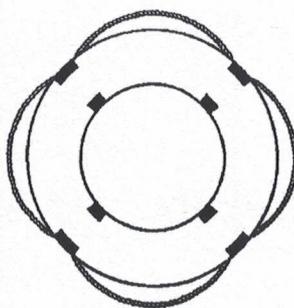
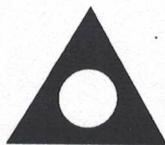


*Año de la Integración*



# 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*

---

Nº 300

Noviembre - Diciembre de 2004

---

## EDITORIAL

Al-Anon posee una fuerza poderosa que no todos comprendemos bien, algo que por muy sabido pasa casi desapercibido en nuestro vivir cotidiano. Es la **fuerza del amor**.

Cuando en un grupo alguien se sienta junto al que llora, al afligido y angustiado, y lo abraza y lo consuela sin palabras, solamente con el gesto, hay una tremenda energía puesta en acción. Y allí se siente que hay un hilo conductor entre uno y los otros.

Nadie escapa a esta verdad y, a

veces, esta necesidad elemental para la vida se hace imperiosa para sanar nuestras heridas. Por eso el Programa de Al-Anon está repleto de amor; saber practicarlo depende de nosotros.

Nuestra hermandad tiene siempre los brazos abiertos y nuestro Poder Superior siempre está dispuesto a oírnos.

Ante nosotros tenemos un nuevo año, cultivemos el amor y no temamos darlo a manos llenas. Cuanto más demos, más recibiremos. Un gran abrazo para todos.



### Reflexiones

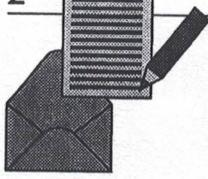


**MI PADRINO DECÍA QUE HABÍA UNA HEBRA EN AL-ANON QUE MANTENÍA UNIDOS LOS PASOS, LAS TRADICIONES Y LOS CONCEPTOS. ESA HEBRA ERA UN PODER SUPERIOR QUE SE EXPRESA COMO AMOR; SIN AMOR TODA LA TRAMA DE LA RECUPERACIÓN SE DESHILACHARÍA.**

(Extraído de *Senderos de recuperación*, pág. 338)

### RECORDATORIO

El Boletín *Amistad* es el medio para comunicarnos entre los miembros de nuestra Hermandad. Llega a todos los rincones donde se tiende la mano de Al-Anon y Alateen. Recordemos programar su lectura en las reuniones y colaborar en su difusión.



## RINCÓN DE NUESTRA OSG

Estamos llegando a la finalización del año y es tiempo de reflexión y balance.

Hemos transitado 12 meses a través de los 12 Pasos de recuperación.

Con la esencia del programa espiritual de Al-Anon, fuimos fortaleciéndonos. Fueron 12 meses acatando voluntariamente la filosofía que encierran las 12 Tradiciones, con la obediencia ante lo que no se debe imponer en pos del crecimiento y la unidad de nuestros grupos.

12 meses con la entrega en el servicio a través de los 12 Conceptos de Servicio que cierran el triángulo, con la guía de un Poder Superior.

Son 36 los principios que deben prevalecer en el espíritu de cada miembro de Al-Anon y su aplicación

en cada acto de la vida, logrando así el crecimiento espiritual y la paz interior.

Compartamos juntos, trabajemos juntos y creceremos individualmente, asegurando así la continuidad del mensaje. Por eso proponemos comprometernos con nosotros mismos y con nuestra hermandad y así prepararnos para empezar un nuevo año, en el que seguramente descubriremos otras tantas posibilidades que encierra este programa.

Desde la OSG queremos agradecer profundamente a todos y desearles unas muy Felices Fiestas y que el año que viene nos encuentre más unidos que nunca, llevando adelante los principios de Al-Anon.

**En nuestros primeros pasos en la normalización de la Oficina de Servicios Generales, nos es grato comunicarles que el Sr. Juan José, miembro Administrador (Custodio), se ha ofrecido para dicha tarea en forma voluntaria y ad honorem, y el Comité Ejecutivo ha aceptado su generoso ofrecimiento. Ha comenzado a desarrollar este servicio a partir del 1° de noviembre de 2004.**

## ❧ PONIENDO EN ACCIÓN EL PASO 12 ❧

- ¿Hablamos en las reuniones del comportamiento del alcohólico, o de cómo nos afecta su alcoholismo?
- ¿Cómo recibimos y escuchamos al recién llegado? ¿Cuánto tiempo le dedicamos?
- ¿Programamos en el grupo toda la literatura (LAC) disponible, incluso la de Alateen, así como el Boletín Amistad?
- ¿Incentivamos a compañeros nuevos a comenzar a participar en labores de servicio?
- ¿Cómo animamos a que surjan nuevos oradores en nuestro grupo?
- ¿Cómo participo en la labor de Información Pública?
- ¿Recuerdo dar a conocer la existencia de Al-Anon a los profesionales con los que me asisto, sin por eso romper mi anonimato?

---

### **¡Gracias!**



Soy hijo de alcohólico. Después de 51 años me acerqué a Al-Anon, para conocer mejor esta enfermedad y para tener respuesta a las preguntas que no me atreví a decir en voz alta.

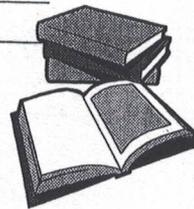
A los ocho años perdí a mis padres por el alcohol. Hoy vivo feliz junto a mi esposa y nieto. Pero muy dentro de mí el fantasma de mis padres me siguió toda la vida. Jamás sentí rechazo, ni juzgué, ya que soy hijo de alcohólicos y les debo respeto.

Por medio del programa Al-Anon puedo enfrentar mis fantasmas, sin ocultarlos, sin resignación, saber que todo está en manos de Dios.

Hoy, soy un hombre rico, ya que tengo a mi familia con la cual comparto mis alegrías y tristezas, y con la tranquilidad que el alcoholismo de mis padres me hizo un hombre diferente, que hoy se acerca para aprender de esta enfermedad que es el alcoholismo.

*Ángel*  
GRUPO DOCK SUD

## COMITÉ DE PUBLICACIONES



En la última reunión de Delegados presentamos el libro *En todas nuestras acciones*. Esta obra, junto con *Senderos de Recuperación*, completa la posibilidad de un estudio a conciencia de lo que llamamos nuestro Programa de Vida.

Divide la aplicación de los Doce Pasos en cuatro partes: Conciencia, Aceptación, Acción y Hacia adelante. En la primera tomo conciencia del problema, de mi impotencia (Primer Paso), intento terminar con la negación y abro una puerta para entender que solo ya no voy a poder seguir (Segundo y Tercer Paso). En la segunda, Aceptación, acepto mis defectos, virtudes, carencias y posibilidades, los comparto con Dios y con un padrino (a través del Cuarto y Quinto Paso), y me siento dispuesto a que Dios elimine mis defectos y así se lo pido, mediante el Sexto y Séptimo Paso. La tercera parte (¡para muchos la más difícil!) nos impulsa a ejercitar la Acción, comenzando por el proceso de cambio de viejas actitudes, de encontrar nuevas herramientas, de cambios profundos, a partir de la propuesta del Octavo y Noveno

Paso. Finalmente, la cuarta nos lleva hacia adelante, a la labor constante, en todas nuestras acciones, de «vivir» el programa, de hacerlo parte de mí, acompañado por el Poder Superior y transmitiéndolo con la palabra y el ejemplo, mediante el Décimo, Undécimo y Duodécimo Paso.

Algo muy importante es que no se hace hincapié en la anécdota o en el relato detallado de los padecimientos, sino sólo en la forma en que los protagonistas pudieron aliviarlos con la aplicación del programa de Al-Anon.

Deseamos que encuentren en esta obra el valor y la fuerza necesarios para encarar, con nuevas herramientas, el camino de la recuperación, la fortaleza espiritual y la felicidad.

*Aprendí en Al-Anon a buscar en cada situación la oportunidad para crecer. Esta actitud me permitió incorporar en mí las riquezas espirituales provenientes del dolor que sufría. Sólo yo podía transformar el dolor en ganancias.*  
(Extraído de *En todas nuestras acciones*, pág. 23)

---

**FE DE ERRATAS** - EN EL BOLETÍN Nº 299, PÁG. 13, LA EXPERIENCIA FIRMADA POR LORENA FUE ENVIADA EN REALIDAD POR NATALIA.

## DELEGADOS INTERNACIONALES



Hola queridos miembros de Al-Anon/Alateen de Argentina: a través de estas líneas queremos darles a cada uno de ustedes nuestro más sincero agradecimiento por haber contribuido a que asistiéramos a las dos reuniones internacionales (RIASA y RISGA) que se desarrollaron en San Pablo, Brasil, a principios de octubre de este año.

La **RIASA** (Reunión Ibero-Americana de Servicios Al-Anon) se desarrolló del 4 al 6 de octubre bajo el lema «La diversidad de voces fortalece la unidad». Esta reunión se organizó por primera vez en 1999, únicamente para las estructuras iberoamericanas (todo Latinoamérica, junto con Portugal y España), luego en el año 2001 y este año se ha realizado dos días antes de la RISGA.

El propósito de la RIASA se resume en los siguientes puntos:

- Intercambiar experiencias de servicio de cada estructura; promover, incentivar y mantener la unidad de Al-Anon en su totalidad.
- Promover la integración entre los países de lengua española y portuguesa a través de la participación, la cooperación y el padrinazgo entre países.
- Crear una oportunidad para el intercambio de experiencias de servicio, destacando nuestras necesidades, inquietudes y proyectos, conocernos mejor, y ayudarnos mu-

tuamente a crecer.

- Ayudar más y mejor a un número cada vez mayor de familiares y amigos de alcohólicos en cada uno de nuestros países.

La **RISGA** (Reunión Internacional de Servicios Generales Al-Anon) se llevó a cabo del 6 al 9 de octubre bajo el lema «Construyendo el futuro de Al-Anon sobre nuestra base espiritual: las Garantías». Esta reunión viene desarrollándose, cada dos años, desde 1980, y sus propósitos son:

- Compartir experiencia de los servicios nacionales de Al-Anon alrededor del mundo a través de sus Delegados.
- Alentar el crecimiento de la Estructura de Servicio manteniendo a la vez la unidad a través de la aplicación de las Tradiciones de Al-Anon.
- Puede representar también una expresión de una conciencia de grupo mundial.

A partir del próximo Boletín vamos a compartir varios puntos destacados de estas reuniones, que tanto aportaron, aportan y aportarán a todos los grupos en Argentina.

Con amor en el Servicio,  
Haydée y Mauricio  
Delegados Internacionales



## Ecós del 6° Seminario

A varios meses de haberse realizado el 6° Seminario en la Argentina y el 2° en la Región Centro, lo recuerdo con alegría y con agradecimiento a la Región Centro, ya que nos han demostrado en hechos y con mucho amor en el servicio, cómo se trabaja en unidad.

Me ha causado gran emoción la presentación del Comité de Archivo Histórico de los pioneros de Al-Anon y cómo nos hizo disfrutar de la reunión escuchar los comienzos de la OSG. También fueron muy enriquecedores los demás temas desarrollados en el Seminario, así como los Talleres sobre los Conceptos.

El tema de la gratitud y la responsabilidad nos demostró una vez más que necesitamos de la 7° Tradición para seguir en el camino de la espiritualidad y ser responsables no sólo de nuestra recuperación sino también de Al-Anon como un todo.

Servicio a la Sociedad nos presenta una modalidad nueva de comenzar un tema, nada menos que con una canción, y pienso

que es un gran estímulo para el servicio y así demostrar que uno es un gran estímulo para el servicio y así demostrar que uno se puede divertir haciendo servicio. Muy bueno el tema de la igualdad en el servicio para poder sentir que en el programa no existe la desigualdad y así trabajar cómodos.

Les digo que este Seminario y todos los que vendrán nos traen más conocimiento e integración a toda la comunidad. Lo presentado por la OSG, el encargado de literatura y por último la reunión para principiantes, me demostró que si tenemos uno en cada grupo, o por lo menos tratamos de llevar a la práctica una reunión para principiantes, tendríamos más éxito y los miembros nuevos se quedarían más en el programa. Este Seminario quedará grabado para siempre en mi corazón. Gracias, muchas gracias en nombre mío y de todo Al-Anon a los distritos anfitriones: Capital y Gral. Paz.

*Guillermo*  
CUSTODIO REGIÓN CENTRO

## Buscando Ayuda



Una amiga de muchos años, conociendo mi problema me dijo que en Al-Anon me ayudarían. En la guía telefónica conseguí el número, me costo mucho hacer ese llamado.

Cuando llamé y escuché palabras de consuelo, sentí alivio, luego lloré y anoté una dirección.

¡En realidad todo me pareció difícil! Llegué y un señor de AA. me pregunto que buscaba, le pregunté por Al-Anon, mientras esperaba, me ofrecieron un mate y cruzamos algunas palabras, me hizo sentir mejor. Después llegó una señora y pasamos al lugar donde se hacían las reuniones; acomodó todo, algo me dijo no recuerdo, sí se que empecé a contar mi problema, pensé que iba a hablarme todo, pero en realidad no alcanzaba el tiempo. Había que ir despacio.

Me quedé en este grupo porque quien me había dado la bienvenida era y es muy espiritual, mantiene la serenidad, escucha y recuerda, cualidades suficientes, para seguir...

A los nuevos les diría que todo esto es una llovizna que no se ve pero moja.

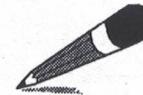
El programa es de vida, y como una rosa tiene aroma y espinas, intentemos ver la parte positiva.

Lidia  
GRUPO CASTEX

---

## NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

**¡Gracias por compartir tus experiencias!**



Confusa, depresiva, sintiéndome muy mal llegué al grupo por primera vez, aunque creyendo que no era para tanto.

Me impulsó a seguir concurriendo el amor y la espiritualidad que encontré en todos.

La serenidad alcanzada que creía imposible de conseguir fue mi principal cambio, pero estoy segura que solamente lo pude lograr concurriendo mucho a los grupos.

Me ayudan con más frecuencia la lectura de *Un día a la vez*, *Valor para cambiar* y *Cómo ayuda Al-Anon a los familiares*.

Mirta M.  
GRUPO BIENVENIDOS H. ADULTOS



## COMITÉ DE CONFERENCIA

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

### MESA DE TRABAJO D

#### Tema: padrinazgo a todo nivel

- ¿Cuál es el objetivo del padrinazgo?
- ¿Cómo podemos lograrlo?
- ¿Cuál sería mi compromiso?

El objetivo del padrinazgo es mostrar la existencia de un espacio para servir. Cada vez que se da una sugerencia se ejerce el padrinazgo. A veces se dice que no hay que «molestar» yendo a buscar al compañero o inquiriendo por sus problemas. Hay que buscar un equilibrio para ser capaces de participar dando sugerencias. La no participación retrasa mi crecimiento. El padrinazgo forma parte de lo que brinda Al-Anon. Es necesario para la recuperación y el servicio. Hay miembros que lo rechazan, es un tema para ser tratado en los grupos. Empieza con el recibimiento al recién llegado y la lectura de la bienvenida. Luego elegimos un padrino. Incluso pasar el mensaje podría ser considerado como padrinazgo. Es importante la continuidad que tenemos con la persona que recibimos. El padrinazgo de servicio es fundamental. Necesitamos una mano que nos guíe de nuestro antecesor, no para hacerlo igual sino para darnos seguridad. A veces dejamos de hacer un

servicio porque no nos sentimos apoyados. También tiene que ver con la atracción y el hacer sentir útil a la persona, tender la mano pero dejar que camine. Hablar de los beneficios de tomar una responsabilidad y cómo me ayuda en mi vida personal. Se leyó: de *Valor para cambiar*, pág. 179. Es un compromiso compartido. Entregar lo que se tiene, gestos de amor como regalar un folleto.

#### Tema: padrinazgo a todo nivel

- ¿Cómo proteger el anonimato?
- ¿Para qué proteger el anonimato?

Si respetamos los valores como propios, respetaremos las Tradiciones. Debemos hacerlo de corazón, no porque es una regla escrita. En las reuniones cerradas es fundamental, pues nos da la protección de que nada de lo dicho saldrá de ese ámbito. Es esencial para que el miembro se sienta tranquilo con respecto al estigma del alcoholismo. Es importante no hablar de lo que sucedió o se habló en otras reuniones. Hay que trabajar las Tradiciones que hablen del anonimato, así como leer la clausura al terminar todas las reuniones. También es importante a nivel personal. Baja la soberbia

# Publicadas Alateen

Nº 30 - Diciembre de 2004

**FELICES FIESTAS**

Una vez más llegamos al final de un año, en el que cada uno de nosotros trató de encontrar un poco de armonía para nuestra vida; seguramente lo intentamos con el corazón y luego pusimos los resultados en manos de nuestro Poder Superior.

En este mes de diciembre, cuando todo es alegría y proyectos de días mejores, de despedidas y planes futuros, muchos de nosotros hacemos un balance; muchos sólo nos abocamos a ver qué cosas nos faltan concretar y nos olvidamos de darle valor a todos esos cambios grandes o pequeños que sí pudimos alcanzar, y que son los que nos darán las fuerzas para seguir en el camino de nuestra recuperación.

Desde el Comité Permanente Alateen les deseamos unas muy felices fiestas y que el próximo año nos encuentre unidos, trabajando por Alateen desde nuestros lugares de servicio y/o grupo de recuperación.

Que el Poder Superior los ilumine y les conceda a ustedes y a sus familiares: paz, serenidad y la fortaleza para superarse día a día.

“...de que seas feliz se lo debes a Dios; que continúes siéndolo te lo debes a ti mismo.”

*Un día a la vez, pág. 236*

**FELICES VACACIONES**

Formo parte de una familia que ha sido afectada por el alcoholismo. Lo mejor que puedo hacer por mí es practicar cada día el programa. A medida que voy “mejorando” mi cambio de actitud, definitivamente podría ayudar a otros en mi familia, incluyendo al alcohólico.

*Alateen - Un día a la vez, pág. 281*

Hola, soy Romina. Les quiero contar cómo era mi vida antes de llegar a Alateen.

Nos pasábamos trasnochando día tras día, nos peleamos continuamente con mis hermanos, mis padres también discutían entre ellos y nosotros nos preocupábamos, llorábamos, nos entristecíamos.

A veces acudíamos a alguien para calmar a nuestros padres.

Nuestros familiares se pasaban muchas madrugadas tratando de ayudarnos para que mamá y papá no se separaran o, mejor dicho, para que nuestra familia no se separara.

Pero después, gracias a Dios, encontramos el grupo, donde pudimos cambiar nuestras vidas.

El grupo Alateen me ayudó a cambiar muchísimo, a mí y a toda mi familia.

Yo sólo digo una cosa: los que podemos llegar al grupo somos tocados por la mano de Dios, porque él sabe lo que nos espera en el futuro.

**ROMINA - Gr. Formosa - Iglesia Catedral**



Antes de llegar a Alateen no podía entender que el alcoholismo es una enfermedad familiar, ya que todos estamos afectados por el compulsivo beber de un familiar alcohólico.

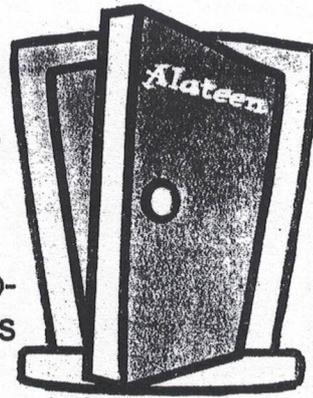
Ahora, con el programa, entendí que mi familiar está enfermo y que hay que tratarlo como a cualquier otra persona que está enferma.

Aprendí tolerar muchas cosas y personas, y también a vivir mi día de hoy, ya que este día que vivo es único e irrepetible.

Con mucho amor.

**PRISCILA - Gr. Aprender a vivir  
Lomas de Zamora - Distrito Sur**

En estas vacaciones,  
que las puertas de Alateen sigan abiertas.



“Si lo hacemos con buena voluntad, Dios nos otorgará las fuerzas”.

*Extraido de Valor para cambiar, pág. 8*

\*\*\*\*\*

Muchos, al final o al principio de cada año, hacemos nuestro balance personal.

Quisiéramos compartir, con vos y con todos los grupos Alateen, preguntas sobre el Poder Superior.

Ya sea que las analicen individualmente o en el grupo, compartan sus respuestas con Publicadas. Compartir nos ayuda a crecer. Sin sus participaciones, Publicadas no crece. Gracias.

**Comité Permanente Alateen**

- ¿De qué manera han cambiado tus ideas acerca de un Poder Superior desde que llegaste a Alateen?
- ¿Qué proceso utilizaste para “llegar a creer” en tu Poder Superior?
- ¿Qué acontecimiento de tu vida te demostró que tienes un Poder Superior?
- ¿Cómo hablas con tu Poder Superior? (como un amigo íntimo, un ser distante...) ¿Por qué la frase “Dios, como lo entendemos” es importante para ti, para los Pasos y para Alateen en general?

El espectáculo y ejemplo que dieron los miembros Alateen en el 6<sup>to</sup> Seminario de Servicio Nacional fue algo emocionante.

Adolescentes que estuvieron dos días compartiendo sus experiencias y ayudando con algunas "pautas" para poder mejorar en Al-Anon y Alateen.

Una de las tantas que frases que expresaron y se me quedaron gravadas fueron:

- No nos olvidemos que somos y pertenecemos a los Grupos de Familia Al-Anon/Alateen, y no sólo Grupos de Familia Al-Anon.
- Anímense a ser colaboradores o padrinos de Alateen, nosotros "no mordemos ni comemos a nadie".
- Den el mensaje a sus familiares o amigos más pequeños porque Alateen nos cambió la vida.
- Muchas veces nos resulta menos *doloroso* pagar a un profesional, que poner en la canasta para la 7<sup>ma</sup> Tradición.

Son algunas de las tantas palabras sabias a las que los miembros Alateen nos tienen acostumbrados. Espero que éstas nos inviten a reflexionar y accionar.

Con todo mi amor.

MARTHA - Distrito Sur



Se abrieron nuevos grupos de Alateen...

Gr. FORMOSA - Formosa

Gr. FLORECIENDO - Flores - Capital

Gr. SI YO PUEDO TÚ PUEDES - Parque Centenario - Capital

**A TODOS LOS GRUPOS ALATEEN: Escriban a Publicadas la fecha de aniversario de sus grupos. De esta manera podemos publicarlos a todos.**

y promueve la humildad. Mantener los principios de Al-Anon por encima de las personas. Esta es una de las garantías que ofrece Al-Anon. El bienestar y la atracción pueden hacer que el miembro vuelva a la reunión siguiente.

**Tema: ¿cómo hacer para que los miembros del grupo se responsabilicen por el funcionamiento del mismo?**

*¿Cómo podemos revertir la falta de responsabilidad de algunos miembros?*

*¿Cuál sería mi aporte del grupo para cambiar «lo que podemos»?*

Hacer que la mayoría participe promueve la integración al grupo. Lo mismo sucede cuando me incorporo a la estructura de servicio. Si el grupo tiene servidores, si está estructurado, es más fácil que surja la responsabilidad. Se logra

el «privilegio» de pertenecer. El Cuarto Paso nos habla de que responsabilidad es la capacidad de responder a nuestras necesidades y las de los que nos rodean. Cuando cuento con alegría algo que me provoca el servicio, atraigo y hago que los demás se sientan motivados a hacer servicio. En la pág. 299 de *Valor para cambiar* hay preguntas muy interesantes y valiosas acerca de mi responsabilidad. Cuando recibo al recién llegado me pongo en la vereda de enfrente y cambio el «pobrecito» al protagonismo positivo. Hacer servicio nos hace perder el miedo y sentirnos personas de valor. El servicio es la parte sólida de la recuperación. A veces los servidores no se responsabilizan. Una forma para revertir esta posición podría ser que uno lo empiece a hacer y finalmente otros lo hagan por imitación. Incentivar la creatividad y el deseo de servir. Cuando se dice que se puede aportar se estimula la responsabilidad de servir.

---

**NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN**

**¡Gracias por compartir tus experiencias!**



Hace muy poco tiempo que concurro a los grupos, pero cuando llegué a mi primera reunión me sentía muy triste y deprimida.

Lo que me impulsó a seguir concurriendo fue la sensación de compañerismo y contención que sentí en el grupo.

Si bien todavía no pude apreciar cambios de actitudes muy notables, siento un cambio en mi ánimo y en mi predisposición.

Tengo más fe y esperanza y pienso que toda la literatura me ayudará a cambiar.

*Stella Maris*  
GRUPO DE HIJOS ADULTOS

## ***Compartiendo mi experiencia en el servicio***



Desde que llegue a Al-Anon comencé a escuchar sobre el servicio y no me quedaba claro todo lo que esto significaba. Pasé mucho tiempo escuchando he incorporando las distintas formas de servicio, desde abrir el lugar de la reunión, hacer el té, acompañar a una compañera a distrito o a una radio, casi en silencio, sin participación pero si receptiva y almacenando lo que escuchaba y veía. Hasta que hace unos años, después de haber estado alejada por dos años de las reuniones, fui invitada a regresar al grupo por quien fuera nuestra custodio regional, ya que el grupo no estaba pasando por un buen momento. Ella nos convocó a fortalecerlo y ahí me quede, el Poder Superior estuvo sin lugar a dudas presente, y al ser tan sólo dos a tres miembros había que hacer los servicios y realmente me di cuenta cuanto había aprendido en todos los años anteriores y no había puesto en practica. Así que allí comienza mi despertar al servicio, con una participación en una jornada en Madariaga para el primer Seminario de la Región Sur y fue tanta mi emoción de pertenecer que desde allí no abandone el servicio y estoy totalmente convencida que fue lo que me ayudo a concretar en su mayoría mi recuperación.

Con el servicio crecí, me ayudo a perder miedos, a valorarme, adquirir seguridad personal, aprendí a hablar con simpleza, a conocer mis limitaciones y lo que sí se, es que tengo una gran deuda de gratitud por los beneficios obtenidos por medio del programa, que solo podré compensar llevando el mensaje cada ves que se pida.

Mi mensaje es para todos los que dudan, no se atreven o consideran que el servicio es cuestión de otros, es nuestro compromiso hacer que el programa continúe, sólo piensen que pueden y que por pequeño que parezca el aporte de acompañar a un servidor, abrir el local, atender el teléfono, recibir al recién llegado, todos podemos, nadie nos tapa si no lo permitimos, Al-Anon nos necesita, atrévanse y verán los buenos resultados, no se olviden que somos dos beneficiados, el que ayuda y el ayudado.

Con amor en el servicio

*Liliana C.*

GRUPO «DAR Y COMPARTIR», VILLA GESELL

## COMITÉ PERMANENTE ALATEEN



Seguimos con las preguntas que quedaron de las reuniones del CPA con los Coordinadores de CAD.

**P:** ¿Por qué debemos pedirles a los miembros Alateen que lean literatura Al-Anon y a los de Al-Anon literatura Alateen?

**R:** Tenemos poca literatura Alateen; además, conocer literatura Al-Anon los ayuda a prepararse para la transición; por otra parte, si participan en reuniones de grupos Al-Anon, cuando llegue el momento les será de mucha ayuda. Los miembros Al-Anon deben conocer el material de Alateen para saber las dificultades de los adolescentes que conviven con un familiar alcohólico.

**P:** El punto 3.3 de la guía «La responsabilidad de Al-Anon hacia Alateen» dice que los miembros Alateen participan como oradores en reuniones cerradas de AA, ¿debemos ir con los padrinos?

**R:** Un miembro Alateen debe estar siempre acompañado por sus padrinos, debe informarse esto a los grupos de AA cuando solicitan un orador, para no tener inconvenientes de último momento.

Las reuniones con los Coordinadores del próximo año serán: 4/3, 3/6, 2/9 y 2/12.

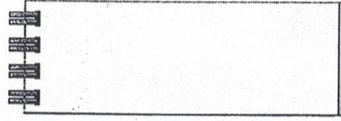
Reuniones de Padrinos: 5/2, 7/5, 6/8 y 5/11.

**SOS para Publicadas:** Necesitamos recibir las experiencias necesarias para armar la Gacetilla, es muy difícil para el Comité hacerlo sin la colaboración de los miembros Alateen; sus experiencias son muy valiosas para atraer a otros adolescentes al programa. Por favor padres y padrinos ayúdenos a continuar con su publicación, de no ser así, a partir del próximo año las colaboraciones se publicarán en el Boletín Amistad.

Desde el CPA les deseamos a cada miembro de Al-Anon y Alateen muy felices fiestas, unidos y con la serenidad necesaria para poder disfrutar todo lo bueno que nos concede nuestro Poder Superior.

Que el próximo año nos encuentre con renovadas fuerzas para seguir trabajando por nuestro bienestar común y el de nuestra querida hermandad Al-Anon-Alateen.

*Formo parte de una hermandad de gente que ayuda a gente. Saber esto me facilita mucho el que yo me acerque a otros para decirles: «Solo no puedo hacerlo, pero ¡juntos lo lograremos!». (Alateen, Un día a la vez, pág. 191)*



## EQUIPO DE SERVICIO A LOS GRUPOS

### *Hagamos entre todos el ESG*

Una vez más queremos ponernos en contacto con toda la hermandad Al-Anon para recordarle que los miembros del Equipo de Servicio a los Grupos (ESG) nos encontramos a disposición de todos los grupos que tengan alguna pregunta, duda o inquietud acerca del funcionamiento del grupo, su estructura o los servicios que se realizan.

Es nuestra intención brindar respuesta a los requerimientos

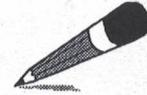
recibidos basándonos en nuestra literatura o experiencia en el programa Al-Anon.

Pueden comunicarse con nosotros mandando un fax, una carta o un mail a la OSG. ¡Los esperamos!

*Cuando participamos plenamente e invitamos a otros a hacerlo, practicamos la Regla de Oro de tratar a otros como deseamos ser tratados. (Extraído de Senderos de Recuperación, pág. 270)*

---

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



Llegué a mi primera reunión con amargura, resentimiento y lástima de mí mismo.

La sabiduría que encontré en la literatura y el testimonio de los compañeros me ayudaron para seguir concurrendo.

El cambio de actitud más importante es que ya no culpo a los demás de lo que a mí me pasa. Esto lo logré con la ayuda del grupo y concurrendo a las reuniones con paciencia.

La literatura que más me ayuda es *Cómo ayuda Al-Anon y Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones*.

*Manuel*  
GRUPO AVELLANEDA

## Historia de un miembro Al-Anon que aceptó el Programa



Hace diez años llegué a Al-Anon, sin creer en nadie. Me parecía que yo solamente tenía ese problema, me recibió una señora muy agradable y me dio el mensaje, me invitó a pasar al salón, donde había otras personas que sufrían lo mismo que yo, también había un hombre que tenía su esposa alcohólica. Yo pensaba que las mujeres no tomaban, ese señor me dijo: si tuviste el valor para estar al lado de una persona durante veintidós años con su alcoholismo, ahora vas a tener las fuerzas para salir. En ese momento no entendía nada porque lo único que hacía era llorar. Me dieron contención y cariño y me dijeron que había llegado al lugar indicado.

Mi madrina me sugirió que si quería estar bien que volviera, que el grupo nos ayuda a aceptar que el alcoholismo es una enfermedad y que todos los que estaban tenían el mismo problema.

Volví a mi segunda reunión más calma y me di cuenta de que ellos tenían lo que yo no tenía: confianza en un Poder Superior. Me costó mucho entender el Primer Paso y los siguientes, pero hoy, después de mucha obediencia al programa, y gracias a mi madrina que me apoyó con su tiempo, me fui iniciando en el servicio y juntas abrimos un grupo. También desde hace siete meses soy madrina Alateen. Me apoyaron, me avalaron y yo pongo todo mi empeño en ayudar a los chicos.

Leo mucha literatura, pero mi libro preferido es *Viviendo con un alcohólico sobrio*. Tengo hijos y cuatro nietos, hoy mi esposo y yo disfrutamos de la vida juntos. Para mí, Al-Anon, Alateen y AA es amor. Sólo tenemos que estar dispuestos y aceptar este camino.

Blanca G.

GRUPO RAYO DE LUZ - MÁXIMO PAZ - DISTRITO NUEVO CAMINO



### Reflexiones



**LAS TRADICIONES SIRVEN AL GRUPO COMO UN TODO. AYUDAN A PROTEGER LA ARMONÍA DEL GRUPO Y A MANTENER POSITIVO Y CONCENTRADO EL PROGRAMA DE AL-ANON.**

(Extraído de *Aquí se habla Al-Anon*, pág. 4)

## ¿Por qué estás así?



Treinta años, me pongo a pensar en cada día, cada semana, mes y año. ¿Y por qué? Porque estás todavía ahí, con la misma fuerza, con humildad, con asistencia perfecta, con la energía y el amor que sólo vos, mi querido grupo Al-Anon Pío XII podés dar.

Hoy quiero compartir con todos los demás grupos Al-Anon de mi país, que seguramente quieren a su grupo como yo al mío, la alegría de cumplir un año más.

He tomado conciencia del porqué mi grupo está todavía ahí, porque cada miembro desde el primer día compartió su experiencia, porque siempre había alguien para recibir al recién llegado, porque muchos miembros decidieron interesarse en los principios de Al-Anon, porque la OSG, la literatura y el Boletín Amistad trazaron las guías a seguir, porque el amor en el servicio se fue transmitiendo día a día, porque la unión hizo que más miembros puedan recuperarse, porque nadie fue el dueño, porque los veteranos cedieron el lugar y enseñaron a los más nuevos, porque esos nuevos hoy son veteranos y continúan con este dar y recibir sin fin, que hacen que me sienta tan orgullosa y responsable del grupo al que quiero pertenecer.

El próximo 9-2-05 cumplimos los 30 años, aprovechando que vivimos en una hermosa ciudad turística y muchos tienen la posibilidad de salir de vacaciones, esperamos que nos visiten y conozcan nuestro grupo que se reúne los días lunes, miércoles y viernes de 19,30 a 21,00 hs. en el Centro Cívico, 3° nivel, ubicado en las calles 58 y 61 de la ciudad de Necochea, Pcia. de Buenos Aires.

*Silvia*

GRUPO PIO XII, NECOCHEA



---

## Reflexiones

---



**NADIE ESTÁ SOLO SI HA LLEGADO A CREER EN UN PODER SUPERIOR A SÍ MISMO.**

(Extraído de *Valor para cambiar*, pág. 35)

## 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, Lihuen, Luz de Vida, Luz y Esperanza, Nace un nuevo día, Nueva Esperanza, Sendero de Luz.
- **Distrito Capital y Grupos:** Aceptación y Esperanza, Belgrano, Compartir, Libertad, Mediodía, Mensaje, Redentor, Santa Cruz, Serenidad, Sólo por Hoy, Unidad Villa Crespo, Vivencias, Volver a Empezar, Vivir Hoy, Calidez, (Alateen) Juntos lo Lograremos, (Alateen) Ayuda.
- **Distrito Centro Oeste y Grupos:** Barrio Argentino, Despertar, Ituzainzó, Matera, Merlo, Paso del Rey, San Miguel, Villa León, Volver a Empezar.
- **Distrito Ciudad de Córdoba.**
- **Distrito Centro Este Entre Ríos y Grupos:** 20 de Enero, Despertar Espiritual, Nueva Vida, Valor.
- **Distrito de la Costa.**
- **Distrito Gral. Paz y Grupos:** Esperanza, Flores, Génesis, Liniers, Sagrado Corazón, Madurez, Revivir, Valor, (Alateen) Liniers.
- **Distrito Mar del Plata.**
- **Grupos del Distrito Noroeste:** Billinghamurst, Castex, El Sol, Martín Coronado, Villa Tesei.
- **Distrito Norte y Grupos:** Acassuso, Alegría, Beccar, Florecer, Florida, Martínez, Munro, Olivos, Paz, San Fernando, San Isidro, Villa Ballester, Volver a Vivir, (HA) San Isidro, (Alateen) San Fernando.
- **Distrito Nuevo Camino y Grupos:** Milagros del Siglo XX, Monte Grande, Peldaño, Rayo de Luz.
- **Distrito Rafaela y Grupos:** Esperanza, Paz y Amor, Sendero de Luz, Serenidad, Tristan Suárez.
- **Distrito Reconquista.**
- **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.
- **Distrito Rosario y Grupos:** Alberdi, Casilda, Fuente de Amor, La Florida, Nueva Esperanza, Pompeya, Richieri, San Francisco Solano, San Pedro, Socorro, Viamonte.
- **Distrito Sudoeste y Grupos:** Camino de Esperanza, Crecimiento, Despertar en Al-Anon Luz y Esperanza, Morón, Ramos Mejía, San Justo, Sendero de Esperanza, Un Día a la Vez, (Alateen) Semillita de Esperanza.
- **Distrito Sur y Grupos:** Alte. Brown, Amor y Comprensión, Avellaneda, Centenario, Crecer Madurando, Diamante, Entre Todos, Fe y Esperanza, Itatí, Lujan, Que Empiece por Mí, Semilla de Esperanza, (Alateen) Aprender a Vivir, Wilde, Valor para Cambiar.

- **Grupos del Distrito Tucumán:** Esperanza.
- **Distrito Ciudad de Córdoba.**
- **Distrito Unidad y Grupos:** Amistad, Amor y Esperanza, Bancalari, Campana, Despertar a la Vida, Don Torcuato, El Sol, Encuentro, Escobar, Gral. Pacheco, Matheu, Renacer, Volver a Vivir, Zárate, (Alateen) Aprendiendo a Crecer.
- **Grupos del Distrito (en formación) Unidos lo Lograremos:** Esperanza, Volver a Empezar, (Alateen) Amanecer.
- **Distrito Villa María y Grupos:** Fe y Esperanza, Sabiduría, Sendero de Fe.
- **Grupos Interior Pcia. de Buenos Aires:** Pequeño Milagro (Mercedes), Luz de Esperanza (Trenque Lauquen), Centro (Bahía Blanca), Pfo XII (Necochea)
- **Grupos de la Rioja:** Vivir, Todo es Posible con Amor.
- **Grupos de Mendoza:** Unidad.
- **Grupos de Rfo Negro:** Don Bosco (Bariloche).
- **Grupos de San Juan:** San Juan.
- **Distrito Rosario y Grupos que no aparecieron en boletín julio-agosto. Aportes correspondientes a marzo, abril, mayo y junio:** Alberdi, Casilda, Centro de Vida,

Fuente de Amor, La Florida, Luz del Sur, Nueva Esperanza, Paraná, Paso 10, Pompeya, Richieri, San Agustín, San Fco. Solano, San Pedro, Socorro, Viamonte y el Distrito Rosario.

- **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 **HASTA EL 31 DE DICIEMBRE**. 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**.

---

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.

***17 de septiembre - 25 años  
Grupo Al-Anon «Santa Cruz»  
Distrito Capital***

***22 de noviembre - 15 años  
Grupo Al-Anon «San Pedro»  
Granadero Baigorria - 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](mailto:osg@alanon.org.ar)**

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