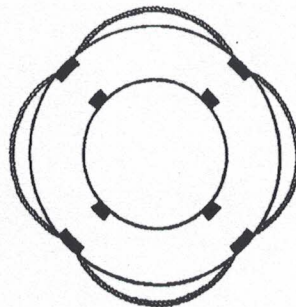


Año de la Integración



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

En nuestra llegada a Al-Anon encontramos amor y comprensión sin límites. Nos damos cuenta de que sus lugares de reunión son sitios seguros donde podremos, sin temor, expresar nuestro dolor reprimido.

Casi siempre recibimos sugerencias enriquecedoras de otras personas que han padecido situaciones similares. Nuestras Tradiciones nos enseñan que el grupo siempre tiene la preferencia y el PADRINAZGO representa un valioso instrumento para su logro.

Un padrino es además una persona en quien podremos confiar y a la que con seguridad podremos revelar nuestras más graves preocupaciones, venciendo así la lógica renuencia — que el alco-

holismo nos creó— de acercarnos a otras personas, estableciendo relaciones más estrechas.

En la ansiedad e impaciencia por resolver los problemas de alcoholismo familiar tenemos tendencia a ocupar nuestras primeras reuniones con infinidad de preguntas, pero no logramos los resultados esperados.

No obstante, las sugerencias que un padrino es capaz de brindarnos nos hace comprender que deberíamos soltar las riendas y mantener nuestro criterio abierto ocupándonos de las cosas más importantes. Gracias a esas enseñanzas logramos sentirnos bien aunque nuestro ser querido esté aún bebiendo o haya dejado de beber.



Reflexiones

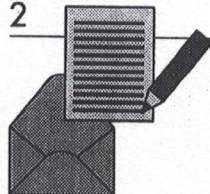


EL MANTENER LAS COSAS SIMPLES ES UN ANTÍDOTO PERFECTO PARA LA CONFUSIÓN.

(Extraído de *Alateen, Esperanza para hijos de alcohólicos*, pág. 77)

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

Deseamos compartir con la hermandad lo que hemos podido hacer gracias a los aportes realizados. Encaramos y concretamos una gran inversión en publicaciones, con la impresión del nuevo libro *En todas nuestras acciones*, la reimpresión del libro *Valor para cambiar* y de numerosos folletos, que se suman a nuestro material de recuperación. También la impresión de 4.000 afiches para Información Pública y en este momento estamos abocados a la realización del nuevo Manual de Servicio Nacional y del Directorio Nacional, cumpliendo así con uno de los objetivos propuestos.

El otro gran objetivo en ejecución es la salida al interior de nuestro país, para apoyar a nuestros grupos y distritos. Se está participando en Jornadas, a fin de compartir experiencias, hablando de estructura de servicio, formación de servidores y sostenimiento de la hermandad.

La Argentina estará presente con sus delegados en la RISGA (Reunión Internacional de Servicios Generales de Al-Anon) y la RIASA (Reunión Iberoamericana de Servicios Al-Anon), trayendo experiencias y conocimientos que redundarán en el fortalecimiento

de los grupos, meta primordial en nuestros proyectos.

Nos quedan por supuesto objetivos pendientes, por ejemplo la realización de un video para la difusión de Al-Anon en la televisión, proyecto en el que se sigue trabajando.

Tenemos en este momento un tema urgente, que la OSG cuente nuevamente con un Secretario General, ya que pasaron 18 meses desde que el Comité Ejecutivo asumiera voluntariamente esa gran responsabilidad. Pero este es un objetivo para el cual la hermandad tendrá que aunar esfuerzos a través de sus aportes, para que los Administradores (Custodios) puedan asumir la responsabilidad legal que implica un nuevo empleado, a la vez que una inversión importante. Por eso resaltamos que es un deseo, pero también un compromiso de todos, ya que el sostenimiento de la Asociación parte desde el grupo, recordando que nos sostenemos con nuestras propias contribuciones y que el aporte es pertenecer, es gratitud y valorar nuestra recuperación a través del beneficio del programa. Desde ya, nuestro enorme agradecimiento.

PONIENDO EN ACCIÓN EL PASO 12

- ¿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?
- ¿Recuerda mi grupo que existen reuniones para principiantes?
- ¿Cómo puede hacer un grupo para disminuir la cantidad de exposiciones y el tiempo de las mismas en la hora de sugerencias?
- ¿Puede exponerse un problema en reunión cerrada y recibir sugerencias fuera del mismo?
- ¿Las sugerencias que doy son basadas en la experiencia de mi vida a partir de Al-Anon o suelo caer en la anécdota de los malos momentos?



Reflexiones



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

(Extraído de *Valor para cambiar*, pág. 162)

IMPORTANTE

- A partir del mes de septiembre el nuevo número de cuenta corriente del Banco de Galicia para realizar depósitos es: 4117-5038-6.
- Debido a los aumentos generados en la reimpresión del libro «Valor para cambiar», nos vemos obligados a modificar su precio de venta. A partir de septiembre es de \$15.
- El precio de venta del libro «En todas nuestras acciones» es de \$16. Con la compra del mismo, y hasta fin de año, se entrega como obsequio un afiche «Descubrí».



COMITÉ DE ARCHIVO HISTÓRICO

Lois W. con cariño y en honor a su memoria, 1891-1988

Lois, viuda de Bill W., co-fundadora de los Grupos de Familia Al-Anon, falleció tranquilamente el 5 de octubre de 1988, en Mount Kisco, Nueva York; tenía 97 años. El 7 de octubre, 50 personas se congregaron en Stepping Stone, el hogar de Lois, para compartir gratos recuerdos de ella en una reunión en la que hubo muchos períodos de silencio. Parientes, amigos íntimos del área metropolitana de Nueva York, miembros de Al-Anon y AA, su jardinero y sus cinco «acompañantes» como los llamaba Lois, estuvieron presentes.

Las familias y amigos de alcohólicos alrededor del mundo echarán de menos a Lois, pero su obra se mantendrá viva a través de

nuestros miembros, quienes continuaran extendiendo una mano amiga, ofreciendo esperanza y ayuda a quienes han sido afectados por el alcoholismo de otras personas.

Lois decía: «Sólo se necesita una persona para comenzar algo, pero muchos otros para llevarlo a cabo». Recordándolo con amor seamos de esos «muchos otros» que continúen su obra.

*Extraído de Al-Anon habla
claro, febrero 1989*

Como todos los años queremos recordar a nuestros queridos compañeros fallecidos, que aunque físicamente no estén entre nosotros, siempre ocuparán un lugar importante en nuestros corazones.

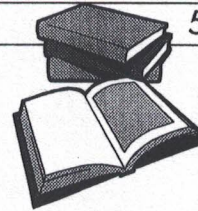
NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN ***¡Gracias por compartir tus experiencias!***



Llegué a Al-Anon en un estado desesperante, pero el gran recibimiento que me dieron me impulsó a seguir concurriendo. El cambio más notable que experimenté es la paz interior que hoy tengo y que logré escuchando a mis compañeros y leyendo todo lo que puedo de la literatura LAC.

María
GRUPO AVELLANEDA

COMITÉ DE PUBLICACIONES



Estamos cada vez más cerquita del año de «Volver a las Bases», por eso es bueno ir preparándose de a poco, conocer los asientos de Al-Anon, como surgió, quién lo fundó y cuál fue su historia, para eso nos ayuda el libro *Cómo ayuda Al-Anon a los familiares y amigos de los alcohólicos*, en las páginas 124 y 135 encontraremos la historia de Al-Anon y la Historia de Lois respectivamente. Y para aquellos que no tienen el libro y tampoco pueden acceder a él, por ahí les resulta más fácil llegar a leer el folleto *Historia de Lois*. Este folleto nos deja con esa esperanza de saber que hubo una vez personas que fueron iluminadas y que crearon estos grupos maravillosos.

Los encargados de literatura pueden leer este folleto en la reunión de grupo, en un pequeño

lapso de tiempo, sólo un párrafo basta para compartir. Sobre todo para que las personas que hace poco nos acompañan puedan ir comprendiendo cada día un poco más.

También puede ser de gran ayuda para compartir con los miembros recordarles que están los Agrupados que la OSG tiene disponibles con distintas temáticas. Hay una fotocopia que contiene todos los Agrupados y que puede pasarse durante la reunión para que todos lo tengan en cuenta y puedan ver de qué se trata. Gracias por estar. Con amor en el servicio.

La Literatura Aprobada por Conferencia es el pegamento que mantiene unido nuestro programa.
(Extraído de *En todas nuestras acciones*, pág. 226)

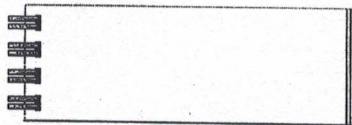


Reflexiones



NUESTRO OBJETIVO NO ES «TENER LA RAZÓN». TAMPOCO ES «GANAR». NUESTRO OBJETIVO ES HACER TODO LO POSIBLE PARA CURARNOS A NOSOTROS MISMOS Y A NUESTRAS RELACIONES. ESO REQUIERE DILIGENCIA, PACIENCIA Y, SOBRE TODO, PRÁCTICA.

(Extraído de *Cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de alcohólicos*, pág. 31)



EQUIPO DE SERVICIO A LOS GRUPOS

¿En qué momento un grupo en formación o guardia se convierte en grupo estable?

No se puede determinar un momento porque no existen los términos «grupo en formación» o «guardia».

Sabemos que cuando dos o más familiares o amigos de alcohólicos se reúnen para prestarse mutua ayuda pueden llamarse un Grupo Al-Anon. Deberá, entonces, comunicar esta decisión y sus datos por escrito para poder inscribirlo.

Podemos concluir que sólo hay grupo, o no lo hay. Es importante evitar confusiones utilizando

otros términos, como grupo en formación o guardia.

Este es el resultado del estudio efectuado por el Equipo de Servicio a los Grupos después de la moción presentada por un Distrito en la XVIII Conferencia de Servicio Nacional.

Nos basamos en nuestra literatura, en especial el *Compendio de Guías Al-Anon y Alateen 1986-1987*, *Los Doce Pasos y Las Doce Tradiciones de Al-Anon y Grupos de Familia Al-Anon*.

NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN
¡Gracias por compartir tus experiencias!



Llegué a mi primera reunión con total desconocimiento, buscando una solución a treinta años de mi vida. Algo en mi interior me impulsó a seguir concurrendo, pero en verdad no sé qué fue, sólo sé que a partir de allí comencé a no reaccionar impulsivamente.

Me costó mucho trabajo y concurrencia revertir las cosas que había hecho, me ayuda enormemente a conseguirlo leer *Cómo ayuda Al-Anon*.

Verónica

GRUPO BIENVENIDOS HIJOS ADULTOS



Ecos del 6° Seminario

Este trabajo fue expuesto en el 6° Seminario de Servicio Nacional, el día 18 de abril de 2004.

El Distrito a cargo es Sudoeste y los grupos que colaboraron fueron Luz y Esperanza, Camino a la Esperanza, Nueva Vida (Hijos Adultos) y Crecimiento. Lo iremos presentando en varios Boletines.

Tema: GRATITUD

El grupo Luz y Esperanza decidió trabajar este tema desde un acróstico formado por siete miembros que llevaron cada uno una letra y se fueron dando vuelta las letras mientras se leía el siguiente texto.

Gigante es el programa Al-Anon/
Alateen con su sabiduría.

Reconocimos que es espiritual y
anónimo.

Amor y comprensión debemos
dar a nuestros familiares afectados por el alcoholismo.

Trabajando con Pasos, Tradiciones y Lemas encontramos
serenidad para vivir mejor.

Importancia debemos darle a las
reuniones cerradas y abiertas con concurrencia.

Tratamos de dar lo mejor el mensaje como nos recibieron a nosotros, no sintiéndonos más solos.

Unidad encontramos dentro de los grupos, cuando logramos unirnos a nuestra familia.

Demostrando que Al-Anon/
Alateen tiene sus puertas abiertas.

Cuando llegamos a Al-Anon
llegamos tan mal con nosotros

mismos, con tantos resentimientos, miedos, falta de valores, autocompasión, actitudes equivocadas, no sabemos qué hacer con nuestras vidas.

En Al-Anon comprendemos que debemos empezar a trabajar con todos estos defectos de carácter, transitando el programa y poniendo en práctica los principios, empezamos a llenarnos de nuevos sentimientos y gradualmente aprendemos a valorar los pequeños logros de la vida diaria y a nutrirnos de gratitud y agradecimiento a un Poder Superior, a Al-Anon, a los compañeros por habernos encontrado a nosotros mismos y pudimos ver que somos seres humanos valiosos y con dignidad.

Dedicando un tiempo a la gratitud percibimos un mundo mejor, transmitiendo el mensaje ayudamos a que otro ser humano deje de sufrir por el beber de un ser querido. Cada miembro desde su grupo agradece haciendo servicio, otros abriendo grupos, ofreciendo su tiempo colaborando con la OSG y económicamente según su voluntad.

Camino a la Esperanza
(Continuará)



COMITÉ DE CONFERENCIA

Desde el Comité de Conferencia les recordamos que:

- El **30 de octubre** es la próxima reunión de Delegados. Desde las 10 de la mañana contaremos con los Comités de la OSG para brindarnos información sobre sus servicios.

Es la única reunión del año en la que los gastos de los delegados serán prorrateados. (¡Sólo de los Delegados, no de los RD!) Se calculan en aproximadamente \$40 por Distrito.

- Necesitamos que nos envíen, antes del **1º de octubre**, las fichas para actualizar el estado de servidores de los Distritos.

- Hay tiempo hasta el **10 de noviembre** para presentar los lemas y su sugerencia para ponerlos en práctica, los temas para tratar en la Conferencia con sus 3 preguntas orientadoras, las mociones para la CSN y los proyectos del año de los Distritos. Si necesitan compartir inquietudes sobre los mismos, conviene tenerlos listos para la reunión del 30 de octubre.

- Nos gustaría contar con algún ex delegado para sumar su experiencia al servicio del Comité de Conferencia. Si te interesa el servicio, mandanos un mail al comité.

¡Hasta el 30!

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

MESA DE TRABAJO C

Tema 6: ¿Alateen es algo desconocido, una responsabilidad difícil o una pesada carga?

Fundamento: *La evolución que en general han sufrido los grupos Alateen en las últimas décadas es un mensaje hacia nuestra hermandad. Si pensamos en Alateen como futuro de Al-Anon, deberíamos reflexionar y admitir si conocemos cómo formar y guiar un grupo, o si es para nosotros una responsabilidad difícil de aceptar o una combinación de ambas cosas y, por lo tanto, se vuelve una carga pesada.*

- Una madrina de Alateen explica que en realidad las situa-

ciones planteadas son como una pesada carga, pero al tener un apoyo en el grupo Al-Anon se aligera bastante.

- Cada vez se siente más responsabilidad por la situación actual y es un servicio muy delicado y también se habla más del aspecto legal.
- El amor en todos los ámbitos es muy importante.
- Revertir esta situación involucra a todos los RG del Distrito para que Alateen florezca.
- La negación de los padres es algo para tener en cuenta.
- Para ser padrino es necesario estar emocionalmente equilibrado, si no es mejor que se retire.

Publicadas Alateen

Nº 29 - Octubre de 2004

¡Hola! Me llamo Noemí, el enfermo alcohólico en mi familia es mi papá.

Conocí Alateen porque mi mamá me dijo que existían estos grupos. Antes de llegar al grupo mi vida era un desastre, mis notas en la escuela eran muy bajas y discutía con mi papá todo el tiempo. Desde que llegue a Alateen mi vida cambió por completo, ya no discuto tanto con papá, levanté las notas, ayudo a mi mamá, a mis compañeras, a mis amigos. Antes no quería saber nada de nadie, quería estar siempre sola. Ahora estoy muy bien gracias a Alateen y a los compañeros. Siempre les digo que sigan asistiendo porque les va a hacer muy bien como a mí.

Los quiero mucho a todos.

AIDA NOEMÍ – Gr. Alateen Formosa - Iglesia Catedral

¡Feliz cumple!

Sept. - Gr. Neuquén – Neuquén

05 sept. – Gr. SEMILLITA DE ESPERANZA – Rafael Castillo

28 sept. - Gr. ALAS – San Isidro

Hablando de transición...

La transición, el proceso de cambiar de una actividad o lugar a otro, puede ser aterrador para cualquiera, aun cuando se desee esa transición. Algunos miembros Alateen comienzan el proceso de transición a Al-Anon durante su último año de escuela secundaria. Al mismo tiempo, también concretan un salto en sus vidas al pasar de la niñez a ser adultos. La vida se transforma con tanta rapidez que es imposible seguirle el ritmo. Sus preguntas reflejan ansiedad: ¿Será todo igual en algún momento otra vez? ¿Tendré que dejar a todos mis amigos? ¿Me aceptará esa gente "vieja"? ¿Podré divertirme otra vez en una reunión?

La transición de los miembros Alateen tiene diversos motivos, que pueden variar, pero sus sentimientos son similares. Un sentimiento común de temor, incluyendo el de perder amigos, de no encontrar un lugar propio, al cambio y de ser tratado como a un niño.

Muchos miembros Alateen han compartido que la transición es más fácil cuando comienzan a asistir a Al-Anon con su padrino de grupo Alateen, o algún otro miembro adulto Al-Anon que conozcan y con quien se sienten cómodos. La experiencia ha demostrado que la transición es más factible para los miembros Alateen involucrados en el servicio más allá del grupo local, y también es más fácil.

Un miembro Alateen describe así los beneficios de Alateen y la transición a Al-Anon: "Alateen era un grupo en el que encontré amigos y aprendí a querer. Me comprendían y su apoyo era mi bote salvavidas. La seguridad de no ser despreciado, usado, abusado, permitió a mi corazón y a mi mente liberar las esperanzas, los sueños y el temor de la derrota. En Al-Anon aprendí a "soltar las riendas y entregárselas a Dios" y a vivir "un día a la vez". La vida es más seria. Hay diversos aspectos de mi vida ahora, no sólo dolor y destrucción. He aprendido a vivir mi programa en todas las pruebas que me impone la vida. Den una oportunidad a Al-Anon... es otro paso hacia la serenidad".

Cuando los miembros Alateen pasan a Al-Anon, todos se benefician. Los miembros Al-Anon y Alateen pertenecen a la misma familia, los Grupos de Familia Al-Anon. La única diferencia es la edad de los miembros.

The Forum, octubre del 2003

Preguntas para una reunión de Alateen

- Un miembro se enteró del programa gracias a la charla ofrecida en su colegio. Cuando empezó en el programa estaba desorientado, asustado e inseguro. ¿Cómo eras vos cuando entraste en Alateen y cómo has cambiado?
- ¿Tu grupo Alateen ha llevado a cabo un proyecto de Información Pública como el que sirvió para presentar a ese miembro a un grupo Alateen?
- ¿Soy responsable de mis actitudes?
- ¿Cómo me ha ayudado en mi recuperación personal prestar servicio en el grupo?
- ¿Qué he hecho para mejorar desde que estoy en Alateen?
- ¿Cómo me han ayudado los Lemas a crecer espiritualmente?

Cuando dejé los grupos, no supe muy bien por qué, pero me sentí sola en el mundo, con problemas únicos, tal como me sentía antes de conocer Al-Anon.

Pasé por momentos dolorosos y situaciones muy tensa para mí, y poco a poco toqué fondo, y de nuevo empecé a buscar ayuda. Regresé a los grupos, y esta vez comprendí que uno no tiene que asistir sólo cuando el agua le llega al cuello y está a punto de ahogarse, sino que es necesario tener constancia en la asistencia a las reuniones para que la recuperación sea posible, aunque lenta, pero progresiva.

PAULA – Gr. Ayuda – Ciudad de Buenos Aires

P A D R I N A Z G O

Agradezco a mi Poder Superior por haberme guiado a hacer el servicio de madrina de Alateen; agradezco a mis compañero el haberme aceptado y alentado al servicio. Fue muy importante para mi recuperación, porque a través de las experiencias de los miembros Alateen pude darme cuenta cómo vivieron mis hijos antes de que llegara a Al-Anon.

Hoy soy abuela y puedo darles a mis nietos toda la comprensión, amor y paciencia que no les pude dar a mis hijos.

¡Animense a hacer el servicio de padrino de Alateen!

Sin padrinos no pueden existir grupos de Alateen.

GLADYS – Distrito Unidad

Quería contarles que el 27 de marzo de este año el Comité Alateen de Distrito Sur me avaló como madrina de Alateen.

El grupo en el que cumplo este servicio se llama “Aprender a Vivir”, y realmente es así, porque este grupo me enseñó a vivir feliz y con serenidad.

Les agradezco a mis compañeros de “Fe y esperanza”, que me permitieron ser la colaboradora de Alateen de este grupo, a la coordinadora de Alateen por apoyarme y a los miembros Alateen del grupo que soy madrina, ¡gracias! por permitirme ayudarlos a crecer, ser felices, madurar, tener serenidad y llegar a ser las personas de bien que espero que lleguen a ser, para así un día, cuando yo sea veterana, pueda decir con orgullo a esos chicos: “Yo los conozco de mi servicio como madrina de Alateen”.

Por último, decirles a los miembros Alateen del grupo “Aprender a vivir”, que siempre pueden contar conmigo y que los llevo en el corazón.

Con amor en mi servicio.

PAOLA Y.

- Condiciones especiales (con sus padres) para trasladar a los menores a las reuniones abiertas.
- El joven Alateen tiene que enfrentar al familiar alcohólico, al miembro afectado y su propio problema.

Tema 2: ¿Por qué los grupos no usan las reuniones de principiantes?

Fundamento: *Se observa que los principiantes, que van a ser la base de Al-Anon, frecuentemente se retiran al poco tiempo, al no sentirse reflejados con los más antiguos; necesitan más atención y contención en los primeros pasos.*

- Primeramente se explica cómo se usan y funcionan estas reuniones. Hay un gran desconocimiento de su funcionamiento por todos los miembros que estaban presentes.
- Es poco usual en Al-Anon.

Tema 3: Instituciones

- Hay un manejo de grupos por miembros antiguos que no están en los grupos pero que los manejan desde afuera.
- Es muy importante practicar la LAC y no saberlo de memoria.
- La labor del padrino de Instituciones es fundamental, no dejar al miembro servidor solo, puesto que son servicios a veces muy duros y son muy pocos los servidores dispuestos.
- En un Distrito hacen un cronograma de todo el mes y le toca a cada uno cada dos meses acom-

pañar al servidor de Instituciones.

- Un gran cuidado al dar el mensaje hacia los profesionales con las palabras apropiadas.
- El Distrito Rosario trabaja también incluyendo a policías en los paneles.
- Es muy buena idea dar a conocer el programa a maestros y directivos de las escuelas, incluyendo a las maestras rurales.

Tema 4: ¿Por qué nos cuesta poner en práctica la Duodécima Tradición?

Fundamento: *Anteponemos las personas a los principios y no protegemos el anonimato.*

Anonimato: Hay muchas personas que quieren ocultar su identidad por diversos motivos, el anonimato les da tranquilidad para ir a los grupos. Cuando el familiar es una persona muy conocida en el lugar puede causar serios problemas, hasta el trabajo puede quedar involucrado y puede perderlo. Se cuida el anonimato de las personas que forman los grupos Al-Anon/Alateen. Se practica anonimato sobre los servicios en Al-Anon donde todos somos iguales.

Experiencias personales: Anteponer los principios a las personas. ¿Quién te da el mensaje o la sugerencia? No importa, solamente vale el mensaje. No dejarse llevar por los sentimientos y reconocer los propios errores. Hay que dominar el ansia de poder el destacarse a toda costa. Cuando se tiene mucha soberbia lo mejor es aplicar las Tradiciones.



COMITÉ DE SERVICIO A LA SOCIEDAD

Celebremos el mes de Instituciones en Al-Anon

Este año Al-Anon cumplió 38 años en nuestro país y queremos festejarlo llevando nuestro mensaje a las Instituciones. Con el propósito de dejar atrás la invisibilidad, sabiendo que ser anónimos no significa que seamos secretos, hoy más que nunca se hace necesario dar a conocer Al-Anon y Alateen.

Este año pedimos que desde los grupos hagamos Información Pública trabajando a la par de los Distritos. ¿De qué manera? Organizándonos desde el grupo, comprando afiches y llevándolos a las Instituciones en el barrio, leyendo

las Guías de Información Pública, llevando las direcciones de nuestros grupos y, en especial, resaltando el teléfono de nuestra Oficina y del sitio web de Al-Anon/Alateen (nuevo medio por donde muchas personas buscan información).

Para apoyar este servicio y evitar el uso de fotocopias, se ha resuelto entregar 10 afiches «Descubrí» destinados a Información Pública al precio de \$3, a los grupos o Distritos que así lo soliciten.

Sin más, los saludamos con mucho amor en el servicio.

Integrándonos



El Distrito Reconquista realizó una jornada el 15 de agosto. Nos acompañaron miembros de la Oficina de Servicios Generales y el Custodio Regional, Representantes de Grupo, Coordinadores del Distrito, compañeros de los grupos de la zona y locales. Se trataron diversos temas: Coordinación, Tradiciones, Información Pública, etc. La Coordinadora de la Junta de Administradores (Custodios) abrió la Jornada, contándonos de sus actividades y respondiendo a las consultas, aclaraciones e inquietudes con mucha cordialidad. Ese día dejó a los presentes un camino abierto para la futura integración al Distrito y un hermoso trabajo para el fortalecimiento de los grupos. Ya dejamos la fecha propuesta para la próxima jornada, será el 9 de julio de 2005. Terminamos llenos de gozo y convencidos de que el SERVICIO ES AMOR INCONDICIONAL.

COMITÉ PERMANENTE ALATEEN



Es necesario que los CAD (Comité Alateen de Distrito) y los grupos Al-Anon paralelos al grupo Alateen donde no existe un Distrito, envíen a este Comité un informe trimestral sobre lo trabajado en esos tres meses. En el Libro de Actas del CPA (Comité Permanente Alateen) debe constar la información de todos los lugares donde exista CAD o un grupo Alateen sin Distrito.

Las Guías y el material (no folletos) referente al servicio Alateen deben fotocopiar y entregarse a los grupos Al-Anon/Alateen para que todo miembro esté al tanto de cómo se realizan nuestros servicios y pueda tomar la decisión de involucrarse en los mismos.

Cuando un grupo Alateen no forma parte de un Distrito, las autorizaciones y los avales de padrinos deberán ser guardados en sobres cerrados en el grupo Al-Anon paralelo responsable del grupo Alateen y enviar una copia de los mismos al CPA.

Algunos Distritos están enviando información sobre Alateen a Violencia familiar. Los oradores de charlas informativas están difundiendo la existencia de Alateen, es necesario acompañar esta difusión con la responsabilidad de abrir los

grupos a horario y tener los dos padrinos necesarios.

Algunos colegios están pidiendo que se abran grupos y ofrecen el espacio físico. Para esto necesitamos más padrinos y el compromiso de ser constantes. El CPA pidió a la OSM las guías Alateen en las escuelas y las estamos analizando para adaptarlas a nuestro sistema de trabajo.

Preguntas que surgieron en la reunión con coordinadores:

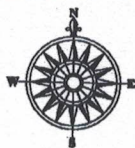
¿Quién reemplaza al coordinador cuando no puede asistir al Comité del Distrito?

R: Se espera que sea un miembro de la Comisión del Distrito, no un miembro Alateen, ya que estos servicios son responsabilidad de Al-Anon.

¿Cuánto tiempo se espera a un servidor que no cumple antes de reemplazarlo?

R: El CAD no puede estar sin sus servidores, por lo tanto es necesario que el Distrito envíe una carta informando las medidas a seguir por su ausencia, si no recibe respuesta será prudente avalar a otro servidor.

En el próximo número seguiremos compartiendo otras preguntas de esta reunión.



COMITÉ DEL INTERIOR

Nuevamente nos ponemos en contacto con los diversos y hermosos lugares de nuestro país. En esta oportunidad queremos decirles que esperamos respuestas de los grupos. Deseamos tener la certeza de que han recibido el material literario que les hemos enviado, incluidas las fichas de suscripción de grupo y así poder compartir la alegría que nos brinda

la lectura del Boletín Amistad. También para poder difundir las direcciones de los grupos a quienes viajen a las distintas provincias, como asimismo conocer cualquier modificación respecto a cambio de días, horario o lugar de reunión de los grupos.

La comunicación nos lleva a conocernos, a integrarnos a través de la participación.

NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

¡Gracias por compartir tus experiencias!



Llegué a mi primera reunión destrozada, con mucha culpa, pensaba en terminar mi vida, creía realmente que no servía como mujer ni como ser humano.

Escuchar y darme cuenta de que lo que yo creía de mí misma no era verdad y que yo no era la única del mundo con ese terrible problema, por eso decidí seguir concurriendo. Comprendí al fin que yo no puedo cambiar a nadie, que yo no le di la enfermedad y no puedo quitársela; y, especialmente, saber y aceptar que es una enfermedad.

Me costó cambiar, pero tantos años en los que creo no haber faltado a ninguna reunión y realicé toda clase de servicios, entendí que cuando ayudo a alguien me ayudo yo. Mi literatura preferida es *Un día a la vez* y *Viviendo con un alcohólico sobrio*, pero toda la literatura es positiva.

Teresa

GRUPO AMOR Y PAZ, DON BOSCO



Reflexiones



EL PREOCUPARSE POR EL FUTURO Y LAMENTAR EL PASADO HACEN QUE EL DÍA DE HOY NO EXISTA.

(Extraído de *Alateen, Esperanza para hijos de alcohólicos*, pág. 79)

Lo que me dio Al-Anon



Antes de Al-Anon sentía que nadie me entendía, e incluso yo misma sentía que no me conocía. Estaba llena de remordimientos, de ira, bronca, soberbia, inseguridad y otros tantos sentimientos que me estaban destruyendo y enfermando mental, física y psicológicamente. Me peleaba con todo el mundo y me estaba quedando sola. Mi frase de cabecera era: «Yo soy así, y no voy a cambiar».

Pero gracias al alcohólico estoy aquí. En estos cuatro meses, Al-Anon me está dando el poder de darme cuenta de las cosas que me están pasando, poder ponerle nombre a mis actitudes y analizar el porqué las tengo, estoy aprendiendo a entenderme, a valorarme y a saber que lo que quiero también importa, a «enterarme» de que no puedo cambiar a los demás y a aceptarlos tal cual son. Y lo más importante es que cuando veo que vuelvo a tener esas viejas actitudes puedo alentarme y comenzar a trabajar en mí. Ahora veo lo que antes no podía, me estoy conociendo.

Al-Anon me dio la orientación que necesitaba, la posibilidad de madurar ciertos sentimientos que tenía estancados en mi etapa de adolescente. Me dio también la posibilidad de conocerme, de poder ponerle nombre a mis dificultades y de poder descubrir que detrás de mi parálisis había angustia, y detrás de mi angustia, enojo.

Me enseñó a preguntarme cosas distintas y a encontrar otras alternativas para resolver mi vida. Me enseñó a respetarme primero yo, para poder pedir y dar respeto a los demás. Me enseñó a asumir el cuidado de mi propia vida y a tener responsabilidades.

Me enseña a trabajar todos los días sobre mis resentimientos, culpas y miedos que me frenan. Al-Anon me enseña, desde cómo respeta las individualidades hasta cómo organiza un sistema de trabajo tan democrático y horizontal. Me enseñan mis compañeras desde su ejemplo y desde lo que dicen.

A partir de Al-Anon pude recobrar la esperanza y la confianza en que los cambios son posibles y esto me dio la fortaleza espiritual que necesitaba para volver a empezar a los 30 años, y estoy aprendiendo a levantar mi autoestima, aunque aún falta mucho camino por recorrer.

Hoy, ya no vengo a traer a mi familiar alcohólico, hoy vengo por mí.

Lorena

GRUPO SAN FERNANDO

Disculpa



Cuánta buena voluntad nos sugiere el programa Al-Anon, somos conscientes de que nuestra querida hermandad no vive en una burbuja, las generales de la ley suelen alcanzarnos y es muy posible que en algún momento nos desestabilice emocionalmente, algo que no debiera suceder, dado el programa que nos ofrece tan amplio y generoso, con mucha humildad debemos aceptarlo y practicarlo.

No es atenuante de nada decir que somos seres humanos y como tal somos vulnerables, es muy posible que en algún momento roceemos el límite, al extremo de tener que pedir disculpas. Y qué reconfortante es tener el valor de poder hacerlo, gracias a un Poder Superior. Este gesto nos compromete a ser dignos servidores de la hermandad; pedir y aceptar disculpas es privilegiar lo mejor como un todo para Al-Anon.

Garabateando esta página se me ocurre un final a todo Al-Anon, podría ser sentados a una mesa para amalgamar ideas que beneficien al máximo a la hermandad, saboreando un humeante café y despedirnos con un fuerte abrazo y un «hasta mañana».

Un miembro Al-Anon

NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN ¡Gracias por compartir tus experiencias!



Llegué muy mal a mi primera reunión de Al-Anon, nerviosa, con miedo, sin saber si ese era el lugar donde me iba a sentir mejor. Seguí concurriendo porque fui encontrando tranquilidad y mucha comprensión, me di cuenta de que ese era mi lugar.

El cambio más notable que logré es el de no preocuparme por los defectos de los otros, sino mejorar los míos y aceptar que todos tenemos defectos. Conseguí estos cambios escuchando a mis compañeros de grupo, leyendo las lecturas cotidianas y otra literatura LAC.

Sé que hay mucha literatura que me ayudaría, pero los dos libros que pienso comprar porque deseo tener son: *Valor para cambiar* y *Senderos de Recuperación*.

Marisa
GRUPO ARMONÍA, LA CUMBRE

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 **julio y agosto**.

- **Distrito Alte. Brown y Grupos:** Camino de Esperanza, Gracitud, Lihuen, Luz de Vida, Luz y Esperanza, Nace un nuevo día, Nueva Esperanza.
- **Distrito Capital y Grupos:** Aceptación y Esperanza, Belgrano, Compartir, Calidez, La Luz de Patricios, Libertad, Mediodía, Mensaje, Redentor, Santa Cruz, Serenidad, Sólo por Hoy, Unidad Villa Crespo, Vivencias, Volver a Empezar, Vivir Hoy, Conocernos, (Alateen) Ayuda.
- **Distrito Centro Oeste y Grupos:** Barrio Argentino, Derqui, Despertar, Hacia Adelante, Ituzaingó, Matera, Merlo, Paso del Rey, San Miguel, Villa León, Volver a Empezar, (HA) Merlo.
- **Distrito Centro Este Entre Ríos y Grupos:** Colón, Despertar Espiritual, 20 de Enero, Nueva Vida, Ubay.
- **Distrito de la Costa.**
- **Distrito Gral. Paz y Grupos:** Escalada, Flores, Floresta, Génesis, Liniers, Madurez, Sagrado Corazón.
- **Distrito Mar del Plata.**
- **Distrito Noroeste y Grupos:** Billingham, Martín Coronado, Nuevo Horizonte, Villa Tesei.
- **Distrito Norte y Grupos:** Acassuso, Alegría, Beccar, Florecer, Florida, Luz de Esperanza, Olivos, San Fernando, San Isidro, Villa Ballester, Volver a Vivir, (Alateen) Olivos, (HA) Olivos, (HA) San Isidro, (Alateen) San Fernando.
- **Distrito Nuevo Camino y Grupos:** Cañuelas, Peldafío, Rayo de Luz, Tristán Suárez, (Alateen) Comprensión y Serenidad.
- **Distrito Rafaela y Grupos:** Esperanza, Paz y Amor, Sendero de Luz, Serenidad, Volver a Empezar.
- **Distrito Río de la Plata y Grupos:** Al-Anon La Plata, Bernal, Bienvenidos, Buena Esperanza, Convivencia, Fe, Inmaculada Concepción, Jesús del Buen Pastor, Luz, Paso de la Esperanza, 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, Pompeya, Richieri, San Agustín, San Francisco Solano, San Pedro, Socorro, Viamonte.
- **Distrito Sudoeste y Grupos:** Claridad, Despertar en Al-Anon, Luz y Esperanza, San Justo, Sendero de Esperanza, Vida Nueva.
 - **Distrito Sur y Grupos:** Alte. Brown, Amor y Comprensión, Avellaneda, Centenario, Diamante, Entre Todos, Fe y Esperanza, Itatí, Juntos en Armonía, Lujan, Que empiece por mí, Semilla de Esperanza, Sendero de Luz, Valor para Cambiar, (Alateen) Aprender a Vivir, Crecer y Madurar.
 - **Distrito Unidad y Grupos:** Amor y Esperanza, Bancalari, Cam-pana, Despertar a la Vida, Don Torcuato, El Sol, Encuentro, Escobar, Gral. Pacheco, La Cabaña, Matheu, Renacer, Savio, Volver a Vivir, (Alateen) Aprendiendo a Crecer.
 - **Distrito Unidos lo lograremos (en formación):** Esperanza, Nueva Senda, Volver a empezar, (Alateen) Amanecer.
 - **Grupos del Distrito Villa María:** Amor y Fe.
 - **Grupos de Córdoba:** Río Cuarto.
 - **Grupos de Jujuy:** Nueva Vida.
 - **Grupos de La Rioja:** Vivir.
 - **Grupos (Mendoza):** Unidad, Centro.
 - **Grupos Interior Pcia. de Bs. As.:** Pequeño Milagro (Mercedes), Esperanza (Tandil) y Amistad (Tandil).
 - **Grupos de Formosa:** Esperanza y Alegría.
 - 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 tercer viernes de cada mes, día de reunión de nuestro Comité.

Además recordamos nuestra **Cta. Cte. Especial Bco. Nación N° 326946/2**, y el nuevo número de nuestra **Cta. Cte. 4117-5038-6 Bco. Galicia**. La anterior seguirá vigente unos meses y luego será dada de baja. Rogamos a los miembros que aporten por medio de dicha cuenta que destaquen el origen y el motivo del envío del depósito en forma muy clara por FAX o mail. 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.

***2 de agosto - 5 años
Grupo Al-Anon «Aceptación y Esperanza» (Padres)
Distrito Capital***

***27 de septiembre - 1 año
Grupo Alateen «Fuente de Amor»***

***12 de octubre - 15 años
Grupo Al-Anon «Fuente de Amor»
Cañada de Gómez - Distrito Rosario***



**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**