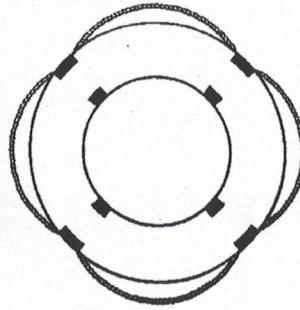
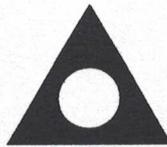


Año del Liderazgo



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

Un nuevo comienzo. Una nueva oportunidad de lograr los cambios que aún no hemos alcanzado. Estamos siguiendo un Programa espiritual que se basa en 3 pilares bien definidos: **Meditación, Oración y Acción.**

Nuestros 12 Pasos nos indican el camino. Estamos convencidos de que cada uno de ellos, unido a la acción que nos incline a realizar, puede resolver la mayor parte de nuestros problemas. Buscando cuál aplicar a la situación actual, tendremos dos opciones: si no se ajusta al sentimiento del momen-

to, continuar con el siguiente hasta encontrar la justa definición del problema. Si se ajusta a lo que estamos sintiendo, meditar profundamente sobre sus conceptos, orar por la ayuda externa que alivie nuestra carga y trabajar muy fuerte tomando la acción necesaria para lograr el cambio.

Este trabajo diario hará que finalmente sintamos la recuperación, o sea haber logrado el equilibrio entre la mente, el cuerpo y el espíritu.

Que nuestro Ser Superior nos guíe.



Reflexiones

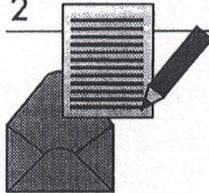


SE HACE MUCHO MÁS FÁCIL AMARME A MÍ MISMO SI ME ACEPTO TAL COMO SOY, AUN CON LOS ERRORES.

(Extraído de *Valor para cambiar*, pág. 144)

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 comenzar un nuevo año, queremos compartir los cambios y logros alcanzados, a pesar de los difíciles momentos pasados, pero siempre puesto nuestro objetivo en servir a los grupos, base de nuestra querida hermandad.

El Comité Ejecutivo asumió la dirección administrativa de la Oficina de Servicios Generales, a partir de la jubilación del Secretario General. Se concretó el cambio de los Estatutos, en los que se incluyó también el cambio del año fiscal al año calendario, lo que trajo como consecuencia el cambio de fecha de la Conferencia al mes de abril y de los Seminarios al de octubre. También se amplió la composición de la Junta de Custodios, llevándola a quince miembros. A raíz de las reducciones logradas en los gastos, en gran parte como consecuencia de la concreción de un reiterado pedido de la hermandad, como fue la mudanza de la OSG, pudimos llevar el fondo de reserva de ocho meses a un año. Otro cambio administrativo fue la contratación de un nuevo Contador.

Cumplimos el sueño que por razones económicas no habíamos podido realizar y fue la reimpresión de un

libro nuevo: *Senderos de Recuperación*.

Comenzó a trabajar un Equipo de Servicio a los Grupos para poder prestar de esta forma un mejor apoyo a las bases.

Estamos abocados a concretar la decisión de dar un gran impulso a la inversión para la Información Pública, saliendo a la sociedad. Hasta el momento se logró la realización de un nuevo afiche, cien CD para la transmisión del mensaje radial y se está trabajando en un folleto único para la difusión del mensaje. Continuamos estudiando nuevas ideas sobre este tema. Además, se ha logrado dar un gran impulso a la difusión y cooperación con los profesionales, en lo que seguimos trabajando.

Estamos encarando el rediseño de la página Web, para lograr que cumpla mejor su función de información a la comunidad.

Se organizó una biblioteca con material internacional y otra con piezas de consulta para los servidores de la OSG.

Sabemos que hay mucho todavía por hacer, pero creemos estar en el buen camino, para seguir trabajando y lograr nuestro objetivo, que es crecer para poder llegar a todo el que necesite la ayuda de Al-Anon.

FE DE ERRATAS

En el Boletín de diciembre de 2003, pág. 2, debería decir:
Margarita R. Miembro Custodio y Mauricio R. Miembro Custodio - Delegado Internacional.

❧ PONIENDO EN ACCIÓN EL PASO 12 ❧

Este año 2004, Boletín Amistad pide permiso para introducirse en la célula básica de la estructura de Al-Anon: NUESTRO GRUPO, y desde allí, con simples preguntas, evaluarnos en nuestra acción del Paso 12:

- ¿Actualmente concurren a nuestro grupo la misma cantidad de miembros de los últimos años?
- Si la cantidad de miembros ha disminuido, ¿contamos con el mínimo de personas para cubrir los servicios básicos del grupo?
- Si la cantidad de miembros ha aumentado, ¿conocen los nuevos las características de cada uno de los servicios del grupo?
- En nuestro libro *Grupos de Familia* se detallan estos servicios básicos. ¿Sería útil leerlo en alguna de nuestras reuniones cerradas?

Bienvenido 2004



Este año comienza a abandonarnos y un Año Nuevo nos espera, con nuevas aperturas y también nuevos servicios para los cuales hemos sido elegidos. Que Dios y Al-Anon nos ilumine, tener presente que por sobre todas las ideas, los principios se deben anteponer a las personas, debemos comprometernos a ser fieles servidores, dignos de los propósitos de Al-Anon.

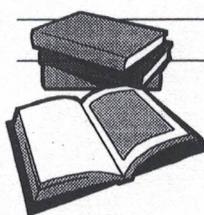
Al comenzar el Año Nuevo con nuestros corazones y mentes llenos de espiritualidad, con humildad pedimos disculpas por nuestros errores cometidos.

¡Feliz Año Nuevo!

Neli M.

¡¡BUENAS NOTICIAS!!

El Comité Ejecutivo informa a la hermandad que nuevamente los distritos y grupos podrán tener bonificaciones en la literatura a partir de la compra de \$100. Se hará un 10% de bonificación en folletos para Información Pública. Regirá a partir del 1º de marzo del corriente año.



COMITÉ DE PUBLICACIONES

Comienza el año y nuestro entusiasmo renovado por seguir brindando a la hermandad piezas de Literatura Aprobada por Conferencia (LAC). Ya están a punto de lanzarse a la venta varias publicaciones:

- El folleto *El alcoholismo y cómo nos afecta*, nueva pieza de literatura con información básica acerca de la enfermedad del alcoholismo y cómo afecta a la familia. Será de enorme utilidad para recién llegados y como material de difusión para Información Pública.

- *Los 12 Pasos y las 12 Tradiciones*, folleto chico, en formato y texto totalmente renovados, de acuerdo con las últimas modificaciones de la OSM.

También se encuentran en proyecto —a concretarse a la brevedad— la edición de un nuevo libro y la actualización de *¿Se crió jun-*

to a un bebedor con problemas?

Agradecemos muchísimo la gran aceptación que tienen las dos piezas recientemente aparecidas, tanto *Senderos de Recuperación* como *A la madre y al padre de un alcohólico*. Con su colaboración y participación seguiremos trabajando juntos por el crecimiento de Al-Anon y pasando el mensaje de esperanza.

En la reunión de Delegados ampliaremos más novedades acerca del trabajo del Comité. Y siempre, esperamos sus comentarios y sugerencias.

Cuando participamos en una decisión, sentimos que somos parte del grupo y podemos respaldar la decisión adoptada. [...] nos sentimos incluidos en él, escuchados y valorados. (Extraído de *Senderos de Recuperación*, CUARTO CONCEPTO, pág. 268)

Ideas para el servicio



Cumpliendo mi servicio de Encargada de Literatura del grupo concurrí a la Oficina de Servicios Generales a buscar material. Vi allí un hermoso afiche del nuevo libro *Senderos de Recuperación* e inmediatamente pensé en llevar uno para nuestro grupo, pero lamentablemente no estaba a la venta. Les pedí entonces a las encargadas permiso para fotocopiarlo y muy amablemente accedieron.

Hoy el afiche adorna y preside nuestras reuniones.

Muchas gracias, compañeras.

Nené
GRUPO REDENTOR



COMITÉ DE CONFERENCIA

El Comité de Conferencia está trabajando en el Resumen de la XIX Conferencia de Servicio Nacional, que estará listo en breve tiempo.

Este año transitamos una nueva etapa en Al-Anon con la reforma de los Estatutos de la Asociación. En el mes de abril 2004 realizaremos una pequeña Conferencia; en principio se aprobarían los últimos seis meses transcurridos del cierre del Ejercicio desde el 1º de julio al 31 de diciembre de 2003; la confirmación de los servidores de la Oficina de Servicios

Generales elegidos en la Asamblea General Ordinaria del mes de octubre pasado que empiecen su nuevo período abril 2004-abril 2005, y las mociones que puedan llegar a surgir de la XX CSN. Estos temas serán aprobados en la Asamblea General Ordinaria a realizarse posterior a la Conferencia y antes de los 120 días del cierre del nuevo Ejercicio.

Los Delegados deberán enviar el lema de la CSN 2005 y algún proyecto o propuestas para trabajar el año en curso.



Canasta de Preguntas

¿Qué pasa con la CSN desde que vende su resumen, los grupos tienen más y mejor información o el resumen queda archivado?

Respuesta: Informamos que ha mejorado la demanda de los mismos, no quedando archivados en la OSG. Queda a conciencia de los miembros tener más y mejor información. Consideramos que el darle un valor económico no es un obstáculo para valorarlo en su verdadero sentido.



Reflexiones



**LUCHAR CONTRA LA FUTILIDAD ES DERROCHE DE ENERGÍA.
HAZ ALGO O DEJA DE ATORMENTARTE.**

(Extraído de *Un día a la vez en Al-Anon* pág. 84)



EQUIPO DE SERVICIO A LOS GRUPOS

Durante la XVIII Conferencia de Servicio Nacional se aprobó la moción para que este equipo sea el encargado de delinear pautas para el servicio de recepción del recién llegado. Se decidió publicar el trabajo de *Volviendo a las Bases I* (año 1994) por considerarlo una guía muy completa. Dada su extensión, lo publicaremos en dos partes en Boletines subsiguientes.

El recién llegado: Muchos recién llegados no permanecen en Al-Anon; debemos brindarles una cálida y cariñosa bienvenida.

Actitudes negativas y positivas

Negativas:

- Decir «tu alcohólico»; «enfermedad emocional»; «esto es de por vida»; «co-alcohólico/a»; mencionar «años de Al-Anon»; «no podés hacer nada por él/ella»; «tenés que cambiar vos» o «vos estás más enfermo que él/ella».
- Hacerlo sentir diferente (estigma).
- Hablarle mucho (crea confusión).
- Darle sugerencias muy fuertes el primer día.
- Contar historias horribles.

Positivas:

- Aclarar que el Programa es espiritual y no religioso.
- Mensaje de esperanza (sin promesas).
- Afecto: hacerle sentir que no está solo.
- Calor humano.
- Dar a entender que el grupo es un lugar donde puede hablar y ser escuchado.
- Dar a entender que será respetado y comprendido.
- Posibilidad de no sentirse más culpable.
- Transmitir que Al-Anon es una filosofía de vida.



Reflexiones



TEN UN DESIGNIO PARA TU PROPIA VIDA, PARA VIVIRLA PLENAMENTE, AL RITMO ADECUADO.

(Extraído de 3 *Enfoques de Al-Anon*)



COMITÉ PERMANENTE ALATEEN

Queridos compañeros de Al-Anon/Alateen:

Estamos empezando un año más en nuestra labor de servicio. Deseamos que sea un año lleno de buenas nuevas, armonía y buena comunicación.

En la reunión trimestral con los Coordinadores de los Comités Alateen de Distritos estuvieron presentes: Sur, Sudoeste, Río de la Plata, Capital, Unidad, Gral. Paz, Centro Oeste, la Delegada del Distrito Sudoeste, las Delegadas de los Distritos Unidad y Sur asignadas al Comité Permanente Alateen y los miembros del Comité. En la misma se decidió realizar un Encuentro de Padrinos, a llevarse a cabo el 29 de mayo del corriente año, de 10 a 12,30 hs, en nuestra OSG. Los Padrinos presentes decidirán si existe la necesidad de seguir con estos Encuentros y la frecuencia de los mismos.

Recibimos pedido de información de miembros servidores de Jug-Anon y AA interesados en formar grupos con adolescentes. Ambas entidades se mostraron interesadas en nuestra experiencia de servicio.

Participamos en la Jornada

Alateen del Distrito Centro Oeste del mes de noviembre del año pasado, donde se nos dio un espacio para informar sobre nuestra labor.

Necesitamos que los Padrinos incentiven a los miembros Alateen a escribir para nuestra «Publicadas»; depende de sus experiencias que siga existiendo.

¿Cuánto dura el servicio de Padrino?

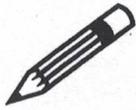
La duración del mismo es de 3 años (Punto 2.8 de la Guía Responsabilidad de Al-Anon hacia Alateen). Es necesario que un Coordinador de Comité Alateen no sea a la vez Padrino activo de Alateen, ya que los Padrinos son avalados por el Comité, por lo tanto, no sería correcto que el Coordinador se avale a sí mismo.

Próxima reunión con los Coordinadores: el 5 de marzo de 2004. X

La Tercera Tradición es nuestro vínculo en común. Es ser aceptado, no rechazado. Es saber que no estoy solo, que otra gente de mi edad ha pasado por lo mismo que yo. Es un tremendo sentido de pertenencia. No quiero que nadie me quite esos sentimientos. (Extraído de Un día la vez en Alateen, pág. 76) X

FE DE ERRATAS

En el Boletín Octubre-Noviembre de 2003, donde dice: «que el Comité necesita recuperar la comunicación sin intermediarios», debe decir: «la comunicación por correspondencia con los grupos Alateen». En ningún momento el Comité Permanente Alateen desea interferir la comunicación de los grupos con su respectivo Distrito.



COMITÉ DE NOMINACIONES

Cuando hacemos servicio en Al-Anon es como si nuestro corazón se extendiera un poquito más, abarcara más espacio, abrazáramos a más gente. Siempre necesitamos servidores en el Grupo, en el Dis-

trito y en los Comités Permanentes de nuestra OSG.

No tengamos miedo de servir, a nuestra manera, con nuestras palabras y en nuestro tiempo libre. Brindemos a otros lo que nos fue dado. ✕

Aceptación



El incentivo que me impulsa a aceptar las cosas que no puedo cambiar es ese sentimiento lleno de paz que se conoce como serenidad. Una vez que experimenté la tranquilidad de espíritu y el equilibrio en mi carácter como resultado de la serenidad, ésta se convirtió en mi capital más valioso. Aceptar las cosas que no puedo cambiar es vital para mantener o recuperar la serenidad. Al-Anon me enseñó a concentrarme en mí misma y vivir un día a la vez. Al intentar hacerlo, vi que algunas de mis deficiencias son precisamente las que no puedo aceptar en otra gente. El conocimiento de uno mismo puede ser una experiencia de mucha humildad que, en mi caso, ha acelerado la aceptación.

¿Cuáles son las cosas que no puedo cambiar? No puedo cambiar a nadie más que a mí, ni siquiera a mis seres queridos. No puedo cambiar a la gente o las decisiones que adoptan. He luchado durante años en Al-Anon para cambiarme a mi misma. Es lo único que puedo encarar y es una tarea que me mantendrá ocupada el resto de mi vida.

La aceptación simplemente significa reconocer y admitir que hay cosas que no puedo cambiar. Aceptarlas pone fin a una lucha inútil y libera mi mente y mis energías para concentrarlas en mi persona y por esforzarme por cambiar las cosas que puedo cambiar. Al comienzo tuve que desatarme del alcohol que me provocaba resentimiento, pero no del alcohólico. Al aceptar el alcoholismo como una enfermedad aprendí a establecer una relación con la persona enferma. Logré dejar de lado mis actitudes críticas y mis juicios y ver con claridad cuánto sufre el alcohólico.

✕
Barb S.
OHIO

Publicadas Alateen

Nº 25 - Enero de 2004

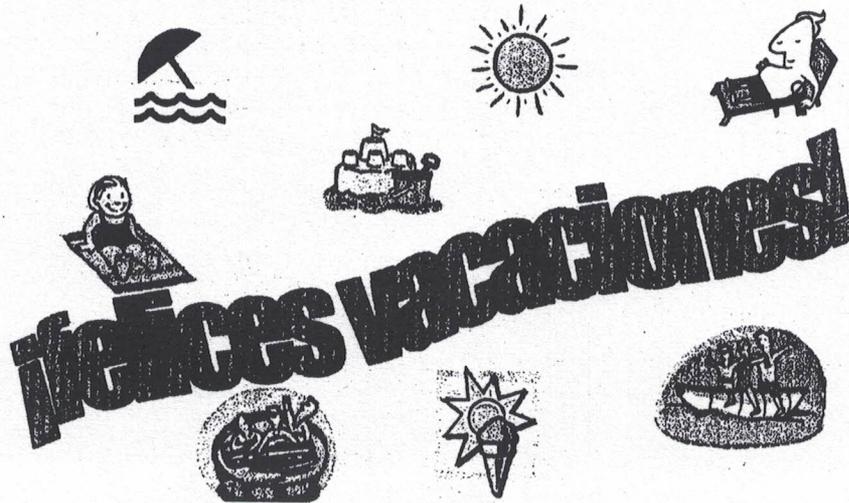
ALATEEN es la llave que abre la puerta de mi mente confusa, me ayuda a encontrar la fuerza que necesito.

Es una magnífica forma de aprender, ayudarme y entender que hay otras personas que sienten igual.

Me enseña afrontar los difíciles cambios de la adolescencia y los efectos del alcoholismo, a conocerme, a eliminar el odio, el dolor, el resentimiento, la vergüenza y la mentira de mi vida y a compartir mis verdaderos sentimientos.

Con la ayuda de alguien especial llamado Padrino o Madrina, que me quieren, se interesan por mí y hablan conmigo sin rodeos. Es como tener buenos amigos en todo el mundo sin importar dónde vivamos, la comprensión disipa nuestra soledad, nos une y borra las distancias.

(Frasas extraídas de *Valor para cambiar* y *Alateen un día a la vez*, compiladas por integrantes del grupo Alateen "La Paz" de Merlo)



Llegué a Alateen un 2 de septiembre lluvioso. De esa reunión recuerdo todo: las caras, las sugerencias, la comprensión y, el broche de oro, que lo registré en el cierre sugerido "...ninguna infelicidad es tan grande como para no poder remediarla". El programa me dio los Pasos, los Lemas, la Oración de la serenidad, las sugerencias de mis compañeros, de mis padrinos, la lectura, con los que recuperé el amor hacia mi familiar alcohólico, comprendiéndolo y remediando mis males causados. Ocuparme de mí misma me costó, pero cada día sale mejor. Hoy puedo decir que me amo con mis defectos y virtudes. El miedo siempre me acompaña, pero día a día tengo más valor para encararlo y dominarlo.

Hoy soy hija adulta. Nunca me aparté del programa. Muchas primaveras pasaron y las palabras del cierre dan su fruto: la infelicidad tan grande por la que llegué ya no existe, su reemplazo son la esperanza y la gratitud hacia Al-Anon, Alateen y mi Poder Superior.

MARA J. X

¿TE ESTAS HUNDIENDO EN EL MAR DE LA DESESPERACIÓN?



UN VIAJE A LA SERENIDAD X



Hola chicos de Alateen, quiero agradecerles y felicitarlos por la Jornada del día 29 de noviembre de 2003 realizada en Merlo.

A pesar de haber concurrido después del mediodía, fue una experiencia muy buena, ya que me gustaría ser madrina de la guardia del grupo en formación "Nuestro sueño", de Moreno. Estar allí me da fuerza para seguir esperando que lleguen chicos para poder abrir ese grupo.

Los quiero mucho.

CRISTINA G. - Gr. "Despertar" - Moreno (Bs. As.) X



Queridos editores de Publicadas:

Tenemos la inmensa alegría de compartir con ustedes, y por su intermedio, con todos los miembros de Alateen, que hemos elegido nombre para nuestro grupo: "PARA ENCONTRAR LA SALIDA".

Durante unos meses todos pensamos nombres y los fuimos anotando en el cuaderno de reuniones y, en octubre, elegimos el que más nos gustaba. En nuestro segundo aniversario lo dimos a conocer.

Con cariño.

Gr. "Para encontrar la salida" - Marcos Paz (Bs. As.) X



9
**LOS FUNDAMENTOS DEL
PRIMERO, SEGUNDO Y TERCER
PASO SON:**

- **NO PUEDO**
 - **DIOS PUEDE**
 - **VOY A PERMITÍRSELO**
- X



COMITÉ DE SERVICIO A LA SOCIEDAD

Al-Anon tiene un nuevo slogan: «Hoy tenés un lugar». Significa mucho: un lugar de crecimiento, de pertenencia —no más aislamiento—, un lugar donde podés compartir experiencias entre pares. El slogan se repetirá en todas las campañas de Al-Anon/Alateen en Argentina. En resumen: son dos afiches con imágenes del alcoholismo —el niño solo, el bebedor con el vaso— y con un texto que señala lo que piensa esa mujer: «Hoy descubrí el alcoholismo en mi familia». Desde el Comité queríamos ofrecer esta información para que la hermandad sepa respecto de los elementos e ideas fuertes que constituyen los nuevos afiches.

Imagen del afiche: se ve una mujer que destapa, descubre, levanta una sábana y reconoce lo que está oculto: la vergüenza, la negación y los sentimientos ahogados

que existen cuando se convive en un hogar alcohólico. Con el afiche no se quiere poner el acento en el alcohólico, sino en descubrirse ella misma. Es el inicio de la toma de conciencia, aceptación y acción para conseguir «un cambio en nuestra actitud». O sea, lo que Al-Anon nos pide.

Los entrevistados sugirieron los colores verdes y blancos como colores de esperanza, de luz. Nuestro afiche cambió respecto del afiche viejo. Queremos mostrar un Al-Anon como un lugar agradable, lleno de esperanzas, con humor... un lugar positivo.

Los que hacemos este servicio cada día nos damos cuenta cuánta falta hace llevar información, mostrar el afiche, señalar claramente dónde encontrar un grupo y que ese grupo esté preparado para recibir al recién llegado.



Reflexiones



**ESTAR ABURRIDO ES UNA EXCUSA PARA NO INTERESARSE
POR LA VIDA.**

(Extraído de *Viviendo con un alcohólico sobrio*, pág. 20)

NO PREDIQUES, NI REPROCHES, NI REGAÑES, NI RIÑAS.

(Extraído de *Así que amas a un alcohólico*, pág. 03)



COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIOS REGIONALES

6° Seminario de Servicio - Región Centro

Estamos próximos a la realización del 6° Seminario, por ello les reiteramos la invitación a través de este medio. Se iniciará el sábado 17 de abril de 2004, a las 14 hs, compartiendo los temas que presentaron los Distritos de la Región. Estarán presentes Delegados y Representantes de Distrito, que tendrán la posibilidad de conocer a los miembros de la OSG, Coordinadores, Custodios y Custodios Regionales. El domingo se habilitará un salón especial para los

miembros AA que quieran acompañar a sus familiares.

Las reservas se efectúan hasta el día 15 de marzo de 2004 inclusive. La inscripción al Seminario es de \$5. Informate en tu Distrito o por e-mail:

distritocapitalanon@yahoo.com.ar
distritogeneralpaz@yahoo.com.ar

Los esperamos en la Casa de Nazaret, Carlos Calvo 3163 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Es una Jornada de Servicio, Camaradería y Crecimiento.

Experiencia de amor



Quiero contarles un secreto... Hace un tiempo atrás me propusieron que fuera parte del equipo de recepción de la XIX CSN. No sabía con qué me encontraría pero acepté y así fue que experimenté cosas que no creí que vería en mí misma. Generalmente en mi hogar o en cualquier lugar no soy de preparar la mesa, ni tampoco la levanto. Pero fue en la CSN donde hice eso que no me gusta hacer y me gustó mucho, aprendí que podía hacerlo sin sentirme menos que nadie porque en Al-Anon todos somos servidores y nadie es mayor que yo. Cada uno ocupa su rol y nadie me desprestigió porque servía la mesa. Todos estábamos allí para que Al-Anon continúe en pie dándonos su ayuda.

Pero lo que me sorprendió de mí fue que en ese momento en que sentía que mi cuerpo ya estaba muy agotado para continuar en el servicio, cuando todos los miembros de la CSN nos brindaron una fuente y caluroso abrazo de agradecimiento, ahí descubrí que estaba sirviendo porque, con Al-Anon a mi lado, mi corazón quería dar todo este amor que comenzó a crecer ilimitadamente y el cansancio físico desapareció. En cambio creció más aún mi gratitud hacia todos los que me brindaron su apoyo en el servicio. Por eso y por todo lo demás quiero dar gracias a cada uno de los miembros que participaron de nuestra CSN. Gracias por tanto amor.

Stella I.

Alegría interior



Al-Anon me ha enseñado que es más fácil encontrar soluciones a mis inquietudes cuando las comparto. Mi historia es algo así: nadie nunca me quiso, incluso antes de nacer. Existí sólo por un acto de Dios. Mi vida estribó en la supervivencia básica hasta que crecí lo suficiente para trabajar. El divorcio de mis padres realmente puso en barrena mis ya agravadas emociones. El trabajo me brindaba deberes, responsabilidades y expectativas. Fui una niña muy solitaria. También existió el maltrato infantil, cuando yo buscaba el amor que no sabía como recibir. Me tomó más tiempo madurar porque había muchas piezas del rompecabezas de mi vida que faltaban o que no ajustaban bien en el lugar correcto. La paz que tanto había buscado vino sólo después que fuera evidente que ni un título universitario, ni la gente, ni el lugar o las cosas materiales podían garantizar la felicidad. La alegría sólo puede venir de adentro.

Es mediante la gratitud que puedo resolver los resentimientos de la niñez, saber que no tengo que jugar ningún papel en las dificultades de los demás. Depende de mí el ser feliz o estar triste. Si recibo algo, puedo realmente considerarlo un regalo. Hoy me siento agradecida por todas las vicisitudes de mi niñez y por todo lo que éstas me enseñaron.

La nueva angustia proveniente de viejos pesares me acongojará únicamente si escondo mis penas y resentimientos. ¡Cuánto mejor es compartir el dolor con los compañeros del grupo y a través de la oración! No puedo negar el dolor que pasé en mi infancia. Ocurrió y nadie puede cambiar el pasado.

Hoy es un asunto diferente. El programa con que cuento ahora no sufraga la comida, ni la ropa ni los impuestos, pero me da la habilidad para hacer algo respecto a mi vida. Este es un legado que me gustaría dar a mis hijos. Ellos no podrían conseguir este legado a menos que yo lo comparta con ellos por medio de la hermandad. La paz no puede ser transmitida a otros hasta que uno mismo disfrute de esa alegría y paz interior.

E.S. - CALIFORNIA
(Extraído de THE FORUM)



Reflexiones



NO IMPORTA LA LENTITUD CON QUE AVANCES, SIEMPRE Y CUANDO NO TE DETENGAS.

(Extraído de *Un día a la vez* en *Al-Anon*, pág. 84)

Mi reflexión



Llegué a comprender y aceptar, que provocado por la impotencia y el desconocimiento, traté durante más de veinte años revertir lo que definitivamente iba a ser imposible.

La desesperación me llevó a recurrir a Al-Anon, oportunidad que me brindó mi Poder Superior, dándome la posibilidad de conocer los Doce Pasos de su programa, que no fue otra cosa que la herramienta para comenzar este camino.

Camino al fin de pocos pasos, pero que implican una larga trayectoria de sacrificios y perseverancia.

En mi grupo rápidamente comprendí y comprobé que la IGUALDAD hace a la UNIÓN, y la UNIÓN a la FUERZA. Fuerza que nos damos mutuamente todos los que padecemos este problema, en mayor o menor grado.

Agradezco de corazón los conocimientos y las experiencias de mis compañeras que me permitieron encontrar el principio de este largo camino, que comenzara a pensar más en mi vida, sin tratar de gobernar, ni tratar de cambiar la vida a los demás, tratando de vivir la mía de la mejor manera posible, gobernando mis propios actos, para lograr evolucionar espiritualmente; por mí, por mis seres queridos y por mi familiar.

Marcelino

GRUPO 20 DE ENERO, CONCEPCIÓN DEL URUGUAY



Reflexiones



EL COMIENZO DEL AMOR CONSISTE EN DEJAR QUE LAS PERSONAS A QUIENES AMAMOS SEAN ABSOLUTAMENTE ELLAS MISMAS Y EN NO PRESIONARLAS PARA QUE SE AMOLDEN A NUESTRA PROPIA IMAGEN.

(Extraído de *Valor para Cambiar*, pág. 244)

Sigo intentándolo



Mi hijo se estaba mudando de nuestra casa a un departamento. Después de haber vivido en la universidad durante un año y haber recibido tratamiento por su alcoholismo, tuvo que volver a casa otra vez por un tiempo, pero sentía resentimiento.

El día antes de su partida, me acusó de ser negativa. ¿Por qué hacía tantos comentarios negativos? Recién al sentarme a leer un libro Al-Anon, Dios me mostró la respuesta. Me desviaba del aprendizaje y la conciencia de mí misma. Actuaba sobre la base del dolor de ya no ser necesaria.

Experimentaba los dolores y las angustias de cualquier otra madre. Me preocupa en especial saber si mi hijo puede vivir solo como adulto responsable, manteniéndose al mismo tiempo limpio y sobrio. Rezo a menudo y sigo intentando dejarlo en manos de Dios. Sé que Dios tiene un plan perfecto para la vida de mi hijo y que por cierto Él tendrá mejores resultados que yo. Sin embargo, mi corazón no puede soltar las riendas.

Mis recuerdos tienen tanto poder que me encadenan al pasado. La falta de voluntad para confiar las vidas de ambos a la voluntad de Dios me mantiene en un estado mental negativo e irritado. Este estado mental se convierte en un obstáculo a mi cicatrización y libertad. Mi fe en que Dios puede controlar nuestras vidas y lo hará se encuentra bloqueada, mientras mi voluntad se interponga en el camino de Dios.

La realidad es que mi hijo hace precisamente lo que debe hacer. Debo regocijarme por el hecho de que él esté a cargo de su recuperación y de que se sienta listo para vivir en forma independiente. Él solo debe aceptar las consecuencias de cualquier acción, riesgo o estilo de vida que elija. Ya no es mi decisión o mi tarea guiarlo. Mi preocupación sobre lo que podría suceder mañana no hará que las cosas cambien.

En el prefacio de *Valor para Cambiar*, vemos la idea, «Esta sabiduría colectiva nos ayuda a considerar cada día como una oportunidad para ser felices, concentrándonos en la realidad de hoy sin el peso del ayer o los temores del mañana».

Para experimentar la plenitud y la riqueza de las bendiciones de Dios, debo adoptar la decisión consciente de confiar mi voluntad y mi vida al cuidado de Dios según mi entendimiento de Él.

Sandy U. GEORGIA

Extraído de *THE FORUM* - Enero de 1999

Cuándo obtener ayuda



Tenemos expectativas razonables de ser tratados con respeto antes, durante y después de las reuniones. Aprendemos medios de encarar y tratar personas en Al-Anon. A veces coordinar reuniones sobre las Tradiciones genera conciencia. El folleto *Los Doce Pasos y Tradiciones* incluye un debate maravilloso sobre la Primera Tradición que puede ser útil sin señalar a nadie.

Cuando un grupo se concentra continuamente en el comportamiento o quejas de un miembro, es difícil permanecer unidos. Todo el grupo sufre. Una interpretación personal de la Cuarta Tradición de Al-Anon nos garantiza a todos autonomía, excepto en asuntos que afecten a otros miembros de nuestro grupo. El Quinto Concepto asegura que la opinión minoritaria se exprese, dándoles a todos la oportunidad de escuchar todos los aspectos de una cuestión antes de adoptarse una decisión. El bien del grupo debe considerarse por encima de los deseos de cualquier miembro.

Cuando un miembro perturba todo el grupo, otro miembro puede llevar a esa persona aparte para una conversación personal acerca del comportamiento inadecuado. Muy de vez en cuando se puede pedir a una persona perturbadora que se vaya. El principio espiritual que se incluye en la Segunda Garantía del Duodécimo Concepto nos proporciona la opción de examinar nuestros motivos y cómo nuestras acciones, o falta de ellas, pueden haber contribuido al problema y/o prolongarlo.

Al final parece que la seguridad es una cuestión de grupo, y miembro ofendido y el que ofende cuenta con el apoyo del grupo utilizando nuestros Pasos, Tradiciones y Conceptos de Servicio, que ligan al grupo en una unidad bondadosa de interés colectivo. A través del proceso el grupo se robustece.

Ninguno de nosotros llega a Al-Anon para estar solo. Todos venimos en busca de respuestas de otros que han venido antes que nosotros. Terminamos convirtiéndonos en parte de una solución: el grupo Al-Anon.

Extraído de THE FORUM - Enero de 1999

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.

COMITÉ DE PRESUPUESTO

Como todos ustedes saben, desde hace un año estamos abocados a bajar gastos. Por lo tanto, debemos ponerlos en conocimiento de ciertos cambios, que tendrán sus beneficios en un futuro. Muchos ya han sido informados en la CSN que este será un año de gran apertura hacia fuera, sin descuidar a la hermandad como un todo.

Les informamos a quienes tengan interés en adquirir boletines extras o deseen regalarle a su padrino o ahijado un ejemplar, que el mismo tiene un valor de **un peso (\$1)**. Pueden obtenerlo en su Distrito o en la OSG. Es importante comentarles que hasta el año pasado el diseño del boletín fue por mucho tiempo una donación de un miembro, quien ahora no puede hacerlo más. Por lo tanto dicha diagramación ha sido encomendada a una imprenta (de tres opciones la más económica), pero con un costo elevado.

Con respecto a los envíos de literatura recuerden que deben **enviar los gastos de franqueo**, o a los mismos se deducirán del dinero depositado.

También es importante que sepan **que todo aporte contabilizado no puede ser derivado** a otro cometido que no sea para el cual fue enviado, esto es debido a un problema técnico contable.

Agradecemos desde ya su comprensión y colaboración.

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 octubre, noviembre y diciembre de 2003.

- **Distrito Alte. Brown y Grupos:** Camino de Esperanza, Lihuen, Luz de Vida, Luy y Esperanza, Nace un nuevo día, Nueva Esperanza, Sendero de Luz.
- **Distrito Capital y Grupos:** Aceptación y Esperanza, Alegría, Belgrano, Calidez, Compartir, Conocernos, Juntos lo Lograremos, La Luz de Patriotas, Libertad, Mediodía, Mensaje, Palermo, Redentor, Santa Cruz, Serenidad, Sólo por Hoy, Unidad, Villa Crespo, Vivencias, Volver a Empezar, Vivir Hoy, Vida, Bienvenidos, Conocernos, Ayuda (Alateen), Buenas Compañías (Alateen).
- **Distrito Centro Oeste y Grupos:** Barrio Argentino, Despertar, Esperanza, Hacia Adelante, Ituzaingó, Matera, Merlo, Nuevo Renacer, Paso del Rey, San Miguel, Villa León, Volver a Empezar.
- **Distrito Centro Este Entre Ríos y Grupos:** Colón, Despertar Espiritual, Nueva Vida, 20 de Enero, San José, Villa Elisa.
- **Distrito Córdoba.**
- **Distrito de la Costa.**
- **Dist. de Gral. Paz y Grupos:** Alberti, Dulzura, Flores, Floresta, Génesis, Liniers, Madurez, Liniers (Alateen).
- **Distrito Noroeste y Grupos:** Billinghamurst, Castex, El Sol, Hurlingham, Martín Coronado, Nuevo Horizonte, Villa Tesei.
- **Distrito Norte y Grupos:** Acassuso, Alegría, Becar, Florecer, Florida, Martínez, Olivos, San Fernando, San Isidro, Villa Ballester, Volver a Vivir, San Fernando (Alateen),

- Olivos (HA), San Isidro (HA).
- **Distrito Nuevo Camino (en formación):** Cañuelas, Florecer, Monte Grande, Peldaño, Rayo de Luz, Tristán Suárez.
- **Distrito Rafaela y Grupos:** Esperanza, Estrella, Nueva Senda, Paz y Amor, Sendero de Luz, Serenidad, Volver a Empezar, Luz de Esperanza, Amanecer (Alateen).
- **Distrito Río de la Plata y Grupos:** Al-Anon La Plata, Bienvenidos, Buena Esperanza, Convivencia, Fe, Inmaculada Concepción, Jesús del Buen Pastor, Luz, Pío XII, Primavera, San Marcos, Aprendiendo a Vivir, Paso de la Esperanza, Santa Catalina.
- **Distrito Reconquista.**
- **Distrito Rosario.**
- **Distrito Sudoeste y Grupos:** Camino de Esperanza, Claridad, Crecimiento, Despertar en Al-Anon, Luz y Esperanza, Morón, Ramos Mejía, San Justo, Semillita de Esperanza (Alateen), Vida Nueva, Un día a la vez.
- **Distrito Sur y Grupos:** Alte. Brown, Amor y Comprensión, Avellaneda, Centenario, Crecer Madurando, Entre Todos, Fe y Esperanza, Itatí, Luján, Milagros del Siglo XX, Semilla de Esperanza, Valor para Cambiar, Aprender a Vivir (Alateen), Crecer y Madurar, Wilde.
- **Distrito Tucumán y Grupos:** Esperanza, Acción.
- **Distrito Unidad y Grupos:** Amistad, Amor y Esperanza, Bancalari, Despertar a la Vida, Don Torcuato, El Sol, Encuentro, Escobar, La Cabaña, Pacheco, Renacer, Alberti, Vivencias, Volver a Vivir, Aprendiendo a Crecer (Alateen).
- **Distrito Villa María y Grupos:** Fe y Esperanza.
- **Grupos del Chaco:** Renacer (Castelli)
- **Grupos de Mendoza:** Unidad, Centro.
- **Grupos de San Salvador de Jujuy:** Nueva Vida, Valor y Esperanza.
- **Grupos de la Rioja:** Todo es Posible con Amor.
- **Grupos de Santiago del Estero:** Amistad, Despertar, San José, Volver a Vivir.
- **Grupos Interior Pcia. de Bs. As:** Pequeño Milagro (Mercedes), Luz de Esperanza (Trenque Lauquen), Amistad (Tandil), Nuestra Señora del Carmen (Benito Juárez), Pío XII (Necochea).
- **Grupos de Salta:** Una luz en el camino, Semillas de Amor.
- **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 nuestras cuentas: **Cta. Cte. Banco de Galicia N° 109-6 175-5** y **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. Les comunicamos que es importante que hagan **DEPÓSITOS** en nuestras cuentas, **NO TRANSFERENCIAS**.



¡¡FELICIDADES!!

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

14 de abril - 30 años

Distrito Rosario

24 de abril - 10 años

Grupo Al-Anon «Madurez»

Distrito Gral. Paz



**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.org.ar

www.alanon.org.ar