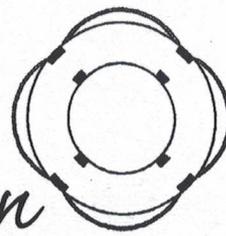
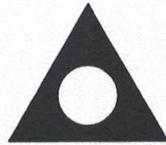


*Año de la Integración*



# 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

*¿Por qué tengo que aceptar?  
¿Qué tengo que aceptar? ¿Qué pasa  
cuando acepto?*

Debo aceptar lo que no puedo cambiar y lo que necesita y puede ser cambiado. Todo es de a poco, mientras sigo trabajando en mi recuperación, mientras hago servicio, mientras escucho y aprendo...

Primero viene la *conciencia*. Darse cuenta, admitir. Ese pequeño fulgor que ilumina el cuarto desordenado, la madeja embrollada, las pruebas de que soy impotente, de que no soy capaz de curar, arreglar o reconstruir los escombros que sepultan a otro y que me están sepultando a mí. La luz que me hace ver que no sólo no puedo sino que no debo, que me señala otro caos del que sí me tengo que ocupar. Así, se me aclara la noción de lo que puedo hacer.

Este es el otro nivel de la *aceptación*: la de mis propias necesidades. ¿Había pensado antes que en mí había muchas cosas que cambiar? No lo creo. ¿Me atreveré a descubrir lo que en mí necesita cambios y me atreveré a aventurarme a descubrirme como una persona diferente de la que he sido hasta ahora? No será fácil, va a ser como aprender a caminar de nuevo...

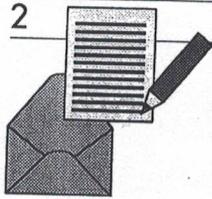
Tal vez por eso la Oración dice: «valor para cambiar». Es lo único posible y válido: nada de lo que me rodea puede cambiar si yo no cambio. La aceptación es eso... una chispa iluminadora que recorre tu inte-

rior —el mío— y te deja expuesta para poder iniciar el camino de la humildad y la esperanza. Como si de pronto viera que las piedras son *mis piedras*, y comenzara sencilla y pacientemente a levantarlas una a una... ¡Yo, que decía que en mi camino no había piedras! La aceptación trae consigo el alivio, la alegría, la libertad, junto con el dolor. Pero uno sabe que no está solo para manejarse con eso: nuestro Poder Superior nunca se aleja de nosotros.

Y si tomé conciencia de eso, ¿cómo es posible que tema? ¿Existe algo más poderoso que lo que podemos lograr mi Dios y yo juntos? Pero todo depende de mí, de si acepto o no acepto.

A veces... me gustaría que mi Poder Superior no me tratara con tanto respeto a mi libertad, que no me pusiera frente la meta de ser adulta, me gustaría que decidiera por mí, que me obligara, sería más fácil... Pero eso no funcionaría, ¿verdad? No llegaría a ser una persona auténticamente libre. Me doy cuenta de que Él no levanta las piedras de mi camino, me deja tropezar para que me dé cuenta. Para que acepte mi realidad y le pida la fuerza, el valor para cambiar.

Aceptación es también sentir que para mí hay un lugar en este mundo, un lugar que me espera, que sólo yo puedo ocupar. Y que la gran aventura de mi vida es descubrirlo y tomar posesión de él...



## RINCÓN DE NUESTRA OSG

**1966 - 9 de agosto - 2004**

Felices treinta y ocho años de Al-Anon en la Argentina. Treinta y ocho años transmitiendo el mensaje y llevando esperanza a familiares y amigos de alcohólicos.

Todo comenzó con la semilla del grupo «Amistad» desde donde fue desarrollándose y fructificando en calidad y cantidad de grupos, y fortaleciéndose, con la organización y la estructura.

A lo largo de estos años se fueron cumpliendo metas, tales como: 20 Conferencias de Servicio Nacional; la formación de 20 distritos; la división del país en tres regiones (Norte, Centro y Sur), que dio origen a la elección de los Custodios Regionales y luego a la realización de los Seminarios de

Servicio Regionales, habiéndose concretado ya el sexto.

Al-Anon de Argentina fue la organizadora y anfitriona de la Primera Reunión Iberoamericana de Servicio (RIASA), que junto a la presencia de nuestros delegados internacionales en distintas Reuniones Internacionales (RISGA), marcó nuestra participación con la Oficina de Servicios Mundiales y Al-Anon en el mundo.

Invitamos a todos los miembros de Al-Anon a celebrar estos 38 años en la Argentina, manifestando nuestra gratitud a través de la transmisión de nuestro mensaje de fe y esperanza a todo aquel que lo necesite. ¡Felicidades!



### Reflexiones



SI HEMOS PERJUDICADO A ALGUNA PERSONA EN EL PASADO, EN EL FUTURO PODEMOS AYUDAR A UNA, DIEZ O QUIZÁS A MILES, PRACTICANDO Y VIVIENDO ACTIVAMENTE EL PROGRAMA DE AL-ANON.

(Extraído de *Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones*,  
Noveno Paso, pág. 7)

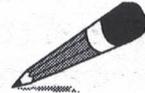
## ❧ PONIENDO EN ACCIÓN EL PASO 12 ❧

- ¿Qué herramientas del programa utilizo cuando en el grupo aparecen «caudillos» o «dueños de grupo»?
- ¿Soy consciente de que en nuestras Tradiciones y Compendio de Guías puedo encontrar los caminos para el buen funcionamiento del grupo?
- ¿Puede un miembro asistir a una reunión cerrada de Al-Anon con sus hijos pequeños sin haberlo consultado previamente con el grupo?
- ¿Se puede, en una sugerencia, mencionar a otras comunidades de autoayuda y los beneficios que se encuentran en ellas?
- ¿Cómo actúa el grupo frente a un miembro violento?
- Si asisto por primera vez a otro grupo de Al-Anon y veo que, según mi criterio, su funcionamiento no cumple con alguna de las Tradiciones, ¿debo callar o expresar mi punto de vista?

---

### NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

*¡Gracias por compartir tus experiencias!*



Mi estado de ánimo estaba muy mal cuando asistí a mi primera reunión de Al-Anon.

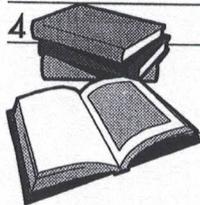
El grupo me transmitió la paz interior que tenían sus miembros, eso fue lo que me hizo seguir concurriendo.

El principal cambio que noto es que ya no grito para imponer mi voluntad y pienso que lo logré entregando a Dios los problemas que no puedo resolver.

*Liliana, GRUPO SAN GABRIEL*

### IMPORTANTE

**Con referencia al tema planteado por un Distrito sobre la posibilidad de recargar en un 5% a un 10% el precio de venta de literatura, se consideró que sólo se autorizaría a los Distritos alejados de la OSG para cubrir gastos de franqueo, no así a Distritos y grupos que están a poca distancia de la Oficina.**



## COMITÉ DE PUBLICACIONES

Queremos compartir con ustedes que ya se encuentra disponible el folleto *Así que amas a un alcohólico*, con nuevo formato. El mismo es una herramienta para llegar a comprender más cosas acerca del alcoholismo no sólo de un cónyuge, sino de cualquier pariente o amigo. El enfoque es, como el título mismo dice, amar a un alcohólico. Puede ser sugerido a miembros que hace poco concurren a los grupos, o también puede utilizarse como folleto de Información Pública.

El Encargado de literatura de cada grupo podría pedir un espacio muy breve en cada reunión al coordinador para compartir un párrafo del folleto, de esta manera los miembros pueden conocer de qué se trata.

Y teniendo siempre en cuenta el Cuarto Concepto: «La partici-

pación es la clave de la armonía», deseamos las opiniones de los miembros que visiten el sitio web de Al-Anon Argentina, que nos comuniquen su experiencia con respecto a la misma cuando la visitaron, si les parece que debería modificarse en algo, o falta alguna información, etc. Las opiniones son siempre valederas, esa es la manera en que se expresa mejor la conciencia de grupo. Para compartir sus sugerencias respecto al tema pueden mandar un correo electrónico a la OSG a nombre de Comité de publicaciones.

Recordamos que nos reunimos los segundos y cuartos miércoles de cada mes de 13:30 a 15:30 hs. Y decirles una vez más que los miembros que deseen asistir son bienvenidos, sobre todo los Encargados de literatura.




---

### Reflexiones

---



SI NO CAMBIAMOS NUESTRO RUMBO, PROBABLEMENTE LLEGUEMOS A DONDE NOS DIRIGIMOS.

(Extraído de *Valor para cambiar*, pág. 17)

## **Felicidades y gracias**



En pocos días festejaremos un nuevo aniversario de Al-Anon en la Argentina. Treinta y ocho años de ininterrumpida labor en favor de los que sufren junto a un familiar enfermo alcohólico. Es por ello que, desde el corazón, quiero hacerles llegar a todos los miembros mi agradecimiento por el esfuerzo de tantos años de lucha.

A los pioneros que supieron escuchar las palabras de esperanza que les ofrecía, sólo con su experiencia personal, alguien que sin el programa que hoy nos enriquece intentaba transmitir al recién llegado la fuerza y la esperanza que el Poder Superior le había otorgado.

Para los que ya no están con nosotros, pero que pusieron todo de sí para que este sueño se hiciera realidad y, muy especialmente, para los que hoy están todavía gozando y sufriendo con cada altibajo de nuestra hermandad, mi agradecimiento.

Recordemos que sólo con el esfuerzo de todos, con la obediencia al programa y el amor al prójimo lograremos que éste, nuestro segundo hogar que es Al-Anon, pueda llegar pronto a todos aquellos que todavía ignoran que hay, al alcance de todos, un sendero de esperanza y recuperación donde los esperamos con la experiencia, fortaleza y esperanza adquirida en años de dolor y de crecimiento.

Hoy sabemos que gracias al Poder Superior fuimos y estamos siendo los canales de Su voluntad para acompañar y contener los días difíciles que les toca vivir junto a un bebedor problema.

Una vez más, muchas gracias a todos los que, más que acompañarme, me llevan de la mano para sentir que no solamente pasé por la vida sino que, gracias a ustedes mi vida tuvo un sentido y como un bumerán les vuelve en cariño y gratitud. Cariñosamente

*Zulema S.*



---

## **Reflexiones**

---



SE LLEGA AL MOMENTO EN QUE TUS DEMONIOS, QUE SON TERRIBLES, SE HACEN MÁS Y MÁS PEQUEÑOS, Y TÚ, MÁS Y MÁS GRANDE.

(Extraído de *Valor para cambiar*, pág. 111)



## COMITÉ PERMANENTE ALATEEN

En la reunión trimestral del CPA del día 5-3-04 con coordinadores de Comité Alateen de Distrito, ante una duda sobre quién participa de estas reuniones cuando un Distrito no cuenta con el Comité Alateen de Distrito (CAD), se recuerda que en esos casos debe concurrir alguien de la Comisión de Servicios Generales del Distrito para mantenerse informados e informar sobre las tareas realizadas.

Agradecemos el interés, el respeto y la participación que nos brindaron los miembros presentes en el 6° Seminario de Servicio Regional. Lamentablemente no fue posible que los miembros compartieran su experiencia por falta de tiempo, por lo que les pedimos disculpas. Presentamos el tema «Adultos involucrados en Alateen». Recalcamos la necesidad de involucrar a todo miembro Al-Anon en nuestro servicio; para llevar esto a cabo se pide la colaboración de RD, RG, Delegados y oradores, ya que estos son los servidores que deben y pueden transmitir las necesidades que tiene Alateen, los días y lugares de reunión, lo que Alateen es, lo que hace y cómo lo hace.

Algunos coordinadores de CAD están acercándose a grupos e intergrupos de AA para informarles,

darles direcciones de nuestros grupos e incentivarlos a traer a sus hijos en edad Alateen.

Transcribimos algunas inquietudes que nos acercan los coordinadores de los distintos CAD, para que puedan ser compartidas por todos.

**Pregunta:** Pasados seis meses de la apertura de un grupo Alateen, ¿el grupo Al-Anon para-  
lelo deja de ser responsable?

**Respuesta:** Siempre será responsable: del aval de sus padrinos, de su buen funcionamiento, de que el espacio físico sea el adecuado. Sólo en lo económico deja de ser responsable en el momento en que el grupo Alateen pueda mantenerse con sus propias contribuciones. (7° Tradición)

**P:** ¿Cuándo comienzan los tres años de un padrino, al ser avalado o al empezar a ejercer?

**R:** Los tres años de un padrinazgo comienzan al empezar a ejercer.

**P:** ¿Cuando un coordinador de CAD es también padrino debe renunciar a uno de los servicios?

**R:** Las cosas hechas compulsivamente no salen bien, lo ideal será encontrar un sucesor antes de renunciar a alguno de estos servicios y tener en cuenta para un futuro que solo debemos respon-

sabilizarnos de un servicio a la vez.

En las reuniones trimestrales estuvimos entregando a los coordinadores presentes preguntas para que los miembros Alateen las analicen; para que todos los grupos Alateen tengan la misma oportunidad, decidimos enviárselas en el Boletín Amistad, en el futuro irán en Publicadas.

**P:** ¿Cuándo mis actitudes son buenas, cómo encaro los errores

ajenos?

**P:** ¿Por qué es importante que cuide bien de mi mismo?

**P:** ¿Qué vínculo hay entre el anonimato y la humildad?

**P:** Por qué asisto a Alateen?

Mientras camino, mientras camino, el Universo camina conmigo. Tomado de la ceremonia de la danza de la lluvia de los indios Navajos. (Extraído de Valor para cambiar, pág. 253)

---

## Descubriendo el amor



¿Durante cuánto tiempo me he tratado lo suficientemente bien, dándome amor a mi misma, cuidando no hacerme mal, valorándome como persona? Si me detengo a observarme, podría ver que ha aumentado mi autovaloración, aunque aún me cuesta que sea constante.

Me doy cuenta de que me resulta muy difícil cambiar todos esos patrones de conductas tan destructivos que existen en mí. Toda la vida soñé con alguien que me ame tal como soy, estar junto a esa persona y ser feliz. Sin embargo, no me daba cuenta de lo poco que hacía por mí misma. No sabía que era yo quien debía darme todo lo que necesitaba.

Siempre pensé que el amor venía desde afuera, desde los demás. Y hoy que voy descubriendo todo lo contrario, me cuesta mucho verme, valorarme, amarme, pero deseo hacerlo. Necesito hacerlo porque esa sensación de vacío, de soledad, de sentirme *algo* y no *alguien*, me afectó y me afecta todavía, y ya no quiero continuar con lo mismo de siempre. ¡Hoy quiero hacer la *diferencia*!

Si lo sigo pensando, hasta puedo decir que me parece maravilloso que mi Poder Superior se haya encargado de mostrarme esa parte que desconocía, porque creo que hasta llegué a sentir ira y dolor por lo que los demás hacían o no hacían por mí. Hoy me gusta saber que *yo soy mi propia fuente de amor*. Pero no lo digo desde el narcisismo, lo digo desde ese lado humilde que existe en mí, que me lleva a liberarme del resentimiento que sentía por lo que los demás no me daban.

Hoy mi visión va ampliándose y eso es bueno, porque poco a poco siento que me va introduciendo en el lugar que me corresponde a mí y a los demás también.

Stella I.



## Ecós del 6º Seminario

Con este Seminario concluye nuestro servicio como Comisión Organizadora de la Región, en nombre de los Distritos Capital y General Paz, anfitriones para esta ocasión. Quisiéramos saludarlos y agradecerles a los que nos acompañaron con su participación para que llegáramos hasta aquí.

Ha sido un año y medio de trabajo en equipo, proyectando y concretando los encuentros y luego colaborando con la OSG en algunos aspectos de la organización de este Seminario.

Hemos compartido una tarea que a lo largo del camino nos ha enfrentado con desafíos a distinto nivel de nuestra experiencia y de nuestra recuperación, pero especialmente el espiritual, que es el primordial. Tuvimos nuevas experiencias con el servicio, crecimos en nuestra recuperación, aprendimos mucho de la Hermandad y de nosotros mismos, y por todo eso estamos enormemente agradecidos. Con humildad y enorme alegría les entregamos los resultados de este servicio a ustedes y a nuestro Poder Superior.

Confiamos en que se pueda cumplir el principal objetivo de este esfuerzo: alentar a los miembros de Al-Anon y de Alateen a que descubran los tesoros que para la propia recuperación se esconden en cada tarea que realizamos dentro del espíritu de Al-Anon, y

que se atrevan a participar confiando en la aceptación, en el amor, y teniendo la seguridad de que todo lo vamos aprendiendo a medida que lo realizamos y que los obstáculos son peldaños para crecer.

También es nuestro gran deseo que se sientan cómodos, que disfruten de cada momento de esta jornada y media y que salgamos todos enriquecidos en nuestra recuperación.

Como saludo final, les recordamos lo que dice el Cuarto Concepto: «**La participación es la clave de la armonía**». ¡Al-Anon y Alateen necesitan de todos nosotros!

Con todo cariño, sus compañeros de la Comisión Organizadora  
*Bs. As., 17 y 18 de abril, 2004*

Eso fue en abril; ahora, en julio, quisiéramos contarles que algunos deseos se han concretado en acciones: varios de los servidores en los Encuentros y el Seminario se han incorporado en servicios permanentes en nuestros Distritos; los Comités de Alateen de los dos Distritos decidieron trabajar en conjunto y se reúnen para considerar ideas, problemas y soluciones en común; el nuevo proyecto en colaboración es una **reunión pública** a realizarse en octubre en México 4040. ¡Y esto es sólo el comienzo!

*Comisión organizadora*

## **Responsabilidad en el servicio**



**Responsabilidad:** Habilidad para responder a nuestras necesidades y a las necesidades que nos rodean.

- Todos los miembros del grupo somos responsables por él y de mantener el anonimato de las personas.-
- Todos los servidores del distrito son responsables del mismo.
- Mi recuperación es mi principal responsabilidad.
- Si no hay aceptación no hay unidad, no hay responsabilidad.
- Debo aceptar un servicio y responsabilizarme del mismo, por mi crecimiento. Si yo crezco crece Al-Anon/Alateen, crecemos juntos.
- Mi responsabilidad es tener el grupo abierto.
- Que el grupo funcione para recibir al recién llegado y darnos la oportunidad de aprender de los recién llegados, podemos así ver la diferencia y también nuestro crecimiento.
- Necesito estar bien para que mi familia esté bien. Mi responsabilidad es dar: Servicio, Séptima Tradición, experiencias para que otros puedan llegar a Al-Anon/Alateen.
- Todo nace en Al-Anon por necesidad y mi responsabilidad como servidor es buscar satisfacer mis necesidades y las de las demás personas, intentando ser más elásticos y no tan rígidos, y reconocer que no somos responsables de los deseos insatisfechos de otras personas, sus expectativas no son mi responsabilidad.
- La responsabilidad del Distrito es satisfacer las necesidades de los grupos: Oradores, Padrinos, Difusión, Literatura, etc.; como dice la Primera Tradición, todo depende de la unión.
- La responsabilidad de la Oficina de Servicios Generales es brindar servicio a los grupos, atendiendo las necesidades de la Hermandad.

**Extraído del Primer Concepto:** la responsabilidad y autoridad fundamentales de los servicios mundiales de Al-Anon corresponden a los grupos de Al-Anon.

El Primer Concepto nos señala que esta conciencia de grupo constituye la autoridad fundamental de los servicios mundiales de Al-Anon. Por ello seguimos la orientación de un Poder superior a todo nivel en Al-Anon. Los grupos tienen la responsabilidad fundamental de ofrecer orientación a nuestras ramas de servicio.

*Distrito Centro Oeste*



## COMITÉ DE ARCHIVO HISTÓRICO

Continuamos relatándoles aspectos de nuestra participación en el Seminario de Servicio Regional, los días 17 y 18 de abril del 2004.

En primer lugar, nuestra fundadora nos deleitó con sus primeros recuerdos, las entrevistas con una compañera de Perú que hicieron realidad lo que soñaron mucho tiempo: concretar una filial argentina de Al-Anon, que el 8 de julio de 1972 abrió su oficina, atendiendo lunes, miércoles y viernes.

Luego siguió Lilian C., organizadora de la primera Oficina, quien recordó que el 6 de octubre de 1969 llegó al grupo Amistad pidiendo ayuda, en julio de 1970 asistió a una convención de AA. en Estados Unidos donde conoció a la Secretaria Coordinadora de Al-Anon para países de habla hispana. Concluyó diciendo: «Nosotros, los viejos pioneros, luchamos para concretar lo que hoy tenemos. Son ustedes hoy que deben mantener esos esfuerzos

latentes para que mañana, los que lo siguen a ustedes, puedan continuar teniendo la ayuda que cada uno de nosotros necesitamos cuando llegamos por primera vez a pedir socorro».

Luego varias compañeras voluntarias de esos primeros tiempos relataron sus experiencias personales, memorando los tiempos en que las tareas fueron muy arduas y difíciles para organizar todo el servicio.

La participación concluyó con un agradecimiento muy especial de la Coordinadora de Servicios Regionales a los pioneros, a quienes se les entregó unos hermosos ramos de rosas.

Como dijo una de esas pioneras: «Gracias por escucharme, los quiero con mucho amor en Al-Anon». Muchas gracias y hasta la próxima entrega, recordándoles, tal como lo venimos haciendo, que el Comité de Archivo Histórico necesita voluntarios en especial con conocimientos de computación.



### Reflexiones



SI TRATAMOS DE APLICAR TODOS LOS PASOS AL MISMO TIEMPO NOS SENTIREMOS DESCORAZONADOS Y DERROTADOS; LOS PODEMOS SIMPLIFICAR SI TOMAMOS UNO A LA VEZ.

(Extraído de *Alateen: Esperanza para hijos de alcohólicos*, pág. 78)

# Publicadas Alateen

Nº 28 - Agosto de 2004



**UNA FORMA DE RECUPERAR  
LA SONRISA**

GR. BUENAS  
COMPAÑI

# ¡Feliz cumple!

- 9 de julio - Gr. VIVIR Y CONVIVIR - Quilmes Oeste
- 10 de julio - Gr. LIBERTAD - Capital
- 11 de julio - Gr. PUERTO - Mar del Plata
- 13 de julio - Gr. AYUDA - Capital
- 29 de julio - Gr. ESPERANZA - Tucumán
- 31 de julio - Gr. GOTITAS DE SOL - Burzaco
- 11 de agosto - LA QUIACA - Jujuy
- 12 de agosto - Gr. VOLVER A VIVIR - Villa Gesell
- 13 de agosto - Gr. UNIDAD - Mendoza
- 19 de agosto - Gr. AMANECER - Brinckmann
- 22 de agosto - Gr. APRENDER A VIVIR - Lomas de Zamora
- 23 de agosto - Gr. UN DÍA A LA VEZ - Tortuguitas



Antes de llegar a la hermandad la vida me pesaba tanto que mis días no tenían mucho sentido y eso me angustiaba.

Luego de estar un tiempo en Alateen, como resultado de la concurrencia a los Grupos y el Servicio, ya no me siento solo y estoy un poco más tranquilo.

**MAURO**

Gr. Aprendiendo a crecer - Don Torcuato

**MAS**

**E  
X  
P  
E  
R  
I**

Fui madrina de Alateen y ahora cumplo el servicio de co-madrina. Los miembros de Alateen son algo maravilloso. Hice y hago servicio; el que más me gustó y me sirvió fue el de madrina de Alateen. Los chicos me ayudaron muchísimo, llegué a compartir cosas que nunca hice en Al-Anon. Quiero mucho a todos los miembros Alateen, son un amor.

**BILMA**

Gr. Volver a empezar  
Brinkmann - Córdoba

**ENCIAS**

Antes de llegar a Alateen creía que mis problemas con un familiar alcohólico no eran solucionables y que era la única con esos problemas.

Luego de conocer Alateen empecé a comprender que no era la única y que podía afrontarlo de otra manera, con la ayuda del programa.

Al principio quería dejar de concurrir a las reuniones; gracias a mis madrinass puedo pensar de otra manera, ya que el programa no sólo me ayuda a mí, sino a toda mi familia.

**GABRIELA**

**Gr. Juntos lo lograremos - Capital**

Mi experiencia como Delegada asignada al Comité Permanente Alateen es como un desafío, para comprometerme como persona adulta y responsable, y devolviendo un poco de gratitud, de lo tanto que me da Al-Anon/Alateen.

Sólo por hoy lo hago con muchas ganas de poder ayudar en lo que pueda a los jóvenes, y con mucha alegría.

**SUSANA B.**

Alateen me ayudó en mi hogar y en mi vida personal (amigos, escuela, etc.), y hasta con mi familiar alcohólico. Hoy puedo expresarme y decir las cosas como las siento.

Estoy muy agradecida con el Grupo Alateen y estoy demostrando mi agradecimiento, difundiendo el mensaje y haciendo servicio.

Gracias Alateen

**PRISSILA**

Ya pasaron años, unos cuantos, desde que dejé Alateen por cumplir el límite de edad.

Llegué acompañando a mi familiar alcohólico, sin saber que me iba a quedar. El grupo se llamaba, se llama, "Aprender a vivir", y eso fue Alateen en mí. Primero empecé a vivir, y con el programa y mis compañeros y amigos de Alateen, aprendí una nueva forma de vida. El primer año de concurrir a las reuniones festejé mi cumpleaños e invité a amigos a mi casa; no tuve vergüenza si mi familiar se alcoholizaba, había aprendido a aceptar que el alcoholismo es una enfermedad. Me costó, por eso la reemplazaba con otra enfermedad, como dice en nuestra literatura. Otra de las cosas fue que retomé mis estudios, empecé a tener una mejor relación con mis familiares, a conocerme, a valorarme, a quererme. Hoy lo sigo haciendo en el grupo de Al-Anon de hijos adultos al cual concurre, donde quiero estar por mí.

Gracias Alateen por existir.

**MARITA**

!!!!Gracias Alateen!!!!

Por haber llegado a mi hogar para mis hijos y para todos los integrantes de mi familia.

Después de transitar en Al-Anon con varios servicios, me regalaron con la dicha de ser madrina. Ustedes me llenaron de alegría y fuerzas para seguir en el servicio. Hoy ya no soy madrina de Alateen, estoy como coordinadora del Comité Alateen del Distrito Río de la Plata.

Pido a mi Poder Superior que me guíe para llegar con el mensaje de Alateen; pasará el tiempo y los servicios, pero nunca olvidaré haber sido madrina de Alateen.

Los quiero mucho.

**ROSA**



## COMITÉ DE NOMINACIONES

Se recuerda a nuestros compañeros que la Oficina de Servicios Generales necesita servidores para completar algunos Comités como miembros voluntarios, asimismo agradecemos a los miembros que

se han incorporado en los últimos meses.

***La palabra mágica es acción.***  
(Extraído de ***Senderos de Recuperación***, pág. 284)

### NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

***¡Gracias por compartir tus experiencias!***



No sabía qué hacer con mi problema; cuando llegué a mi primera reunión estaba confundida y con mucha angustia, no tenía ganas de hacer nada.

Al escuchar que otras personas pudieron mejorar decidí darme, por lo menos, unas semanas de concurrencia para ver qué podía hacer.

Mi cambio más notable fue darme cuenta de actitudes inconscientes (agredía a los demás y las actitudes de los otros me afectaban).

Pude lograrlo concurriendo a los grupos y pidiendo ayuda a mis compañeros.

Me ayuda la literatura en general, pero especialmente *Un día a la vez* y el folleto *Desprendimiento emocional* me acompañan con frecuencia en mis malos momentos.

Rosana, GRUPO BIENVENIDO HIJOS ADULTOS

## ***Jornada de Trabajo en Córdoba***

Queridos compañeros de Al-Anon: el Distrito Córdoba realizará el día 21 de agosto del corriente año una Jornada de Trabajo, con el fin de compartir experiencias y acercarnos más hacia una verdadera hermandad Al-Anon.

Con este propósito, convocamos a los demás Distritos y grupos a participar y a enviarnos sugerencias respecto de los temas a tratar.

Pronto les mandaremos el programa. Esperamos contar con ustedes y cualquier inquietud no duden en escribir.

DISTRITO CÓRDOBA



## EQUIPO DE SERVICIO A LOS GRUPOS

En la XVIII Conferencia de Servicio Nacional se decidió que este Equipo sea el encargado de estudiar la moción que dice que cuando un grupo, durante un plazo de tres años, no tiene Representante de Grupo o no cumple con la 7ª Tradición, no se lo considere grupo Al-Anon.

Hemos leído en nuestra literatura que queda entendido que un grupo cumplirá las Tradiciones, practicando así el acatamiento

voluntario. No hay controles ni sanciones por no cumplirlas. Son principios que rigen los grupos a los que éstos se someten voluntariamente, contribuyendo de esta forma al bienestar común. Un muy buen resumen de lo que aquí tratamos se encuentra en la página 332 de *Senderos de Recuperación*. A través de la experiencia que allí se relata podemos tener una mayor claridad sobre este tema.



### *Jornada realizada en Tandil*



El 3 de julio se realizó en Tandil una Jornada de Servicio. Estuvieron presentes representantes de los grupos locales, así como de las ciudades de Mar del Plata y Benito Juárez y de la Oficina de Servicios Generales.

Fue muy enriquecedor compartir con los compañeros del Interior esta reunión.

Se tocaron diversos temas de servicio, como Coordinación, recibir al recién llegado, Encargado de Literatura, de Programación, Tradiciones, Conceptos, Información Pública, etcétera.

Desde Mar del Plata se hicieron presentes la Custodio Regional de la Región Sur, el Delegado del Distrito y diversos miembros y Coordinadores de algunos de los comités del Distrito. Todas las consultas, aclaraciones e inquietudes fueron tratadas entre todos los participantes dentro de un marco de cordialidad y plena colaboración.

Quedaron abiertos los caminos para una futura integración al Distrito y un trabajo común para el bien de la hermandad y el fortalecimiento de los grupos.

Una vez más, quedó plenamente demostrado que la labor de servicio implica amor incondicional, aceptación, serenidad, sabiduría y valor.

## **4ta. Reunión Zonal de Grupos del Noroeste**

El Distrito Tucumán, con mucha alegría, informa a toda la hermandad, que en los días 8 y 9 de mayo 2004, en la ciudad de San Salvador de Jujuy, se realizó la 4ta. Reunión Zonal de Grupos Al-Anon/Alateen del Noroeste, organizada por los grupos de Salta y Jujuy.

Nuestra OSG estuvo representada por dos miembros Custodios, concurriendo además miembros de Grupos de Santiago del Estero, de la Rioja, de Salta, de San Salvador de Jujuy, Humahuaca y Tilcara, y servidores del Distrito Tucumán.

Entre los temas solicitados, se analizaron Conceptos y Tradiciones, se intercambiaron experiencias y se leyeron trabajos sobre oradores y coordinadores. También se evacuaron consultas sobre Alateen, difusión de nuestro mensaje, uso de literatura, etc. Se realizó una reunión pública, con numerosa concurrencia, e interesantes aportes de profesionales invitados.

La reunión fue, al igual que las anteriores, muy positiva, y se desarrolló en un ambiente fraterno, cordial, con atenciones dispensadas a manos llenas por nuestros hermanos jujeños y salteños. Se dio difusión al próximo Seminario de Servicio Regional de la Región Norte, que se desarrollará en Tucumán en el 2005, y los asistentes manifestaron su voluntad de que también se lleve a cabo en ese año la 5a. Reunión Zonal del Noroeste, para lo que interesaremos a nuestros hermanos de Catamarca para desarrollarla en esa provincia.

Agradecemos todas las atenciones recibidas y destacamos una vez más este importante logro regional, que tanto hace al crecimiento de nuestra querida hermandad.

*DISTRITO TUCUMÁN*



### **Reflexiones**



---

ALATEEN NO ES UN DEPORTE DE ESPECTADORES; SI ÚNICAMENTE NOS SENTAMOS A OBSERVAR Y NO DECIMOS NADA, SÓLO VEREMOS CÓMO CRECEN LOS DEMÁS.

(Extraído de *Alateen: Esperanza para hijos de alcohólicos*, pág. 47)



## COMITÉ DE CONFERENCIA

Comienzo por decirles que a partir de junio estoy haciendo el servicio de Coordinadora del Comité de Conferencia, con mucha alegría y muchas ganas de que la Conferencia sea cada más un espacio de trabajo y conciencia de grupo de Al-Anon. El éxito de una Conferencia depende del material que los grupos y distritos aporten y de la participación activa y compromiso de los delegados. Así que desde ya espero que tanto por mail como en las reuniones de delegados vayamos trabajando conjuntamente. Me gustaría que nos hagan llegar al Comité cualquier observación que podría ayudar a que esta reunión sea cada vez más rica.

El Comité mientras tanto está trabajando en la Conferencia que el año que viene será en el mes de abril. Por ese motivo hay muchos cambios de fecha para entregar el material de la misma. Ya es momento de empezar a trabajar en el material a presentar para la 21<sup>va</sup> Conferencia de 2005. En la 19<sup>va</sup> Conferencia se votó que los distritos presentarán los planes anuales de trabajo. Su elaboración implica que cada Distrito trabajará para fijarse objetivos y ver con qué recursos se pueden llevar a cabo. Con respecto a la presentación de temas, pensamos que cada tema

que presente un Distrito debería estar acompañado de por lo menos tres preguntas que deseen hacer a los otros distritos sobre el mismo. Esto les daría a los delegados la oportunidad de llevar sus experiencias, dudas u opiniones a la Conferencia. Es muy importante que estos **temas** con sus preguntas, así como los **planes de trabajo**, los **lemas** y las **mociones** lleguen a la OSG, **antes del 10 de noviembre**, para poder empezar a armar la carpeta de la Conferencia y que les llegue a tiempo para poder discutir en los Distritos. No tenemos que olvidar que diciembre, enero y febrero son meses en que algunos nos tomamos vacaciones y otros nos quedamos con nuestros hijos chiquitos que no tienen escuela.

**El 30 de octubre próximo** tendremos la reunión de Delegados. Como los gastos de esta reunión van a ser prorrateados, creemos que van a poder asistir una gran mayoría de delegados. Si el material que presentarán para la Conferencia ya está trabajado en sus Distritos, vamos a tener la oportunidad de comenzar a pensar sobre el mismo y llegar a la Conferencia con opiniones más claras.

Hasta el próximo boletín, con amor en el servicio,

*Graciela C.*

Continuamos con el resumen de las Mesas de Trabajo de la XIX CSN.

### **MESA DE TRABAJO «B»**

**Tema 2: ¿Qué nos sucede como servidores de Al-Anon/Alateen?**

**Fundamento:** ¿Notamos que en vez de crecer, decrecemos? ¿Qué buscamos en Al-Anon/Alateen, poder? ¿Nos olvidamos de que Al-Anon/Alateen es una institución para personas afectadas emocionalmente y que lo único que necesitamos es que nuestro mensaje sea difundido?

- Hay falta de constancia, los veteranos no quieren hacerse responsables, estamos tan necesitados de servidores que pedimos demasiado rápido que los nuevos hagan servicio. Los nuevos no pueden dar lo que todavía no han recibido. Todos servimos para algo, pero no para todo. Primero pensemos cómo contener a los nuevos; darles, no pedirles de entrada que hagan servicios, acompañarlos y brindarles mucho amor.
- **Importancia de los talleres de oradores.** Cuando damos el mensaje, somos en ese momento la cara visible de Al-Anon/Alateen. No debemos olvidar, además, que si no hay padrinos no hay servidores.

### **Tema 3: Toma de conciencia**

**Fundamento:** Llegamos a Al-Anon para poner fin al desconocimiento con respecto al alcohol.

- Nosotros ignoramos todo, puesto que consideramos a los alcohólicos vagos, o, mejor dicho, borrachos. No aceptamos que un ser querido sea alcohólico y que ese alcohólico nos desquicia la vida.
- Estamos en Al-Anon para cambiar y el cambio es un proceso; la toma de conciencia es la primera etapa de ese proceso que involucra un examen honesto de nosotros mismos y de nuestras circunstancias, aunque parezca simple, es la etapa más difícil de pasar.
- El cambio de nuestro mundo puede dejarnos desorientados y aterrados y ese es el momento en que Al-Anon puede salvarnos la vida. Estamos en Al-Anon porque estamos dispuestos a recuperarnos.
- Primero toma de conciencia personal, encontrarnos en el Primer Paso, luego Grupo, los instrumentos son todos, Pasos, Tradiciones, Conceptos, Literatura y Servicio.
- Es fundamental la reunión de Trabajo, pero además la reunión de Conciencia. ¿Si se trataran como reunión de Conciencia y no de Trabajo no resultarían más eficaces? ¿No ayudaría más para tomar conciencia de Al-Anon como un todo?

**Tema 8: Conferencia: ¿entendemos los grupos su importancia?**

**Fundamento:** El Distrito Sudoeste consideró importante tratar este tema debido a unas preguntas efectuadas en el Distrito a los Representantes de Grupo. ¿Por qué vamos a la Conferencia? ¿Para qué la necesitamos? ¿Cuál es su objetivo?

- La CSN es la unión de todos los grupos, a través de sus Delegados, con voz y voto, y Representantes, con su voz.
- Compartir experiencias, votar tradicionalmente mociones que se presentan en la misma y bajan a las bases y todo nuevo cambio que se produce en la Hermandad.

**Tema 3 (Alateen): ¿Como promover las relaciones de Al-Anon con AA con el propósito de ayudar a Alateen?**

**Fundamento:** Creemos que esta relación procuraría un intercambio de información de tal modo que en el reconocimiento de los inconvenientes en las relaciones se logre llegar a la recuperación de la familia.

- Al-Anon es Alateen. En reuniones compartidas con AA (reuniones Públicas y Abiertas) cruzar información, deberíamos hablar siempre de Alateen.
- En los Talleres de Oradores se debería hacer hincapié en que los oradores se presenten como miembros Al-Anon/Alateen y dar una reseña de qué es Alateen.

## **NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN**

***¡Gracias por compartir tus experiencias!***



Llegué a mi primera reunión de Al-Anon muy angustiada. Sentí que comprendían mi problema porque ellos pasaban por lo mismo y me impulsó a seguir concurriendo, principalmente por la calidez con que me trataron.

En Al-Anon aprendí que mi familiar padece una enfermedad. Uno de mis cambios más notables es el de no tratar de que los demás actúen según mi criterio. Concurriendo y escuchando con atención logré mis cambios, tratando de poner en práctica las sugerencias de mis compañeros.

*Valor para cambiar me ayudó a cambiar mis actitudes anteriores*

*Rosalía, GRUPO LINIERS*

## Haciendo un balance



En el aniversario de mi llegada a Al-Anon, cada año que transcurre mi gratitud se agiganta por todo lo que es mi vida hoy. Al-Anon me abrió sus puertas desde el primer día en que llegue, pero con el tiempo vi que en todo momento esas puertas permanecían abiertas, que yo debía verlas y animarme a cruzar ese umbral para vivir diferentes experiencias que un Poder Superior tenía reservado para mí.

Cuando transité los Pasos, en el Sexto la palabra «estar dispuesto» me quedó marcada y creo que en cada servicio que realizaba recordaba lo que había leído, lo de estar dispuesto; comprendí que de ello también dependía mi recuperación y mi crecimiento espiritual. Me es difícil expresar con palabras los cambios producidos, al dar y recibir; qué hermoso desafío crecer junto a Al-Anon viviendo un despertar espiritual plenamente y a conciencia. Desde que estoy en Al-Anon nunca más me sentí sola; hoy, evaluando mi transitar en Al-Anon, siento que soy privilegiada al estar haciendo servicio, como cuando empecé en el grupo un día de abril de hace algún tiempo hoy más que nunca el programa de Al-Anon, que es infinito y espiritual, me sigue apuntalando ante la adversidad de la vida. Sigo creciendo, sigo aprendiendo, escuchando a los demás aprendí a escucharme a mí misma, compartiendo la experiencia sigo fortaleciendo mi espíritu, devolviendo parte de todo lo que Al-Anon hizo en mí.

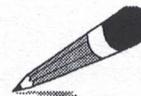
Sin temor cruzaré todos los umbrales que el Poder Superior me indique para el bien de Al-Anon y el mío propio. Gracias Al-Anon

*Anónimo*

---

## NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

**¡Gracias por compartir tus experiencias!**



Llegué a Al-Anon muy triste y sin creer en nada, ni siquiera en Dios. Seguí concurriendo porque con cada reunión me sentía mejor.

Aprendí que yo también tengo defectos y que debo aceptar las razones de los demás. Logro mis cambios concurriendo a los grupos, asistiendo a todas las reuniones posibles.

El libro *Un día a la vez* me ayuda en todo momento.

**María Cristina, GRUPO GRAL. MADARIAGA**

## Llamado a la solidaridad



Se necesitan personas de ambos sexos mayores de 20 años para ocupar servicios dentro de los grupos de familia Al-Anon; a continuación se dan a conocer los requisitos, las formas de pago y además te ofrecemos centros de atención totalmente gratis.

- 1) Ser familiar y amigo de un alcohólico.
- 2) Sueldo básico: amor, comprensión, sinceridad.
- 3) Centros: en el directorio hallarás los lugares adecuados donde encontrarás las personas que te sugerirán un bienestar.

Ojalá que al leer esto te sumes a nosotros, los que estamos en este camino hermoso. Dejemos la suma de pesos, trabajemos por amor, haciendo un servicio en Al-Anon, sé que no ganaremos dinero pero nos enseña que el dinero no hace la felicidad. Suerte.

*Estela*

GRUPO ENCUENTRO

## Gracias



Al-Anon me enseñó el valor de esta palabra, tan cortita pero que dice tanto. A través de cumplir distintos servicios, llegué al de Delegada, sentí siempre el apoyo de mis compañeros de grupo, de Distrito y de todos mis hermanos, a veces conociéndonos apenas.

Sé que desde el cielo mi madrina en el servicio me sigue diciendo: ¡Dale que podés hacerlo!, y continuaré, como Delegada y con mis servicios en el grupo, devolviendo todo lo que Al-Anon y mi Poder Superior me brindaron, esta nueva vida de dicha, paz y serenidad. Los abraza.

*María del Carmen*  
D.T.O. VILLA MARÍA



## Reflexiones



ALATEEN NO ES UN DEPORTE DE ESPECTADORES; SI ÚNICAMENTE NOS SENTAMOS A OBSERVAR Y NO DECIMOS NADA, SÓLO VEREMOS CÓMO CRECEN LOS DEMÁS.

(Extraído de *Alateen: Esperanza para hijos de alcohólicos*, pág. 47)

## 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. Estos aportes corresponden a **marzo, abril, mayo y junio.**

- **Distrito Alte. Brown y Grupos:** Camino de Esperanza, Lihuen, Luz de Vida, Luz y Esperanza, Nace un Nuevo Día, Nueva Esperanza, Sendero de Luz.
- **Distrito Capital y Grupos:** Aceptación y Esperanza, Belgrano, Calidez, Compartir, Conocernos, (Alateen) Juntos lo Lograremos, La Luz de Patricios, Libertad, Mediodía, Mensaje, Palermo, Redentor, Santa Cruz, Serenidad, Sólo por Hoy, Unidad, Vida, Villa Crespo, Vivencias, Volver a Empezar, Vivir Hoy.
- **Distrito Centro Este Entre Ríos y Grupos:** Despertar Espiritual, Nueva Vida, Valor, 20 de Enero.
- **Distrito Centro Oeste y Grupos:** Barrio Argentino, Despertar, Esperanza, Hacia Adelante, Ituzaingó, Matera, Merlo, Paso del Rey, San Miguel, Una Esperanza, Villa León, Volver a Empezar.
- **Distrito Ciudad de Córdoba y Grupos:** Amanecer.
- **Distrito de la Costa**
- **Grupos de Distrito Gral. Paz:** Alberdi, Escalada, Esperanza, Flores, Floresta, Génesis, Liniers, (Alateen) Liniers, Madurez, Revivir, Sagrado Corazón, Valor.
- **Distrito Mar del Plata.**
- **Distrito Noroeste y Grupos:** Billingham, Castex, El Sol, Hurlingham, Martín Coronado, Nuevo Horizonte, Villa Tesei.
- **Distrito Norte y Grupos:** Acassuso, Alegría, Beccar, Florecer, Florida, Luz de Esperanza Martínez, Olivos, (HA) Olivos, (Alateen) Olivos, Paz San Fernando, (Alateen) San Fernando, San Isidro, Villa Ballester, Volver a Vivir.
- **Distrito Nuevo Camino y Grupos:** Cañuelas, Florecer, Peldaño, Rayo de Luz, Tristán Suárez, (Alateen) Comprensión y Serenidad.
- **Distrito Rafaela y Grupos:** Esperanza, Nueva Senda, Paz y Amor, Sendero de Luz, Serenidad, Volver a Empezar, (Alateen) Amanecer.
- **Distrito Reconquista y Grupos:** Alegría, Avellaneda, Convivencia, Esmeralda, Hermana Vilma, Renovación, Villa Ocampo.
- **Distrito Río de la Plata y Grupos:** Al-Anon La Plata, Bernal, Bienvenidos, Buena Esperanza, Convivencia, Fe, Inmaculada Concepción, Jesús del Buen Pastor, Luz, Pío XII, Primavera, San Marcos, Aprendiendo a Vivir.

- **Distrito Sudoeste y Grupos:** Camino de Esperanza, Claridad, Crecimiento, Despertar en Al-Anon, Luz y Esperanza, Morón, Ramos Mejía, San Justo, (Alateen) Semillita de Esperanza.
- **Distrito Sur y Grupos:** Alte. Brown, Amor y Comprensión, Avellaneda, Centenario, Crecer Madurando, Crecer y Madurar, Entre Todos, Fe y Esperanza, Itatí, Milagros del Siglo XX, Monte Grande, Semilla de Esperanza, Valor para Cambiar, Wilde, (Alateen) Aprender a Vivir.
- **Grupos del Distrito Tucumán:** Amistad, Despertar, Esperanza, San José, Volver a Vivir.
- **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, Volver a Vivir, Vivencias, (Alateen) Aprendiendo a Crecer.
- **Distrito Villa María y Grupos:** Fe y Esperanza, Sabiduría.
- **Grupos de Catamarca:** Rayito de Sol (Santa María).
- **Grupos (Mendoza):** Centro (Capital).
- **Grupos de Neuquén:** Amor (Capital).
- **Grupos de Río Negro:** Don Bosco Bariloche.
- **Grupos de La Rioja:** Vivir.
- **Grupos Interior Pcia. de Bs. As:** Pequeño Milagro (Mercedes), Luz de Esperanza (Trenque Lauquen), Amistad (Tandil).
- **Grupos 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 nuestra Cta. Cte. Especial Bco. Nación N° 326946/2 y la del Banco Galicia N° 109-6 175/5. Les rogamos a miembros que aporten por medio de dichas cuentas 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.

---

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.

**4 de abril - 25 años**

**Grupo Al-Anon «Dar y compartir»  
Villa Gesell - Distrito de la Costa**

**Mayo - 1 año**

**Grupo Al-Anon «Laura Vicuña»  
Ostende - Distrito de la Costa**

*Grupo Al  
Ostende*

**7 de julio - 5 años**

**Grupo Al-Anon Hijos Adultos «Calidez»  
Distrito Capital**

**15 de agosto - 30 años**

**Grupo Al-Anon «Esperanza»  
Distrito Tucumán**



**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](mailto:osg@alanon.org.ar)**

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