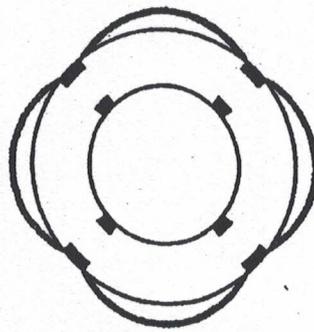


Año del Liderazgo



Boletín **Amistad**



**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*

Nº 289 | | | | | | | | | | Febrero - Marzo de 2003

## EDITORIAL

Uno de los maravillosos regalos que nos hacen los compañeros de grupo es asegurarnos que siempre hay alguien dispuesto a escucharnos y a darnos aliento. Otro de los dones del Programa es que tenemos la absoluta libertad de acercarnos a ellos y de buscar ayuda en el momento en que lo deseamos.

Quizás a veces no tomamos conciencia de lo grandioso que es sentirnos libres de hablar o de no hacerlo, de llorar o de no hacerlo, de sentir alegría o sentir tristeza, de provocar un encuentro o de esperar otro momento.

Estábamos tan acostumbrados a hacer lo que otros esperaban de nosotros, que puede llevarnos un

tiempo entender que lo más importante para nuestros compañeros de grupo es que nos sintamos cómodos, comprendidos y aceptados tal como somos en realidad.

Nadie insistirá en que concurramos si no deseamos hacerlo, pero todos nos proponen que nos dejemos ayudar, que nos abramos a los 12 Pasos del Programa, que tengamos esperanza y voluntad de realizar cambios para lograr una vida más serena.

La libertad que nos ofrecen nos enseña que tenemos opciones. Sólo nosotros podemos decidir cómo continuar el camino y si los necesitamos, las puertas de los Grupos Al-Anon siempre están abiertas.

X

### IMPORTANTE

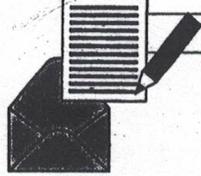
Ya se encuentra disponible el RESUMEN de la XVIII Conferencia de Servicio Nacional.

Todos los interesados, sean grupos o miembros, pueden adquirirlo en la Oficina de Servicios Generales, al precio de \$3.

X

### 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

Luego de un breve período de descanso reanudamos nuestra comunicación con la hermandad, reafirmando nuestra gratitud a todos aquellos que comparten la responsabilidad de llevar el mensaje y colaborar con el sostenimiento de Al-Anon.

Desde la Oficina de Servicios Generales (OSG) se planea implementar distintas propuestas para el fortalecimiento de la hermandad.

Estamos abocados a la reinscripción de los grupos, para lograr su crecimiento. Sabemos que no son buenos tiempos, pero nuestra meta es lograr el bienestar común que siempre hemos encontrado en Al-Anon, fortaleciendo nuestra recuperación con el servicio compartido.

Por eso queremos contarles que este año nos abocaremos al **Voluntariado**. Nuestra OSG necesita voluntarios para distintos servicios, ya que en poco tiempo comenzaremos, en forma experimental, el nuevo horario de atención de la Oficina, tal como nos lo ha pedido la hermandad.

Todos y cada uno de los miembros deben ser un eslabón más en la cadena de comunicación y servicio, y con el compromiso de dar lo que recibimos en paz y serenidad.

¿Te gustaría hacer el Paso Doce?  
¿Atender el teléfono? ¿Colaborar en la venta de literatura?

Comunicate con la OSG. Te esperamos con todo el amor que siempre compartimos en Al-Anon. X

---

### NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

*¡Gracias por compartir tus experiencias!*



Llegué a mi primera reunión de Al-Anon con mi estado de ánimo muy malo, triste, sin esperanza y con mucho sentimiento de culpa.

Seguí concurriendo por la cálida bienvenida y la esperanza de una vida mejor, siempre que fuera obediente al Programa y tratara de cambiar mis actitudes

Mis cambios más notables fueron hacia el alcohólico, tratando de ser más amorosa, aceptando que estaba enfermo y pensando antes de actuar. Esto lo logré asistiendo continuamente al grupo, leyendo literatura aprobada y siendo sincera conmigo misma y con mis compañeros.

Me ayuda mucho leer la "Oración de la Serenidad", *Un Día a la Vez y Valor para Cambiar*.

**Clotilde**  
GRUPO LINIERS



# LOS 12 CONCEPTOS



## *Segundo Concepto*

**LOS GRUPOS DE FAMILIA AL-ANON HAN DELEGADO POR ENTERO LA AUTORIDAD ADMINISTRATIVA Y DE FUNCIONAMIENTO A SU CONFERENCIA Y SUS RAMAS DE SERVICIO.**

- \* Este Segundo Concepto puede darnos la oportunidad de conocer la estructura de nuestra Hermandad. En nuestro grupo, ¿se explica a los miembros acerca de los servicios que se realizan en Distrito, en la Conferencia de Servicio Nacional (CSN), en la Oficina de Servicios Generales (OSG)?
- \* ¿Me intereso en asistir a alguna reunión de servicio, fuera del grupo?
- \* ¿Conozco cuáles son las ramas de servicio que se mencionan en este Concepto?
- \* ¿Tomamos conciencia de la importancia de tener voz en las reuniones de Distrito y escuchamos los informes de nuestro Representante de Grupo (RG)?
- \* ¿Ayudamos al RG en su servicio y lo fortalecemos, teniendo en cuenta que puede llegar a ser elegido Delegado a la CSN?
- \* Si nuestro grupo no pertenece a un Distrito, no tenemos voto en la CSN. ¿Sabemos que, de todas maneras, entre varios grupos podemos enviar un Representante que tenga voz en ella?

## *Tercer Concepto*

**EL DERECHO DE DECISIÓN HACE POSIBLE EL LIDERAZGO EFICAZ.**

- \* ¿Concedemos a nuestros servidores el Derecho de Decisión, de buen grado?
- \* Como servidor, ¿preparo con responsabilidad los temas a tratar, a fin de poder tomar la decisión correcta?
- \* ¿Nos apoyamos en el Manual de Servicio y en las Guías a seguir para buscar las respuestas a los diversos temas?
- \* Si soy nuevo en el Servicio, puedo necesitar la experiencia de anteriores servidores. ¿Elegí un padrino de servicio y comparto con él las ideas, antes de tomar decisiones?
- \* Ante cada decisión que debemos tomar en el Servicio, ¿tenemos presente el Bienestar Común de la Hermandad?
- \* ¿Entendemos que la decisión tomada siempre será informada a los miembros que depositaron su confianza en nosotros?



## COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)

### 5º Seminario de Servicio Regional - Región Sur (Villa Gesell - Pdo. de la Costa)

#### "El servicio nos hace sentir libres"

Invitamos a todos los miembros Al-Anon/Alateen interesados en el servicio a compartir un fin de semana especial, con compañeros de grupos lejanos, servidores de la Oficina de Servicios Generales y Distritos de la Región.

El lugar de la reunión será la "Casa del Abuelo" Avda. 6 esq. Paseo 106, Villa Gesell, los días 12 y 13 de abril de 2003.

Los anfitriones nos recibirán con el entusiasmo y la cordialidad del que recibe tan grata visita, guía-

dos en todo momento por sus padrinos, el Distrito Mar del Plata.

Los valores estimativos son: Almuerzo o Cena \$5 (menú fijo); Hospedaje por 1 noche \$15 (con desayuno); Inscripción al Seminario \$5.

Disponemos de una sala para los miembros de Alcohólicos Anónimos que acompañen a sus familiares.

Comunicate al teléfono 02255 464246, todos los viernes de 15 a 17 hs a la Oficina de Servicios Generales: 4326-3389, o al e-mail: [alanoncosta@hotmail.com](mailto:alanoncosta@hotmail.com)

¡No te pierdas esta oportunidad!

#### RECORDATORIO

El sábado 12 de abril de 2003, a las 19 hs, se reunirán los Delegados y Coordinadores de Distritos para la elección del candidato a Custodio Regional de la Región Sur. Se realizará en el mismo lugar del Seminario.

#### Recordando el Seminario



Tuve la suerte de participar en el 4º Seminario de Servicio Regional, en el que los integrantes del Distrito Rafaela fuimos anfitriones. Esto representó una satisfacción muy grande, a pesar del trabajo y del cansancio; esos tres días fueron para mí de una gran felicidad, parecía que el corazón me iba a estallar. Por ese motivo quiero agradecer a los que con mucho sacrificio vinieron hasta Brinkmann para participar de este maravilloso evento.

Muchas gracias a todos.

X *Liliana*

GRUPO AL-ANON "VOLVER A EMPEZAR"  
BRINKMANN - DISTRITO RAFAELA

## Encuentro de la Región Centro

Los esperamos a todos el domingo 23 de marzo a partir de las 10 de la mañana, en México 4040 de la Ciudad de Buenos Aires para

disfrutar de una Jornada de crecimiento en el servicio.

¡Gracias por participar!

*Distritos Capital y General Paz*

## Rotación en el servicio

Este cuadro comparativo fue elaborado por los Comités Alateen de los Distritos Capital y Gral. Paz, para el 1er. Encuentro pre-Seminario Regional 2004, realizado en el mes de noviembre 2002. Lo compartimos con ustedes.

Beneficios de la rotación	Daños por la falta de rotación
Permite la participación de los miembros.	Convierte a los miembros en meros autómatas.
Asegura la transmisión de experiencia.	No permite la transmisión de experiencia.
Genera creatividad en los servidores.	Provoca comodidad, indiferencia y falta de compromiso.
Afianza la igualdad entre los miembros.	Fomenta que haya miembros "superiores" e "inferiores".
Invita a nuevos servidores a formar parte activa en la comunidad.	Impide la integración de nuevos miembros.

## Ecos del Seminario de la Región Norte

### TALLER DE TRADICIONES

7ª) No, yo soy la más importante, todo muy lindo, pero sin mí no podrían hacer nada, para todo propósito se necesitan recursos...

8ª) No, yo soy la más importan-

te porque les hago recordar que no somos profesionales experimentados en alcoholismo, pero sí tenemos o podemos tener empleados especializados para algunas cuestiones administrativas.

*(continuará)*

## RECORDATORIO

Agradeceremos que cuando realicen una transferencia por giro postal indiquen siempre y muy claramente a qué debe acreditarse dicho importe, sea compra de literatura, aportes, etcétera.



## COMITÉ DE PUBLICACIONES

Hay muchas novedades para compartir con toda la hermandad.

Primero, los cambios de diseño del *Boletín Amistad*. Nos gustaría que nos hicieran llegar sus comentarios y sugerencias al respecto. Convocamos a los encargados de realizar las gacetillas de los Distritos a colaborar con nosotros, para que juntos trabajemos en armonía para la difusión del mensaje de Al-Anon/Alateen.

\* \* \*

Con respecto a nuestra Literatura Aprobada por Conferencia (LAC) les informamos que:

- ya se encuentra disponible la versión totalmente renovada de *Plan detallado para progresar*;
- los señaladores de "Sólo por hoy" de Al-Anon y Alateen reemplazarán los anteriores folletos;
- se agotó la edición de *Un día a la vez en Al-Anon* y por el momento no la reimprimiremos, dado que es-

tamos preparando la edición de un nuevo libro, *Senderos de recuperación*;

- próximamente contaremos con un nuevo Agrupado, especial para Recién llegados. Les recordamos a los Encargados de Literatura que están disponibles los otros cuatro: Alateen, Cónyuges, Hijos Adultos y Padres. Sugerimos solicitar en la OSG el afiche informativo.

\* \* \*

Invitamos especialmente a los responsables de la realización de gacetillas de Distrito y a los Encargados de Literatura a participar en la próxima Reunión de Delegados, el 29 de marzo. Allí daremos algunas pautas y sugerencias para la elaboración de dichas gacetillas, así como acerca del uso de LAC.

*Si lo hacemos con buena voluntad,  
Dios nos otorgará las fuerzas.  
(De Grupos de familia Al-Anon)*

## NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

**¡Gracias por compartir tus experiencias!**



Cuando ingresé a Al-Anon tenía un estado de confusión total, creyendo que estaba perdiendo el sano juicio. Lo que me impulsó a seguir concurriendo fue la calidez del grupo, la esperanza que me transmitían y la renovación que sentía cada vez que concurría.

Comencé a sentir que un Ser Superior estaba presente para ayudarme y que sólo Él puede conducir las riendas de mi vida. Este cambio lo logré concurriendo y leyendo la literatura de Al-Anon.

Cada día leo *Un día a la vez* porque está lleno de sabiduría.

*Beatriz*  
GRUPO ARMONÍA - LA CUMBRE

## Conciencia de servicio



El año 2002, tomado en Al-Anon como el “año de la acción”, me hizo reflexionar que para poder concretar lo que llamo “tomar conciencia de servicio” sólo hacen falta tres cosas: 1) Oportunidad, 2) Voluntad y 3) Tiempo.

En cuanto a la primera, para todo trabajo (léase servicio) se necesita la posibilidad de hacerlo. Segundo, se requiere poseer esa fuerza interior necesaria para realizarlo, y tercero, el tiempo indispensable para poder cumplimentarlo. En lo que atañe a la oportunidad, Al-Anon te brinda todas las opciones: poder servir café; acomodar las sillas; ordenar la literatura; sugerir; coordinar; participar en talleres, jornadas, seminarios; contar tu historia en reuniones cerradas, abiertas o públicas; hablar por radio, televisión (resguardando siempre el principio del anonimato), etc. En fin, Al-Anon te brinda todas las posibilidades, lo indispensable es lo que sigue: la voluntad.

La voluntad, más que con el “poder hacerlo”, tiene que ver con el “querer hacerlo”. Podés empezar en tu grupo, luego en el Distrito al que pertenecés. Tenés la posibilidad de asistir a talleres, reuniones de trabajo en los diferentes comités y de servicios. Podés comenzar colaborando con el titular del servicio y ejerciendo suplencias. En fin, se te brindan todas las herramientas; lo importante es tomarlas. Pero por sobre todas las cosas tenés que saber que en esto nunca estás solo, siempre hay alguien a tu lado acompañándote.

Y finalmente, el tiempo. ¡Ah!, el bendito tiempo.

Si no lo querés hacer siempre hay un modo de justificarse: “mi trabajo”, “vivo lejos”, “los chicos”, “mis ocupaciones”, en fin, “no tengo tiempo”. Pero tenemos tiempo (y si no, lo debemos procurar) para satisfacer nuestras necesidades básicas: alimentarnos, estudiar, descansar, conservar la salud física y alguno que otro entretenimiento. Y el de conservar nuestra salud emocional y espiritual... ¿no es también otra de nuestras necesidades básicas? ¿Y para lograr tan preciado bien, bastará sólo con concurrir a los grupos, exponer nuestras penas y recibir más de una bendita sugerencia? Creo que no. Creo que no es suficiente. Pero allí están los servicios, para servirnos, para ayudarnos, utilizarlos. Gracias

Carlos  
GRUPO FLORIDA



## Reflexiones



**EL RESENTIMIENTO NO HARÁ SINO DESPEDAZARNOS EN NUESTRO INTERIOR.**

Extraído de *Cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de los alcohólicos*



## COMITÉ DE CONFERENCIA

Durante la XVIII CNS se desarrollaron varias Mesas de Trabajo, cuyos resúmenes iremos publicando.

### Mesa de Trabajo A

#### Tema 1) En Al-Anon/Alateen todos somos responsables

La responsabilidad se aprende con un buen padrinazgo.

Otorgar confianza para hacer servicio es también una forma de hacer servicio.

Compartir las responsabilidades del servicio, tomándolo como parte de la propia recuperación, es una forma de sentirse integrante de la gran familia que es Al-Anon.

Un buen líder ayuda a perder los miedos y permite que otro haga servicio. Por comodidad se deja hacer y, así, no se permite tener su propia experiencia y la oportunidad de participar del trabajo en equipo en el servicio.

#### Tema 2) Cómo mantener la unión en el Distrito

Es fundamental mantener la unión para fortalecer el servicio en el Distrito. Evitar malentendidos, no dejar pasar los problemas, hablarlos y tener también en el Distrito reuniones de Conciencia de Grupo.

Aprender que un servidor puede cometer un error; saber perdonar y también perdonarse.

Un buen líder debe ser un buen mediador y permitir las diferentes opiniones.

No tener miedo al cambio de ideas, ya que Al-Anon es flexible y nada es impuesto.

Tener presente que el bienestar común es la prioridad y que el trabajo en conjunto es la base de un buen equilibrio.

Asumir que en el grupo todo es espiritual y en el Distrito a veces comienza a surgir el ego y pueden aparecer actitudes que creíamos superadas.

#### Tema 3) Qué hacer con los grupos que eluden el Distrito

No se puede obligar a nadie, pero sí pedir acatamiento voluntario y poner en práctica la Segunda Tradición.

Tratar de que el grupo se dé cuenta de los beneficios que brinda pertenecer a un Distrito.

Es importante no invadir desde el Distrito, y sí seguir estando, pero respetando la autonomía del grupo. Esta es una forma de practicar la atracción.

Si un grupo quiere ser Al-Anon, tiene que aplicar el acatamiento a las Tradiciones.

Los Talleres son una forma de integrar los grupos al Distrito, sin presionar.

Es importante que los grupos sientan que los necesitamos y que son las bases de la estructura de nuestra hermandad.

Practicar la atracción a nivel personal y a través de esto, la atracción a nivel de grupo.

X

# Publicadas Alateen

Nº 20 - Marzo de 2003



## PIENSA Y MANTENLO SIMPLE

Muchas veces me he lamentado por algo que he dicho porque no lo pensé antes de hablar. Alateen me ha dado una caja de herramientas llena de Lemas e ideas que necesito recordar. Cuando me doy cuenta de que estoy por decir algo que luego podría lamentar, ese Lema me dice:

¡“Detente”... y... “Piensa”!

¿Lo que voy a decir va a herir a otra persona? ¿Lo que estoy por decir o hacer puede herirme? ¿Cuáles son las consecuencias de lo que voy hacer? Cuando usamos este Lema descubrimos que nos salva de lamentos innecesarios. Por lo tanto... ¡¡¡PIENSA!!!

\*\*\*\*\*

¿Cuántas veces decidí hacer algo nuevo pero renuncié incluso antes de haber comenzado, porque consideraba que iba a ser muy difícil o llevaría demasiado tiempo? En Alateen aprendí que si me acuerdo de “MANTENLO SIMPLE” puedo comenzar un proyecto nuevo, un deporte, un hobby, un trabajo nuevo... sólo dando pequeños pasos, uno a la vez. Puedo reunir información acerca del objetivo que tengo en mi mente y luego no hacer nada más. Después, cuando esté preparado, puedo dar el paso siguiente, uno que me resulte cómodo. Esto alivia un poco la presión.

Se puede intentar algo nuevo y luego cambiar de idea. No tengo que tomar un compromiso a largo plazo antes de saber si eso es realmente lo que quiero hacer.

Puedo tomarme mi tiempo y dar un paso a la vez, a mi propio ritmo. Al enfocar una sola cosa a la vez es posible lograr resultados si lo “MANTENGO SIMPLE”.

X

# Encontrá la frase

Encontrá en la sopa de letras 12 palabras que ayudan a la recuperación. Con las letras sueltas formarás una linda frase.



F	S	A	M	O	R	O	P	D
E	O	C	L	O	P	T	A	A
S	S	E	O	R	H	A	D	D
E	O	P	U	R	G	M	R	I
R	S	T	E	O	Y	I	I	N
V	A	A	S	R	E	N	N	E
I	P	C	Y	R	A	O	O	R
C	E	I	F	U	E	N	L	E
I	I	O	Z	-	D	A	Z	S
O	-	N	E	E	T	A	L	A

**¿Te animás a programar una de las páginas de Publicadas?**

Puede ser con entretenimientos, con reflexiones acerca de la Literatura, experiencias del grupo o algún dibujo... ¡Lo que se te ocurra!

**¡ANIMATE! Escribí a la OSG.**

Respuesta del N° anterior:

LAC - DESEO - ALCOHOL - DEMASIADO - GRUPO - MIEDO - AYUDA - LIBRE - AMIGO - CULPA - PROBLEMAS - JOVENES - TOMAR - PAZ.

X



¡Hola! ¿Cómo están  
compañeros de Alateen?

Hace pocos meses que  
llegué al Grupo y me siento  
muy contenta por todo lo  
que logré dentro de él.

Aprendí a comprender a los  
demás pero respetándome a  
mi en primer lugar y respetando a mis  
padres.

A través de este pequeño escrito quiero  
mandar saludos a todos los compañeros  
Alateen de Merlo y a todos los que lean  
Publicadas.

Gracias por todo lo que me brindan.

Antonella - Grupo Marcos Paz

### ¿LEISTE EL FOLLETO "3 ENFOQUES DE AL-ANON"?

En él encontrarás una experiencia relatada  
por un miembro de AA, la cual nos muestra cómo  
podemos ayudar a un enfermo alcohólico. No tiene  
desperdicio. ¿No la leíste? ¿Qué esperarás?

# ¡felicidades!



19 de marzo - BUENAS COMPAÑÍAS - Capital Federal

11 de abril - JUNTOS LO LOGRAREMOS - Capital Federal

X

# *Aplicando nuestras Tradiciones*

**¿Es posible contar a otras personas lo que oí en una reunión?**

R: Nuestra 12ª Tradición establece que el anonimato es la base espiritual de nuestras Tradiciones. En nuestro cierre de reunión sugerido se lee: "Todo lo que han oído fue dicho con reserva, de modo que debe considerarse confidencial. Mantengámoslo dentro del ámbito de la sala y en la intimidad de nuestras mentes".

\*\*\*\*\*

En Alateen he aprendido que si algo no marcha bien, es una buena idea decirlo en las reuniones ya que lo que se habla allí no se divulga.

Antes de empezar en Alateen siempre estaba llena de ira, rencor, mucho temor y confusión pero ahora me ayuda a calmar mi temperamento y estoy mejorando bastante.

Leo los Lemas y trato de practicar los Pasos y Tradiciones, me calma la ira y el resentimiento. Pienso seguir en Alateen para continuar creciendo, ser mejor persona y estar cuando llegue otro compañero nuevo para poder recibirlo como hicieron conmigo.

Gracias chicos, gracias Alateen.

Bárbara M.

**¿Puede el Grupo Alateen elegir Padrino?**

Los miembros Alateen pueden aceptar o no al miembro Al-Anon propuesto como Padrino. Sí pueden sugerir o solicitar a algún miembro que conozcan pero tiene que ser primero avalado por el grupo de recuperación Al-Anon y el Comité Alateen de Distrito.

**Tema 4) Si el programa se basa en la atracción y no en la promoción, ¿por qué el programa de Al-Anon/Alateen no atrae a las personas?**

Es importante que el grupo brinde algo que atraiga a los miembros, haciéndolos participar y promoviendo la lectura variada, adaptándola, de ser necesario, a los que recién llegan.

Son muy útiles las canastas de preguntas para hacer la reunión participativa.

Tener conciencia de que si no se acata el programa se produce el atascamiento del grupo.

Es muy importante acatar las normas y las Tradiciones y ser obedientes al programa.

Aceptar la realidad de la existen-

cia de muchos grupos de Doce Pasos y tratar de fortalecer los grupos Al-Anon, buscando, dentro del programa, formas diferentes para hacerlos más atractivos.

De cómo se recibe a un nuevo miembro depende, muchas veces, que este se quede.

Hay grupos que preparan a servidores para recibir al recién llegado, antes de invitarlo a compartir la reunión. Es útil leerle la carta del alcohólico a la familia.

**Recomendación:** la Mesa de Trabajo recomienda a la Conferencia que dé su aval para que el Equipo de Servicio a los Grupos sea el encargado de delinear pautas para el servicio de recepción a los miembros nuevos.

## RECORDATORIO

El Comité de Conferencia recuerda que la próxima reunión de Delegados se realizará el 29 de marzo. De 10 a 13 hs. participarán distintos Comités y de 14 a 17, los Delegados.

La próxima reunión con los Representantes de Distrito se efectuará el 30 de abril a las 16 hs.

Ambas se llevarán a cabo en la Oficina de Servicios Generales.



## SUBCOMITÉ ADMISIÓN, TEMARIO Y MANUAL

Nuestro Manual de Servicio, en la pág. 38, punto 5, nos habla sobre el propósito de las Asambleas de Distrito: "Las Asambleas se reúnen por lo menos cada tres años y durante ese tiempo con la frecuencia que se considere necesaria, entre una y otra, para elegir Servidores de Distrito (si no han sido elegidos en

reunión de Distrito) un Delegado y un suplente para la Conferencia de Servicio Nacional".

Se sugiere que esta Asamblea se efectúe a fines del mes de abril para que el nuevo Delegado pueda constanciarse con sus responsabilidades. Siempre encontramos "joyas de sabiduría" en el Manual.

## Séptima Tradición



**“Cada grupo ha de ser económicamente autosuficiente y, por lo tanto, debe rehusar contribuciones externas.”**

Cuando vine a Al-Anon por primera vez, la Séptima Tradición me hizo pensar en dos cosas. Una, es hacer una donación semanal en mi reunión y la otra es que Al-Anon, en general, no acepta dinero de fuentes externas a la hermandad.

Cuanto más tiempo paso en la hermandad, más significado adquiere la Séptima Tradición. Me dirijo a Dios para saber lo que Él quiere que haga porque Al-Anon es un programa espiritual. Como individuo, creo que Él quiere que yo examine mi responsabilidad financiera ante el grupo. Para hacerlo, este debe conocer sus responsabilidades financieras. Por ende, crea un presupuesto para que sus miembros sepan cuánto dinero se necesita para asumir esas responsabilidades, y yo dono de acuerdo con ello. Lo que donaba hace años quizá ya no sea suficiente hoy y puede que deba aumentar mi donación para asumir mi responsabilidad ante el grupo.

Hago una donación por todas las reuniones del grupo al que asisto, independientemente de que concurra o no. Los gastos no se detienen y quiero apoyar al grupo todas las semanas.

Hoy, esta Tradición significa –como se indica en nuestro Manual de Servicio– que “son los propios miembros del grupo los que proporcionan los fondos del mismo”. Como creo que esto es cierto, tengo la obligación de ayudar al grupo al que asisto a convertirse en económicamente autosuficiente. Esto no quiere decir que debemos recurrir a otros grupos para que apoyen nuestros eventos de recaudación de fondos para sufragar nuestros gastos. Como grupo, debemos encontrar la manera de cumplir nuestras propias responsabilidades financieras.

*Dorothy O., Nueva Escocia*  
Extraído de *The Forum*, julio 2002

## NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

**¡Gracias por compartir tus experiencias!**



Cuando llegué a Al-Anon estaba muy mal anímica y espiritualmente. Seguí concurriendo porque encontré un grupo maravilloso, donde me recibieron muy bien, me dieron mucho ánimo, valor y me transmitieron sus experiencias vividas.

Mi cambio más notable es desprenderme del enfermo y ocuparme de cosas que había dejado de lado. Esto lo logré aferrándome al grupo y dejando las cosas en manos de Dios. Lo que más me ayuda es la práctica de los Doce Pasos.

*María Rosa - GRUPO “DON BOSCO” - BARILOCHE*



## COMITÉ DE SERVICIO A LA SOCIEDAD

### El futuro de Al-Anon, nuestra responsabilidad

“El futuro de Al-Anon es nuestra responsabilidad. Tuya y mía. Los años en que tuve oportunidad de servir en nuestra hermandad me enseñaron que la responsabilidad es un regalo, no una carga. Cada vez que me ha sido confiada la responsabilidad de abrir nuestras puertas o servir como Delegado, he crecido y he sentido un creciente sentido de pertenencia a la hermandad.” (texto de la Delegada de Noruega a la RISGA de Essen, Alemania, Oct. 2000)

¿De qué manera podemos volcar nuestra gratitud y asumir nuestra responsabilidad sin que sea una carga? Trabajando en alguna de las varias tareas de difusión que se realizan en los Comités de Información

Publica e Instituciones de nuestro Distrito. Podemos participar activamente concurriendo a los tribunales para dar el mensaje de Al-Anon o colaborar como PVI (Personal Voluntario de Instituciones) en el grupo institucional de un hospital. También pegando afiches en salas de primeros auxilios y, sobre todo, perdiendo el temor.

Las charlas en las escuelas demandan oradoras que tengan ganas de comunicarles a los jóvenes que existe un lugar donde la familia de un alcohólico puede recibir ayuda.

Al ofrecerme como voluntaria para dar el mensaje de Al-Anon estoy ayudando a otros y siendo responsable de mi propio crecimiento.

¡Que empiece por mí!

### RECORDATORIO

El Comité de Servicio a la Sociedad recuerda a los Coordinadores de los Servicios de Instituciones e Información Pública de los Distritos que la próxima reunión del Comité se realizará el 11 de marzo a las 15 horas, en la Oficina de Servicios Generales.



### Reflexiones



LA SERENIDAD NO ES ALGO QUE ME PROTEGE DE LOS MOMENTOS DIFÍCILES, SINO UNA ESPECIE DE FORTALEZA QUE ME AYUDA A ENFRENTAR MIS PROBLEMAS PARA IRLOS RESOLVIENDO.

Extraído de *Alateen, Un día a la vez*



## MESA DE TRABAJO DE AL-ANON HIJOS ADULTOS

Todo nuevo año nos presenta desafíos diferentes. La Mesa de Trabajo de Hijos Adultos (MTHA) comienza el año con renovados servidores y proyectos.

Uno de nuestros objetivos fundamentales sigue siendo procurar el crecimiento y fortalecimiento de los grupos de hijos adultos de todo el país, así como también ayudar a aquellos que quieran formar nuevos grupos de hijos adultos en lugares del país en los que todavía no los haya.

Sabemos que hay muchísimo

por hacer y que nuestra tarea consiste en crear las condiciones para que los hijos adultos puedan integrarse a Al-Anon dondequiera que estén.

Sería de gran utilidad que los miembros nos hicieran llegar sus inquietudes y/o necesidades para poder llevar a cabo una labor efectiva, que verdaderamente sirva a nuestros grupos.

Deseamos que se contacten con nosotros por carta o por e-mail a través de nuestra OSG.

¡¡Esperamos noticias tuyas!!!

---

### *Al-Anon es mi lugar*



Estoy muy agradecida de haber llegado a Al-Anon, pues allí encontré mucho amor y mucho cariño de parte de mis compañeros, son maravillosos. También pude hablar y llorar porque sé que es el único lugar donde me comprenden.

Me siento bien haciendo servicio, fui madrina de Alateen y ahora soy co-madrina, es uno de los servicios que más me gustan.

Doy gracias a mi Poder Superior que me guió para llegar a Al-Anon.

*Bilma*

GRUPO AL-ANON "VOLVER A EMPEZAR"

BRINKMANN - DISTRITO RAFAELA




---

### *Reflexiones*




---

EL DOLOR PUEDE LASTIMARNOS COMO ANTES, PERO, A MEDIDA QUE PASA EL TIEMPO, PONEMOS ESE DOLOR EN SU JUSTA PERSPECTIVA PARA QUE EL SUFRIMIENTO YA NO DOMINE TODA NUESTRA VIDA.

Extraído de *Cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de los alcohólicos*

## 3ª Reunión Zonal de Grupos Al-Anon/Alateen del Noroeste

El Distrito Tucumán, con enorme satisfacción, informa a toda la Hermandad y, muy especialmente, a los grupos de las provincias del Noroeste, que los días 12 y 13 de abril de 2003, en la ciudad de Santiago del Estero, se llevarán a cabo las Jornadas de la 3ª Reunión Zonal. La misma será organizada por los grupos de esa provincia.

Les solicitamos tomar las providencias necesarias para asistir a la misma, así como la preparación de temas para ser tratados.

Si desean mayores informes sobre alojamiento y cualquier otro dato pueden dirigirse por fax a Betty A. (0385) 4299615 o por e-mail a alanonsan\_esperanza@hotmail.com.

Los esperamos cordialmente. X

## Año del Liderazgo

Nuestra Conferencia eligió este año como el del Liderazgo. Los invitamos a compartir sus experiencias sobre el tema, al tiempo que reflexionamos acerca de qué clase de líderes deseamos ser en Al-Anon.



Liderazgo, una palabra que tenía poco que ver conmigo.

Después de bastante tiempo de estar en Al-Anon y de empezar a hacer servicio, tuve que vencer el temor y animarme. ¡Vaya sorpresa!, cuando descubro que esa palabrita era la fortaleza en mi recuperación, el entendimiento para aceptar y accionar, el comprometerme con responsabilidad, dejándome guiar por los principios y la literatura de Al-Anon.

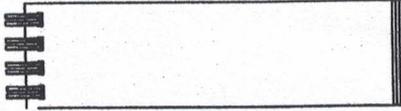
El liderazgo fue un fantástico desafío en mi vida. Los Pasos me dieron libertad emocional y me sentía líder en los cambios que realizaba para mi bienestar. Con el acatamiento de las Doce Tradiciones tuve una mayor comprensión, preservando la unidad y el buen funcionamiento del grupo, y cuando llegaron los Doce Conceptos de servicio, vi con más claridad el porqué de la necesidad de que nuestra estructura de servicio se sostenga con líderes capaces, con responsabilidad y dedicación.

Guiando con el ejemplo, compartiendo experiencias, manifestando gratitud, con humildad y fortaleza de espíritu, como fieles servidores, aceptamos este hermoso desafío de experimentar el liderazgo, como crecimiento en nuestra vida y también el de la hermandad.

Todos podemos serlo, Al-Anon nos da esa posibilidad; sólo depende de ti.



Anónimo



## EQUIPO DE SERVICIO A LOS GRUPOS

Lentamente vamos recibiendo las fichas de inscripción de los grupos. Ya tenemos alrededor de 140.

Pedimos a los que todavía no la han enviado que lo hagan a la brevedad, pues sin datos seguros acerca de los grupos no se podrá enviar el Boletín Amistad ni tampoco información de ningún tipo.

En la OSG los chequeamos con

el Directorio nacional y corregimos horarios, direcciones, etc. Los ordenamos alfabéticamente por la localidad de origen.

En este Servicio todos necesitamos de todos.

*Confiamos en Dios, confiamos en Al-Anon y confiamos unos en otros.*

Tercer Concepto, del *Libro de los Conceptos*, pág. 4.

### *Liberarse del pasado y del futuro*



Liberarse del pasado es como echar las plumas de un almohadón al viento para después recogerlas una a una, con constancia, con paciencia, las que se puedan. Las que queden volando, resentidas, hurañas, dejarlas ir. El tiempo nos dirá adónde irán a parar. El pasado es el segundo que pasó y ya no existe, sólo es posible estar atento al ahora y suprimir toda culpa.

Liberar al futuro del ahora es mantenerse con calma, así nos desprendemos nosotros mismos de toda ansiedad y de todo aquello a lo cual, a veces, estamos tercamente atados.

Si reunimos cada pluma con esmero, humildad y paciencia, entonces, y sólo entonces, viviremos en cualquier lugar de los recuerdos con toda libertad. Aprenderemos que el pasado, el presente y el futuro cobran un nuevo sentido.

*Marieta*

GRUPO FLORECER - DISTRITO NORTE



### *Reflexiones*



**LA SIGLA ALTO NOS RECUERDA QUE CUANDO ESTAMOS AISLADOS, Lastimados, Temerosos u Obnubilados, tenemos necesidades que requieren atención, necesidades que pueden impedirnos actuar de modo positivo y seguro. Debemos decir ¡Alto! y atender esas necesidades lo antes posible.**

*Extraído de **Cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de alcohólicos***



## COMITÉ DE PRESUPUESTO

**Agradecimiento a los Grupos y Distritos que han contribuido con la Séptima Tradición en los meses de diciembre de 2002 y enero de 2003**

Gracias a todos ustedes por su aporte de diciembre y enero, recordando que nuestro preámbulo dice: "nos mantenemos con nuestras propias contribuciones" lo que nos da una gran libertad en nuestro camino de llevar el mensaje de amor y esperanza por todo nuestro país.

- **Distrito Alte. Brown y Grupos:** Camino de Esperanza, Luz de Vida, Luz y Esperanza Sendero de Luz, Nace un Nuevo Día, Nueva Esperanza.
- **Distrito Capital y Grupos:** Aceptación y Esperanza, Belgrano, Bienvenidos, Calidez, Crecer, Compartir, Conocernos, Juntos lo lograremos (Alateen), La Luz de Patricios, Libertad, Literatura de Al-Anon, Mediodía, Mensaje, Redentor, Santa Cruz, Serenidad, Unidad, Valor y Alegría, Vida, Villa Crespo, Vivencias, Vivir Hoy, Ayuda (Alateen).
- **Distrito Centro Oeste y Grupos:** Barrio Argentino, Derqui, Despertar, Esperanza, Hacia Adelante, Ituzaingo, Luján, Matera, Merlo, Paso del Rey, San Miguel, Una Esperanza, Villa León.
- **Distrito Centro Este Entre Ríos y Grupos:** Cristo Rey, Despertar Espiritual, La Milagrosa, Nueva Esperanza, 20 de Enero, Villa Elisa, Perseverar.
- **Distrito Gral Paz y Grupos:** Alba-  
riños, Alberdi, Flores, Floresta, Liniers, Madurez, Revivir, Sagrado Corazón, Villa Lugano, Villa del Parque, Alateen Liniers.
- **Distrito Mar del Plata.**
- **Grupos del Distrito Mendoza:** Alegría, Centro, Unidad.
- **Distrito Noroeste y Grupos:** Billinghamurst, Castex, El Sol, Luna, Martín Coronado, Villa Tesei.
- **Distrito Norte y Grupos:** Acassuso, Alegría, Beccar, Florecer, Florida, Munro, Hijos Adultos Olivos, Olivos, San Fernando, San Isidro, Villa Ballester, Volver a Vivir (en formación), Hijos Adultos San Isidro.
- **Distrito Río de la Plata y Grupos:** Buena Esperanza, Convivencia, Fe, Inmaculada Concepción, Luz, Paso de la Esperanza, San Marcos, Pío XII.
- **Distrito Rosario.**
- **Distrito Sudoeste y Grupos:** Camino de Esperanza (en formación), Claridad, Crecimiento (en formación), Despertar en Al-Anon, Esperanza, Luz y Esperanza, Morón, Ramos Mejía, San Justo, Semillita de Esperanza (Alateen), Senderos de Esperanza, Un Día a la Vez, Vida Nueva.
- **Distrito Sur y Grupos:** Alte. Brown, Amor y Comprensión, Avellaneda, Cañuelas, Centenario, Comprensión y Serenidad, Crecer Maduran-

- do, Crecer y Madurar, Entre Todos, Fe y Esperanza, Florecer, Itatí, Monte Grande, Peldaño, Semilla de Esperanza, Tristán Suárez (en formación), Valor para Cambiar.
- **Distrito Unidad y Grupos:** Amistad, Amor y Esperanza, Bancalari, Despertar a la Vida, Don Torcuato, El Sol, Encuentro, Escobar, Gral. Pacheco, La Cabaña, Matheu, Renacer, Savio, Vivencias, Volver a Vivir, Aprendiendo a Crecer (Alateen).
  - **Distrito Villa María y Grupos:** Amor y Fe, Fe y Esperanza, Sabiduría.
  - **Grupos Pcia. de Catamarca:** Luz de Esperanza.
  - **Pcia. Chaco:** Renacer.
  - **Grupos Interior Córdoba:** Lois, Río Cuarto.
  - **Grupos Interior Entre Ríos:** Paraná, San Agustín.

- **Pcia de Neuquén:** Amor.
- **Pcia de Salta:** Semillas de Amor.
- **Grupos Interior Pcia. de Bs. As:** Amistad (Tandil), Pequeño Milagro (Mercedes), Pío XII (Necochea).
- **Grupos Pcia. San Juan:** San Juan y Ullum.
- **Aportes personales**

**Nota:** En esta lista aparecen los grupos, Distritos y aportes personales que figuran en nuestra contabilidad dentro de los meses mencionados; ante cualquier duda pueden presentarse en nuestra OSG el segundo viernes de cada mes, día de reunión de nuestro Comité.

Además recordamos nuestra Cta. Cte. Especial Bco. Nación N° 326946/2. Les rogamos a los miembros que aporten por medio de dicha cuenta que destaquen el origen y el motivo del envío del depósito en forma muy clara por Fax.



## Reflexiones



**MUCHOS DE LOS ALTIBAJOS EN MI VIDA SON NATURALES. EN VEZ DE DEJAR QUE ME ARRASTREN DE ARRIBA PARA ABAJO, TRATARÉ DE PISAR TERRENO FIRME.**

*Extraído de Alateen - Un día a la vez*

**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  
5° Piso - 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)**