

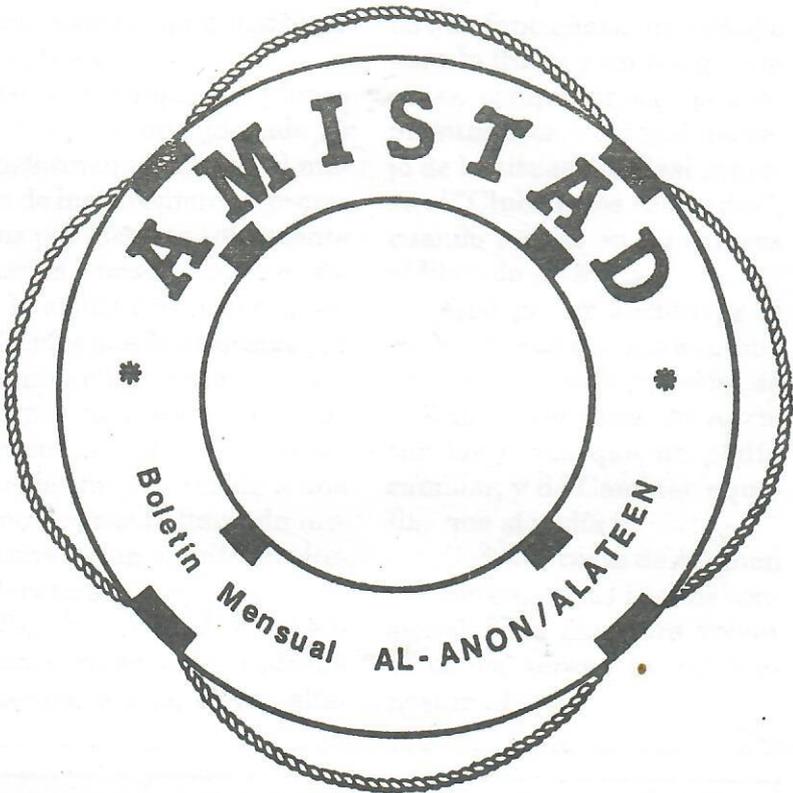
Marzo de 2001

AÑO DEL PADRINAZGO Y DEL AHIJADO

AL-ANON / ALATEEN

50 años en el mundo

35 años en la Argentina



Declaración de Al-Anon

*Cuando alguien, dondequiera que sea, pida ayuda,
que nunca falte allí la mano de Al-Anon y Alateen, y*

Que empiece por mí

Mi cable a tierra

Las situaciones diarias, a veces atropelladas, a veces tan lentas, pueden alterar nuestra buena disposición a disfrutar el momento.

No es raro que los planes ideados para una jornada se transformen en una total maraña de inconvenientes, provocados por factores totalmente externos a nosotros. Por ejemplo, la salida con horarios establecidos puede alterarse por un embotellamiento de tránsito, por una suspensión de servicios de transporte, por un corte de energía debido a una tormenta, por la llamada inoportuna de un cliente, etcétera, etcétera....

En uno de esos acontecimientos, me encontré rodeada de personas que, al ver alte-

rados sus planes, corrían, se enojaban, agredían, buscaban desesperadamente un teléfono que funcionara, un refugio para la lluvia y un colega con quien compartir sus pensamientos acerca del mal manejo de la situación. Casi ingreso al "Club de los Alterados", cuando percibí en mi cartera el libro de Al-Anon.

¡Qué placer encontrar el cable a tierra que me hablaba de la Prisa y la Indecisión, de aplicar la Cortesía, de Aceptar las cosas que no podía cambiar, y de Cambiar aquellas que sí podía...!

¡Cuántas cosas de Al-Anon me sirven, en los hechos ocasionales del día, para volver al cauce sereno de mi bienestar...!

Ayuda memoria

Jornadas de Casa Abierta en su O.S.G.:
último viernes de cada mes, a las 17 hs.

Marzo: Comité de Conferencia y Subcomité de Admisión, Manual y Temario

Abril: Comité de Archivo Histórico

RINCÓN DE NUESTRA OSG

Sólo se necesita una persona para comenzar algo, pero muchas otras para continuarlo

Esta era una de las frases que repetía Lois W. cuando se le recordaba el haber comenzado Al-Anon, resaltando el valor del servicio para lograr el crecimiento de esta hermandad y poder llegar con nuestro mensaje a todo aquel que esté sufriendo por el alcoholismo de un ser querido.

Este mes de marzo, en que se recuerda el natalicio de Lois W., es propicio para manifestar nuestra gratitud a Al-Anon por todo lo que nos ha ayudado al encontrar el camino a la paz espiritual, encauzar nuestras vidas y recordar que sólo con el servicio podremos lograr nues-

tra completa recuperación.

¡Gracias Lois W.! Gracias por haber tenido la fuerza necesaria, junto a su amiga Anne B., de comenzar esta maravillosa Hermandad que, como dice el título, hacen falta "**Muchas otras para continuarlo**".

Rogamos sepan disculpar un involuntario error que salió en hoja adjunta al Boletín de febrero y que debería decir: **el 4 de marzo a las 16 hs. se conmemora el NACIMIENTO de Lois W., co-fundadora de Al-Anon.**

Recordatorio

Agradeceremos que, en casos de compra de literatura o aportes, cuando realicen una transferencia por giro postal o a través del Banco de Galicia a la cuenta 109/6 - 175/5, nos lo comuniquen por fax.



INFORME RISGA 2000

Seguimos informando acerca de los temas tratados en la 10ª Reunión Internacional De Servicios Generales Al-Anon (R.I.S.G.A) bajo el lema "El futuro de Al-Anon nuestra responsabilidad", que se llevó a cabo el 4 y 5 de octubre de 2000 en Essen, Alemania.

Se discutieron otros seis temas, tres por día, en grupos de unos quince participantes, con modalidad de trabajo en taller:

- Desafíos para el Liderazgo
- Comité Ejecutivo: ¿Quién, Qué y Para qué?
- Manteniendo nuestras Tradiciones en un mundo cambiante
- Resolviendo problemas por medio de nuestros Conceptos
- Alateen es Al-Anon
- Finanzas - Séptima Tradición - Gratitude espiritual en acción

La OSM solicitó marcar en nuestras agendas dos fechas: el **14 de febrero** día de San Valentín, para celebrar de algún modo el amor que circula dentro de la hermandad y el **4 de marzo** a las 16.00 hs recordar a Lois con un minuto de silencio, ya que dicha fecha es la de su nacimiento y, si lo hacemos dentro de ese horario en cada país, tendremos veinticuatro horas de recordatorio, ya que Al-Anon está alrededor del mundo.

Es de destacar que:

Sólo tres estructuras iberoamericanas participaron de la RISGA: Argentina, Brasil y España.

Las Estructuras del hemisferio Sur participantes fueron: Argentina, Australia, Brasil, Nueva Zelanda y Sudáfrica.

En los 50 años de existencia de Al-Anon el mensaje ha llegado muy cerca del Polo Norte (Islandia, Finlandia y Noruega) y muy cerca del Polo Sur (Tierra del Fuego, Argentina) por medio de las contribuciones voluntarias de sus miembros.

En próximos Boletines seguiremos informando sobre los temas tratados.

COMITÉ ALATEEN

Los proyectos del Comité Alateen tienen como meta el conocimiento y difusión de su programa, no sólo dentro de la Hermandad sino de Al-Anon hacia afuera.

Sabemos que desde el Comité Permanente no podemos llegar a todos los que necesitan conocer de qué manera Alateen puede cambiar la vida de tantos jóvenes que sufren conviviendo con un bebedor problema y que la cooperación de los Distritos es fundamental por su contacto con los servidores de cada uno de los grupos que lo conforman y la posibilidad, a través de sus Comités, de llegar a todo encuentro en que el servicio sea el tema central.

PERTENECER y **RESPONSABILIDAD** son dos palabras de las que Al-Anon/Alateen dependen para su desarrollo y difusión que, a su vez, son consecuencia de nuestra actitud responsable y de pertenencia.

Es por ello que, al comenzar este año de trabajo, queremos recordar a todos los Servidores de Distritos que no cuentan con Comité Alateen, que durante la 16ª Conferencia de Servicio Nacional, en la mesa plenaria de Alateen, se enfatizó sobre la necesidad de cumplir con este requisito para la aceptación de un nuevo Distrito, sugerencia que fue aprobada por la mayoría de los miembros.

Leemos en el resumen de esta última Conferencia, en uno de los informes: "Los Distritos tienen la responsabilidad de mantener cubiertos los servicios de los Comités para que se pueda dar cumplimiento a la finalidad de hacer conocer el nombre de Al-Anon/Alateen".

Una vez más se ratifica que si todos trabajamos para el crecimiento de Al-Anon como un todo, desde el lugar donde estemos, lograremos este año festejar, no sólo los 35 años en Argentina sino también la consolidación de una Hermandad fuerte y actualizada.

COMITE DE PUBLICACIONES

¿Sabías que...?



Queremos agradecer a todos los miembros que nos han enviado el formulario "Nos interesa tu participación".

Las colaboraciones han sido muchísimas, y muy valiosas las experiencias.

Por lo tanto les pedimos un poco de paciencia, ya que este Comité las irá publicando mensualmente, respetando el orden de llegada.

Nuevamente, gracias, por permitirnos reafirmar el Cuarto Concepto, que recalca la participación, el respeto mutuo, el sentirnos parte activa de la Hermandad de Al-Anon, como clave esencial de la armonía.

* * *

Asimismo, deseamos aclarar que, debido a un involuntario error, en el Boletín del mes de enero mencionamos que el espacio cedido en un sitio web pertenecía a la Secretaría de la Mujer, cuando en realidad se trata del Consejo Nacional de la Mujer, dependiente de Presidencia de la Nación.

Recordatorio

Deseamos hacer hincapié en que las suscripciones al Boletín Amistad, Resumen de Conferencia, etc. que se envían por correo, se hacen siempre en sobre cerrado y sin identificación externa, manteniendo el principio del anonimato.

También recordamos a todos aquellos que se suscribieron al Boletín Amistad en mayo de 2000 que pueden ir renovando su suscripción, enviándonos, por correo o personalmente, el formulario que figura en la última página del boletín.

Mi experiencia en el Grupo de Alateen "Comenzar de Nuevo"

Cuando en mi Grupo se hablaba de la necesidad de padrinos que tiene Alateen, no me animaba a ofrecerme como servidora, me daba miedo asumir tanta responsabilidad y pensaba que tenía que estar "preparada".

Pero parece que Dios tenía otros planes para mí.

En marzo del pasado año un miembro de AA se me acercó y me dijo: "Hace tiempo que los esperamos donde nos estamos reuniendo. Nuestro Grupo funciona al lado de un hogar para chicos de la calle, y estos chicos se acercaron al Grupo contando que tienen padres alcohólicos y pidiendo ayuda". Desde ese momento supe que tenía que hacerlo. Pasó un tiempo hasta que decidí hacer todo lo posible para que allí funcionara un Grupo Alateen. Como no hay experiencia en Argentina con Grupos de "acceso limitado", todos teníamos un poco de temor, y me sugerían ir "despacito". Pero las cosas se fueron dando, una compañera de Al-Anon aceptó acompañarme como co-madrina en el comienzo, y así empezamos el Grupo el día 29/07/00 con una concurrencia de 10 chicos. ¡Qué nervios!

Como madrina de Alateen estoy aprendiendo lecciones muy valiosas acerca de desprendimiento emocional en un lugar donde no siempre se ven las mismas caras; algunos se fugan, algunos son transferidos a otros hogares, algunos se quedan; un lugar donde lo máspreciado es aprender a vivir "Sólo por hoy".

Quiero decir que no tengo palabras para agradecer a todos los compañeros que me orientan y me apoyan permanentemente. A Bebé, que me acompañó en la primera etapa del Grupo, a Fede, mi co-padrino actual (gracias, campeón), a mi madrina, al Comité Alateen de Zona Norte, a los compañeros de AA por su constante disposición de ayudar y principalmente a los chicos, de quienes aprendo, aprendo, y aprendo.

Desde mi corazón ¡¡GRACIAS!!

Verónica - Grupos Al-Anon

Reflexiones

SÓLO PUEDO COMENZAR LA BÚSQUEDA DE MI SERENIDAD CUANDO ME PUEDA LIBERAR DE MI OBSESIÓN CON LOS DEMÁS.

Extraído de *Los Doce Pasos y Las Doce Tradiciones*

COMITE DE SEMINARIOS DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)



Preparándonos para el 3er Seminario

Los Delegados que asistieron el 31 de marzo a nuestra Oficina de Servicios Generales recibieron el temario, los restantes lo recibirán por correo. A los de la Región Centro les fue entregada una hoja para desarrollar mesas sobre Tradiciones, 2 por cada Distrito. ¿Pensaste si en tu Grupo estos principios se violan o se respetan? Te invitamos muy especialmente a compartir tus experiencias, a debatir sobre este tema, e interesarte en el Servicio.

Preparate y unite a esta maravillosa tarea, sé uno más de los que aportan ideas o reciben esta "Inyección de adrenalina para el Servicio".

¡Te esperamos!! ¡No te lo pierdas!

"Nos interesa tu participación". ¡Gracias por compartir tus experiencias!



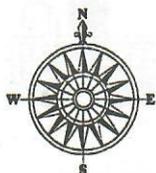
Cuando llegué a los grupos Al-Anon, me encontraba muy mal anímica y físicamente, aún así me resistía a quedarme. Seguí concurriendo por el ejemplo de mis compañeras, que aún teniendo el problema se las veía bien. Yo creía que después de 37 años de convivir con el alcoholismo y sus consecuencias era demasiado tarde. Sin embargo mi vida cambió.

Mis cambios más importantes fueron comprender que es una enfermedad y dejar de querer cambiarlo; seguramente, cuando llegue su momento y toque fondo, le pasará lo mismo que a mí.

Estoy poniendo en práctica las sugerencias y busco la paz espiritual con la ayuda de mi Poder Superior. No es fácil, pero tampoco es imposible.

La literatura que mas me ayuda es "Valor para Cambiar" - "Un Día a la Vez" - "El Dilema del Matrimonio" - "Intimidad Sexual" - "Plan Detallado para Progresar" y "Contagio Familiar", que fue mi primer librito.

Berta -Grupo Tesei



COMITE DEL INTERIOR

Les recordamos que si viajan al interior busquen direcciones de Al-Anon de la zona a visitar, llamando a la OSG de 11 a 17 hs. y que luego nos escriban para conocer su experiencia o vengan a visitarnos al Comité los días viernes.

El Seminario nos espera



Ya se puso en marcha la inscripción (\$2) para el Seminario del mes de abril. Inscribirse es responsabilidad de cada uno de los miembros. Es parte de mi recuperación y por el amor que le tengo a la Hermandad. Antes de Al-Anon mi autoestima estaba tan baja que no me atrevía a participar en nada por temor a...

Hoy, gracias a este Programa puedo permanecer, participar y pertenecer junto a muchos más y saber esto es... ¡Hermoso!

Francisco



Servir es crecer

Empecé a hacer servicio al poco tiempo de llegar a los grupos y eso me ayudó en mi recuperación. Aprendí a ser útil, también a hacer las cosas que me gustan, no como antes de conocer a Al-Anon, en que las hacía por rutina. Al comenzar lo hice en forma acelerada hasta que tropecé, pero con la ayuda de mis compañeros empecé de nuevo; esta vez despacio, paso a paso, como nos sugiere el programa.

Hice todos los servicios dentro del grupo y hoy colaboro con los nuevos servidores apadrinándolos, guiándolos con amor y comprensión como lo hicieron conmigo, recordando que ser servidor no nos da autoridad sino responsabilidad.

Sara

Grupo "Luz y Esperanza", González Catán

Reflexiones

ESCUCHANDO MÁS QUE MERAS PALABRAS, PUEDO APRENDER MUCHO MÁS DE LO QUE LAS MERAS PALABRAS PUEDEN ENSEÑAR.

Extraído de *Un día a la vez*

✉ BENDITOS SERVIDORES ✉

Quiero relatar brevemente la sorprendente y agradable experiencia que viví en Tribunales, cuando fui citada por una Consejera de Familia y un Juez para declarar acerca de los motivos de mi divorcio.

Realmente tuve mucho temor y vergüenza de contar a dos personas, que veía por primera vez, la dolorosa historia de 27 años de convivencia con el alcoholismo; en todo momento me preguntaba: ¿Esta gente me podrá entender?, ¿cómo empiezo?, ¿qué me dirán? Para mi gran sorpresa les cuento que no hizo falta explayarme demasiado, sabían muchísimo sobre alcoholismo y en todo momento de la conversación me sentí comprendida, respetada y apoyada, igual, igual que en Al-Anon.

Salí profundamente agradecida a Dios por haberme allanado el camino en mi difícil decisión y al llegar al grupo y contarle una querida compañera me hizo notar que eso es Al-Anon en Acción.

Por eso quiero agradecer de todo corazón a nuestros queridos servidores, que con tanto amor y voluntad en acción llevan nuestro mensaje a todo lugar público, donde se pueda informar y de este modo beneficiar a personas afectadas por el alcoholismo.

Nuevamente mi profunda y sincera gratitud a todos aquellos miembros Al-Anon comprometidos desde el amor para hacer servicio. La tarea de ustedes es digna de ser valorada e imitada. Dios los bendiga.

Liliana
Grupo Semilla de Esperanza

Recordatorio

Recordamos a los distintos Comités que la fecha de presentación de originales para ser publicados en el Boletín Amistad debe ser antes del segundo martes de cada mes, a fin de contar con el tiempo suficiente para poder editarlos. Muchas gracias por su colaboración en este sentido.



AQUEL DÍA LEJANO



Pensar que a partir del 13 de julio de 1998 volví a nacer...

Llegué acompañando a un borracho que, a pesar de todo, era el padre de mis hijas. Fui pensando cómo lo podía ayudar. Era el único vicioso y atorrante de la casa...

Nos atendieron muy bien. A él lo condujeron a un salón. A mí a otro. ¿Un lugar para mí? ¿Para qué? ¡Si yo venía para enderezar a un vagoneta! Pensé: Bueno, tranquila. Está bien. Entro, escucho y me voy.

El primer día pregunté: ¿Hay profesionales en medicina aquí en Al-Anon y en AA? No, me dijo educadamente la Coordinadora de la reunión –hoy una de mis madrinas– mientras otra señora que ratificaba con su cabeza lo dicho, fue mi otra madrina. La primera me contiene de una forma muy inteligente, sin exigencias sabe poner límites, la otra es cariñosa, un poco madre y hermana. Aquel primer día me dije para mis adentros: ¡Sonamos, si no hay entendidos en la materia, esto no sirve, no va a andar! Pero resulta que quienes estaban ahí sí sabían por haber vivido el problema y haber sabido controlarlo.

Soy profesional en Ciencias Económicas y creía saberlo todo, que tenía poco para leer acerca del tema. ¡Qué ignorancia! ¡Qué equivocada!

Ahí supe que el padre de mis hijas se comportaba de esa manera porque estaba enfermo. Comencé a pensar en forma distinta al verlo como tal. Cambié mis actitudes y él lo notó. En Al-Anon descubrí que había estado afectada emocionalmente desde el momento en que me casé, hace ya 22 años. Durante todo ese tiempo pretendí manejar la situación. No soltaba las riendas, no vivía ni dejaba vivir, me aislaba de todos. Debía empezar a recuperarme, pero sola no podía y así empecé a prenderme con el programa y con el grupo y de eso hace ya tiempo. Hago servicios en el grupo y recibo y ayudo al que viene desesperado y sin fuerzas, como yo aquel lunes 13.

Norma S.

Parroquia San Miguel - Paraná - Entre Ríos

Reflexiones

LA SERENIDAD LLEGA CUANDO SE ABANDONA LA EXPECTATIVA Y COMIENZA LA ACEPTACIÓN

Extraído de *The Forum* - Agosto de 1992

XVI Conferencia de Servicio Nacional

Reunión con los Representantes de Grupos que no forman Distrito y Distritos en formación

SAN JUAN: La Representante pertenece al grupo San Juan Centro, que tiene una asistencia de diez a dieciocho personas. Apoyan a grupos con menos miembros. Se abrió un grupo de Hijos Adultos hace dos meses, tienen seis grupos, uno no se conecta. El grupo Santa Cruz (de Distrito Capital) está apadrinando al grupo San Juan Centro. Tienen bastante literatura. En la localidad de Ullum se formó un grupo coordinado por una persona que no es Al-Anon. Realizaron el Encuentro con Mendoza con resultados muy positivos. No realizaron la Campaña en las Escuelas. Tienen como proyecto ir a las guardias de los hospitales y dar charlas informativas a la gente que trabaja en las ambulancias y patrulleros de la policía. Espera volver pronto.

DISTRITO EN FORMACION RECONQUISTA: Viene por segunda vez. Comenta que los grupos Al-Anon/Alateen están en decadencia en su Distrito. La Séptima Tradición en general no se

cumple. Pocos Representantes de Grupo asisten a las reuniones de Distrito, dificultando las decisiones. El grupo Renovación está resurgiendo. Destaca el buen funcionamiento del grupo Alateen "Hoy es todo el tiempo que tengo", con una asistencia de ocho miembros, que publicaron un artículo en las *Publicadas Alateen*. Hay una guardia de Hijos Adultos, cerró el grupo Nuevo Camino, los grupos Villa Ocampo y Florencia no asisten al Distrito, pero se les envía el Boletín Amistad y el material de la Oficina. Realizaron un Té del Reencuentro, para juntar fondos, con poco éxito. Confían que miembros de la OSG visiten el Distrito en formación en marzo de 2001.

DISTRITO EN FORMACION NOROESTE: Este Distrito pasó por muchas dificultades que ocasionaron que después de quince años de su iniciación pasara a ser Distrito en formación. Recibió amplio apoyo de un miembro Custodio y del Comité de Conferencia para volver a organizar-

se. Actualmente cuentan con varios grupos. Funcionan bien: Castex, Billingham, Martín Coronado, Luna, El Sol, Nuevo Horizonte; tienen poca asistencia Villa Tesei y Volver a Vivir, el grupo Hurlingham funciona como una guardia. En el hospital Thompson funciona un grupo institucional con una PVI, acompañada de otra compañera.

Dieron charlas en Escuelas y en Caritas; llevaron afiches y material a Tribunales, Municipalidad, Secretaría Privada de la Intendencia de San Martín, Consejo Escolar de San Martín, Minoridad, Violencia Familiar y otros. Tienen algunas dificultades con la Séptima Tradición. Se va muy contenta con el desarrollo de la Conferencia.

REPRESENTANTE DE

URUGUAY: Asistió la Coordinadora del Comité de Guías. Tienen alrededor de 80 grupos en el Interior y 52 grupos en la Capital; 14 Distritos, 8 grupos de Hijos Adultos, 2 grupos institucionales, 4 grupos que solamente trabajan la literatura, 5 grupos Alateen y uno en formación.

Están abocados a la realización de su Manual de Servicio Nacional, pero no cuentan con las personas suficientes para esta tarea. Tienen un Comité Pro-Casa y el Subcomité Compartir con Alegría, para recaudar fondos para la Oficina. Realizarán su Cuarta Conferencia en el mes de noviembre. Realizan Información Pública en radios, TV, revistas y diarios zonales, hospitales, clínicas, Instituto de la Minoridad y Comisaría de la Mujer. Agradece la invitación.

Recordatorio

La próxima reunión con los Representantes de Distrito se realizará el 13 de marzo a las 16 hs en la OSG.

Se tratará el Noveno Concepto.

Recordatorio

El 30 de mayo a las 16 hs se realizará la reunión con los Delegados en la OSG.

Servi-Respuesta para los RG



Esta nueva Servi-Respuesta, la cual será enviada a todos los Representantes de Grupo (RG) en mayo de 2001, apunta a buscar información dentro del ámbito de esa Rama de Servicio, la cual nos permitirá delinear pautas prácticas y concretas para el mismo.

Surge como necesidad de profundizar en dos de los objetivos centrales del Plan Estratégico de nuestra OSG, los cuales apuntan a la comunicación y a nuestra estructura de servicio.

A diferencia de la Servi-Respuesta de Al-Anon/Alateen, este nuevo formulario permitirá al RG manifestar su situación tanto general como particular. Al igual que su antecesora, es personalizada y las respuestas se manejarán en forma anónima y confidencial.

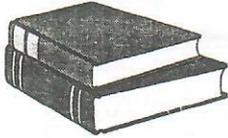
Mi experiencia como RD



Mi servicio como RD ha llegado a su término y deseo agradecer a los que me dieron la posibilidad de realizarlo, ya que en estos 3 años conocí gente maravillosa, así como otros lugares del Gran Buenos Aires; compartí experiencias con compañeros que no conocía; pude votar, elegir temas; participar en la preparación de un Seminario Regional; transmitir mis experiencias a los grupos y contagiar la alegría de servir.

Hoy siento que he cumplido con un deber y que hay otro que me espera porque creo que siempre necesitaré Al-Anon y que Al-Anon siempre me necesitará.

Mirta
RD Distrito Norte



Comité del Archivo Histórico

El Comité de Archivo Histórico agradece especialmente a los Grupos que han completado y remitido la ficha enviada a los efectos de actualizar datos, e invitamos, a los que no lo hicieron aún, a cumplimentarla a la brevedad porque entendemos que de esta manera todos resultaremos beneficiados. También queremos compartir con ustedes la alegría de haber recibido correspondencia de México, España y Australia, esta última en inglés, lo que significa que debemos ocuparnos de su traducción.

Con vistas a la celebración de los 50 años de Al-Anon en el mundo y 35 en Argentina, el Archivo Histórico convocó a los pioneros para que contaran sus experiencias, que serán recopiladas en un cassette.

“Nos interesa tu participación”.
¡Gracias por compartir tus experiencias!



Cuando llegué a Al-Anon realmente no me daba cuenta en el estado físico, emocional y espiritual en el que me encontraba. ¡Estaba desesperada!, buscaba respuestas.

Enseguida noté que necesitaba mucha ayuda, que sola no podía luchar contra un enemigo poco visible, como es el alcoholismo. Me di cuenta de que me estaba transformando en el mismo monstruo contra el que luchaba.

Comencé a pensar con humildad, tratando de vivir un día a la vez, dejando decidir al otro y tomando mis propias decisiones, erradas o no.

Concurría a los grupos y dejaba allí todo mi dolor; abriéndome sinceramente pude ver mis verdaderos defectos.

Como libro de lectura permanente tengo *Valor para cambiar*. Pero el primero que me ayudó a entender fue *Comprensión del alcoholismo*.

Carmen S.
Grupo Don Torcuato



COMITÉ DE PRESUPUESTO

A nuestros Delegados y miembros de la Hermandad:

Transcurridos cuatro meses desde la Conferencia de Servicio Nacional, donde se aprobó el presupuesto del 2001, vemos la dificultad de llegar a cubrir los gastos básicos de nuestra OSG y, a pesar del ajuste realizado en el presupuesto, los aportes no fueron suficientes. Esto nos llama a reflexionar sobre cuál es nuestra responsabilidad como Delegados. ¿Cómo llegamos con la infor-

mación a nuestras bases, que son los Grupos?

¿Cuál es el compromiso con nuestra Hermandad? Nuestro preámbulo es claro y dice: **Nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.** No es responsabilidad de unos pocos, sino de todos los miembros de la hermandad, poner en acción nuestra GRATITUD, reconociendo los beneficios recibidos y dando la posibilidad de llegar con el Mensaje de Esperanza a todas las personas que lo necesitan.

“Nos interesa tu participación”.
¡Gracias por compartir tus experiencias!



Llegué muy mal a mi primera reunión. Cuando me di cuenta de que mis fuerzas nada podían lograr, busqué Al-Anon como última solución.

Allí nadie me obligó a quedarme, sólo me dijeron que mi silla siempre estaba; sabía que si no iba la que perdía era yo y mi intuición me decía que eso era para mí.

Empecé a ser yo misma, a entender a mi familiar alcohólico, adquirí día a día mayor serenidad.

Esto lo logré escuchando, tomando conciencia, poniendo en práctica el Programa, repitiendo la Oración de la Serenidad muchas veces y siendo sincera conmigo y con los demás.

Me ayudo con los libros *Un día a la vez* y *Al-Anon ayuda a familiares y amigos*, así como con folletos.

Graciela
Grupo Renacer



AMIGOS DEL ALMA



Llegué a Al-Anon después de mucho deambular, sin saber qué estaba pasando, hasta que una psicóloga me dijo que debía asistir a los grupos. Al día siguiente me presenté al que hoy es mi grupo. Recuerdo que no paraba de llorar, les dije: "Tengo un dolor muy profundo, tal vez sea eso que escuché alguna vez, me duele el alma, es algo inexplicable, viene desde muy adentro".

De esto hace ya cinco años. Aquí encontré el consuelo, el abrazo tierno, la palabra justa de quienes me ayudaron a volver a caminar, a volver a reír. Aquí encontré a mis amigos del alma. Algo también muy difícil de explicar. Con ellos no hay secretos, les puedo contar mis peores miserias, no me juzgan, me ayudan a crecer y a ser una mejor persona.

Mi gran esfuerzo fue estirar la mano y abrir el corazón. Sólo por hoy, GRACIAS simplemente GRACIAS.

Mónica

Recordatorio

Agradeceremos que cuando realicen una transferencia por giro postal indiquen siempre y muy claramente a qué debe acreditarse dicho importe, sea compra de literatura, aportes, etcétera.

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.

Solicitud Suscripción Boletín AL-ANON

Fecha



1. Datos personales

Nombre:
Domicilio para enviar por correo:
Localidad: CP: Provincia: Tel.:

2. Planes de suscripción

Enviar por correo

Retiro OSG

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Boletín Amistad (12 números) \$ 18 | <input type="checkbox"/> Boletín Amistad (12 números) \$ 10 |
| <input type="checkbox"/> Publicadas Alateen (4 números) ... \$ 10 | <input type="checkbox"/> Publicadas Alateen (4 números) ... \$ 2 |
| <input type="checkbox"/> Paquete: Boletín Amistad (12) +
Publicadas Alateen (4) +
Boletín Al-Anon a la Comunidad (1) \$ 20,50 | <input type="checkbox"/> Paquete: Boletín Amistad (12) +
Publicadas Alateen (4) +
Boletín Al-Anon a la Comunidad (1) \$ 12,50 |

3. Forma de pago

- Efectivo
- Cheque bancario N° Banco:
- Giro postal N° Sucursal:
- Transferencia Bco. Galicia: N° de boleta: Sucursal:
cta. cte. 109/6 175/5

IMPORTANTE: Fotocopiar esta solicitud, completarla y, junto con el pago, enviarla a la OSG. Los cheques o giros deben extenderse a la orden de Oficina de Servicios Generales. Si Ud. paga por transferencia del Banco de Galicia, enviar, junto con la solicitud, la fotocopia de la boleta de depósito por correo o vía fax a Avda. Pte. Roque Sáenz Peña 825, 5º piso, Of. 502 (1363) Buenos Aires. Fax: (011) 4326-0704.



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

**Avda. Pte. Roque Sáenz Peña (Diagonal Norte) 825
5º Piso, Of. 502 (1363) Buenos Aires, Argentina
Tel. (011) 4326-3389 • Fax (011) 4326-0704
(1000) Casilla Correo Central 3246
e-mail: alanon.ar@pmail.net**