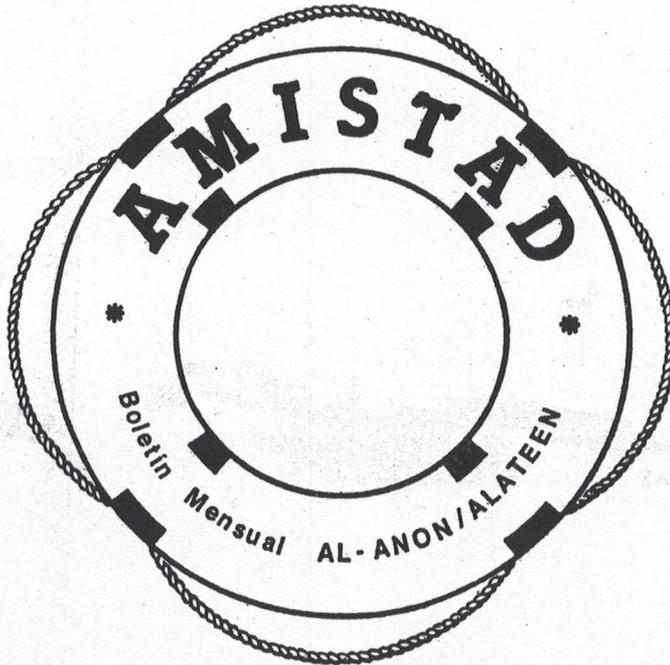


Mayo de 2002

**AÑO DE LA ACCIÓN**

**AL-ANON / ALATEEN**



**Declaración de AL-ANON / ALATEEN**

*Cuando alguien, dondequiera que sea, pida ayuda,  
que nunca falte allí la mano de Al-Anon y Alateen, y*

**Que empiece por mí**

B  
O  
L  
E  
T  
I  
N  
  
A  
M  
I  
S  
T  
A  
D  
  
Nº  
2  
8  
4

### El Servicio es Acción responsable

Antes de conocer Al-Anon muchos de nosotros superábamos los límites de la actividad, cubriendo no sólo lo que nos correspondía, sino también las responsabilidades de otros.

Cuando llegamos a Al-Anon, encontramos las cosas hechas, voluntarios dispuestos a preparar las actividades, el salón, los refrigerios en cada una de las reuniones. Sentimos entonces que todo puede estar preparado sin nuestra intervención, y descansamos en esos servidores.

Pero luego de un tiempo llega el momento de la rotación, sabiamente diagramada en nuestros grupos. Y aquí empieza entonces el camino del Servicio, la palpable necesidad de la Acción. Podemos pensar que no sabemos cómo efectuar esa tarea. Ese es el momento de elegir el padrino

que nos guíe y acompañe en la Acción.

Podemos sentir que hay otra forma de realizar ese servicio y plantear nuevas ideas para obtener otros resultados. También estará el padrino para escuchar y analizarlo juntos. Así, una vez estudiada, podemos plantear la idea a los demás miembros y defenderla con los argumentos correctos, a la vez que escuchamos otras opiniones. Finalmente, la mayoría decidirá si se realiza o no el cambio propuesto, dándonos la tranquilidad de haber producido el conveniente debate.

En Al-Anon, las Tradiciones y los Conceptos de Servicio, nos enseñan a actuar; la manera de realizar la Acción voluntaria que elijamos, está guiada por esos principios. Si los respetamos, no podremos equivocarnos el camino.

**Recordatorio** El Boletín *Amistad* es el medio para comunicarnos entre los miembros de nuestra Hermandad. Llega a todos los rincones donde se tiende la mano de Al-Anon y Alateen. Recordemos programar su lectura en las reuniones y colaborar en su difusión.



## RINCÓN DE NUESTRA OSG

En estos tiempos tan difíciles por los que atraviesa el país, la OSG no podía quedar fuera de los problemas generales.

Tomando conciencia de nuestra responsabilidad frente a la Hermandad y a pesar de situaciones y medidas económicas que escapaban a nuestro control, tratamos de actuar con la mirada puesta en lo que era siempre mejor para Al-Anon.

Son momentos donde pusimos a prueba todo lo aprendido en nuestro sabio programa para enfrentar las crisis, ¡y vaya si lo necesitamos! Fueron reuniones casi diarias y toma de decisiones que al día siguiente ya no

tenían validez y debíamos volver a reunirnos para tomar otras.

Pero, como aprendimos en Al-Anon, las crisis también sirven para nuevas oportunidades. Vimos el valor de trabajar en equipo y con el convencimiento de que todos, en la OSG, estábamos tratando de cumplir nuestro servicio, con el fin único de la preservación de Al-Anon.

Queremos agradecer el apoyo y la comprensión de los miembros de nuestra Hermandad, apoyándonos en la fortaleza que encontramos día a día en la protección de nuestro Poder Superior, en las circunstancias que estamos viviendo.

### Noticias muy importantes

 Informamos que han habido algunos cambios en nuestras direcciones de e-mail e Internet.

Las mismas son: e-mails:      [osg@alanon.org.ar](mailto:osg@alanon.org.ar)  
[info@alanon.org.ar](mailto:info@alanon.org.ar)      [secretaria@alanon.org.ar](mailto:secretaria@alanon.org.ar)

Sitio en Internet:      [www.alanon.org.ar](http://www.alanon.org.ar)

# 🐉 LAS 12 TRADICIONES 🐉

## Quinta Tradición

CADA GRUPO DE FAMILIA AL-ANON PERSIGUE UN SOLO PROPÓSITO: PRESTAR AYUDA A LOS FAMILIARES DE LOS ALCOHÓLICOS. LOGRAMOS ESTO PRACTICANDO LOS DOCE PASOS DE AA NOSOTROS MISMOS, COMPRENDIENDO Y ESTIMULANDO A NUESTROS PROPIOS FAMILIARES AQUEJADOS POR EL ALCOHOLISMO Y DANDO LA BIENVENIDA Y BRINDANDO ALIVIO A LOS FAMILIARES DE LOS ALCOHÓLICOS.

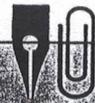
- \* En el momento de brindar sugerencias, ¿me concentro en las actitudes del familiar y no en las del enfermo alcohólico?
- \* ¿Cuido que el recién llegado se sienta comprendido y bienvenido?
- \* ¿Entiendo que dentro de Al-Anon encontraré nada más y nada menos que toda la ayuda espiritual del Programa?
- \* ¿Escucho las opiniones de los nuevos miembros y aliento a la participación?
- \* ¿Cuido que no se disperse la reunión con temas ajenos a Al-Anon?
- \* ¿Recuerdo que dentro de nuestras reuniones no brindamos consejos profesionales?

🐉 🐉 🐉 🐉 🐉 🐉 🐉

La gente a veces pregunta por qué alguien que está tratando de enfrentarse con la dependencia a las drogas o al juego no debiera ser admitido para pertenecer a Al-Anon. ¿Por qué nos limitamos únicamente al alcoholismo, se preguntan, si el alcohol es una droga, y el juego una compulsión? El éxito fundamental de Al-Anon y sus miembros depende de que nos limitemos exclusivamente a este propósito: ayudar a los familiares y amistades de los alcohólicos. Cualquiera puede *usar* nuestro programa, pero la afiliación es únicamente para aquellos cuya vida ha sido afectada por la forma de beber de otra persona. (De *Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Al-Anon*)

\* \* \*

Necesito y deseo la inspiración y el apoyo emocional de los que forman parte de mi grupo, pero no me *apoyaré* en ninguno para recibir ayuda. Quiero hacer frente a mis propios problemas, y no pasarlos a otros. Tampoco *interferiré* en la vida de nadie más, aunque esté motivado únicamente por el deseo de ayudar. (De *Un día a la vez en Al-Anon*)



## *Ecos del Seminario de la Región Norte*

Los días 20 y 21 de abril se realizó el 4º Seminario de Servicio Regional Al-Anon/Alateen, celebrado en la Región Norte. La sede del mismo fue la localidad de Brinkmann, perteneciente al Distrito Rafaela.

Quizá lo que se escriba no resulte nuevo para la Hermandad... Qué pudo vivenciarse que no se haya vivenciado en una reunión de Al-Anon/Alateen de cualquier lugar. Y realmente, la respuesta es... ¡nada nuevo! ¡Por suerte!... Hubo:

- Camaradería,
- Alegría,
- Nerviosismo en los horarios,
- Capacidad de lograr armonía a través de la participación,
- Encuentros y reencuentros,
- Experiencias de Servicio compartidas,
- Información sobre la estructura y su funcionamiento,
- Conocimiento de las características de la Región,
- Iniciativas,
- Talleres sobre Tradiciones,
- Juego de preguntas y respuestas sobre Literatura, a cargo del Comité de Publicaciones,
- Dramatizaciones: "Las Tradiciones son importantes" y "Reunión ambulante",
- Cooperación de miembros Al-Anon/Alateen y Alcohólicos Anónimos de la zona.

Al Distrito Rafaela la Región y la Hermandad le dan las gracias por la oportunidad que dieron a los miembros de Al-Anon y Alateen de crecer en el Servicio, y que, para todos, el lema del Seminario "El Servicio en Al-Anon nos abre un nuevo horizonte", se haga realidad.

---

## *Reflexiones*

**SI NO PUEDES HACER DE TI MISMO LA PERSONA QUE QUIERAS SER, ¿CÓMO PUEDES ESPERAR QUE OTRO SEA COMO TÚ DESEAS QUE SEA?**

Extraído de *Un día a la vez en Al-Anon*

---



## MESA DE TRABAJO DE AL-ANON HIJOS ADULTOS

La Mesa de Trabajo de Hijos Adultos ya está organizando las 3<sup>as</sup> Jornadas "Volviendo a las Bases".

El objetivo de estas Jornadas es realizar un encuentro de los miembros de todos los Grupos del país para tomar conciencia del compromiso de cada uno con el servicio y de la propia recuperación. Si bien no se tomarán decisiones, éste es el espacio de cada miembro para compartir sus opiniones o inquietudes con respecto al funcionamiento de Al-Anon/Alateen en Argentina.

Queremos destacar que todos los miembros pueden colaborar en la organización de las Jornadas. Si tenés interés en participar, acercate a la próxima reunión de la Mesa de Trabajo de Hijos Adultos, los 4<sup>os</sup> sábados de cada mes en nuestra OSG.

Las Jornadas tendrán lugar en la Casa de Nazaret, Carlos Calvo 3121, Capital Federal, los días sábado 24 y domingo 25 de agosto del corriente año. La Inscripción cierra el 31/07/02 y tiene un valor de \$1 por miembro (que será destinado al pago de los salones y las instalaciones que utilizaremos). Para que se vayan preparando, les informamos los costos estimativos:

a. Alojamiento desde el viernes a la noche hasta el domingo a la tarde, incluyendo todas las comidas excepto la cena del viernes: \$41,50.

b. Alojamiento desde el sábado a la mañana hasta el domingo a la tarde, incluyendo todas las comidas: \$31.

c. Sólo comidas: desayuno/almuerzo/merienda/cena del sábado y desayuno/almuerzo del domingo: \$22.

d. Sábanas y toalla (por persona): \$3. (o gratis si las traen ustedes).

Para Reservas e Informes pueden comunicarse con MARA al Tel. (011)4306-2431 o MARÍA INÉS al Tel. (011) 4794-2419.

Incluiremos más información sobre las Jornadas en el próximo Boletín. ¡¡Los esperamos!!!!

---

### *Reflexiones*

**UN ADULTO MADURO ACEPTA LA RESPONSABILIDAD SIN  
CULPAR A LOS DEMÁS CUANDO LAS COSAS VAN MAL**

*Extraído de Alcoholismo, contagio familiar*



## Comité de Archivo Histórico

El Comité de Archivo Histórico recibió, en enero de 2002, un informe que transcribimos a continuación: "El Archivo tuvo su inicio el 9 de enero de 2000. Las cosas que están archivadas son cartas, Boletines, Carpetas de Conferencia, libros que no se editan más y la primera acta del Distrito. Se compró un mueble para colocar las cosas archivadas.

Se mandaron las fichas para que las llenaran. También se envió una carta pidiéndoles que mandaran el Acta de inicio de su grupo, demás cosas que quieran enviar o si algún miembro quisiera escribir la historia de su grupo".

El Comité de Archivo Histórico felicita al Distrito Rafaela por ser uno de los primeros en organizar su Archivo y exhorta al resto a seguir su ejemplo porque "juntos haremos lo que nunca pudimos hacer solos".

---

**"Nos interesa tu participación".  
¡Gracias por compartir tus  
experiencias!**



Estaba desesperada, con un esposo en carrera y la pérdida de un hijo, cuando ingresé a mi primera reunión de Al-Anon. Seguí concurriendo por la amabilidad de mis compañeros y el amor que me brindaron, tenía con quién hablar y saber que me escuchaban.

Los cambios más notables fueron el dejar de gritar, no insultar, hablar en forma más pausada, en una palabra, pude serenarme. Todo esto lo logré concurriendo a las reuniones y lo que me ayudó bastante fueron las reuniones abiertas, hacer servicio colaborando con el grupo en todo lo que puedo.

Leo todos los días *Un día a la vez*, *Valor para cambiar* y toda la literatura de Al-Anon que llega a mis manos.

*Olga*  
Grupo Beccar

# TRAMA DEL TEJIDO DE LA UNIDAD EN AL-ANON

La **Unidad** de nuestro Programa –camino y herramienta de nuestra recuperación– está posibilitada por la **Participación** a todos los niveles de Servicio: en el Grupo; en el Distrito; en los Seminarios de Servicios Regionales; en la Conferencia de Servicios Nacional; en la Reunión Internacional de Servicios Generales Al-Anon (RISGA); en la Reunión Iberoamericana de Servicios Al-Anon (RIASA). Nuestra Estructura tiene, gracias a los aportes económicos, de cada uno de los participantes en el programa, la posibilidad de llevar a la **Acción** esta participación.

En noviembre de 2001 Argentina estuvo presente en la II RIASA. Como ya informamos, esta Reunión contó con la presencia de Delegados de Brasil, Colombia, Costa Rica, Venezuela y Uruguay.

En los primeros días de marzo nuestra Oficina de Servicios Generales (OSG) fue la sede para una reunión informal con el Director Ejecutivo de la Oficina de Servicios Mundiales (OSM). Se trataron diversos temas de nuestro interés: temas legales, como cuestiones referentes a los Estatutos de la Oficina de Servicios Generales Al-Anon para la República Argentina, nombre legal de nuestra Asociación; nuevas Guías de Alateen; Custodios Regionales; Comité de Servicios a la Sociedad; Comité de Publicaciones, en particular, derechos de reimpresión y traducción.

El trabajo estuvo enriquecido por la presencia de Delegados de Brasil, Chile y Uruguay, con temas referentes a: reimpresión conjunta de Literatura Aprobada por Conferencia (L.A.C.), entre dos o más Estructuras, para abaratar costos; condiciones para la venta de Literatura entre Estructuras; traducción (al español) de las reuniones (que son en inglés) de la RISGA, para facilitar la presencia de más países iberoamericanos, que no cuentan con Delegados Internacionales bilingües; definición de estrategias para una comunicación más eficiente entre las OSGs y la OSM; importancia de participar en la Reunión Internacional (RISGA); redefinición de las Reuniones entre Estructuras Iberoamericanas, centradas en el intercambio de experiencias.

En octubre de este año tendrá lugar, en EE.UU., otra RISGA. Estas reuniones requieren una preparación con mucha anticipación. Es nuestro deseo que, con la ayuda de nuestro Poder Superior, Argentina pueda estar otra vez presente.

En cuanto nos llegue el Temario, lo compartiremos con todos ustedes, por este medio y en otros espacios de Servicio en los que podamos estar presentes.

*Delegada Internacional*

## Subcomité Admisión, Temario y Manual



De la reunión con los Representantes de Distrito (RD) realizada el 27 de marzo, es importante destacar:

1. La responsabilidad del RD y el servicio que realiza dentro de su distrito al compartir con los Representantes de Grupo (RG) los problemas y las soluciones a través del Manual de Servicio, las Tradiciones y los Conceptos.

2. El profundo análisis realizado sobre las "24 horas" (pasar el día), dinámica que no debería ser utilizada en los Grupos Al-Anon. En cambio el grupo debería leer más literatura, que es donde encontramos un programa a seguir y la solución a nuestros problemas. Las "24 horas" es temática de Alcohólicos Anónimos.

3. La real situación de los grupos Al-Anon/Alateen para mantener actualizado el Directorio Nacional, recordando que es responsabilidad del RD enviarlo a la Oficina de Servicios Generales.

**Recordatorio:** Nuestro querido Manual de Servicio está repleto de "joyas" para compartir.

---

**"Nos interesa tu participación".  
¡Gracias por compartir tus  
experiencias!**



A mi primera reunión de Al-Anon creo que llegué como todos, con el deseo de que el alcohólico dejara de beber, y muy triste. Seguí concurriendo por el amor que encontré y las ganas de vivir mejor. Ya no me pongo mal por ciertas causas como el no tener dinero y no hacerme cargo de todos los problemas.

Mis cambios los logré por la concurrencia al grupo y por hacer muchos servicios. La literatura que más me ayuda es *Valor para Cambiar*.

*Ofelia*  
Grupo Madariaga

X

# Año de la acción



Este año me sugiere fortalecer mi recuperación, **accionando** los Doce Pasos.

Los tres primeros son de aceptación y entendimiento de la enfermedad y mi necesidad de ayuda, **accionando** en el cambio que Al-Anon me propone, dejando que el grupo sea mi guía, día a día aumenta mi serenidad, con el entendimiento de un Poder Superior a mí, compartiendo con otros experiencias similares y analizando cada palabra del programa, mis pensamientos y mis **acciones** empezaron a cambiar.

Con el Cuarto Paso tuve conciencia de cuántos errores había cometido. Esto me llevó a reflexionar sin culpa pero con mayor disposición. Me fui conociendo, mirándome interiormente y fortaleciendo así mi recuperación.

Sigo **accionando** en los Pasos siguientes y reconociendo mis falencias, no sólo para mí, sino ante el grupo, logrando así la plena integración, mejorando mis expectativas, mi bienestar y las del grupo.

En mi afán de seguir mejorando mi recuperación, **accio** los Pasos, reconociendo mis faltas y los daños causados a otras personas.

Con humildad y fortaleza espiritual pude ir comprendiendo y viendo con más claridad la presencia de un Poder Superior, a través de la oración y la meditación.

Con gratitud **accio** en el servicio llevando el mensaje de Al-Anon, acatando voluntariamente los principios tradicionales y espirituales del mensaje de Fe y Esperanza de Al-Anon.

**Acción** es libertad, **acción** es fortaleza y **acción** es crecimiento en el Año de la Acción .

*Anónimo*

## *Reflexiones*

**ORO PARA QUE PUEDA AUMENTAR MI CAPACIDAD DE ENCARAR CADA DÍA CON SERENIDAD, SABIDURÍA Y UNA PIZCA DE HUMOR. CON LA AYUDA DE DIOS, PUEDO APRENDER A NO MAGNIFICAR LAS PEQUEÑAS DIFICULTADES.**

Extraído de *Al-Anon y Alateen en acción, Julio de 2001*

## ★ 2º ENCUENTRO REGIÓN NORTE ★

### Zona Noroeste

El grupo anfitrión de la ciudad de Salta organizó la Jornada, que contó con la presencia de representantes de los grupos de San Salvador de Jujuy, Santiago del Estero, San Juan, del Distrito Tucumán apadrinando la formación del Distrito entre los grupos de Jujuy y Salta y la participación de la OSG.

Los temas tratados fueron: 5ª y 7ª Tradición; cómo incentivar a los miembros en el servicio; autonomía de Grupo; Alateen: hasta dónde llega la injerencia de Al-Anon con Alateen; anonimato; veteranos de los Grupos; sugerir otras terapias en reuniones cerradas y doble ganadores entre otros, dándole un profundo tratamiento a cada uno, compartiendo distintas experiencias mencionando los textos de Servicio que los guiarán en el funcionamiento en el marco de las Tradiciones y los principios de Al-Anon en todo los niveles de servicio.

En el segundo día el tema central fue el Distrito en formación, que comenzaron en mayo de 2001 y celebraron la reunión número 6. En total se reúnen 10 grupos representados. Cada Grupo eligió 2 representantes y las reuniones fueron rotando. Ahora seguirán avanzando en la estructura y el propósito será la formación del Comité de Distrito. Durante el corriente año, las reuniones serán cada 2 meses.

Otros temas que compartimos fueron: Información Pública, Alateen, Madrinas, Guías, Hijos Adultos, Encargado de Literatura y sobre todo el funcionamiento del Grupo y su estructura, haciendo énfasis en el beneficio que se tiene cuando el Grupo cuenta con servidores para su buen funcionamiento.

Siguiendo con la comunicación y el compartir entre los grupos, les contamos que San Juan está organizando una Jornada para el mes de mayo, la cual será otra oportunidad para el fortalecimiento de los Grupos.

El tercer encuentro de la Zona Noroeste lo organizarán los Grupos de Santiago del Estero que están adheridos al Distrito Tucumán.

Queremos destacar que en toda la Jornada prevaleció la alegría del encuentro, muy esperanzados y con el compromiso puesto en el crecimiento de la Hermandad y con ello el crecimiento de cada uno de sus miembros.

# COMITÉ DE PUBLICACIONES



A partir de ahora nos encontraremos con el Boletín *Amistad* en forma bimestral, y con la incorporación de *Publicadas* de Alateen al cuerpo del Boletín, para que esa publicación pueda llegar a todos los miembros de la Hermandad. Una vez más, unidos en el camino de esperanza y participación que nos proponen los tres Legados.

\* \* \*

Durante la realización del Seminario de Servicio Regional (Región Norte) llevado a cabo en Brinkman, nuestro Comité intervino con un trabajo interactivo que llamamos "*Algunas preguntas que nos hacemos a menudo y algunas respuestas que a veces desconocemos con respecto a nuestras Publicaciones*". La participación de los asistentes fue tan dinámica y entusiasta que nos parece interesante poder transcribirlas en este espacio, para que puedan ser debatidas en alguna reunión de grupo.

1. *¿Para postularme como Encargado de Literatura*

*del grupo o Distrito al que asisto, tengo que conocer con todo detalle la totalidad de la literatura disponible?*

No. Tenemos varios elementos para ayudarnos en nuestra tarea. Un catálogo de literatura (disponible para todos los grupos) que reúne las principales publicaciones, con fotos, breve explicación de su contenido y precios de las mismas. Su uso ayuda a mostrar la literatura, aun cuando no se pueda contar con un stock permanente. También el compartir con el Coordinador de Programación los temas o piezas de literatura disponibles, descripciones de esas piezas en libros como *Cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de alcohólicos* (pág. 130) y el permanente intercambio de experiencias relacionadas con ese tema con todos los compañeros del grupo y del Distrito.

\* \* \*

*Cuanto más me com-  
penetre de las enseñanzas  
de Al-Anon, más obtendré  
y mejor podré asistir a los  
otros. (De Un día a la vez)*



## COMITÉ ALATEEN

Queridos compañeros de Al-Anon y de Alateen, queremos informarles que Publicadas Alateen de ahora en adelante saldrá incorporada al Boletín Amistad.

Consideramos sumamente productivo que las experiencias de los miembros Alateen sean compartidas por todo Al-Anon. Creemos que esta es una forma de difundir a Alateen y de incentivar el servicio.

Aprovechamos también esta oportunidad para pedirles tanto a los miembros de Alateen como a los de Al-Anon que hayan hecho algún servicio en Alateen o que ya hayan realizado la transición a los grupos de Al-Anon que manden sus experiencias para ser publicadas.

---

### ✉ La otra parte de mi recuperación ✉

Hace 25 años conocí Al-Anon. Hoy puedo decir que hace 7 años que concuro nuevamente, y ahora sí me di cuenta de que Al-Anon era y es para mí, para mis cambios de actitudes, para mi estado emocional. Aprendí a separar los problemas, pude encontrar mi serenidad, gracias a toda la literatura que tenemos, al programa en general, a mis compañeros, a mi madrina.

Ya no voy a controlar a mi esposo, sé que no puedo hacer nada por nadie, sino por mí misma. Ahora estoy haciendo servicio, que es la otra parte de mi recuperación. El Servicio me sirve para aprender más acerca de Al-Anon/Alateen, cumpliendo los tres legados: Recuperación, Unidad y Servicio.

No sé si me siento en Al-Anon completa. Sé y comprendo que Al-Anon no termina aquí, sino que tengo que seguir haciendo cosas por mí y por los miembros nuevos, viviendo un día a la vez y sólo por hoy.

Gracias Al-Anon/Alateen por existir y por ser un programa muy espiritual.

*Marta*

Grupo Ituzaingó – Distrito Centro Oeste

## Anteponer los principios a las personas

En muchas ocasiones he visto y vivido la sensación de Grupos Al-Anon trabajando en equipo, hombro a hombro, a veces casi sin hablar, con un entendimiento claro y preciso, cumpliendo metas, lentamente una a una...

Me doy cuenta, entonces, de que cada uno de nosotros florece y nos convertimos en esas personas tan especiales que no sabíamos que éramos.

Encontramos en este camino de Al-Anon hermanos de vida, compañeros fraternales que nos acompañan siempre y están para nosotros con los brazos abiertos y el oído atento. Esto para mí se traduce en el BIENESTAR COMÚN y la UNIDAD, principios básicos del programa que deberíamos llevar con nosotros a todos los ámbitos de Al-Anon.

Debemos ser totalmente anónimos, puesto que el anonimato nos lleva a la IGUALDAD, otro principio con el cual se borran todas las diferencias del afuera y también del adentro de Al-Anon. Como dice la 4ª Garantía: "No hay ninguna autoridad que deba ser respaldada, ni prestigio ni poder u orgullo que tenga que ser satisfecho" (pág. 18 del Libro de los Conceptos). Aquí aparece otro principio, la HUMILDAD.

Sabemos que hay personas que son más vulnerables, más irritables. Si podemos tener una "falta completa de resistencia, con certeza, sin ira y sin ataque" (pág. 18 del Libro de los Conceptos) podremos a lo mejor ayudarlas y ayudarnos a encontrar un camino de salida. Seamos mediadores entre nosotros mismos, aceptemos los cambios de parecer sin pasar por un conflicto. ¿No tuvimos ya bastantes?

Aprendamos a dejar nuestras ideas más queridas de lado si hay otra mejor, a sentirnos que PERTENECEMOS a una cadena, ni mejores ni peores, a abrazar a los que todavía no aprendieron a amar y muchas veces nos hieren; si alguno de nosotros no entra en razones y la ira y el mal humor se desatan, interrumpamos lo que estamos haciendo, leamos algo, digamos nuestra "Oración", dejemos pasar el momento, no nos digamos cosas hirientes; todos necesitamos del respeto de todos, pero "QUE EMPIECE POR MÍ".

Perdonemos y volvamos a empezar cada día otra vez.

*Cristina*



## **Plan de Servicio 2002: Año de la Acción**

► **¿Qué es un Plan de Servicio?**

Es una herramienta que nos aporta ideas para que todos podamos colaborar con el crecimiento y fortalecimiento de Al-Anon/Alateen.

► **¿Quién puede cumplir el Plan de Servicio?**

Todos. Hay tareas orientadas a que cada miembro las desarrolle; otras son para que el grupo se ponga de acuerdo y las realice, y otras para que sean los Distritos los que las lleven a cabo.

► **¿Por qué un Plan de Servicio?**

Porque muchas veces queremos expresar nuestro agradecimiento a Al-Anon/Alateen y pensamos que necesitamos mucho tiempo, o asistir a reuniones especiales para hacerlo. Necesitamos el compromiso de toda la hermandad para decidirnos a crecer y creemos que esta herramienta será de suma utilidad para ese gran desafío.

► **¿Cada cuánto tiempo sale un Plan de Servicio?**

El Plan de Servicio llegará a todos los miembros anualmente y las sugerencias sobre las tareas a realizar estarán relacionadas con el tema elegido para cada año. En el año 2002 las sugerencias apuntan a la acción en muchas maneras sencillas y concretas.

► **¿Cómo se evaluará la Acción durante el año 2002?**

El Plan de Servicio es una herramienta de uso personal. No hay que devolverlo. Nos debe ayudar en nuestro "accionar" dentro de Al-Anon/Alateen. En él hay objetivos a cumplir durante el año, y cada objetivo tiene, para la autoevaluación, un casillero a su derecha para tildarlo cuando se haya completado la tarea.

► **¿En qué forma haremos servicio cada uno de nosotros?**



En el Distrito, los Delegados harán servicio haciendo llegar copias de los Planes de Servicio a todos los grupos que integran el Distrito, concurran o no al mismo, haciendo hincapié en la necesidad de "accionar". Es de suma importancia que el Plan de Servicio llegue a todos los grupos del Distrito.

Los Representantes de Grupo (RG) harán servicio repartiéndole un Plan de Servicio a cada miembro del grupo, recordando periódicamente en las reuniones, la necesidad de reflexionar y accionar sobre el mismo. Cada miembro debe tener un Plan de Servicio (si no hay suficientes podrán fotocopiarse).

Los miembros Al-Anon/Alateen haremos servicio proponiéndonos llevar a cabo las distintas acciones que nos pide la Hermandad durante el año 2002, tanto grupal como individualmente.

En el caso de que el Miembro, el Grupo o el Distrito lleven a cabo más acciones de las sugeridas, que no estén incluidas en el Plan de Servicio y que ayuden al crecimiento de Al-Anon/Alateen como un todo, nos gustaría recibir en la OSG sus experiencias. También así crecerá nuestra querida Hermandad.

*Comité Ad-Hoc*

## *Reflexiones*

**A VECES SENTIMOS QUE LOS PROBLEMAS NOS ABRUMAN Y ES IMPOSIBLE HALLARLES SOLUCIÓN A TODOS DE INMEDIATO. DEBEMOS EMPEZAR POR LO MÁS IMPORTANTE. PERO NO SIEMPRE ES FÁCIL DECIDIR CUÁL ES LO MÁS IMPORTANTE. ALGUNOS DE NOSOTROS NOS ANTEPONEMOS A LA DEMANDA DE OTROS Y ENCONTRAMOS QUE CARECEMOS DE TIEMPO PARA HACER LAS COSAS QUE QUEREMOS.**

*Extraído de Alateen, esperanza para hijos de alcohólicos*

# SECRETARIA ANIVERSARIOS

8 de mayo - 10 años  
Grupo Al-Anon "La Cabaña"  
Distrito Unidad

\*

Para ellos...  
**¡¡FELICIDADES!!**

Recordamos que los aniversarios que se publican  
son el 1º y de 5 en 5 años.

---

LOS EDITORES SE RESERVAN EL DERECHO DE NO PUBLICAR  
TEXTOS QUE NO CREAN CONVENIENTES PERO  
SE MANTENDRAN EN ARCHIVO.  
LAS PUBLICACIONES VAN POR ORDEN DE RECEPCION.

Las colaboraciones presentan los puntos de vista y la opinión de sus  
autores a título personal y no son atribuibles a Al-Anon como un todo.

ESTE BOLETIN SE PUEDE FOTOCOPIAR PARCIAL O INTEGRALMENTE.

---



**Oficina Servicios Generales AL-ANON  
para la República Argentina**

**Avda. Pte. Roque Sáenz Peña (Diagonal Norte) 825  
5º Piso, Of. 502 • C1035AAD Buenos Aires, Argentina**

**Tel. (011) 4326-3389 • Fax (011) 4326-0704**

**e-mail: [osg@alanon.org.ar](mailto:osg@alanon.org.ar)**

**[ofservgen@sinectis.com.ar](mailto:ofservgen@sinectis.com.ar)**

**[www.alanon.org.ar](http://www.alanon.org.ar)**