

Junio 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

La juventud en Al-Anon

✕ Al llegar a Al-Anon nuestro corazón se sentía cansado, arrugado, dolorido y sin esperanzas. Era la imagen más triste de la vejez.

La asistencia a las reuniones compartiendo fortalezas, los momentos de estrecharnos las manos, las lecturas de nuestra hermosa literatura, el trabajo personal sobre los posibles cambios de actitudes, nos fueron otorgando el medicamento necesario para subsistir.

La maravillosa comunicación con el Ser Superior, adquirida a través del estudio de los tres primeros Pasos de nuestro Programa de Al-Anon, nos dio finalmente la esperanza del rejuvenecer.

Nuestra vejez emocional

se transformó en juventud espiritual.

Las arrugas, los dolores, la desesperanza, la desilusión, la soledad y el abandono, se transformaron día a día en bienestar, fuerza de voluntad, empuje, actividad en servicio, ocupaciones placenteras y amistades positivas.

Por eso, los miembros de Al-Anon somos jóvenes. Somos seres en constante crecimiento y sentimos el palpar de vida en cada ocasión que nos ocupa.

Disfrutemos nuestra juventud y saquemos provecho de ella, otorgando nuestra ayuda espiritual a todo corazón avejentado que llegue a nuestros Grupos de Familia Al-Anon.

**Ayuda
memoria**

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

**Junio: Comité Alateen
Julio: Comité de Publicaciones**

RINCÓN DE NUESTRA OSG

Los primeros pasos de la OSG

En este año de festejo, queremos comenzar a recordar, con los miembros de la hermandad, cómo fueron los primeros pasos de la OSG.

Sus inicios surgieron de las reuniones de miembros que se realizaban en la calle Garay y donde empezó a funcionar el **Intergrupo**. Fue en su seno donde se gestó la formación de la OSG en la dirección donde actualmente sigue estando.

Desde sus comienzos, estuvo al servicio exclusivo de los primeros grupos que se formaron y pidieron su inscripción en el directorio. Luego de algo más de un año de funcionar en ese lugar, el **Intergrupo** se trasladó a la calle Esmeralda 162.

Era ésta una gran reunión que se realizaba los terceros viernes de cada mes, donde los RG compartían experiencias de servicio para el fortalecimiento de sus respectivos grupos. Se analizaban las tradiciones y se hacían intercambio de oradores.

También la oportunidad, para que, previo a la reunión, una gran cantidad de miembros pasaran por la OSG a retirar el Boletín Amistad, comprar literatura y llevar sus

aportes. Era una gran convocatoria en nuestra oficina, que los que tuvieron la suerte de vivirla, hoy la recuerdan con mucho amor.

El crecimiento de la Hermandad hizo necesaria la formación de otro grupo, que se llamó **Comité de Iniciativas**, integrado por miembros con experiencia, donde se planificaba la actividad dentro de Al-Anon y su relación con el afuera de la hermandad (hoy **Información Pública e Instituciones**). Este llamado Comité de Iniciativas derivó en lo que es hoy el **Comité de Guías**.

Este fue sólo el inicio. Mucho se trabajó, siempre al servicio de los grupos que fueron y son la base principal de nuestra Hermandad. Por eso queremos recordar esta tarea de tantos voluntarios de los grupos, que dieron de sí lo que podían y más, para que hoy Al-Anon/Alateen pueda festejar sus 35 años al servicio de los que compartimos el problema del alcoholismo de un ser querido.

Este fue un trabajo de todos y entre todos lo seguiremos llevando adelante desde la OSG.

COMITÉ ALATEEN

Hace pocos días el Comité Permanente Alateen participó en uno de los paneles del Tercer Seminario de Servicio Regional, Zona Centro, y fue evidente el interés que demostraron los asistentes en el tema Alateen.

Esto nos llenó de entusiasmo para seguir con el proyecto que desde la Reunión Plenaria de la última Conferencia de Servicio Nacional hemos anunciado: reforzar los grupos Alateen, otorgando seguridad y respaldo a los miembros y a los Padrinos.

Asimismo, el sábado 5 de mayo, en Banfield, el Distrito Sur, con el apoyo del Comité Permanente, realizó una Jornada Alateen, donde una nutrida concurrencia

respondió a la convocatoria.

Lo más destacable de la reunión fue el hecho de que no hubiera un panel preparado con miembros que hablaran de la importancia de Alateen y su programa. El panel lo formamos todos, cada uno desde su ubicación fue un panelista más, que expuso sus dudas, sus aciertos como Padrino o Coordinador de Distrito, aportando además las experiencias recogidas en el servicio; todo esto en base a una serie de preguntas enviadas desde el Comité Permanente y el material del Taller Alateen realizado en la última RISGA (Reunión Internacional de Servicios Generales Al-Anon), traducido por las Delegadas Internacionales.

Recordatorio

REUNIÓN DE PADRINOS

El sábado 30 de junio, en la Parroquia Nuestra Señora del Carmen, Juncal 320, Merlo Sur, a las 14,30, se reunirán los Distritos Centro Oeste y Unidad.

Reflexiones

EN AL-ANON APRENDEMOS A NO HACER POR OTROS LO QUE ELLOS DEBEN HACER POR SÍ MISMOS.

Extraído de *Desprendimiento emocional*

Comité de Servicio a la Sociedad

(a prueba)

ATRACCIÓN Y PROMOCIÓN

Atracción

La Undécima Tradición declara que nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción y no en la promoción y entonces, ¿cuál es la diferencia?

Nosotros atraemos cuando llamamos la atención de otras personas por medio de cualidades positivas.

En Al-Anon, atracción significa que compartimos en los grupos un programa que nos ha ayudado a encontrar esperanza, comprensión y serenidad.

Atracción es: dar información; poner buena voluntad; cooperar con los profesionales; explicar cómo Al-Anon/Alateen nos ayuda a vivir una vida mejor y a comprender al

alcohólico; que un cambio en nuestras actitudes puede mejorar a la familia y que solos no podemos, que necesitamos ayuda.

Promoción

Si promovemos, no mostramos el valor y las ventajas; en su lugar, estaremos vendiendo o forzando un adelanto, lo que puede crear resistencia, en vez de atraer a nuevos miembros.

Promoción significa: usar "tácticas de presentación"; hacer promesas; compararnos con otros grupos de autoayuda o programas de profesionales para familiares; exagerar o desfigurar el programa de Al-Anon; que podemos ayudar a todo el mundo.

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



A mi primera reunión de Al-Anon llegué muy triste. Me impulsó a seguir viniendo el apoyo que siento en el grupo. Aún no he tenido muchos cambios pero toda la literatura me ayuda, especialmente *Un día a la vez*, que leo varias veces al día.

Eugenia
Grupo Vivir - La Rioja



COMITE DE CONFERENCIA

Formación del Distrito Sudoeste

Hizo falta muy poco tiempo, desde que empezaron a formarse los Distritos en el año 1977, para que Distrito Oeste alcanzara gran crecimiento, lo que, si bien era el resultado esperado para cualquier servicio de Al-Anon, trajo algunas dificultades en las reuniones, donde la cantidad de Representantes de Grupo sobrepasaba la capacidad del salón. El tiempo tampoco era suficiente, no permitía la participación de todos y tratar el temario, los problemas y sugerencias y el intercambio de oradores se hacía lento y difícil.

La necesidad hizo que Distrito Oeste, a mediados de 1982, decidiera dividirse en tres sectores: el "A" se reuniría en Martín Coronado, el "B" en Ramos Mejía y el "C" en Moreno.

El Distrito seguía reuniéndose en Hurlingham con sus servidores y un Representante de cada Sector. En el año 1984 Distrito Oeste realizó la Tercera Reunión Interdistritos, en la

que los 7 Distritos existentes y los miembros de la Oficina de Servicios Generales, aprobaron que al año siguiente se realizaría la primera Conferencia de Servicio Nacional.

Debido que para este tiempo los 3 Sectores seguían creciendo y mejorando sus servicios, se decidió que el Sector "A" fuera el Distrito Noroeste, el Sector "B" Distrito Sud Oeste y el Sector "C" Distrito Centro Oeste, con lo cual fueron 9 los Distritos presentes en la Primera Conferencia de Servicio Nacional.

De esta forma nuestro Poder Superior guió el nacimiento del Distrito Sudoeste dotado de la fortaleza y las virtudes del Distrito Oeste, la responsabilidad, la unidad, la participación, el acatamiento a las Tradiciones, la rotación de servidores, la asistencia de los Representantes de Grupo a las reuniones de Distrito y muchas otras que estuvieron presentes impulsadas por la fuerza del amor.

Reflexiones

EL PROBLEMA DE BEBIDA EN EL HOGAR A MENUDO PUEDE RECONOCERSE MÁS FÁCILMENTE POR EL COMPORTAMIENTO DE LOS QUE CONVIVEN CON EL ENFERMO ALCOHÓLICO QUE POR EL DE ÉSTE.

Extraído de *¿Qué hacer con respecto a la bebida del alcohólico?*

Padrinazgo



Según el resultado de la Servi-Respuesta sólo cuatro de cada diez miembros tenemos un padrino o madrina en Al-Anon.

Mientras leo los resultados, me pregunto si los miembros que no lo tienen conocen sus beneficios. Voy a enumerar sólo algunos, los que yo obtuve al contar con una madrina a lo largo de estos años en Al-Anon:

- Sé que hay una persona que me conoce profundamente y que incluso conoce esas cosas más que no me gusta ni contarme a mí misma; que me acepta y me quiere tal cual soy. Esto me ha dado seguridad de que ser quien soy no es tan malo como creía.

- Tengo a alguien que me escucha cuando hay algo que me perturba. Muchas veces tiene una opinión distinta a la mía lo que me permite tener otro punto de vista del problema y tomar decisiones más certeras.

- No uso tanto tiempo del grupo contando detalles y situaciones sin haberlas analizado antes. Después de hablar con mi madrina, a menudo tengo más herramientas para enriquecerme a mí y enriquecer a mis compañeros cuando pido sugerencias.

Estoy segura de que no son los únicos beneficios y también que en una reunión de Conciencia de Grupo podríamos buscar otros. ¿Por qué no usar en cada uno de nuestros grupos el tema padrinazgo y seguir encontrando motivos para buscar un padrino que nos ayude en el camino de nuestra recuperación?

Graciela



COMPRENSIÓN



Cuando empecé a ir a Al-Anon no entendía que el alcoholismo era una enfermedad, hasta que toqué fondo emocionalmente.

A través del "Desprendimiento Emocional" y el Primer Paso supe que el alcohólico es un enfermo, no un "borracho".

Ahora estoy en programa y me siento bien. Practico diariamente el Primer Paso y también el Duodécimo.

Sé que no hay que agredir al alcohólico verbalmente, que hay que entender que la enfermedad no le permite hacer otra cosa y que éste es mi lugar.

Ester

Grupo Santa Cruz

COMITE DE SEMINARIOS

DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)



Los primeros ecos del Seminario

A medida que se iban desarrollando los temas, hubo reuniones que son muy dignas de destacar, fue el momento donde los delegados prepararon las Tradiciones en un mundo cambiante, con respuestas en las cuales se acataba o se violaba la Tradición.

El Distrito Alte. Brown y Río de la Plata tenía asignada la 1ª y 2ª Tradición y entre otras preguntas decía: ¿Respeto el tiempo de exposición de cada miembro y no me excedo en el mío?

El Distrito Sur coordinó la 3ª y 4ª Tradición, con algunas ideas simples como "Protegemos la salud del Grupo aceptando la concurrencia a reunión cerrada sólo de miembros relacionados con un bebedor compulsivo".

La 5ª y 6ª Tradición la desarrolló el Distrito Gral. Paz, con el planteo de dos objetivos: llevarlas a cabo en el Grupo y la posible aplicación de las Tradiciones a nuestra vida para nuestro crecimiento individual.

(Continuará)

Al-Anon es para mí



¿Es Al-Anon para mí? En algunas oportunidades me hice esta pregunta, considerando que mi vida se había vuelto ingobernable a causa del alcoholismo. Mi respuesta es sí, Al-Anon es para mí. Aunque el alcoholismo ya no esté presente, todavía necesito a Al-Anon y Al-Anon me necesita, ésa es la clave: recibo y devuelvo, doy y me dan, es un intercambio de sugerencias, amor y fortaleza.

Cuando mis defensas bajan, ahí está mi madrina para apuntalarme. El servicio, la literatura, la comunicación, todo es atrayentemente hermoso en Al-Anon, por eso estoy aquí, por eso Al-Anon es para mí.

Gracias.

Edith
Nuevo Despertar

Taller de Oradores



Cuando me invitaron a contar mi historia en el Taller de Oradores, tuve que memorizar previamente la historia de Al-Anon. Sentí que estaba dando examen. Si bien sabía lo que tenía que decir, los nervios me producían dolor de estómago. Esta experiencia me sirvió para reflexionar sobre esto. A la mayoría de los miembros Al-Anon les pasaba lo mismo. Se preguntaban por qué pasar por esto si estamos en recuperación emocional.

Cuando me propusieron coordinar Información Pública, en la primera reunión propuse leer "Tabla de Salvación" (hoy ya no se usa) para saber qué es Al-Anon. Todos estuvieron de acuerdo y así fue como se acercaron personas interesadas en llevar el mensaje fuera del grupo; al cabo de 2 o 3 reuniones surgieron algunos oradores.

El Taller de Oradores funciona una vez por mes. ¡Qué bueno sería que aquellos que fueron avalados como Oradores de Públicas asistieran a las reuniones para brindar su experiencia a los que aún no se deciden por desconocimiento del Servicio!

Algo más para tener en cuenta es la importancia de ir acompañados a realizar este servicio y no olvidar que el Poder Superior nunca nos deja solos.

Blanquita
ex Coordinadora de Información Pública

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



A la primera reunión de Al-Anon llegué emocionalmente quebrantada y desconcertada. Lo que me impulsó a seguir concurriendo fue que en ese lugar entendí la ayuda que se le da al enfermo y el tener tranquilidad, paz y esperanza.

Uno de los cambios más notables de mis actitudes fue dejar que el enfermo sea independiente. Lo logré concurriendo a Al-Anon y teniendo serenidad para aplicar el programa.

Un día a la vez en Al-Anon es la literatura que más me ayuda.

Argentina S.

Grupo Perseverar - Concepción del Uruguay

Comunicación es crecimiento



El programa de Al-Anon/Alateen nos permite crecer de muchas formas, una de ellas es en el servicio. Esto lo sé porque lo viví desde que estuve en Alateen, haciendo distintas cosas, como orador, dando charlas junto a la Madrina, coordinando reuniones. Hoy crecí no sólo porque soy adulto, sino porque también soy Padrino de Alateen y encuentro que es un servicio muy especial, muy diferente a otros, es un servicio hermoso y que hago con mucho amor y creo que la mejor forma de crecer como Padrino es la **COMUNICACIÓN**. Con los chicos, con otros Padriños, con el Distrito, con el Comité Alateen y por qué no, también con otros Grupos de todo el país, para intercambiar experiencias, aclarar dudas y generar nuevas ideas que nos acerquen e incentiven a trabajar por Alateen.

Por esta razón, con los chicos de "LA PAZ" hicimos tarjetas con motivo de las pasadas fiestas de fin de año, para saludar a todos los grupos Alateen del país, es una forma de decir "Sabemos que ustedes están allí, nosotros aquí estamos" y que se borren las distancias. Todos buscamos recuperación y la comunicación es fundamental, **COMUNICARSE ES CRECER**.

Fabián

Padrino del Grupo Alateen "La Paz"
Merlo, Pcia. de Buenos Aires

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.

Reflexiones

LA UNIDAD CONSTITUYE NO SÓLO EL CLIMA NECESARIO PARA EL CRECIMIENTO DE AL-ANON EN CONJUNTO, SINO TAMBIÉN EL AMBIENTE EN EL CUAL CADA MIEMBRO PUEDE ADQUIRIR PAZ ESPIRITUAL DENTRO DEL GRUPO.

Extraído de Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones

COMITÉ DE PUBLICACIONES

Nuestra participación en el Tercer Seminario de Servicio Regional despertó mucho interés entre los miembros asistentes, de modo que deseamos compartir con toda la Hermandad algunos de los conceptos desarrollados. Comenzamos con el tema "Padrinazgo", y estas son algunas de las reflexiones halladas por los panelistas en nuestra vasta literatura:



- El padrino y el compartir con otro nos proporcionan la oportunidad de desahogarnos de forma personal y constructiva. [...] En las reuniones de Al-Anon y Alateen evitamos dar y pedir consejos sobre problemas familiares, finanzas, separación, cuestiones jurídicas [...] (De *Aquí se habla Al-Anon*).

- De acuerdo con nuestras Tradiciones, debe prevalecer el bienestar del grupo. Esta es una de las razones por las que el padrinazgo es un instrumento tan valioso. [...] Un padrino nos dará el tiempo y la atención que necesitamos para hablar de nosotros mismos y de nuestras vidas (De *Valor para cambiar*, p. 308).

- El padrinazgo es uno de los recursos principales que usamos para ayudarnos a afrontar los efectos del alcoholismo y a recuperarnos de los mismos. [...] Los padrinos no pueden hacer funcionar el programa para otros. Cada uno de nosotros, padrino y apadrinado, debe aplicar los Pasos, los principios y las prácticas de Al-Anon (De *Cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de alcohólicos*, pp. 36-39).

En nuestra Casa Abierta del último viernes de julio tendremos oportunidad de seguir compartiendo estas experiencias, así como de contestar algunas de las preguntas planteadas durante el Seminario, o las inquietudes que cualquier miembro interesado nos quiera participar. ¡Los esperamos!

SERVI-RESPUESTA de los RG



Participar = Pertenecer

Querido RG: A través de estas líneas te contamos que ya estamos recibiendo en nuestra OSG algunos formularios de miembros que han dedicado unos minutos a hacer este servicio.

Si ya completaste tu Servi-Respuesta, queremos agradecerte por el tiempo dedicado y por habernos hecho llegar tus inquietudes y comentarios.

Si todavía no llenaste tu formulario, te recordamos que hasta el mes de julio inclusive tendrás tiempo para enviarlo.

La participación es la clave de la armonía. Nuevamente Gracias. ¡¡Gracias por ayudarnos y por Participar!!!

SÓLO POR HOY EN MI REUNIÓN AL-ANON

Sólo por hoy trataré de disfrutar esta reunión de la mejor manera posible, sin tratar de solucionar el problema de toda mi vida en este momento. Me regalaré tiempo.

Sólo por hoy seré feliz y lo pondré en práctica en la reunión de hoy, transmitiendo a los demás esa alegría.

Sólo por hoy aceptaré a los demás y no querré que la reunión se desarrolle según mis deseos, ni que me digan solamente lo que quiero oír y de quién quiero oírlo.

Hoy, en esta reunión trataré de fortalecer mi mente, participaré a mi manera de este momento y con todas mis fuerzas. Pondré concentración en lo que se habla y, si puedo, daré mi opinión.

Hablaré con alguien y le transmitiré esperanza; aunque me desagraden algunos, me esforzaré por ser agradable a todos por igual.

No demostraré que lo que me dicen no me gusta. Sólo por hoy seré flexible. Sólo por hoy tendré algo para hacer organizadamente.

Sólo por hoy seré lo más agradable posible, no dirigiré ni criticaré a nadie en la reunión, si en algo no estoy de acuerdo lo diré lo más suavemente posible, sin entrar en controversia.

Usaré esta reunión para abrir mi mente y escuchar.

No tendré miedo de los otros, ni de lo que éstos me digan, disfrutaré del ambiente amable de una reunión de Al-Anon.

Cristina S.

Grupo "Semilla de Esperanza" de Lomas



Comité del Archivo Histórico

Pertenezco al Comité de Archivo Histórico, como miembro voluntaria de Al-Anon, y en el mismo, para hacer una prolija tarea hay pautas, guías a seguir y miembros con amplios conocimientos a los que se puede consultar en distintas ocasiones.

Personalmente puedo decir que haber escuchado, en el Seminario de Servicio Regional, que las estadísticas de padrinos y apadrinados, según la Servi-Respuesta, fueron realmente minoritarias, me sirvió para tomar conciencia de que yo también integraba esa minoría.

Leyendo *Cómo ayuda Al-Anon a familiares...*, en la pág. 294 hay un párrafo que llamó mi atención y tuve que releerlo. Dice así: "Salí en busca de alguien inteligente, mayor que yo, de mejor aspecto, mucho más listo (Moisés había sido perfecto) pero no lo encontré en ninguna reunión".

En mis primeros pasos en Al-Anon desconocía que teniendo afinidad con un miembro podía pedirle que fuera depositario de mis angustias, lo que en Al-Anon es un padrino.

Reitero que nunca me incliné por un padrino, pero en los momentos difíciles, que también los tuve y tengo, sean espirituales o a nivel servicio, busco orientación de quienes saben más que yo (gran mayoría); equivocarme no me exime de pedir disculpas.

CONVOCATORIA

El Comité de Archivo Histórico convoca a los primeros miembros Alateen de los años 1970/75, para mantener una conversación acerca de sus inicios, los lunes de 12 a 16 horas.



NO ESTOY SOLA



No importa cuánto tiempo tardé en encontrarme, pero, a poco menos de un mes de llegar, siento que comencé a conocerme.

Muchas veces, con distintas propuestas o terapias creí y aposté a mejorar y a trabajar por mí.

Hoy es diferente. Hoy siento que no estoy sola, tengo mi familia Al-Anon, mi madrina y unos Pasos que transitar para vivir bien y cada vez mejor.

Lili

Grupo Santa Cruz



COMITÉ DE PRESUPUESTO

Reflexionemos juntos

Estuve bastante tiempo pensando en cómo ponerme en contacto con ustedes, y el fin de semana en el Seminario me hizo ver cuán importante es mantenernos comunicados. Allí pude ver el interés de todos los miembros en participar, observé la gran concurrencia en el taller de la Séptima y Octava Tradición, y también me hablaron de la cantidad de gente que participó en los demás talleres. Sé que no hubo mucho tiempo en los paneles, pero ya llegará el momento donde podremos hacer un gran debate.

A veces me pregunto: ¿Cómo hablarles sin molestarlos cuando comento acerca de las contribuciones? ¿Qué podría decirles para que se enteren de que no hay suficientes aportes, sin herirlos?

Pero hete aquí que hablando con una compañera del interior, me comentó algo

que me hizo pensar y decidí trasladárselo a ustedes: ¿Cómo se puede hacer un servicio sin contribuciones? ¿Puede un orador ir a dar una charla a una reunión pública si no colaboramos con la Séptima Tradición? ¿Puede un Delegado o un Representante de Grupo participar en la Conferencia si los traslados se pagan en forma personal? Si esos miembros participaran pagándose los gastos u otras personas ajenas a nuestra hermandad colaborarían, ¿no sería esto una violación a nuestras Tradiciones? ¿No iría entonces el que puede económicamente pero no el mejor servidor para la Hermandad? Imaginen estas preguntas en todos los niveles del Paso Doce para la Hermandad.

Espero que esto nos haga reflexionar sobre la importancia de nuestra Séptima Tradición.

Reflexiones

NO IMPORTA CUÁN DESESPERADO PUEDA PARECER EL MOMENTO ACTUAL, RECUERDA QUE ESTO TAMBIÉN PASARÁ.

Extraído de Alcoholismo contagio familiar



COMITE DEL INTERIOR

Queridos compañeros de Al-Anon: hemos compartido dos días maravillosos en el Seminario de Servicios Regionales de la Región Centro. Todos juntos hemos sentido el valor de pertenecer.

Este Comité les recuerda que también nosotros, en gran mayoría, pertenecemos a algún lugar lejano y añorado. Muchos de nosotros tenemos nuestras raíces lejos...

A veces tenemos la suerte de regresar aunque más no sea por algún tiempo y es ahí

cuando nuestra pertenencia se hace acción. Les proponemos que seamos miembros de este Comité y de Al-Anon en un todo. Visitemos esos grupos y volquemos allí toda nuestra experiencia y nuestro amor al programa, para que este árbol que es Al-Anon no se seque nunca y pueda brindar sombra y frutos a todos los que lo necesitan.

Si viajan, pidan direcciones a nuestra OSG, siempre habrá alguien que contestará sus inquietudes.

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



Cuando comencé a asistir a Al-Anon estaba deprimida, ansiosa, triste y no quería hablar pues no sabía qué era Al-Anon. Me impulsó a seguir concurrendo primero la curiosidad, también la esperanza. Luego el querer descubrir el Programa y los Pasos de los que hablaban mis compañeros.

El cambio más notable en mí es que ahora puedo mantenerme serena ante los problemas. Puedo darme cuenta que caigo en la manipulación o mejor dicho: en querer dirigir y entonces me observo, medito y trato de no hacerlo. Lo logré practicando el 4º Paso, que en verdad es de los doce, el que más me ayuda y, sin lugar a dudas, con la ayuda de mi Poder Superior. La literatura que leo con más frecuencia es Valor para cambiar y Grupos de Familia Al-Anon.

Silvia B.
Grupo Alegría Mendoza

Obediencia de lo que no se puede imponer



Después de darnos cuenta, a través del Primer Paso, de que somos impotentes ante la enfermedad del alcoholismo, seguimos caminando en Al-Anon hasta descubrir todo nuestro potencial y todas nuestras limitaciones.

Luego seguimos buscando las nuevas propuestas y desafíos que nos sugiere el Programa y llegamos al Servicio.

Una de nuestras mayores intrigas era saber cómo una Institución a nivel mundial, que tiene como autoridad fundamental un "Dios" y dirigentes que sólo son "fieles servidores" pero no gobiernan, puede funcionar tan bien.

De pronto nos detuvimos en un párrafo de la Duodécima Tradición del libro *Cómo ayuda Al-Anon a los familiares y amigos de alcohólicos* que dice textualmente: Contamos con la "Obediencia de lo que no se puede imponer" de lo cual dependen las Tradiciones. De otra manera, no podríamos asistir a nada.

Esta declaración nos dio la claridad para entender qué importantes somos cada uno de los miembros del grupo, nadie nos impuso el servicio, ni tampoco cuánto debíamos aportar a la canasta, siendo la "Conciencia de Grupo" quien decide cuánto debemos aportar al Distrito y a la OSG en la reunión de trabajo anterior a la del Distrito.

Hoy logramos entender que con lo poco o mucho que aportemos en servicio o económicamente, nuestro grupo y Distrito podrá ayudar a más o menos personas que aún sufren, nuestra OSG podrá traducir más o menos material aprobado por la OSM, nuestros Delegados Internacionales podrán asistir a Encuentros que redundarán en nuestro beneficio, como la Reunión Internacional Servicios Generales Al-Anon (RISGA) y la Reunión Iberoamericana de Servicios Al-Anon (RIASA), y, a nivel local, los Seminarios de Servicio Regional y Encuentros Zonales.

Nuestras Tradiciones dependen de lo que no se puede imponer.

Grupo "Pequeño Milagro"

Mercedes, Pcia. Bs.As.

Reflexiones

NO ESTÉN ANSIOSOS POR EL MAÑANA; EL MAÑANA SABE CUIDARSE.

Extraído de *Valor para cambiar*

SECRETARIA ANIVERSARIOS

Mayo/2001 - 10 años
Grupo Al-Anon "Vivir Hoy"
Distrito Capital

*

Para ellos...

¡¡FELICIDADES!!

Recordamos que los aniversarios que se publican
son el 1º y de 5 en 5 años.

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.

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

- ☐ 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
e-mail: osg@al-anon.alateen.org.ar
ofservgen@sinectis.com.ar
www.al-anon.alateen.org.ar**