

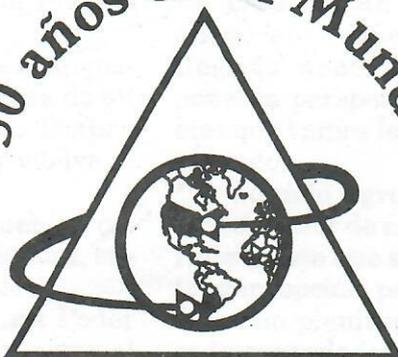
Grupo Comprensión²⁷²

Mayo de 2001

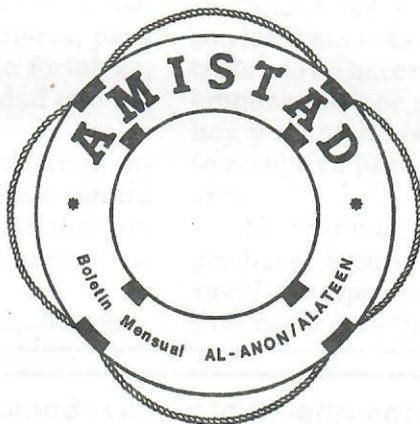
AÑO DEL PADRINAZGO Y DEL AHIJADO

AL-ANON / ALATEEN

50 años en el Mundo



35 años en la Argentina



Declaración de **AL-ANON / 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

¿Cuándo “funciona” el Programa?

Muchas veces me pregunto cuáles son, en realidad, las causas por las que el Programa “funciona”.

Cuando creo que la angustia vuelve a hacer presa de mí y una palabra o una lectura bajan mi ansiedad y vuelve la esperanza.

Cuando no encuentro caminos y suelto las riendas, entregándoselas a Dios.

Cuando pido a mi Poder Superior que me muestre el camino y comienzo a accionar, poco a poco, pero sin desmayar.

Cuando me siento dispuesta, con la mente abierta, para recibir el regalo de fortaleza, sabiduría y serenidad que me brinda Al-Anon.

Cuando el compartir un momento o una charla con mi madrina cambia la tristeza en optimismo o la inquietud en paz espiritual.

Cuando un ahijado agra-

dece nuestra palabra de consuelo o de confianza.

Cuando un compañero nuevo nos recuerda nuestra llegada desesperanzada y pone en perspectiva los cambios que vamos logrando y trabajando.

Cuando logro desprenderme con amor de mis seres queridos y dejo que ellos también tengan opción para vivir sus vidas en plenitud, sin mi mirada controladora.

En esos momentos... Pienso, soltando las riendas y entregándoselas a Dios, cuáles son las cosas más importantes, tratando de hacerlo con calma, empezando por mí, sólo por hoy, y manteniendo una mente receptiva para vivir y dejar vivir.

En esos momentos... si logro hacer alguna de esas maravillosas opciones, sé que el Programa está “funcionando”.

Ayuda memoria

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

**(Este año se realizará el viernes 8 de junio,
a las 17 hs, en lugar del 25 de mayo, por ser feriado.)**

Junio: Comité Alateen

B
O
L
E
T
I
N

A
M
I
S
T
A
D

Nº
2
7
2

RINCÓN DE NUESTRA OSG

¿Por qué existe la OSG?

Muchas veces hemos oído la pregunta: "¿Qué pasaría si la OSG tuviera que dejar de funcionar?", pero... ¿realmente nos pusimos a analizar a conciencia esta pregunta?

Tal vez, una buena forma es hacer un recuento de las funciones en las que nos es útil la OSG:

- A través de ella podemos tener acceso a la literatura aprobada y a todas las guías y bases de nuestro programa, cuando tenemos dudas en los pasos a seguir.

- Es en la OSG donde funcionan los distintos Comités encargados de desarrollar las tareas hacia los Distritos y Grupos aislados del Interior, hacia la Sociedad y los Profesionales, resguardando nuestra historia, así como de preparar y organizar todos los años la CSN.

- Es la encargada de la comunicación con la OSM y las hermandades de los di-

versos países en que funciona Al-Anon.

- Es en la OSG donde se confecciona este Boletín y, a través de él, se llega a todos los grupos del país con novedades, noticias de reuniones y aniversarios y experiencias personales comunes a todos los compañeros, sea cual fuere la provincia o pueblito, por lejano que esté.

- Es también a través de la OSG que funcionamos legalmente con Personería Jurídica y con toda la responsabilidad que esto implica, incluyendo también el manejo administrativo y financiero de la Hermandad.

Es además, la Casa de Todos, **la casa grande a la que todos puedan llegar personalmente o por cualquier medio de comunicación, pidiendo ayuda y apoyo personal o para poder seguir difundiendo el mensaje de esperanza a nuestra Hermandad.**

LA SÉPTIMA TRADICIÓN EN ACCIÓN

El 26 de marzo del corriente año se llevó a cabo, en el Distrito Norte, la primera reunión de Tesoreros, en el marco de los proyectos que la Comisión de Servidores implementó desde el año 2000 en adelante (Taller del RG - Taller de Padrinos Alateen, etcétera).

En esta reunión, a la que asistieron Tesoreros y/o RG del Distrito, se leyó y reflexionó acerca de la Séptima Tradición, así como el Resumen del Taller de Finanzas de la RISGA 2000, que fuera analizado por los Tesoreros de los Distritos en la reunión del 2 de marzo en nuestra OSG, con el Comité de Presupuesto.

Contamos también, en la reunión, con la presencia de nuestro Custodio Regional. Hubo una enorme participación de todos los asistentes; en todo momento se destacó la importancia de recordar en las reuniones que "Nos mantenemos con nuestras propias contribuciones", para qué se usa hasta la última moneda que ponemos en la canasta y tener presente cómo llegamos a Al-Anon y qué estamos haciendo cada uno de nosotros para que Al-Anon siga creciendo, para poder seguir llevando el mensaje a los que aún sufren por la convivencia con un enfermo alcohólico.

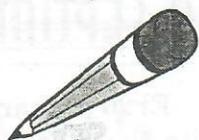
Todos los presentes coincidieron en que el encuentro resultó muy breve y hubo acuerdo para llevar a cabo otros, en lo posible los sábados, recordando también invitar al Comité de Presupuesto de nuestra OSG, para aclarar dudas que puedan surgir.

Distrito Norte

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.

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



Llegué a Al-Anon muy angustiada, pensando que iba a encontrar la cura para mi hijo alcohólico. Seguí concurriendo porque comprendí que estas reuniones me hacen sentir bien.

Mi cambio más notable es dejar en manos de Dios el problema de mi hijo. Esto lo logré concurriendo a las reuniones y escuchando las sugerencias y testimonios de otros compañeros.

Toda la literatura me ayuda, además del *Sólo por Hoy* y la *Oración de la Serenidad*.

Herminia
Grupo Amistad - Tandil



Al Grupo Al-Anon Pío XII de Necochea

Quiero expresarles mi agradecimiento por todo el apoyo que ustedes me brindan.

Hoy sentí muchos deseos de escribir lo que siento. Ustedes me entienden porque me cuesta hablar, hace pocos meses que llegué con mucha angustia, hoy puedo decir que me siento bien, aunque yo no note mis cambios, sé que algunos he logrado, pero poco a poco, con un día a la vez y escuchando las sugerencias que con tanto amor me dan, lo voy a lograr.

Quisiera decir mucho más pero sé que otras personas también necesitan su tiempo.

Muchas gracias y les deseo paz y esperanza para este año en compañía de nuestro Poder Superior.

Liliana

Reflexiones



HE APRENDIDO A CONFIAR MIS ANGUSTIAS Y MI HIJO A MI PODER SUPERIOR Y A VIVIR UN DÍA A LA VEZ.

Extraído de *A los padres de los alcohólicos*

DISTRITO TUCUMÁN "Unidos en la esperanza"

El Distrito Tucumán participa a la Hermandad, con inmensa alegría, que en los días 7 y 8 de abril de 2001 se realizó la reunión zonal de grupos Al-Anon/Alateen del Noroeste, a la que asistieron, a través de sus Representantes, 5 grupos de Jujuy -1 de Salta, 3 de Santiago del Estero, 1 de Catamarca y 1 de La Rioja-, más los 7 grupos de Tucumán. Desde Santa María y San José (Catamarca) habían asegurado su concurrencia 3 grupos, uno de ellos Alateen, pero el día del Encuentro nos informaron, con mucha pena, que no asistirían, ya que las lluvias habían cortado el camino por los valles.

Se trataron prioritariamente, y hasta agotarlos, los temas presentados por las provincias invitadas. Los más solicitados fueron Alateen, Atracción y permanencia de miembros, Coordinación, Formación y falta de Servidores, así como otros referidos a la Quinta y Séptima Tradición, Difusión mediante Medios Públicos, Compra y venta de Literatura, Autonomía y Conciencia de Grupo, Formación de un Distrito, etcétera.

Realizamos también una Reunión Pública con altísima concurrencia, de la que hicimos participar a un Hijo Adulto, Coordinador de Alateen de Merlo (Buenos Aires), que concurrió a las jornadas. Finalizada la reunión agasajamos a los participantes con exquisitas empanadas tucumanas y compartimos también un almuerzo con miembros de Alcohólicos Anónimos.

Previo al cierre de la reunión, invitamos a los participantes a exponer sus conclusiones sobre estas jornadas. Todos coincidieron en la alegría, la satisfacción que sentían por haber concurrido y en la utilidad de todo lo tratado, en la claridad lograda en los puntos requeridos. También, unánimemente, en cuánto habíamos crecido en este encuentro como personas, como miembros y servidores de Al-Anon/Alateen. Quedó la sugerencia de que la reunión del próximo año la realicemos en otra provincia, bajo el Padrinazgo y Coordinación del Distrito Tucumán. Salta y Jujuy manifestaron que sostendrán reuniones con sus grupos y es probable que pueda realizarse la reunión en Salta.

Esta reunión superó todas nuestras expectativas. Se trabajó en unidad, con responsabilidad y mucho amor. Esto, sumado a la presencia permanente de nuestro Poder Superior, hizo posible este enorme logro. La familia se unió y creció. Agradecemos a cada grupo y a cada miembro que nos apoyó, trabajando o acompañándonos y a todos aquellos que nos alentaron. Gracias a todos.

UNA LUZ EN MI CAMINO



Cuando la angustia y la desesperación me invadieron busqué con afán analizarme con un psiquiatra. No dejó de ser un complemento, pero lo que más necesitaba era autoanalizarme, el ponerme frente a mi conciencia y a mi propia vida.

Mi angustia vino por no encontrar en el horizonte una orientación para "separar la persona del alcohol".

Pero una luz me guió a estos grupos de autoayuda Al-Anon y en ellos encontré el cambio en la aceptación, la paz y la serenidad. Aprendí a conocer los tres puntos básicos de la vida: Saber de dónde viene, hacia dónde va y por dónde debe ir. Es decir, cómo vivía, cómo vivo hoy y cómo quiero seguir viviendo. Esto me llevó a la tan ansiada paz espiritual, donde el Ser Superior hizo de mí una persona libre y feliz.

Quizá lo más difícil sea ubicarme a mí mismo con equidad y sin engaño, pero aunque sea difícil, no es imposible.

La felicidad se halla dentro de nosotros mismos, yo la encontré en la sabiduría del programa de Al-Anon.

A.

Grupo Amanecer - Córdoba



MESA DE TRABAJO DE AL-ANON HIJOS ADULTOS

RECORDATORIO

La Mesa de Trabajo Al-Anon Hijos Adultos se reúne los 4tos. sábados de cada mes en la OSG de 10 a 12 hs.

¡¡Te esperamos!!!!

COMITÉ DE PUBLICACIONES

El 3er Seminario de Servicio Regional fue el ámbito apropiado para plantear diversas inquietudes que ocupan y preocupan a los miembros de la Hermandad. Durante la exposición del Comité de Publicaciones, muchas fueron las preguntas que surgieron y se puso de manifiesto la necesidad de participación en distintas áreas del trabajo del Comité.



Temas como la necesidad de más piezas de Literatura para la problemática de Alateen, de Hijos Adultos o de Padres; imposibilidad de reeditar otras debido a la escasa venta de las que hay en existencia; búsqueda de formas de difundir la variedad de piezas con las que contamos actualmente, fueron sólo algunos de los temas tratados.

Para poder seguir analizando y resolviendo estas cuestiones es que invitamos a los miembros a que se acerquen al Comité mediante cartas o e-mails, a fin de poder trabajar en conjunto. Una excelente oportunidad para hacerlo personalmente será el 27 de julio, cuando realizaremos nuestra Casa Abierta. Asimismo, si algún Grupo o Distrito nos convoca, estaremos a su disposición para evaluar y conversar todos los temas de su interés, en este ámbito de las publicaciones de Al-Anon.

También informamos que las direcciones de e-mail de la OSG han cambiado; las mismas figuran en la contraportada de este Boletín.

Asimismo recordamos que nuestra página de Internet es un valioso medio para pasar el mensaje de esperanza, sugiriendo que la misma puede ser visitada, ya sea a personas que se encuentran afectadas por el problema del alcoholismo o bien a distintos profesionales con los que podamos contactarnos.

Reflexiones

LA HUMILDAD NOS AYUDARÁ A VERNOS EN LA VERDADERA PERSPECTIVA Y MANTENER NUESTRA MENTE RECEPTIVA A LA VERDAD.

Extraído de *Alcoholismo contagio familiar*



COMITE DE CONFERENCIA

Iniciación de los Distritos Crecimiento de la Hermandad

Historia del Distrito "Centro Oeste"

En Al-Anon surgen cambios periódicos, se hacen con el fin de mejorar el servicio.

Hasta principios de 1982 todos los grupos de la Zona Oeste se reunían mensualmente en Hurlingham (Distrito Oeste), pero dado el gran número de grupos que concurrían, se decide, con el voto de los mismos, dividir el Distrito en 3 secciones que se llamarían "Sector".

Al actual Distrito Centro Oeste correspondió la denominación "Sector C". Estaba integrado por los siguientes grupos: "Pequeño Milagro"; "Luján"; "Despertar"; "Paso del Rey"; "Merlo"; "San Antonio de Padua"; "Ituzaingó"; "El Mirador"; "Parque San Martín"; "Nuevo Renacer"; "Villa Posse"; "Trujuy"; "San Miguel"; "José C. Paz"; "Pilar".

Funcionó como "Sector C" desde mayo de 1982 hasta marzo de 1985, cuando pasó a ser Distrito, y luego fue aprobado por la Conferencia de Servicio Nacional.

Las reuniones se realizaban en el grupo "Despertar" de Moreno, en la calle Dr. Asconape 150, el 2º sábado de cada mes, de 16,30 a 19 horas.

La primera comisión estaba integrada por miembros que prestaban servicio fuera del grupo por primera vez; excepto la Coordinadora, todos eran "nuevos". Una subcomisión de veteranos apoyaba y guiaba a los "novatos".

La Representante del Sector concurría a Hurlingham para informarse de lo que la OSG enviaba y a su vez concurría a la OSG a retirar los Boletines e informar sobre el funcionamiento del "Sector". Así funcionó a prueba hasta 1985.

En las reuniones del Distrito se analizaba el primer Manual de Servicio Nacional, para enviar a la Conferencia de Servicio Nacional, lo que los grupos creían que debía enmendarse. También eran motivo de análisis las Tradiciones y los Conceptos, como preparación para la elección de los primeros Delegados a la Conferencia.

En la Asamblea de junio de 1985 se eligieron los Delegados y Subdelegados.

Pedimos disculpas si faltan algunos datos pero, a grandes rasgos, esta es la historia de nuestro querido Distrito. De ahí en adelante todos los días agregamos nuestro granito de arena para fortalecernos y ayudar a quienes nos necesiten, trabajando con

amor y esperanza, creciendo en recuperación y unidad.

Dato curioso

Las primeras Actas se hicieron en hojas de carpeta, pues no teníamos libro de Actas. Este fue donado, luego de un tiempo, por una compañera y a él se pasaron aquellas primeras Actas.

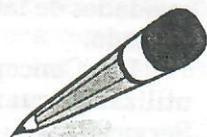
Recordatorio

La próxima reunión con los Delegados se realizará el 30 de mayo, a las 16 hs, en la OSG. Se tratará el Tercer Concepto.

Recordatorio

La próxima reunión con los Representantes de Distrito se realizará el 24 de julio, a las 16 hs, en la OSG.

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



Cuando asistí a mi primera reunión de Al-Anon Hijos Adultos estaba muy confundida, con medicación, triste, desvalorizada y me sentía muy sola.

Seguí concurriendo porque quería mejorarme a mí misma. Ahora me ocupo de mí y trato de no juzgar al alcohólico.

Con fuerza de voluntad pude mejorar mis actitudes.

El libro que más me ayuda es *Valor para Cambiar*.

Mónica

Grupo Hijos Adultos Catedral

INFORME RISGA 2000

Seguimos informando acerca de los temas tratados en la 10ª Reunión Internacional De Servicios Generales Al-Anon (RISGA).

Manteniendo nuestras Tradiciones en un mundo cambiante

Las Tradiciones son necesarias en los Grupos para dar estabilidad y unidad a los miembros. Son principios espirituales que nos dan confianza, responsabilidad y fe.

Cuando se aplican en la vida personal se pueden utilizar con todos los grupos, así como en la familia, trabajo, etc. Con las nuevas tecnologías tenemos que adaptar las situaciones a las Tradiciones y NO las Tradiciones a las situaciones.

El estudio y la práctica de las Tradiciones nos ayuda en la recuperación, y nuestra familia y Grupo permanecen saludables. Si mantenemos nuestras Tradiciones hoy, Al-Anon se mantendrá unido en el mundo cambiante de mañana.

En el caso de los familiares de dependientes químicos se escucharon opiniones variadas y la conclusión del taller fue que no debemos decirles que se vayan, pues su Poder Superior debe de haberlos guiado y va a orientarlos si están en el lugar cierto, o no.

No es posible aceptar contribuciones anónimas sin saber de dónde provienen. En ese caso, deberemos devolverlas a la misma fuente.

Resolviendo problemas utilizando los Conceptos

Prestar servicio ayuda a la comprensión de los Conceptos.

Los Conceptos pueden ser adaptados de acuerdo con las necesidades de las Estructuras, pero su enunciado no puede ser modificado.

Los Conceptos 9 y 10 pueden traer luz al Servicio; debemos utilizarlos cuando buscamos nuevos servidores aptos para cada Servicio.

La autoridad es un problema en algunos grupos. El Concepto 1 puede ayudar. Un grupo desinformado puede querer la autoridad, pero no la responsabilidad.

Compartir experiencias de servicio con los nuevos servidores es importante para mantener a los miembros informados. Es importante descubrir por qué los miembros tienen miedo de prestar servicio, para poder ayudarlos a superar ese temor.

Los Conceptos explican los límites de los cargos, para que unos no interfieran en el trabajo de los otros.

Haydée y Rosalía - Delegadas Internacionales

COMITE DE SEMINARIOS

DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)



Los primeros ecos del Seminario

En un ámbito agradable y acogedor llevamos a cabo nuestro Tercer Seminario de Servicio Regional, en Ramos Mejía.

Los Distritos anfitriones recibieron con gran alegría a los 210 participantes, que llegaron de 9 Distritos de la Región Centro, así como desde Mar del Plata, Rosario (Santa Fe), Entre Ríos, Córdoba y San Juan.

Con una amplia participación de los Distritos se desarrollaron temas acerca de la Comunicación, Servicio y los Servidores, Responsabilidad del RG y Padrinazgo en todos los niveles. Tuvimos oportunidad de conocer a todos los miembros de la OSG. Los Comités Permanentes tuvieron su espacio, aunque algunos con poco tiempo para desarrollar sus temas.

Se puso a la venta un broche conmemorativo de los 50 años de Al-Anon en el mundo y 35 años en la Argentina.

Contamos con la presencia de Zulema, la co-fundadora de Al-Anon en la Argentina, quien se llevó un caluroso aplauso de los miembros, muchos de los cuales la conocieron en este hermoso evento.

(continuará en próximos números)

* * *

Encuentro Zonal - Región Sur

Durante el Seminario llevado a cabo en Mar del Plata en abril de 2000, la Región Sur eligió a Bahía Blanca como próximo lugar para realizar un Encuentro Zonal con los miembros de los grupos más cercanos.

El mismo se realizará el 9 de junio de 2001, en Dorrego 445, Salón de los Gastronómicos. En esa oportunidad tendrán la posibilidad de participar los grupos que están trabajando sin estar dentro de los límites de un Distrito, compartiendo las inquietudes que tengan, para aclararlas, y las experiencias de servicio con miembros de la OSG.

Si tu grupo está medianamente cerca de Bahía Blanca, unite a nosotros para informarte sobre Servicios y si tenés una amplia experiencia estaremos dichosos de que nos la trasmitas.

Te esperamos.

SERVI-RESPUESTA de los RG

Queridos compañeros
RGs:

Una vez más necesitamos de su tiempo para contestar una nueva Servi-Respuesta. Es la Servi-Respuesta destinada a todos los RG, los que tienen Distrito y los que no lo tienen.

Nuestro propósito es mejorar la estructura de comunicación en la Hermandad y creemos que los RG desempeñan un servicio clave dentro de la misma.

Solicitamos que no sólo algunos RG, unos pocos o unos muchos nos devuelvan la Servi-Respuesta, sino **todos**. Podremos tener, así, una más clara lectura de sus necesidades y realidades. Los formularios de la Servi-Respuesta les llegarán :

- Por correo, junto con el Boletín Amistad, si no tienen Distrito.
- A través de su RD, los que tienen Distrito, también con el Boletín Amistad.

Una vez completado el formulario, les rogamos hacerlo llegar a nuestra Oficina de Servicios Generales a través de las siguientes formas:

- Personalmente o por correo a: Diagonal Roque Sáenz Peña 825, 5º Piso, Of. 502, (1363) Capital Federal.

- Por fax al 011-4326-0704.

- A través de su Representante de Distrito.

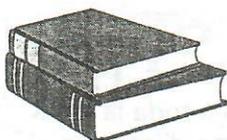
Necesitamos la totalidad de las respuestas entre los meses de mayo, junio o julio.

Una aclaración adicional: Si el grupo no cuenta con un RG titular por algún motivo temporario, por favor que sea el suplente quien lo conteste. Si el grupo no tuviese RG, le rogamos al Representante de Distrito o a algún miembro del grupo que lo envíe contestando sólo la pregunta número 14.

Gracias por su colaboración.

Comité "Ad-Hoc"





Comité del Archivo Histórico

En el Boletín Amistad Nº 37 de setiembre de 1981, encontramos algo que nos pareció valiosísimo, en el "Rincón Fronterizo": una carta de Narda, Grupo Goes, de Montevideo (Uruguay). Es muy extensa pero transcribimos el final: "...y después de todo esto viene quizá lo mejor: "DAR". Dar a otro hijo de alcohólico lo que adquirimos, que no piense que es el único que está en ese abismo, que no se sienta solo y que comparta su y nuestro problema. Y llegamos a hoy, hoy vivimos sólo el día de hoy, guardando el pasado y sin apresurarnos por lo que nos depara el futuro. Vivir y dejar vivir, pura y exclusivamente el día de hoy. Nosotros, como los alcohólicos, también tenemos armas: terapia de grupo, literatura, intercambio de experiencias y sugerencias.

Ya ves, no te conozco pero tenemos algo en común. Buscá y concurrí a algún grupo Alateen y verás que, como yo y como muchos, encontrarás ayuda. Es como si navegaras en un mar de elevadas olas, de fuertes corrientes, solo ante todo y encontrarás en Alateen tu "Tabla de Salvación".

No desesperes. SERENIDAD

¿Qué lindo, verdad? Recuerda que el Archivo no es un cofre de cosas viejas, es algo vivo que puede brindarnos conocimiento y nosotros debemos darle vida.

Hasta el mes que viene.

X Reflexiones

SI FÁCILMENTE NOS SENTIMOS OFENDIDOS SOMOS UN PROBLEMA PARA NOSOTROS MISMOS Y PARA LOS DEMÁS. DEBERÍAMOS ANALIZAR SINCERAMENTE NUESTROS SENTIMIENTOS PARA VER SI NO SOMOS NOSOTROS LOS CULPABLES. PERDONANDO A LA OTRA PERSONA Y REZANDO POR ELLA LA HERIDA DESAPARECERÁ GRADUALMENTE.

Extraído de *Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones*

Aceptación



El alcoholismo es una enfermedad que afecta a toda la familia, tanto al que bebe como al que no bebe. Eso me dijeron en el grupo y también que aceptarlo me ayudaría a recuperarme mediante la práctica de los Doce Pasos que me ofrecía el programa de Al-Anon.

Hoy, luego de pasado un tiempo de ese primer día, quiero hacer una reflexión sobre el tema, de acuerdo con mi vivencia:

Cualquier otra enfermedad la acepto más rápidamente, pero ¡qué difícil! me resulta con el alcoholismo. Es una enfermedad que afecta incapacitando a toda la familia. Al no aceptarlo sigo exigiendo, insistiendo sobre nosotros y sobre los demás, con expectativas exageradas sobre lo que deberíamos ser o deberían ser los demás. Si aceptara esa incapacidad propia de toda enfermedad, qué distinta sería mi vida, pues sabría desde el fondo de mi corazón que necesito ayuda tanto como el alcohólico.

Llegué al grupo afectada en lo mental, emocional y espiritual.

Eso me incapacitaba para amar, aceptar, comprender, apoyar, escuchar, responsabilizarme de mis actos y de incorporar a Dios en mi vida diaria. Hoy veo que lentamente fui transitando el Primer Paso, amargo a veces pero transformador de mi interior, que me hace entrar en contacto con mi frágil existencia y la de los demás y reconocer que necesito de otros y, a la vez, de un Poder Superior a mí misma; que no sé que es mejor para los demás y muy poco sé acerca de qué es lo mejor para mí.

Lo único seguro es que esta interdependencia mutua ha hecho surgir todas aquellas cualidades que Dios había puesto en mí.

Doy gracias a ese Poder Supremo que me ha guiado, como también que haya elegido a esta querida Hermandad como canal para llegar a mí.

Es por todo ello que siento que pertenezco, dedicando mi tiempo, esfuerzo, dinero, servicio, a este programa de amor, de la buena voluntad y de la esperanza.

Un miembro Al-Anon de la provincia de Jujuy

Reflexiones

NO PODEMOS CONTROLAR LO QUE EL ALCOHÓLICO DICE Y HACE, PERO PODEMOS CAMBIAR DE ACTITUD Y COMPORTAMIENTO.

Extraído de *¿Cómo puedo ayudar a mis hijos?*

La Conciencia



Muchas personas que llegaron a Al-Anon muy afectadas por el beber de otra durante largo tiempo, tal vez les tocó oficiar como jefes de familia a pleno, enfermeros, conductores de la economía familiar, etc., etc.

Esto en muchos casos los llevó a ejercer un cierto e involuntario poder sobre todo y sobre todos, y sin proponérselo, también trasladaron ese poder como integrante o servidor de su grupo, Distrito, etc., ejerciendo dominio sobre sus compañeros. Si percibís que este es tu caso, consultá entonces con tu CONCIENCIA.

Reflexión: Incorporemos el hábito de mirarnos para adentro. Observemos nuestras actitudes, gestos, tono de voz... Tal vez encontremos escondido, en nuestro interior, un "jefe" que no habíamos visto. Si tenemos dudas apelemos a la CONCIENCIA; discernir entre lo que está mal y lo que debería estar bien.

Carlos B.

Grupo Amor - Neuquén

IMPORTANTE

Volvemos a insistir en nuestros reiterados pedidos:

Siempre que realicen una compra de literatura o envíen aportes a la OSG a través de transferencia por giro postal o por Banco de Galicia a la cuenta 109/6-175/5, NO OLVIDAR enviarnos un fax con el comprobante del Banco y detalle de pedido o aporte, según corresponda.

✉ MI LLEGADA A SAN JUAN ✉

En uno de mis viajes a San Juan busqué un grupo Al-Anon. Me costó bastante encontrarlo y allí había dos personas y un libro. Les dije: "Si ustedes son Al-Anon, hay un programa para nosotros que los puede ayudar mucho". Comencé a contarles cómo es y cómo nos ayuda, noté en ellos la avidez de saber más y le pedí a Dios que me iluminara la mente y pudiera decirles las palabras que los ayudarían a seguir adelante.

Yo tenía unos pocos meses en el grupo en Buenos Aires. La segunda vez que volví, me preguntaron si podía coordinar como lo hacían en Buenos Aires. Era mi primera coordinación, pero había escrito en una hoja todos los pasos de la coordinación, incluido el recordar la Séptima Tradición (que nunca habían leído). Puse mi colaboración en una canasta, "que empiece por mí dice el programa".

Me quedaba sólo una semana, pero hice volantes que repartí, fui a pueblos vecinos: Villa Krause, Caucete, Santa Lucía. En la siguiente reunión vinieron de esos lugares, hicimos una reunión de trabajo para organizarnos. Había mente receptiva y corazón abierto.

Hoy, el grupo Santa Cruz es padrino del grupo San Juan, del cual se formó un grupo de Al-Anon Hijos Adultos.

En mi último viaje visité Ullum, con la misma intención y el mismo mensaje, hay actualmente un grupo en formación y otro Alateen.

Me contacto por carta o teléfono, no espero respuesta, sé que mi carta se lee y el mensaje llega. Cuando pienso en todo esto me emociono y le doy gracias a Dios; sin Al-Anon no hubiera podido tener jamás esta satisfacción de "EL SERVICIO".

Leticia
Grupo Santa Cruz

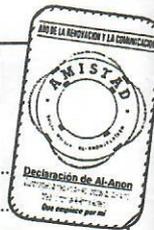
LOS EDITORES SE RESERVAN EL DERECHO DE NO PUBLICAR
TEXTOS QUE NO CREAN CONVENIENTES PERO
SE MANTENDRAN EN ARCHIVO.

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

- Boletín Amistad (12 números) \$ 18
- Publicadas Alateen (4 números) ... \$ 10
- Paquete: Boletín Amistad (12) +
Publicadas Alateen (4) +
Boletín Al-Anon a la Comunidad (1) \$ 20,50

Retiro OSG

- Boletín Amistad (12 números) \$ 10
- Publicadas Alateen (4 números) ... \$ 2
- Paquete: Boletín Amistad (12) +
Publicadas Alateen (4) +
Boletín Al-Anon a la Comunidad (1) \$ 12,50

3. Forma de pago

- Electivo
- Cheque bancario N° Banco:
- Giro postal N° Sucursal:
- Transferencia Bco. Galicia: N° de boleta: Sucursal:
- cta. cle. 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

e-mail: osg@al-anon.alateen.org.ar

ofservgen@sinectis.com.ar

www.al-anon.alateen.org.ar