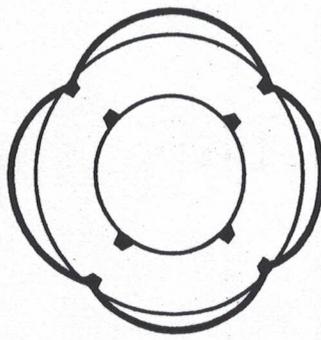


Año del Liderazgo



Boletín **d**mistad



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*

EDITORIAL

La llegada al grupo Al-Anon, con el dolor de las consecuencias del alcohol, es un paso difícil para cada nuevo miembro.

La seguridad del anonimato, del respeto por la confidencia, garantiza a ese nuevo miembro que pueda expresar sin temor los sentimientos confusos de esos momentos.

Siente entonces un gran alivio porque hay un lugar donde escuchan sin juzgar y le ofrecen ayuda tan sólo por haberse acercado.

En el avance de la concurrencia, descubre que ese anonimato del que le hablaron es algo más: es la base espiritual del programa de Al-Anon.

Ello significa que la opinión de cada miembro tiene la misma fuerza, que las decisiones no son personales sino por elección mayoritaria, que las funciones no dan autoridad sino oportunidad de servir, que la rotación en los servicios conduce al crecimiento de todos, que nadie puede señalar con el dedo a otro sino darle la información que lo ayude a reconocer su error.

Si tenemos presente este principio fundamental del anonimato, en cada debate y en cada acción, garantizaremos la atracción hacia nuevos miembros que deseen comprometerse con la forma de vida de nuestro programa.



Reflexiones

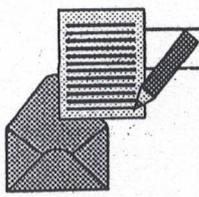


EL ANONIMATO UNIFICA A NUESTRA HERMANDAD ELIMINANDO LA CONDICIÓN DE INDIVIDUO PARA PODER ESCUCHAR EL MENSAJE Y NO AL MENSAJERO.

Extraído de *Senderos de Recuperación*, p. 234

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

Al celebrar el 9 de agosto, fecha en que festejamos en Al-Anon el 37° aniversario de su registro en la Oficina de Servicios Mundial (OSM) viene a mi mente "anciana" mi ingreso en Al-Anon un 6 de septiembre de 1969. Al mismo tiempo recuerdo que años atrás se festejaba el aniversario de Al-Anon el 20 de junio.

Con el correr del tiempo se comenzó a tratar de verificar la fecha real de nuestro acercamiento a la OSM para solicitar el reconocimiento de nuestra existencia a la hermandad. Encontramos que la fecha del 20 de junio había sido fijada en una reunión por ser aproximada a la conexión del primer grupo "Amistad" con la OSM, sin tener la constancia de la fecha exacta, pero sí dentro del período en el cual nuestra fundadora Zulema S. se había conectado con la OSM en el año 1966.

En varias ocasiones tuve el privilegio de visitar la OSM y en una de esas visitas se me permitió revisar

personalmente el archivo donde se guardaba toda la correspondencia entre los grupos de alrededor del mundo con la OSM. Allí encontré la referencia, en una carta enviada por Zulema S. donde se mencionaba el 9 de agosto.

A mi regreso a la Argentina, desde nuestra OSG se envió a todos los grupos una circular preguntando si querían cambiar la fecha aproximada a la fecha REAL. Como resultado de la encuesta se adoptó, desde entonces, la elección de la nueva fecha.

Yo, con mis 90 años, vivo en un hogar de ancianos, donde estoy muy feliz. Aunque parezca mentira aún encuentro oportunidad para poner en práctica el Paso 12 y mantener contacto telefónico con algún miembro Al-Anon casi diariamente.

Tantas veces he escuchado "Al-Anon es un programa de por vida" y encuentro que para mí es verídico. ¡Feliz aniversario Al-Anon!

Lilian C.



NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

¡Gracias por compartir tus experiencias!



Mi cambio más notable fue un poco más de comprensión hacia los demás y especialmente a la persona enferma que tengo a mi lado. Esto lo logré con mucha constancia y perseverancia para conmigo misma.

La literatura que más me ayuda es Un día a la vez en Al-Anon

Analfa

GRUPO GRAL. MADARIAGA

LOS 12 CONCEPTOS

Octavo Concepto

LA JUNTA DE ADMINISTRADORES (CUSTODIOS) DELEGA TOTAL AUTORIDAD A SUS COMITÉS EJECUTIVOS PARA LA ADMINISTRACIÓN DE RUTINA DE LA SEDE DE AL-ANON.

- * ¿Qué Comités Permanentes integran nuestra OSG?
- * ¿Quién elige a los miembros servidores de los Comités Permanentes?
- * ¿Quiénes integran el Comité de Guías?
- * ¿Algún Comité Permanente tiene derechos legales?
- * Los miembros Custodios, ¿forman parte de los Comités Permanentes?
- * ¿Los Delegados reciben información de los Comités Permanentes?

X

Noveno Concepto

UN BUEN LIDERAZGO PERSONAL ES UNA NECESIDAD A TODOS LOS NIVELES DE SERVICIO. EN EL CAMPO DEL SERVICIO MUNDIAL, LA JUNTA DE ADMINISTRADORES (CUSTODIOS) ASUME LA DIRECCIÓN PRINCIPAL.

- * ¿Qué características destacas en un líder de Al-Anon?
- * ¿Te sientes motivado a imitarlo?
- * ¿Crees que es importante la presencia de ese líder en los servicios?
- * ¿Te resulta fácil plantear tus dudas al líder?
- * En la elección de un servidor, ¿es importante buscar las cualidades del líder?
- * La base espiritual del anonimato, ¿es una fortaleza para el líder?

X



Reflexiones



SI RECORDAMOS QUE BUSCAMOS PROGRESO EN LUGAR DE PERFECCIÓN PODEMOS ACEPTAR NUESTRAS LIMITACIONES HUMANAS, LUCHANDO AL MISMO TIEMPO POR LOGRAR LO MEJOR PARA NOSOTROS MISMOS Y PARA NUESTRA HERMANDAD.

Extraído de *Senderos de Recuperación*, p. 302

X



COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)

Todavía están frescos los ecos del Seminario de la Región Sur llevado a cabo en Villa Gesell –Distrito de la Costa– y nuestro regocijo es mayor al comprobar que Al-Anon/Alateen está fuerte en participación y acción.

La Región Sur, como todos saben, tiene sólo dos distritos y muchos grupos dispersos, algunos de ellos dispuestos a ser parte activa de la hermandad. Otros todavía están remisos a la integración. Sin embargo, en este Seminario vimos caras nuevas y la Región logró su objetivo: tener su candidato a Custodio para el próximo período. Esos miembros Al-Anon/Alateen, de

todas las edades, compartieron la alegría en el servicio. Miembros de la Oficina de Servicios Generales, de la Región Sur y Centro, trabajaron, bailaron, cantaron y teatralizaron lo que en otras épocas fue nuestro drama; festejamos el hecho de estar vivos y poder pasar por distintas emociones, gracias a esta filosofía de vida que es Al-Anon/Alateen.

El Comité está revisando cuidadosamente las sugerencias, propuestas y temas más pedidos, que nos servirán para mejorar cada año los Seminarios.

“Al-Anon siempre será lo que nosotros o sus miembros queramos que sea” (Manual de Servicio OSM).

NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

¡Gracias por compartir tus experiencias!



Cuando llegué a mi primera reunión estaba cansada, aturdida, con mucho dolor y muy afectada emocionalmente. Lo que me impulsó a seguir concurriendo fue la bienvenida calurosa de mis compañeros. Después de más de seis años en Al-Anon, puedo decir que amo esta hermandad y sigo concurriendo porque la necesito. He cambiado notablemente; afronto mi responsabilidad, no busco defectos en los demás y mejoré mi modo de vivir. Esto lo logré gracias a mi Poder Superior y a todos mis compañeros de Al-Anon.

La literatura que más me ayuda son *Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones*, los *Lemas*, *Viviendo con un alcohólico sobrio*, *Desprendimiento emocional* y la *Oración de la Serenidad*.

Adriana E.

GRUPO “ESTRELLA”, SANTA FE



COMITÉ ALATEEN

Estamos actualizando las Guías y por eso las encontrarán adjuntas a este Boletín.

Por favor, presten especial atención a los puntos 4.1 y 8.4 ya que fueron los que se cambiaron.

También hubo modificaciones en las autorizaciones, de modo que reciben este material junto con las Guías. Por favor fotocopien y distribuyan a los grupos.

Consideramos necesario que los padrinos sepan lo siguiente:

1) Dónde está el teléfono público más cercano y/o si algún miembro de los grupos paralelos cuenta con un teléfono celular (u otra forma de comunicarse rápidamente).

2) Cuál es el centro de atención médica más cercano.

3) Si algún miembro Alateen está en tratamiento médico y/o si es alérgico a algún medicamento.

Jornadas Alateen

En Distritos: algunos Comités Alateen de Distritos, con el apoyo de todo el Distrito, realizan Jornadas de Servicio Alateen, donde se desarrollan aquellos temas que

crean necesarios para reforzar el accionar de los servidores.

Interdistrito: entre dos o más Comités Alateen, de Distritos cercanos. En estas Jornadas se enriquecen más, ya que el compartir logros o dificultades en el servicio ayuda a más de una zona y pueden surgir ideas para nuevos proyectos.

Nivel nacional: este tipo de Jornadas solamente las organiza el Comité Permanente Alateen, que puede delegar la organización a uno o más Comités Alateen, pero siempre estará a cargo de supervisar los temas a tratar, los que serán propuestos por los Comités Alateen y el Comité Permanente.

Luego de que se llegue a un acuerdo de lo que es más importante para el crecimiento de Alateen como un todo, los temas son asignados a los distintos Comités Alateen involucrados.

En este momento no estamos trabajando en Jornadas a nivel nacional.

“Todo lo que tengo que hacer es retirar las manos y poner el corazón” (pág. 124 de *Valor para cambiar*).



Reflexiones



LOS AÑOS ME PODRÁN ARRUGAR LA PIEL, PERO DARSE POR VENCIDO ME ARRUGA EL ALMA.

Extraído de *Valor para cambiar*, p. 258

Recuerdos



Hoy me levanté pensando cuántas cosas han pasado desde mi ingreso en Al-Anon, de pronto, tuve un flash de los primeros meses. Era verano y llegó a la reunión un señor bastante mayor, al que mis compañeras recibieron con abrazos y besos. Él sonreía permanentemente respondiendo a las requisitorias. Yo lo semblanteaba e imaginaba que sería un patriarca o quizá un "jefe".

Luego de la reunión, cambiamos algunas palabras. Me dijo que era PVI (Persona Voluntaria de Instituciones) del hospital. Sólo respondí: ¡Ah! Y se perdió en la noche, con andar cansado. Lo vi en dos o tres esporádicas reuniones, y en la última se dirigió a la mesa diciendo que ya no regresaría al grupo. Y pidió que alguien lo reemplazara en su servicio. Luego me miró y dijo: Ya tengo reemplazante, serás un servidor, te dejaré mi libro *Un día a la vez*. No me lo pudo entregar personalmente, el Poder Superior lo llamó para hacer servicio a su lado. Pero tiempo después... no recuerdo cómo, el libro llegó a mis manos enviado por su familiar.

El libro está permanentemente en mi mesa de luz y aún conserva su nombre, tímida y anónimamente escrito con lápiz.

Su profecía se cumplió, hasta hoy estoy en servicio pero, paradójicamente, no he cumplido con el servicio de PVI. Quizá deba empezar a pensarlo y buscar a quién entregaré mi libro.

A.A.N

NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

¡Gracias por compartir tus experiencias!



A mi primera reunión llegué muy mal, sin fe ni esperanza, creí que me engañaban cuando hablaban de la alegría y el amor. Seguí concurriendo porque me sentí muy identificada con las historias de los demás y por el afecto que recibí. Un cambio profundo en mí fue el poder perdonar, el trato con amor hacia mí y mi familia; he ampliado la comprensión y recuperé la serenidad. Esto lo logro asistiendo permanentemente a las reuniones, trabajando el Plan detallado para progresar y estando en contacto con mis madrinas.

Valor para cambiar, Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones y Un día a la vez es la literatura que más me ayuda.

Liliana
GRUPO "MEDIODÍA"



COMITÉ DE SERVICIO A LA SOCIEDAD

1. El Comité está trabajando en la revisión de las Guías y las cartas a los distintos profesionales, tratando que el mensaje sea claro e igual para todos.
2. La grabación del CD nos permitirá hacer difusión a través de las radios.
3. El afiche será la nueva imagen de Al-Anon en todo el país. Cada miembro de Al-Anon es un agente transmisor del mensaje. Saquemos a Al-Anon del "secreto"; el anonimato es a nivel personal y es responsabilidad de todos hacer conocer la existencia de Al-Anon a los profesionales, medios de comunicación y a la sociedad en su totalidad, éste es el proyecto principal del Comité. Es por eso que instamos a que los Distritos, en los Encuentros y Seminarios, sean
- lugares para compartir experiencias en la transmisión del mensaje, esto nos compromete a contar con oradores preparados.
4. Se participó durante cuatro días en las Jornadas de "Expo Salud" realizadas por el Gobierno de la Ciudad, donde se distribuyó material informativo a todos los profesionales e instituciones que participaron.
5. El Comité sigue trabajando para reestructurarlo con sus nuevos servidores; para ello necesitamos voluntarios que nos ayuden ya que desde Servicio a la Sociedad hacemos Información Pública, el trabajo en las Instituciones y Cooperación con los Profesionales. Como verán es un amplio campo de acción el que nos espera en esta misión de hacer conocer a Al-Anon. X



¡Gracias!



Queridos compañeros: sólo quiero volver a agradecerles habernos acompañado en el Seminario, como así también saludar a los que no pudieron llegar. Siento la satisfacción del deber cumplido en lo personal y a nivel grupo, sólo fui la cara visible del distrito por la comunicación, pero los pocos que somos cumplimos con responsabilidades diferentes para alcanzar este objetivo de la mano del distrito Mar del Plata. De mi parte hice todo sin temor, eso se lo debo a Al-Anon y acepté que esta vez no me pude sentar a escuchar todo, aunque traté de no alejar mi atención de la reunión. Un abrazo



Liliana C.



COMITÉ DE CONFERENCIA

Faltan muy poquitos días para la celebración de nuestra XIX Conferencia de Servicio Nacional.

El Comité de Conferencia se complace en dar la bienvenida a los nuevos Delegados, Representantes y miembros asistentes a la misma.

También les recuerda no olvidar llevar sábanas y toallas para su uso personal.

Mesa de Trabajo D

Tema 5: Servidores que tienen conocimiento de estructura y del Programa que hacen servicio en los grupos y no a nivel nacional.

Es imprescindible que haya un lugar de capacitación de servidores a nivel nacional. El padrinazgo a nivel personal es importante, pero no suficiente. Compartir con otros miembros la experiencia del servicio nos capacita.

¿Cómo se apadrina a un servidor que no acepta que le transmitan su experiencia en el Servicio?

Hay miembros que están años encerrados en el servicio dentro de su grupo, es muy difícil apadrinarlos. Se debe tener en cuenta la recuperación, no sólo el conocimiento del servicio.

El noventa por ciento del es-

fuerzo que hacemos en Al-Anon es para captar servidores, los mayores logros se consiguen con los miembros nuevos. Hay dos tendencias: la primera, la parte espiritual y la segunda, los conocimientos del programa. Lo espiritual no debe faltar nunca en un servidor. Es muy importante la recuperación del servidor, no sólo sus conocimientos teóricos, y un equilibrio entre ambos.

Sugerencias: 1) Crear un espacio de capacitación de servidores. 2) Alentar a los servidores a compartir el servicio. 3) Postular a los candidatos y no que se autopostulen. 4) Acompañar y cuidar al servidor. 5) No olvidar la parte espiritual en el servicio. 6) Asumir que pertenecer a Al-Anon es estar disponible cuando y donde se nos necesite.

Tema 18: Tomar iniciativa para prolongar la vida de Al-anon/Alateen.

La mayor falencia de Al-Anon es la falta de servidores y los necesitamos en forma urgente. No todos los miembros se unirán en el servicio. Tenemos que estar en movimiento constante. La motivación es uno de los pilares para la vida de Al-Anon. La humildad debe estar presente en todos nuestros

Publicadas Alateen

Nº 23 - Septiembre de 2003

Mes del Padrinazgo

Desde el Comité Permanente Alateen deseamos agradecer a cada padrino de servicio y/o recuperación y muy especialmente a los padrinos Alateen.

Desde ya les damos las gracias por participar en nuestro servicio, por ponerse a disposición de los miembros Alateen, por entender que como miembro Al-Anon somos responsables de los grupos Alateen, por poner en su servicio todo el amor. Queremos que sepan que estamos disponibles toda vez que nos necesiten.

Recuerden que no es bueno servir en soledad. Sabemos que no es fácil capacitar y apadrinar a futuros padrinos, pero esto, lejos de desanimarnos debería darnos más fuerza para seguir adelante.

El mundo maravilloso de Alateen y sus padrinos es algo que sólo un padrino puede transmitir, y para esto hay un rincón en nuestra "Publicadas" que espera su participación. Seguramente alguien, al leerla, se sentirá motivado a seguir su ejemplo. Reciban un abrazo muy grande dondequiera que estén.

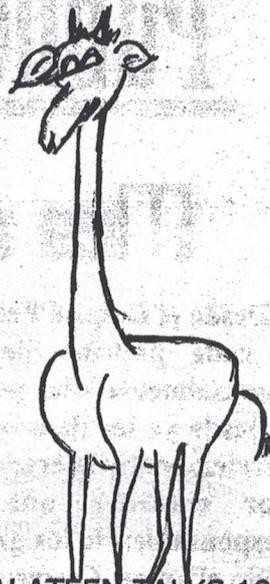
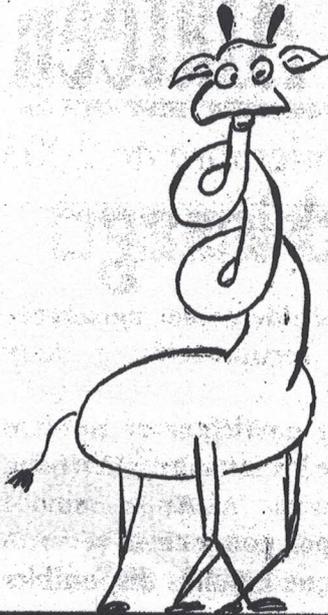
Servir es entregar el corazón sin pedir ni entregar nada a cambio y es también recibir apoyo de nuestro Poder Superior.

"Dios, guía mis pensamientos y haz que estos dirijan mis acciones." (Un día a la vez en Al-Anon, Pág. 59)

SEPTIEMBRE

ANTES DE ALATEEN

DESPUES DE ALATEEN



ALATEEN TALKS 1992

¿YA MANDARON LA REINSCRIPCIÓN DEL GRUPO A LA OSG?

ESTA INFORMACIÓN ES DE MUCHA IMPORTANCIA PARA SABER CUÁNTOS GRUPOS ALATEEN EXISTEN EN LA ARGENTINA Y PODER COMUNICARNOS MEJOR. SI NO LO HICIERON...

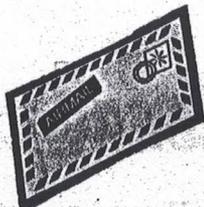
!!!POR FAVOR!!! AHORA ES EL MOMENTO

Cumpleaños

5 sept. - G. SEMILLITA DE ESPERANZA - R. Castillo
sept. - G. ALAS - San Isidro

Respuesta n° anterior: 11^a - 7^a - 1^a - 6^a - 4^a - 10^a





¡¡Buenas!! Acá estoy desde este rinconcito, acercándome nuevamente a los grupos Alateen. Esto me hace sentir muy emocionada; gracias a los grupos tuve una adolescencia hermosa. ¡Sí!, hoy siento que fue así porque primero encontré la contención de mis compañeros y luego grandes amigos. La experiencia de los padrinos me daba el punto de vista de adulto o padres cuando contaba mis problemas.

Llegué a Alateen cuando tenía 10 años, me llevo mi mamá, que asistía a Al-Anon; por supuesto que yo no quería saber nada, porque pensaba que la loca era ella solamente, mi papá era mi ídolo, y la odiaba cuando me decía que podía estar enfermo de alcoholismo. En Alateen curé mis heridas de odio y temor a mi madre, escuchando las lecturas en las que se relataba mi vida, llorando mucho y desahogando todo lo que salía desde mis entrañas, contando mil veces las cosas, las ausencias de mi papá... En Alateen comprendí que mis padres no tenían la culpa, que hicieron lo que pudieron.

Por último, les cuento que los servicios que realicé fueron muchos y todos me sirvieron para la sociedad, para la escuela, para conseguir trabajos. El hacer algo para el grupo me dio confianza en mí y con los servicios descubrí todo lo que soy capaz de hacer y dar.

Besos y gracias a todos.

**MARIANA - Grupo "Calidez" - Al-Anon Hijos Adultos
Distrito Capital - Región Centro**



Hola, soy Romina y tengo 13 años. Hace poco tiempo que vengo al grupo Alateen y me hace muy bien; me gusta mucho la comprensión de mis compañeros y del padrino.

De la literatura, en realidad, me gusta todo. Es la primera vez que escribo. Les mando un beso a todos y especialmente a los chicos de los demás grupos Alateen.

**ROMINA - Grupo "La Paz" - Merlo
Distrito Centro Oeste - Región Centro**

Jornada Alateen - Zona Sur

El 14 de julio 2003 se realizó el encuentro Alateen en Lanús (Zona Sur). La concurrencia fue muy numerosa (110 personas) y los temas tratados fueron:

- ¿Como debería trabajar Al-Anon con los Padrinos que rompen el anonimato de los miembros Alateen?
- Paso 12 "Dejar la familia para mas tarde... ¡NO!
- panel de miembros Alateen de los Grs. De Avellaneda, Ezeiza y Lomas de Zamora.
- panel conformado por Madrinas de los Grupos de Lomas de Zamora, Ezeiza y Avellaneda.
- Finalizó el encuentro con la dramatización del libro "¿Qué es un borracho, mamá? interpretada por miembros Alateen y se entonó la canción Color de Esperanza con todos los presentes.

El Comité Permanente Alateen agradece y felicita a todos los miembros Al-Anon/Alateen que han colaborado en la realización de este encuentro y a todos los miembros presentes.

En las próximas gacetillas se desarrollará algunos de los temas con referencia a lo dicho en las guías y/o LAC (Literatura Aprobada por Conferencia). Esperamos la participación de Uds. para desarrollar las mismas.

NOVEDADES

En el mes del Padrinazgo y apoyando uno de los proyectos del Comité Permanente Alateen de incentivar el apadrinamiento a todo nivel de servicio/recuperación, lanzamos el BOTON DEL PADRINO. A partir de Septiembre estará disponible en OSG para la compra, a \$1.-. ¡Es la oportunidad de agasajar a cada uno de nuestros padrinos!



servicios. Todo lo que aprendemos debe ser aplicado dentro y fuera de Al-Anon, comenzando desde los principios.

No llegamos hasta aquí por la situación económica, tal vez hemos perdido el amor a Al-Anon.

Nos preguntamos: ¿Qué le damos al recién llegado cuando lo recibimos? ¿Cómo está el Grupo para contenerlo? ¿Hay un miembro preparado para recibirlo y apadrinarlo?

Parte de nuestro servicio es motivar a otros para que se unan a nosotros, hacerlos sentir útiles para que no se retiren y apoyarlos en el servicio que más le atrae.

Sugerencias: 1) Aceptar la responsabilidad de un servicio. 2) Apadrinar practicando los Pasos y Tradiciones. 3) Motivar transmitiendo el servicio con amor. 4) Estar disponibles para el nuevo servidor y para el recién llegado. 5) Informar acerca de Alateen al recién llegado. 6) Recordar que el anonimato es personal, es la garantía que ofrece Al-Anon sobre la identidad.

Tema 19: ¿Qué es la autonomía de grupo mal entendida?

Los grupos Al-Anon son organizados y ordenados. Como grupo no podemos hacer lo que se nos ocurra, pues tenemos la guía de las Doce Tradiciones, que nos marca lo que se puede y lo que no se debe hacer. Como grupo tenemos

privilegios y obligaciones, vemos que algunos grupos sólo se quedan con los privilegios y dejan de lado las obligaciones. Algunas veces vemos que no hay relación entre aportes y servicios con la gratitud hacia Al-Anon. Las guías a seguir nos dicen claramente lo que debemos hacer.

Es posible que no llegue la información necesaria, de otra manera no se explica la falta de colaboración que existe en Al-Anon. ¿Qué se pueden hacer cuando un grupo funciona mal? ¿Quién se hace responsable en asuntos de abuso? ¿Qué hacemos con un grupo que funciona con AA, no hace aportes ni se comunica con Distrito ni la Oficina de Servicios Generales? A veces no es fácil visitarlos, empiezan sus reuniones tarde, o no quieren escuchar. ¿Cómo se puede transmitir información?

Sugerencias: 1) No cortar el diálogo con los grupos, acompañarlos. 2) Recordar que hoy tenemos un Equipo de Servicio a los Grupos. 3) Es necesario escuchar su punto de vista. 4) Un grupo que funciona con AA no es un grupo Al-Anon. 5) Analizar profundamente las Tradiciones, especialmente la Primera, Segunda, Tercera y Cuarta.

Tema 20: ¿Qué formas de comunicarnos son estas que tenemos

unos con otros: grupos, distritos y OSG?

La mesa D considera que para pensar en este tema seguramente se estuvo mirando demasiado lo que hacían otros. Este tema es personal, debo saber cómo me comunico, qué cara pongo, hay un lenguaje físico. Si escucho enojado sólo escucho lo que se dice, no cómo lo hace.

Para que se puedan llevar a cabo los servicios es muy importante la comunicación y la buena recuperación del voluntario. Debemos tener en cuenta desde qué lugar pido servidores. ¿Los pido para mí o para la hermandad? El voluntario debe ser informado que viene a trabajar para una buena causa y que él es muy importante para Al-Anon.

Cuando recibimos llamados de nuestros compañeros dedicarles el tiempo necesario, brindándoles tranquilidad y amor.

¿Como puede el Interior aportar voluntarios? Es difícil por la distancia y los costos, pero puede sugerir proyectos, ideas y estar en comunicación.

Para que haya proyectos a nivel nacional es necesaria la comunicación con los Comités Permanentes, y donde haya Distritos los Comités del mismo deben comunicarse con los Comités Permanentes y la OSG.

Tener una dirección de correo electrónico para recibir y distribuir la información contribuye a agilizar los tiempos.

Sugerencias: 1) Escuchar a las minorías (Quinto Concepto). 2) Cuidar el tono de voz, transmitir paz y serenidad. 3) Comunicar el placer de hacer servicio, no empujar a hacerlo. 4) Recordar que el Interior es una parte muy importante para nuestra OSG y para el crecimiento de Al-Anon. 5) Que empiece por mí.

NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

¡Gracias por compartir tus experiencias!



En mi primera reunión Al-Anon tenía una confusión total y estaba convencida de que a veces perdía la razón. Seguí concurriendo por la calidez del grupo, la esperanza que me infundía y la renovación que sentía al poder llevar las riendas de mi vida.

Un cambio notable fue sentir que mi Poder Superior estaba presente para ayudarme y eso lo logré concurriendo y leyendo la literatura de Al-Anon; especialmente Un día a la vez.

Beatriz

GRUPO "ARMONÍA", LA CUMBRE

El trabajo de mi Cuarto Paso en acción



El haber recibido un despertar espiritual me hace "dar cuenta" de que cuando expreso:

Palabras duras... es porque mi corazón está enojado.

Palabras negativas... es porque mi corazón está negativo.

Palabras críticas... es porque mi corazón está lleno de amargura.

Palabras obscenas... es porque mi corazón está sucio.

En cambio, cuando expreso:

Palabras alentadoras... mi corazón está feliz.

Palabras amables... mi corazón está lleno de amor.

Palabras de verdad... mi corazón es honesto.

En el campo, la gente dice: "Lo que abajo tiene el pozo, sale en el balde". Hoy, antes de hablar examino mi condición espiritual y sé que si ésta es positiva, todas mis palabras serán positivas.

Francisco



NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

¡Gracias por compartir tus experiencias!



Llegué a mi primera reunión Al-Anon en un estado calamitoso, desvalorizada y con mucha soberbia. Me impulsó a seguir concurriendo el saber que tenía que ocuparme de mí y recuperar mi sano juicio. Mi cambio más importante es poner en práctica la humildad y pedir ayuda. Esto lo logré con mucha ayuda y hablando con mi madrina.

Lo que leo con más frecuencia es el Sólo por hoy.

Esther

GRUPO AL-ANON HIJOS ADULTOS "BIENVENIDOS"



Reflexiones



CUANDO EXAMINO LAS COSAS POSITIVAS QUE HAY EN MÍ, ME ES MÁS FÁCIL ENFRENTARME A LAS NEGATIVAS Y HACER ALGO HOY POR MEJORAR YO MISMO.

Extraído de *Un día a la vez en Alateen*, p. 253



Responsabilidades del Representante de Grupo (RG)

Lo designa el grupo a conciencia. Para ser RG tiene que tener conocimiento del programa, no importando la antigüedad sino cómo lo practica y transmite el mensaje de Al-Anon. El servicio es por un período de tres años, al igual la elección de un suplente. De allí surgirá el futuro candidato a delegado a la Conferencia de Servicio Nacional.

Apadrina en el grupo a los demás miembros al servicio, motivando a que todos participen, pues sin servicio no hay recuperación. Concorre a todas las reuniones programadas del distrito y lleva al grupo el informe de las mismas, que leerá en dos o más reuniones de grupo, y, a su vez, comparte en el distrito cualquier inquietud e informa si el grupo tiene problemas o si se realizan reuniones especiales o festejos.

Es un fiel servidor, no gobierna, y debe estar atento a que las reuniones no desvirtúen el programa Al-Anon. Sugiere que se lea e incluya en la programación del mes, Pasos, Tradiciones y Conceptos, además del Boletín Amistad. Que las reuniones de grupo se desarrollen en armonía y unidad, preservando el anonimato del grupo y de sus miembros.

Ser un líder no quiere decir ser el dueño del grupo, sino uno más en la hermandad. Es el eslabón más importante en el distrito, el único servidor con voz y voto. Es de suma importancia la experiencia y conciencia para decidir en sus votaciones.

Estar familiarizados con las Tradiciones y Conceptos es de suma importancia en el servicio. Participar en los comités, así como dar testimonio.

El ejemplo es el espejo de lo que realice en la hermandad, para el bien de todos y suyo personal, para así poder transmitir el mensaje a quien lo necesite. Poder lograrlo es un don que nos da nuestro Poder Superior.

X Ana María V.

NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

¡Gracias por compartir tus experiencias!



Llegué a Al-Anon muy deprimida y estresada. Lo que me impulsó a seguir concurrendo fue el amor y la comprensión que me brindaron mis compañeros para entenderme. Mi cambio más notable es que estoy más serena, ya no grito tanto y tomo las cosas con calma; esto lo logré concurrendo a muchas reuniones, prestando atención y leyendo literatura, preferentemente *Valor para cambiar*.

X

Mary

GRUPO GRAL. PACHECO

Proyecciones



La proyección –otro mecanismo de defensa del ser humano y característica de esta enfermedad– se apodera de mí y me hace ver en otros lo que yo estoy experimentando en mi interior.

A veces “ando mal” y tengo recaídas de actitudes; cuando voy al grupo “proyecto” mi estado emocional, miro a mis queridas compañeras y las “peleo”... no sólo a ellas, sino también al programa, ya que cuando se lee literatura todo lo que se lee “no es para mí” sino que es para los otros. Al comentarla, por supuesto “desplazo lo leído hacia los otros y manipulo-controlo-ofendo-critico y corrijo” como en mis tiempos pasados. Al sugerir... cartón lleno... porque mi agresividad-frustración-resentimiento cae de lleno sobre mis desconcertados compañeros; y lo que doy como un mensaje de amor, fe y esperanza son como palos de amasar. Para mí es como que siempre los otros están mal, ya que prefiero creer eso a admitir que no quiero mirarme a mí mismo, ni menos concentrarme en mí.

Doy gracias a mi Poder Superior y a Al-Anon por despertarme día a día y hacerme comprender que:

-Si mi condición espiritual es positiva, todo lo veré bien, todo será positivo y andaré en Luz.

-Si mi condición espiritual es negativa, un manto de oscuridad inundará mi ser y todo será feo y malo.

Con la guía de mi Poder Superior, los Pasos serán el bálsamo para mi alma tan cansada de luchar con esta enfermedad.

X Frank



Reflexiones



EL QUINTO PASO NO SOLO NOS AYUDA A APRENDER QUE LO QUE HEMOS HECHO NO ES TAN TERRIBLE O IRREMEDIALE, SINO TAMBIÉN QUE HAY GENTE QUE NOS AMA INCONDICIONALMENTE, AUN CONOCIENDO LO PEOR DE NOSOTROS.

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



COMITÉ DE PUBLICACIONES

Finalmente pudimos concretar un sueño muy deseado: la presentación a la hermandad del libro *Senderos de Recuperación*. Esto fue posible gracias a la colaboración de cada miembro Al-Anon, que al poner su aporte en la canasta, en cada reunión, hace realidad los proyectos pensados para poder seguir pasando el mensaje de esperanza y alivio.

Consideramos que este es un libro fundamental para vivir el programa en nuestra vida diaria, aplicando los Pasos Tradiciones y Conceptos. Como podemos leer en la Introducción: "Por fortuna muchos de nosotros descubrimos que los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos no sólo nos ayudan a recuperarnos de la convivencia con el alcoholismo ajeno sino que también nos orientan hacia un nuevo estilo de vida lleno de serenidad. [...] Los Pasos nos ayudan a aprender cómo querernos a nosotros mismos, confiar en nuestro Poder Superior y comenzar a cicatrizar relaciones con otros. Las Tradiciones nos demuestran cómo construir relaciones sanas dentro de nuestros grupos, entre nuestros amigos y en nuestras familias. Los Conceptos nos ayudan a transferir todo lo aprendido al mundo en general: familias, empleos, organizaciones y comunida-

des. [...] Al practicar todos estos principios, seguimos creciendo en la recuperación. Para mantener esa recuperación, aprendemos que debemos aplicarla a nuestras vidas y transmitirla a otros".

También encontraremos valiosas experiencias de otros miembros que pusieron en práctica este mensaje, y hallaron soluciones satisfactorias para vivir una vida más feliz a través de Al-Anon, y finalmente una serie de preguntas que seguramente despertarán un sinnúmero de posibilidades para trabajar en nuestro crecimiento.

Descubramos juntos estos maravillosos *Senderos...* que nos regala Al-Anon

* * *

En la carpeta previa de Conferencia encontrarán las Guías del Encargado de Literatura que el Comité de Guías presentará a los Delegados para su aprobación. Sugerimos que sean analizadas en las reuniones de Distrito, para poder aportar cambios o sugerencias previos a su aprobación.

La literatura es "la voz de la hermandad" en letra impresa.

(De *Un día a la vez en Alateen*, p. 260)

El Rincón del Encargado de Literatura



Ideas para compartir en la venta de literatura

El Distrito Mar del Plata tiene un sistema seguro y confiable para el desplazamiento de la literatura Al-Anon/Alateen. Un muestrario con un

solo libro o folleto y una valija cerrada donde están los libros para su venta. ¿Qué les parece? Compartamos otras ideas para este servicio.



COMITÉ DE PRESUPUESTO

El Comité de Presupuesto agradece por este medio a todos los Grupos, Distritos y miembros Al-Anon que con sus contribuciones hacen que el Mensaje de Al-Anon siga llevándose a todos los lugares donde alguien lo necesite.

- Distrito Capital y Grupos: Aceptación y Esperanza, Alegría, Ayuda, Belgrano, Calidez, Compartir, Conocernos, Juntos lo lograremos (Alateen), La Luz de Patricios, Libertad, Literatura de Al-Anon Mediodía, Mensaje, Serenidad, Unidad, Vida, Villa Crespo, Vivencias, Vivir Hoy, Volver a Empezar, Buena Compañía.
- Distrito Centro Oeste y Grupos: Barrio Argentino, Despertar, Esperanza, Hacia Adelante, Ituzaingó, Matera, Merlo, Paso del Rey, San Miguel, Villa León, Volver a Empezar.
- Distrito Centro Este Entre Ríos y Grupos: Colón, Cristo Rey, Despertar Espiritual, La Milagrosa, 20 de Enero, Perseverar, San José, Valor.
- Distrito Gral Paz y Grupos: Flores, Floresta, Génesis, Liniers, Madurez, Revivir, Villa del Parque, Liniers (Alateen).
- Distrito Mar del Plata.
- Grupos (del distrito Mendoza): Centro, Unidad.
- Distrito Noroeste y Grupos: Billinghurst, Castex, El Sol, Hurlingham, Luna, Martín Coronado, Villa Tesei.
- Distrito Norte y Grupos: Aca-suso, Alegría, Beccar, Florecer, Florida, Olivos, Olivos (HA), San Fernando, San Isidro, San Isidro (HA) Villa Ballester, Volver a Vivir.
- Distrito Nuevo Camino: Cañuelas, Peldaño, Comprensión y Serenidad, Tristán Suárez.
- Distrito Rafaela y Grupos: Paz y Amor, Renacer, Sendero de Luz, Serenidad, Volver a Empezar, Amanecer (Alateen), Esperanza (Alateen), Luz de Esperanza, Nueva Senda, Al-anon Paz y Amor.
- Distrito Río de la Plata y Grupos: Aprendiendo a Vivir, Bienvenido, Buena Esperanza, Fe, Inmaculada Concepción, Jesús del Buen Pastor, Luz, Paso de la Esperanza, Pío XII, Primavera, San Marcos, Convivencia.



- Distrito Rosario.
- Distrito Sudoeste y Grupos: Camino de Esperanza, Crecimiento, Despertar en Al-Anon, Luz y Esperanza, Ramos Mejía, San Justo, Semillita de Esperanza (Alateen), Un día a la Vez, Vida Nueva.
- 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, Volver a Vivir, Aprendiendo a Crecer (Alateen).
- Grupos del Distrito Villa María: Amor y Fe, Fe y Esperanza, Sabiduría, Sendero de Fe.
- Grupos Interior Córdoba: Carlos Paz Centro.
- Pcia de Neuquén: Amor.
- Grupos Interior Pcia. De Bs. As: Pequeño Milagro (Mercedes).
- Grupos Interior Pcia de Santa Fe: Tostado.
- 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 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



CADA UNO DE NOSOTROS TIENE LA LIBERTAD DE CREAR SOLUCIONES PROPIAS UTILIZANDO LA EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA DE AQUELLOS QUE NOS PRECEDIERON.

Extraído de *Senderos de Recuperación*, p. 15

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 INTEGRAMENTE.

