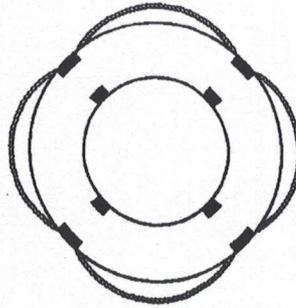
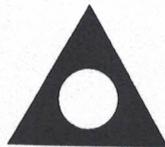


*Año del Liderazgo*



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*

## EDITORIAL

Cada uno de nuestros Grupos Al-Anon está formado por personas que, a pesar de las consecuencias de convivir con una difícil enfermedad, intentan esperanzadamente mejorar su propia vida, compartiendo fortaleza.

Todas ellas son diferentes, únicas en su dolor, en sus emociones, en sus pensamientos, pero conocen el valor de comunicarse abiertamente con los otros miembros de la hermandad.

Como dice la Bienvenida en nuestro libro Grupos de Familia Al-Anon, no todos resultan del agrado de cada uno, pero escuchamos las distintas opiniones, respetamos

los tiempos de cada miembro en la exposición y en la realización del cambio.

Quizá debamos aumentar nuestra cortesía y nuestra tolerancia cuando alguien acapara la reunión con sus narraciones, o cuando el coordinador no nos otorga la palabra, pero estos son los escalones que podemos ascender cada día en Al-Anon.

Luego del ascenso, sabremos que llegó el momento del logro y que la virtud de la paciencia, además de las otras dos mencionadas, nos mejoró personalmente y, sobre todo, priorizó el «Bienestar Común» que debe tener la preferencia.



### Reflexiones

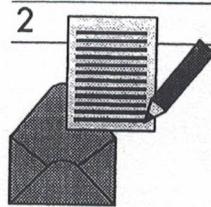


**AL ATENDER EL BIENESTAR COMÚN DE TODOS LOS PARTICIPANTES PODREMOS DISCERNIR LA MEJOR FORMA DE FOMENTAR EL PROGRESO INDIVIDUAL DE LA MAYORÍA DE LOS MIEMBROS Y NUESTRO PROPIO BIENESTAR.**

(Extraído de *Senderos de Recuperación*, pág. 133)

### 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

Estamos entrando en el último tramo del año en curso, que nos ha costado bastante recorrer, ya que trajo muchos cambios en la Hermandad.

Cambios que pudimos enfrentar gracias al apoyo de todos los miembros que ayudaron a intentar insertar a **Al-Anon/Alateen en un mundo cambiante**.

En este último tramo llegamos a la 19ª Conferencia de Servicio Nacional, donde nuevamente nos reunimos con los Delegados que llegan aportando las ricas experiencias vividas por los grupos, aun en los más lejanos lugares de nuestro extenso país. Esto contribuye a nuestro crecimiento individual, al de nuestros Grupos y de la Hermandad.

Esperamos que esta Conferencia, como las anteriores, nos ayuden a comprender cómo la integración al Servicio nos ha motivado a todos, recordando que este nos lleva a una buena recuperación, y que esta Conferencia se desarrolló bajo el lema: «**Nuestra recuperación es el mejor mensaje de Al-Anon/Alateen**».

Desde la OSG sentimos nuestro compromiso con la hermandad, para trabajar en el crecimiento del número de grupos, que traerá el aumento de los servidores y, por consiguiente, el crecimiento de Al-Anon/Alateen con una meta común, en **Unidad, Participación y Responsabilidad**.

---

### **Entre todos lo lograremos**



«Cambia los pudiera por puedo, juntos lo lograremos» dice el Lema de Alateen, y pudimos... ¡nos mudamos! Este cambio significa un progreso para la hermandad; se hacía esencial el cambio para que nuestra organización se mantenga viva para seguir pasando el mensaje. Pero les quiero preguntar a los miembros de la hermandad: ¿Somos generosos al decir «puedo» cuando se nos invita a ser voluntarios en la OSG? ¿Creemos acaso que nuestra Séptima Tradición debe incrementarse en esta coyuntura económica que estamos viviendo como país?

Si cambiamos los «pudiera» por «puedo», estamos accionando en favor nuestro y de Al-Anon/Alateen. Una gran oportunidad para levantar la mano y poner el hombro para dar a conocer el Programa, en forma de orador, pegando afiches, o llevando el CD a las radios. Al-Anon se encuentra en una etapa de cambios y todos debemos poner de nuestra parte para conservarla viva y sana para las generaciones venideras.

*Juan Carlos*



# LOS 12 CONCEPTOS



## *Décimo Concepto*

**LA RESPONSABILIDAD DE SERVICIO ESTÁ EQUILIBRADA POR UNA AUTORIDAD DE SERVICIO DEFINIDA CUIDADOSAMENTE PARA EVITAR LA DOBLE DIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN.**

- ¿Entendemos que en nuestros grupos reside la autoridad fundamental del Servicio en Al-Anon?
- ¿Asumimos entonces la responsabilidad que significa tener la última palabra en las decisiones fundamentales?
- ¿Qué entendemos por «Conciencia de grupo»?
- Cuando delegamos responsabilidad en un servicio, ¿cedemos autoridad en la misma proporción?
- Analicemos la íntima ligazón que hay entre los conceptos de Autoridad y Anonimato en Al-Anon.
- ¿Cómo lo explicamos y transmitimos a los nuevos servidores? X

## *Undécimo Concepto*

**LA OFICINA DE SERVICIO MUNDIAL ESTÁ COMPUESTA DE COMITÉS PERMANENTES, EJECUTIVOS Y MIEMBROS DEL PERSONAL.**

- Además de los miembros custodios, ¿qué otros servidores componen la OSG?
- ¿Cuáles son los Comités permanentes que realizan servicio en nuestra OSG?
- ¿Cuál es la tarea que realiza cada uno de ellos?
- ¿Quién designa a los coordinadores de cada Comité permanente?
- En el Distrito al que pertenece este grupo, ¿están funcionando algunos Comités?
- ¿Quién elige a los coordinadores de los Comités del Distrito? X



## *Reflexiones*



**A MENOS QUE NOSOTROS, FAMILIARES Y AMIGOS, ELIJAMOS LA RECUPERACIÓN, LA DINÁMICA DE LA ENFERMEDAD CONTINUARÁ DOMINANDO NUESTRAS RELACIONES.** X

(Extraído de *Alcoholismo, contagio familiar*, pág. 31)



## COMITÉ DE PUBLICACIONES

Deseamos destacar la excelente aceptación que ha tenido *Senderos de recuperación* entre los miembros de la hermandad. Esto nos alienta a seguir adelante en la búsqueda de más material para brindar a los miembros como herramientas de nuestra LAC para la recuperación. Próximamente estará disponible el nuevo folleto A la

madre y al padre de un alcohólico, que reemplazará a A los padres de los alcohólicos. Gracias por su apoyo.

**Leyendo Literatura Aprobada por Conferencia (LAC), los miembros pueden continuar este viaje increíble de conocimiento de sí mismos.** (De *Senderos de recuperación*, pág. 37)

---

### La justificación



Esta era otra arma «egodefensiva» que dificultaba mi crecimiento y progreso dentro de la hermandad. Cada vez que me pedían o solicitaban algo, me justificaba con un «no puedo» o «no tengo» o «¿por qué...?»

Si llegaba tarde o no asistía a algún lugar... la excusa estaba a flor de labios y si no encontraba algo por lo cual excusarme o justificarme, el «chivo expiatorio» siempre venía en mi ayuda, ya que la «culpa» por supuesto era de otros, pero nunca mía.

Este mecanismo de defensa impedía que reconociera mis defectos de carácter y que pudiera trabajar en ellos.

Al cambiar de actitud me fui al otro extremo, sin saber decir que «no», me transformé en un boy-scout, siempre listo para cualquier servicio o pedido a realizar. Los Conceptos fueron la guía que me ayudaron a encontrar un equilibrio y poder discernir entre responsabilidad y autoridad de un servicio y otro a realizar.

Oro a mi Poder Superior para que su gracia transformada en sabiduría inunde a cada una de mis queridas compañeras.

Frank



### Reflexiones



---

**FE ES LA SUSTANCIA DE LAS COSAS QUE SE ESPERAN, LA EVIDENCIA DE LAS COSAS QUE NO SE VEN.**

(Extraído de *Alcoholismo, contagio familiar*, pág. 31)



## COMITÉ DE CONFERENCIA

El segundo Concepto nos señala: «Realmente confiamos en la Segunda Tradición, nuestra conciencia de grupo y nuestros fieles servidores; por consiguiente, estamos convencidos de que la CSN de Al-Anon utilizará su autoridad investida para dar forma al destino que Dios nos tenga reservado a todos».

**Recordatorio:** Las decisiones de la Conferencia reflejan la conciencia de grupo a nivel nacional y son tomadas para el bienestar común de la hermandad. Está en nuestras conciencias adoptarlas para la recuperación del mayor número y, por ende, para el crecimiento de Al-Anon/Alateen. Las joyas del Manual están en el Tesoro de Al-Anon/Alateen.

### RECORDATORIO

El Comité de Conferencia les recuerda que la próxima reunión de Delegados se realizará el 29 de noviembre de 14 a 17 hs. A partir de las 10 hs. será la reunión con los Representantes de Distrito y luego la participación de los Comités Permanentes. Las reuniones se llevarán a cabo en la Oficina de Servicios Generales.

### *El privilegio de servir*



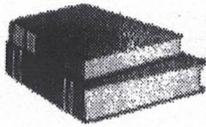
A veces uno no se da cuenta de cuánto ha crecido debido al servicio.

En un grupo al que concurro asiduamente se propuso como Representante de Grupo a una compañera con relativo poco tiempo de recuperación y graves problemas personales. Me encontré pensando si habíamos hecho lo correcto, pero la respuesta estaba a la vista: el empeño, el entusiasmo y el orgullo por haber sido elegida había borrado mis dudas.

Esa joven tan afligida y llorosa se había convertido en pocos días en una servidora atenta, eficiente y realmente feliz. Al ver esto no pude menos que emocionarme y sentir crecer dentro de mí la esperanza de un futuro Al-Anon siempre hacia adelante. Y es allí donde veo que servir es realmente un privilegio.

No tengamos miedo a comprometernos, siempre hay un lugarcito para servir según nuestras ganas, posibilidades y deseos. No importa el lugar desde donde lo hagamos, nuestro Poder Superior nos llevará de la mano.

*Una servidora*



## COMITÉ DE ARCHIVO HISTÓRICO

Buscando como siempre en nuestro Archivo encontramos «Navidad y Año Nuevo en Al-Anon» en el Boletín Amistad N° 52 de diciembre de 1982 y compartimos con ustedes parte del artículo que parece escrito en estos días dada la vigencia que tiene.

*«Somos parte de un mundo hoy convulsionado, sobrecargado de insatisfacciones y alimentado con desesperanza, desconfianza, temor e inseguridad.*

*Pero, a diferencia de otros, nosotros tenemos en nuestras manos la posibilidad de encauzarnos hacia una vida mejor, ¿cómo? con el Programa de Al-Anon.*

*Si marcáramos un paralelo entre lo que este Programa puede brindar y los valores que encierran las festividades venideras, notaríamos enseguida la igualdad que poseen en su esencia, luego veremos la diferencia.*

### En Al-Anon podemos:

- Alcanzar serenidad
- Vivir sobriamente
- Aprender a amar
- Ofrecer paz
- Ser capaces de comprender
- Lograr ser felices

### De las fiestas esperamos:

- Serenidad
- Sobriedad
- Amor
- Paz
- Comprensión
- Felicidad

*La diferencia, invisible en apariencia pero sí vivida en la realidad, es que en Al-Anon, aprendemos a buscar todas las riquezas mediante nuestro propio esfuerzo, en cambio, quienes no están motivados para desear crecer emocional y espiritualmente permanecen tan solo en un compás de espera.*

*Sepamos transmitir nuestra esperanza a los demás, deseamos fervientemente que en ellos haya luz y fe; roguemos en unión de pensamiento y alma para el bienestar de éste, nuestro mundo..... ¡Felices Fiestas!*

Los Editores, Boletín mensual N° 52, Diciembre 1982

Con el amor de siempre invitamos a todos a participar como voluntarios en nuestras tareas específicas.



## COMITÉ PERMANENTE ALATEEN

El Comité Permanente necesita recuperar la comunicación con los grupos, especialmente con los grupos Alateen. Necesitamos saber sus inquietudes, sus dudas y recibir sus sugerencias; la comunicación debe ser de grupo a CPA (Comité Permanente Alateen) y de CPA a grupo, sin intermediarios. Recibimos esta pregunta:

**¿Quién representa a Alateen en la Conferencia de Servicio Nacional (CSN)?**

**R:** Los grupos Alateen están representados en la CSN por su CPA, custodio asignado, delegados asignados y por supuesto por toda la Junta de Custodios, de la cual su Coordinadora es miembro ex officio del Comité Permanente Alateen. Esperamos que se sientan seguros de que cada inquietud de miembros, grupos y Comité Alateen de Distrito será bien tratado no sólo en la CSN si no también en las reuniones del CPA, Comité de Guías y de la Junta, en caso de que el Comité de Guías considere necesario pasarle algún tema para su aprobación.

En la reunión trimestral de septiembre estaban presentes los coordinadores de los siguientes Comités Alateen de Distrito: Capital, Noroeste, Norte, Río de la Plata, Sudoeste, Sur, Unidad, la Secretaria del de Mar del Plata, el Custodio asignado, la Coordinadora de la Junta, la fundadora de Al-Anon en el país, la delegada del Distrito Unidad y otros visitantes. En esta reunión se presentó el pin para padrinos, con el que el Comité Permanente busca incentivar el padrinazgo a todo nivel. Se está estudiando la posibilidad de retomar las reuniones trimestrales de padrinos en la Oficina.

Participamos de las jornadas Alateen de junio (Distrito Sur) y agosto (Distrito Sudoeste). El Comité estuvo presente en la Jornada Aniversario organizada por el grupo Al-Anon Pequeño Milagro, de Mercedes.

***Apadrinar a alguien es algo más que tener una simple amistad con esa persona. Es la oportunidad de ayudarla para que su vida cobre sentido; es una relación cimentada en la confianza.***

(De Alateen, un día a la vez, pág. 287)

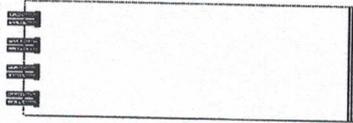


### Reflexiones



**EN AL-ANON APRENDEMOS A NO MANIPULAR SITUACIONES PARA QUE OTROS COMAN, SE ACUESTEN, SE LEVANTEN, PAGUEN LAS CUENTAS, ETC.**

(Extraído de *Desprendimiento emocional*)



## EQUIPO DE SERVICIO A LOS GRUPOS

A lo largo del año el Equipo de Servicio a los Grupos estuvo dedicado a incrementar la comunicación con los grupos; para ello se envió una ficha de inscripción, con el objetivo de mantener actualizado el Directorio nacional. Lamentablemente no todos respondieron a dicha solicitud. Desde la OSG comprendemos la situación de los grupos en estos momentos, por ese motivo solicitamos nuevamente, a quienes todavía

no lo hicieron, que lo hagan antes de fin de año.

Estamos tratando de hacer un nuevo Directorio a comienzos del 2004, por eso es imprescindible la información requerida; creemos que ello redundará no sólo en beneficio de los grupos sino de Al-Anon como un todo.

¿No les gustaría seguir recibiendo el Boletín Amistad y toda la información que desde la OSG se les envía?

### **Servicio de Tesorería... Un balance**



Mi servicio de Tesorería del Distrito Norte llegó a su fin. Hace tres años, cuando comencé, escribí acerca de mis miedos... Hoy... quiero hacer un balance.

A los tesoreros que nos ha tocado la época del corralito y la devaluación no nos ha sido fácil poner en práctica, sólo por hoy, nuestra Séptima Tradición. Sin embargo, debo decir que gracias al Poder Superior, a mis compañeros de Al-Anon y al Comité de Presupuesto de la Oficina de Servicios Generales que siempre estuvo a nuestro lado ayudando, despejando dudas y brindando su apoyo, seguimos adelante.

Este es un servicio que requiere un equilibrio con la espiritualidad y pude comprender que, al asumirlo con responsabilidad, yo crecía emocional y espiritualmente y tuve siempre presente una frase que dice que «todo lo que damos recibimos».

Hoy siento que es infinitamente más lo que recibí y gracias a Al-Anon y al Poder Superior pude crecer día a día, tratando de dar lo mejor, desde el corazón.

*Mirta*  
DISTRITO NORTE

AL-ANON Y ALATEEN

**¿En qué se parecen? ¿En qué se diferencian?**

“Los miembros Alateen pertenecen a la hermandad de Al-Anon...”  
“Alateen es una parte vital de los Grupos de Familia Al-Anon”. “Dado que Alateen es una parte integral de Al-Anon...”. Todas estas son citas extraídas del Manual de Servicio Al-Anon/Alateen y de nuestra Sexta Tradición. En casi todas las secciones de nuestra literatura se hace referencia a que Alateen es parte de Al-Anon. Ahora, si eso es así, ¿cómo puede ser que hay dos programas que son iguales pero diferentes?

Una vez, un miembro Al-Anon dijo: “La única diferencia entre un miembro Alateen y yo es que ellos tienen alrededor de treinta años menos escritos en las agendas de sus vidas”. Un miembro Alateen continúa explicando que los miembros Alateen viven tratando de solucionar el hoy y no esperan crecer para trabajar sus problemáticas. En una oportunidad se escuchó a un miembro Alateen decir “Nosotros (por Alateen) tenemos la esperanza y la fortaleza, lo que nos falta es la experiencia”.

Todos sufrimos a causa de la misma enfermedad. Asistimos a las reuniones con el mismo propósito: hemos sido profundamente afectados por el beber de un ser querido. Nuestra Quinta Tradición trata acerca de la aceptación. Aprendemos a aceptarnos a nosotros mismos, trabajando los Doce Pasos. Comenzamos a aceptar nuestros propios defectos cuando llegamos a comprender que hicimos lo mejor que pudimos con lo que teníamos. Cuando conocemos esto, podemos comprender a los miembros de nuestra familia.

Los miembros Alateen tienen la responsabilidad de hacer saber a Al-Anon sus necesidades. Se siguen necesitando, desesperadamente, padrinos. Los padrinos son miembros Al-Anon que están trabajando activamente un programa. Los miembros Alateen pueden fortalecerse haciéndose ellos mismos visibles y accesibles ante los miembros de Al-Anon, en una actitud amorosa, sin juzgar. Esto se puede hacer asistiendo, algunas veces, a las reuniones de Al-Anon, haciendo servicio voluntario en el Comité, asistiendo a las reuniones de Distrito, como así también contando sus historias.

Miembros Alateen: recuerden que “los miembros Al-Anon son chicos grandes en un cuerpo más alto y más grande que, como ustedes, están tratando de recuperarse, tal como ustedes lo están intentando. Muchos de ellos están listos para apoyarlos de muchas y diversas maneras. Sólo necesitan pedir ayuda.

(Extraído de *Alateen Talk*- 1997 - vol.34 n°3)

# Padrinazgo

Quiero compartir esta nueva alegría que me brinda el compromiso con Al-Anon/Alateen. Comencé el servicio de Madrina hace tres meses, por supuesto con todos los miedos y ansiedades que esto genera, pero todo esto pasa a segundo plano. Cuando nos encontramos con la persona colaboradora (muy responsable y comprometida con el servicio) y la inmensa alegría de los chicos, por tener un lugar para ellos, con ganas de participar con sus ansiedades, miedos y dolor pero también con mucho amor para compartir. Es ahí cuando me invade la emoción y entonces agradezco a mi Poder Superior por darme el valor para decidir por este servicio ya que debo replantearme: "Que empiece por mí", "Piensa", "Responsabilidad", "Honestidad", "Hazlo con calma", "Escucha y aprende" y la "Gratitud". Gracias...

**ADELAIDA - Gr. Alateen San Fernando  
Pcia. Bs. As. - Distrito Norte - Región Centro**

Ser Madrina de Alateen ha sido una recompensa en mi recuperación.

Es un servicio que me motiva a hacer lo que siento de corazón. Agradezco a mi Ser superior el haberme dado la oportunidad para poder crecer. Ha sido un proceso lento, de escuchar, escuchar y aprender de los miembros Alateen, ayudar a mis hijos cuando eran pequeños, y poder así ayudar también a otros.

Ha sido posible desprenderme del vínculo emocional que me había impedido escuchar a mis hijos.

Mi gratitud es tan grande hacia Al-Anon/Alateen, puedo demostrarla al transmitir el mensaje a adolescentes y motivar a otros miembros Al-Anon a ser padrinos de Alateen.

Siempre tengo presente que los miembros Alateen son miembros futuros de Al-Anon. Es un servicio experimentado en el amor, la responsabilidad del accionar de visión amplia en padrinazgo Alateen.

**NORMA V. - Gr. Semillita de esperanza - R. Castillo  
Pcia. Bs. As. - Distrito Sudoeste - Región Centro**

Conocer Alateen me ayudó a descubrir un nuevo modo de vivir, a comprender que no soy la única, que no estoy sola. Aprendí a compartir mis sentimientos y lo que me sucede, sin miedo, porque sé que mis compañeros están conmigo para contenerme.

**MARCELA - Gr. La Paz - Merlo**  
**Región Centro - Distrito Sudoeste**



## ¿DEJAR LA FAMILIA PARA MAS TARDE? NO

Si el enfermo alcohólico llega a Alcohólicos Anónimos o a un profesional y éstos están bien informados por Al-Anon acerca de quiénes somos, qué hacemos, dónde estamos, seguramente la familia no será dejada de lado. Para esto necesitamos que los grupos de Al-Anon/Alateen hagan difusión a conciencia y contactándose con toda clase de profesionales, para que éstos tengan conocimientos de nuestra existencia y puedan contar con una alternativa más para derivar a familiares y/o amigos de personas que tengan problemas con el alcohol.

## *Jornada Alateen - Ramos Mejía*

Los temas tratados fueron los siguientes:

**1er. tema: "La ira de la familia"**, expuesto y dramatizado con títeres por el grupo Alateen Semillita de esperanza, luego los miembros Alateen formaron un panel de preguntas y respuestas.

**2do. tema: Comité Permanente Alateen.** Contaron sus experiencias -tanto de recuperación como en el servicio- dos miembros de Alateen, un miembro de Al-Anon Hijos adultos que realizó la transición Alateen/Al-Anon, un padrino del Distrito Gral. Paz y una madrina del Distrito Capital que acompañó en la transición de Alateen hacia Al-Anon.

**3er. tema: Experiencia de una madrina y una ex madrina.** Se dio la introducción al servicio de padrinazgo y expusieron sus respectivas experiencias y como les ayudo en lo personal.

**4to. tema: Miembros pequeños en Al-Anon/Alateen.** Se leyeron temas "Si es importante que los grandes nos recuperemos, ¿por qué los chicos no?"

Se invitó a la próxima jornada Alateen, organizada por los Distritos Unidad y Centro Oeste, el día 30 de nov., de 10 a 17 hs. Lugar a designar.

El coordinador saliente de Alateen, Distrito Sudoeste, leyó una nota con respecto a Alateen y el Lema de esta jornada: "**La excelencia es lo mejor que se puede hacer con lo que hay**".

Se cerró la jornada con la Oración de la Serenidad.

# Publicadas Alateen



## COMITÉ DE SERVICIO A LA SOCIEDAD

El mes de octubre es el mes de Instituciones en Al-Anon; aprovechamos el Boletín para saludar a los voluntarios que están haciendo este hermoso servicio.

El Comité asiste a un evento de relevancia internacional organizado por la Policía Federal Argentina, los días 8, 9 y 10 de octubre en Parque Norte. También comenzó a difundirse por radios nacionales las gacetillas para la difusión pública. En nuestra OSG ya se están recibiendo pedidos de direcciones de grupos.

Fuimos convocados por el Ministerio de Educación de la Pcia. de Buenos Aires para dar a conocer Al-Anon/Alateen. Esta

es la oportunidad de llegar a las escuelas bonaerenses con folletos, afiches y demás información útil para directores, maestros, psicopedagogos y alumnos. El interés del Gobierno de la Provincia está puesto en el alcoholismo en los jóvenes y temas afines, por ejemplo, poder detectar cuándo hay un problema de alcoholismo en el hogar. Por este motivo estamos tan entusiasmados en dar a conocer Al-Anon/Alateen.

La próxima reunión con los Coordinadores de Información Pública e Instituciones de los Distritos será el próximo martes 9 de diciembre a las 15 hs. en nuestra OSG, los esperamos.

✓

### «A VOS»



Tengo muy en claro que si se hace un favor no se debe publicar ni vocear, pero si se recibe un halago, aun delante de compañeros, algo a tener en cuenta es agradecerlo en el mismo lugar y momento. Yo no procedí de esa manera, me olvidé de la «cortesía», quizás no estaba preparada para estar en ese lugar y escuchar tantos elogios, la situación me desbordó.

Gracias a Dios y a Al-Anon no soy exponente de perfección, por eso la sabiduría del programa sugiere pedir disculpas en situaciones equívocas.

Sí, «a vos» te pido disculpas por saber de tu generosidad.

Sí, «a vos» te pido disculpas por mi involuntario gesto.

Pedir disculpas públicamente es haber interpretado una amplia generosidad y si se me permite en este caso con humildad y respeto recorro a un espacio del Boletín Amistad.

✓

*Miembro voluntario*



## COMITÉ DEL INTERIOR

En el mes de septiembre tuvimos el placer de compartir una Jornada de trabajo con el grupo «Pequeño Milagro», de Mercedes. Intercambiamos mucha información y se analizaron todos los temas previstos (Recién llegados, Anonimato, Afiliación con AA, etc.), poniendo énfasis sobre todo en la 7ª Tradición y la función que cumple el Equipo de Servicio a los Grupos.

Participaron también del encuentro el grupo de San Antonio

de Areco y Albariños, del Distrito Gral. Paz, junto con un nutrido grupo de servidores de la Oficina de Servicios Generales (OSG). Nuestro agradecimiento por la cálida bienvenida.

Volvimos a casa con gran alegría en el corazón y dejamos abierta la posibilidad de regresar el año próximo.

La Cuarta Tradición mantiene a Al-Anon flexible pero firme. (*Senderos de Recuperación*, pág. 164)

### Carta a los grupos



Nuestros grupos Al-Anon/Alateen son la parte central y nuestra razón de ser de la hermandad. Son nuestro corazón, si marcha con inconvenientes todo se resiente.

Debemos reforzar nuestros grupos basándonos en las Tradiciones y en el acatamiento voluntario de todo miembro Al-Anon/Alateen.

¿Qué quiere decir esto? Abrir a horario, tener días fijos de reunión y cumplirlos, dar a conocer el grupo hacia fuera, puesto que somos anónimos pero no invisibles, tener todos nuestros servidores en acción, medianamente organizados (Novena Tradición). Leer solamente nuestra Literatura aprobada (LAC). No afiliarnos con AA, solamente cooperar (Sexta Tradición). Hay muchos grupos que usan nuestro logotipo y se dicen así mismos Al-Anon/Alateen pero no quieren cumplir con nuestras Tradiciones, no las conocen, no las leen y no las ponen en práctica.

Debemos empezar a revertir estos males que nos aquejan si queremos que nuestros grupos florezcan. Si no las cumplimos no nos llamemos un grupo Al-Anon. De esa manera podremos cuidar de los que son realmente grupos Al-Anon/Alateen y darles nuestra fortaleza y apoyo a todos ellos.

Todos somos responsables de devolver lo que nos han dado y al mismo tiempo seguir recibiendo. Que empiece por mí. Con un gran abrazo para todos.

*Cristina S.*

## *Hoy puedo decir que se puede*



Fui de esas personas que creían que todo podía controlar, enderezar y modificar. Corrí por la vida en forma atropellada. Los continuos golpes mezclaron pensamientos, escondieron sentimientos, anularon mi identidad. Durante mucho tiempo me apropié, quizás sin desearlo, de los placeres y gustos de otros, invadiendo su existencia; perdiendo la capacidad para comparar si esos placeres y gustos eran los que yo deseaba tener. Permití que mi familiar alcohólico, como único compañero de mis horas, actuara libremente en todo mi ser, transformándome así en alguien incapaz de tomar decisiones valientes. Sentía temor. Sin embargo, de modo contrario defendía mis acciones amparándome en la autocompasión, considerando que tenía el poder de censurar a los demás y así derramar continuas palabras cargadas de indignación y furia. Balanceaba mis días entre reproches y llantos, me refugiaba en el pasado y huía del presente, buscando frenéticamente ese futuro perfecto. Perdí la libertad de caminar mi presente ansiado, con el peso de las culpas, de un triste ayer. Me sentí herida. Y ese dolor trajo consecuencias: lastimé con mi forma de actuar; me quedé sin fe para compartir en mis actos. Sin confianza de que pudieran comprenderme y contenerme. Sin esperanza, para renunciar a la desesperación y creer que los cambios son posibles. Sin amor para dar y recibir. Estuve en la más oscura soledad.

Hoy, rendida a esa lucha incontrolable, soy libre dentro de mi serenidad. Entrego diariamente mi voluntad, confío y voy acompañada de mi Poder Superior. Ya no estoy sola. Soy una persona con vida propia y única. Puedo expresar sentimientos con honor y sin temor al rechazo, pues si esto sucede, ahora comprendo que no todo el mundo puede estar conforme conmigo. Digo lo que siento escuchando a mi corazón. Día a día me conozco un poco más. Coloco mis valores en el lugar apropiado dejando que se desarrollen. Trabajo con gran esfuerzo para anular aquellos defectos que me ataban a un accionar equivocado. Ya no puedo engañarme, sé a lo que quiero llegar y voy rumbo a encontrarlo. Abandoné para siempre mi batalla hacia la perfección. Con gran alivio puedo afirmar que, como ser humano que soy, puedo equivocarme y corregirme tantas veces como sea necesario para seguir progresando.

La vida nos presenta siempre un mañana con oportunidades para hacer las cosas un poco mejor. Hoy, como miembro de Al-Anon, recorro nuestro programa de Doce Pasos y sigo aceptando todos los desafíos que se me presentan día a día. Hoy puedo demostrar lo que tantas veces me guardé, esperando ese día donde todo fuera excelente y armonioso. Hoy con sólo sentirlo puedo ofrecer un beso, un abrazo, una caricia, mi compañía.

Hoy solamente quiero decir ¡gracias Al-Anon! por mostrarme que la vida es maravillosa y se puede a pesar de...

*Teresa - GRUPO SAN ISIDRO*

## Pasos para la integración



Al principio seguramente mi asistencia consistía en acompañar a mi familiar a las reuniones, pero poco a poco y, casi sin darme cuenta, fui insertándome en las reuniones o sintiendo que el grupo era algo importante en mi vida, compartiendo con otros mis experiencias; eso sería «integración», creo que sí.

Al compartir mis sentimientos comprendí que ese era mi lugar, conociendo más miembros, teniendo afinidad; con los mismos temores, animarme a preguntar cuando tenía dudas, dejé de sentirme sola, encontré comprensión y afecto. Escuchando fui entendiendo de qué se trataba el programa. Así fui haciendo mi «integración» al grupo, con asistencia permanente.

«El servicio», qué significaba esa palabra me inspiraba miedo; si yo no sabía nada, sólo sabía de la confusión que tenía, pero en el grupo me hicieron sentir parte del equipo, que yo podía hacer algo que me gustara y así, con pequeñas intervenciones al principio hasta que comprendí cuán importante era para mí la «integración», fue entonces que sentí la pertenencia a esta maravillosa hermandad, con la práctica de los Doce Pasos, el compromiso con el servicio, siendo obediente a las sugerencias, con el acatamiento a las Doce Tradiciones y la inserción en los Doce Conceptos. Accionando el servicio traté de unir las tres líneas del triángulo, asegurando así que Al-Anon siga con su misión de transmitir el mensaje con la «integración» de sus miembros, de los que están en recuperación y de los que vendrán.

Reflexiones:

- 1) Acatamiento a las Tradiciones sería = a obediencia que no se puede imponer.
- 2) Tradición = nuestra propia recuperación depende del bienestar de nuestro grupo y de Al-Anon en general.
- 3) En Al-Anon buscamos el equilibrio ya que es esencial para relacionarnos entre nosotros de manera sana.

Anónimo



## Reflexiones



**AUN SI HEMOS LUCHADO CON LA IDEA DE UN PODER SUPERIOR, HEMOS APRENDIDO QUE PEDIR AYUDA NOS BENEFICIA.**

(Extraído de *Valor para Cambiar*, pág. 295)

**Gracias**

Queridos hermanos de Al-Anon/Alateen: Hoy, al terminar mi segundo período como miembro de la Junta de Custodios, termina también mi servicio como Coordinadora del Comité de Guías. Según las Guías, el Coordinador de este Comité es miembro del Comité Ejecutivo y del Comité de Conferencia, por lo tanto, terminan también los servicios en estos Comités.

Quiero agradecer a las personas que confiaron en mí para colaborar en la parte legal de nuestra hermandad, aun cuando yo misma no creía ser digna de esta confianza. Les agradezco también a los miembros de la hermandad que confiaron en mí para transmitir y discutir sus dificultades de servicio; esto me hizo crecer un poco más y, muchas veces, para recordar cosas que tenía guardadas, experiencias de servicio que pude compartir.

Sé que seguiremos en contacto desde otro lugar u otro servicio, en el cual espero seguir contando con el apoyo de todos. Los que alguna vez escuchamos decir que Al-Anon era de por vida, también entendimos que al servicio debíamos tomarlo de la misma manera.

Agradezco a mis madrinas que hoy sirven junto a su Ser Superior. Agradezco muchísimo a nuestro entonces Secretario General por su apadrinamiento, por compartir conmigo sus conocimientos, su tiempo y sus ganas de servir. A nuestra fundadora, un agradecimiento especial por permitirme servir junto a ella y hacerme sentir merecedora de su amistad. No debo olvidar a nuestras secretarías administrativas, que siempre estuvieron dispuestas cuando las necesité y más allá de sus obligaciones, me brindaron y me brindan su afecto y su amistad.

Vaya para todos ellos y para toda la hermandad mi eterno agradecimiento. Si la única oración que uno dijera en toda su vida fuera «Gracias», sería suficiente.

*Gladys V.*



---

**Reflexiones**

---



**EL CONOCIMIENTO AVANZA PASO A PASO, TENGAMOS PACIENCIA.**

(Extraído de *Alcoholismo, contagio familiar*, pág. 32)

## Con gratitud



Soy esposa de un enfermo alcohólico en recuperación. Hace casi once meses que pertenezco a la comunidad Al-Anon y, dado que no conocí a mi esposo en carrera, me preguntaba qué hacía yo aquí. Al principio me convencí de que vine por acompañarlo, y comencé a concurrir a las reuniones.

Empecé entonces a experimentar cambios. Supe por fin que estaba en Al-Anon no por él sino por mí. El programa me hizo amiga de la enfermedad del alcoholismo, me ofrece Pasos, Tradiciones y Lemas, de los cuales valirme en situaciones límites. Hoy puedo decir que hay un antes y un después de Al-Anon. Aquí descubrí mi interior. Aprendí a valorarme, a saber que también tengo cosas buenas para dar. Pude abrir mi corazón ante mis compañeros y sentir, por primera vez, que nadie me estaba juzgando. El trato fue y es de igual a igual, sólo escuchan atentos para después sugerir, la decisión final será mía, en este lugar me sentí libre.

A través del programa pude enfrentar mis fantasmas ya sin temor, sin vergüenza, sin culpa. Todas esas emociones me acompañaron por 42 años y ya me había resignado a vivir con ellas. Al-Anon me recordó que existe un Poder Superior, que puedo cambiar cosas, que soy capaz, que tengo que ser yo y no lo que quieren los demás. No conocía el placer de estar bien conmigo misma.

Gracias a Al-Anon aprendí a aceptarme, a compartir mis dolores y alegrías, y porque a través de mí, puedo hacer algo por los demás: todo eso tiene que ver con la felicidad. Tal vez, esto mismo ya lo había escuchado; pero envuelta en la telaraña de mis días no lo había podido analizar. Hoy, más serena y con la mochila bastante aliviada de carga, puedo yo también agradecer a la enfermedad, puedo ver el alcoholismo como un camino para mi bienestar sólo de la mano del programa.

Nancy  
FLORIDA



## Reflexiones



**EL REMORDIMIENTO ES UNA ESPANTOSA PÉRDIDA DE ENERGÍA SOBRE EL QUE NO SE PUEDE EDIFICAR NADA, SOLAMENTE SIRVE PARA ENFANGARSE.**

(Extraído de *Valor para cambiar*, pág. 239)

## COMITÉ DE PRESUPUESTO

Estamos llegando al final de un año y el Comité de Presupuesto quiere agradecer a cada miembro, grupo y Distrito por sus aportes. Gracias, muchas gracias.

Esperamos que el año que viene, que parece lejano pero ya se está aprestando para llegar, traiga para cada uno de ustedes amor y felicidad.

Seguiremos trabajando por Al-Anon para que «Cuando alguien, dondequiera que se encuentre pida ayuda, que nunca falte la mano de Al-Anon y Alateen y... que empiece por mí».

Les recordamos que nuestro Comité se reúne los segundos viernes de cada mes a partir de las 14.00 hs.

Con amor en el servicio  
Haydee R. - Tesorera

**Agradecimiento a 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. Estos aportes corresponden a agosto y septiembre de 2003.**

- **Distrito Alte. Brown y Grupos:** Camino de Esperanza, Nace un nuevo día, Nueva Esperanza, Sendero de Luz.
- **Distrito Capital y Grupos:** Aceptación y Esperanza, Alegría, Belgrano, Calidez, Compartir, Conocernos, La Luz de Patricios, Libertad, Madre Admirable, Mediodía, Mensaje, Palermo, Redentor, Sólo por Hoy, Unidad, Villa Crespo, Vivencias, Volver a Empezar, Vivir Hoy, Bienvenidos, Conocernos.
- **Distrito Centro Oeste y Grupos:** Barrio Argentino, Despertar, Esperanza, Hacia Adelante, Ituzaingó, Matera, Merlo, Renacer, Paso del Rey, San Miguel, Villa León, Volver a Empezar.
- **Distrito Centro Este Entre Ríos y Grupos:** Colón, Despertar Espiritual, 20 de Enero, San José, Villa Elisa, Valor.
- **Grupos de Gral. Paz:** Flores, Floresta, Génesis, Liniers, Madurez, Revivir, Villa del Parque, Alateen Liniers.
- **Distrito Mar del Plata.**
- **Grupos (Mendoza):** Centro.
- **Distrito Noroeste y Grupos:** Billingham, Castex, El Sol, Hurlingham, Martín Coronado, Nuevo Horizonte, Villa Tesei.
- **Distrito Norte y Grupos:** Acassuso, Becar, Florecer, Florida, Olivos, Olivos (HA), San Fernando, San Isidro, Villa Ballester, Volver a Vivir, Alateen San Fernando.
- **Distrito Nuevo Camino** (en formación): Cañuelas, Monte Grande, Peldaño, Rayo de Luz, Comprensión y Serenidad, Tristán Suárez.

- **Distrito Río de la Plata y Grupos:** Bienvenidos, Buena Esperanza, Convivencia, Fe, Inmaculada Concepción, Jesús del Buen Pastor, Luz, Pío XII, Primavera, San Marcos. Aprendiendo a Vivir.
- **Distrito Rosario y Grupos:** Alberdi, Casilda, Centro de Vida, Fuente de Amor, Fuente de Luz, La Florida, Luz del Sur, Nueva Esperanza, Paraná, Paso Diez, Pompeya, Richieri, San Agustín, San Francisco Solano, San Pedro, Socorro, Viamonte.
- **Distrito Sudoeste y Grupos:** Camino de Esperanza, Claridad, Crecimiento, Despertar en Al-Anon, Luz y Esperanza, Ramos Mejía, San Justo, Semillita de Esperanza (Alateen), Vida Nueva.
- **Distrito Sur y Grupos:** Alte. Brown, Amor y Comprensión, Avellaneda, Centenario, Crecer Madurando, Entre Todos, Fe y Esperanza, Itatí, Juntos en Armonía, Luján, Milagros del Siglo XX, Semilla de Esperanza, Valor para Cambiar, Aprender a Vivir (Alateen), Crecer y Madurar.
- **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).
- **Distrito Villa María y Grupos:** Amor y Fe, Fe y Esperanza, Sabiduría, Sendero de Fe.
- **Grupos de San Salvador de Jujuy:** Grupo Catedral, Nueva Vida, San Salvador de Jujuy.
- **Grupos de la Rioja:** Todo es Posible con Amor, Vivir.
- **Grupos Interior Pcia. de Bs. As:** Pequeño Milagro (Mercedes), Pío XII (Necochea), Luz de Esperanza (Trenque Lauquen).
- **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.

---

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.

---



**¡¡FELICIDADES!!**

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

**24 de octubre - 1 año**  
**Grupo AL-ANON «Sólo por Hoy»**  
**R. de Escalada - Distrito Sur.**



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

**Avda. de Mayo 1365 - 9º p. - Of. 86 y 88**  
**1084 - Buenos Aires - Argentina**  
**Tel. (011) 4382-9311**  
**Fax (011) 4382-9229**  
**e-mail: [osg@alanon.com.ar](mailto:osg@alanon.com.ar)**  
**[ofservgen@sinectis.com.ar](mailto:ofservgen@sinectis.com.ar)**  
**[www.alanon.org.ar](http://www.alanon.org.ar)**