

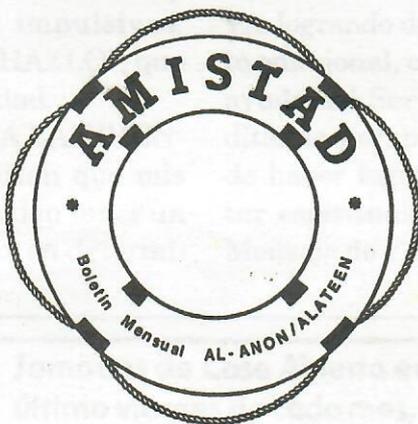
**AÑO DEL PADRINAZGO Y DEL AHIJADO**

**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

5/10 x **Nuestro punto de equilibrio**

En la práctica del programa Al-Anon, nos hablan de ciertas herramientas, sencillas y fáciles de recordar, que nos ayudan a realizar los cambios necesarios en nuestras actitudes. Entre ellas, los lemas "HAZLO CON CALMA" y "SUELTA LAS RIENDAS Y ENTRÉGALAS A DIOS".

En "HAZLO CON CALMA" me proponen que calme mis reacciones aceleradas y mis decisiones impulsivas. Pero me dicen "HAZLO", que significa, actividad.

En "SUELTA LAS RIENDAS..." me indican que mis limitaciones pueden tener un referente; puedo, en determi-

nada situación, no actuar, decidir ubicarme en la corriente del Ser Superior, y permitir que me lleve al mejor camino.

Como todo en Al-Anon, esto me remite al punto de equilibrio: LOGRAR LA VIDA ACTIVA EN EL PROGRAMA, produciendo cambios, mejorando mis relaciones, realizando servicio, y también INCREMENTAR LA VIDA CONTEMPLATIVA, logrando desprendimiento emocional, confiando en la ayuda del Ser Superior, meditando y orando para, luego de haber logrado el Despertar espiritual, transmitir el Mensaje de Esperanza.

**Ayuda memoria**

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

**Septiembre: Comité de Seminarios  
de Servicio Regionales  
Octubre: Comité de Servicio a la Sociedad**

# RINCÓN DE NUESTRA OSG

## *Aires de renovación en la OSG*

En este año de RECORDACIÓN, y también de CAMBIOS, queremos compartir con ustedes las modificaciones que hemos realizado para un mejor aprovechamiento de los espacios disponibles en la OSG.

Contábamos con dos pequeñas habitaciones, una que se usaba para Archivo Histórico y otra para guardar útiles, biblioratos y cajoneras, que formaba parte de la historia de nuestra oficina, ya que en ella funcionó el mimeógrafo con el que se hacía el Boletín Amistad. Los que trabajaban en el Boletín tenían la oportunidad de fortalecer su fibra moral, pues cuando el mimeógrafo se encaprichaba o enojaba, comenzaba a tirar tinta por todos lados, dificultando el trabajo y haciendo que la tarea de que el Boletín saliera prolijo no fuera fácil. Esto, como verán, es sólo un recuerdo más de los muchos que atesoran las paredes de nuestra OSG.

No fue fácil la tarea de encarar reformas y tomar la decisión de unir estas dos pequeñas habitaciones, tirando la pared que las separaba y convirtiéndola en una sola,

nueva, espaciosa y cómoda oficina. Las dudas acerca de cuánto nos costaría pronto dejaron de ser un problema, pues la administración del edificio se hizo cargo, sin costo para nosotros, de la demolición de la pared y la nueva puerta para unir la oficina con las actuales. La forma en que quedaría, dónde pondríamos lo que había en esas dos pequeñas habitaciones, no fue dejada al azar, ya que todo fue previsto por voluntarios conocedores del tema.

Se fue terminando, se pintó y acondicionó, para que, ya lista, pudiera estar al servicio de las necesidades de la Hermandad, pues no son pocos los proyectos que tenemos para este amplio espacio con el que contamos ahora.

Los miembros de la OSG confiamos y nos animamos al cambio; pusimos una alcancía, para que con los aportes voluntarios, y sin costo para la hermandad, se lograra el objetivo. Así, gracias a nuestro Poder Superior podremos tener un lugar amplio y cómodo para futuras reuniones y para nuestro Archivo Histórico y la guarda del tesoro de Al-Anon, nuestra historia.



## COMITE DE CONFERENCIA

### *Preparando la XVII Conferencia de Servicio Nacional*

Los días 6, 7 y 8 de octubre de 2001 se realizará la XVII Conferencia de Servicio Nacional (CSN), en la Casa de Encuentros Santo Domingo Savio, Cisneros 855, Ramos Mejía, Pcia. de Buenos Aires. La hermandad Al-Anon/Alateen está representada anualmente en la Conferencia de Servicio Nacional, que es el medio práctico a través del cual la "Conciencia de Grupo" puede expresarse, es la voz de Al-Anon nacional que, al igual que la Conferencia de Servicio Mundial, garantiza que nuestros servicios continúen funcionando normalmente.

La CSN está compuesta por un Delegado de cada Distrito del país, miembros de la Junta de Custodios, Coordinadores de Comités Permanentes, Delegados Internacionales, Personal Administrativo, Representantes de Grupos que no forman Distrito, Representantes de Distritos en formación, Representantes de otros países, un Coordinador de Conferencia y su Asistente Suplente, un Secretario de Conferencia y su Asistente Suplente, un Tesorero y un Técnico de Sonido.

La Conferencia representa a los miembros de Al-Anon pero no los gobierna, como es la Conciencia de los Grupos Al-Anon, está facultada para adoptar decisiones y actuar en nombre de la hermandad, como una expresión de la autoridad primordial... "un Dios bondadoso".

Los grupos que no forman Distrito pueden enviar un Representante con voz pero sin voto a la CSN. Nuestra experiencia nos señala que aquellos grupos que se hicieron presentes, obtuvieron grandes beneficios, trajeron sus voces y llevaron toda la información y sugerencias recogidas a lo largo de la Conferencia.

---

### *Reflexiones*

**LA PRUDENCIA NO OLVIDA LAS COSAS PASADAS, CUIDA LAS COSAS FUTURAS Y ORDENA LAS PRESENTES.**

Distrito Río de la Plata

---

## Subcomité



### Admisión Temario y Manual

Nuestro *Manual de Servicio* dice en la página 23: "La Conciencia de Al-Anon puede funcionar efectivamente sólo si está informada. Mucho depende de que los Delegados estén profundamente familiarizados con todos los textos de Servicio, antes de asistir a la Conferencia".

La experiencia nos indica que un Delegado que conoce y vive el programa está mejor preparado para transmitir a la Conferencia los puntos de vista de su Distrito, sobre los asuntos que afectan a la Hermandad en su totalidad y puede, por ende, discutir y tomar mejores decisiones en consecuencia. De esta forma, la Conciencia de Al-Anon actúa real y efectivamente en todos los asuntos pertinentes de la Hermandad.

Recordemos: hay más "joyas" de Sabiduría en nuestro Manual... ¡Busquemoslas!!

#### Recordatorio

La próxima reunión con los Representantes de Distrito se realizará el 7 de noviembre, a las 16 hs, en la OSG.

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



Junto a dos esposas de alcohólicos decidimos fundar el Grupo "Vivir" en La Rioja Capital. Rápidamente, sentí alivio y gané en serenidad.

Tomar las cosas con más calma fue uno de los cambios en mi actitud que logré con el compartir con mis compañeras, con los lemas y la literatura en general.

El libro que más me ayuda es *Un día a la vez*, también los tres primeros Pasos, la Oración de la Serenidad y los Lemas.

*Helga*  
Grupo Vivir La Rioja

## SERVI-RESPUESTA del RG

*Todavía estás a  
tiempo de participar*



Querido RG:

Como sabrás, desde el mayo hasta fines de agosto, todos los RG tuvieron una pequeña tarea para hacer: Completar sus Servi-Respuestas. Hasta el momento hemos recibido sólo 142 formularios, y deberíamos haber recibido cerca del doble de esta cifra. Necesitamos JUNTOS lograr esta meta que nos propusimos. **Por ese motivo hemos prolongado la fecha de recepción y, por unos meses más, SEGUIREMOS RECIBIENDO LAS SERVI-RESPUESTAS en la OSG. Lo que te pedimos es que si todavía no completaste el tuyo, lo hagas y lo entregues cuanto antes. A partir de septiembre, cada Distrito tendrá nuevas copias de los formularios para repartir.**

Esos pocos minutos que te toma este servicio, a la OSG nos aporta muchísimo, para conocerte y conocer la forma en que estás llevando a cabo una responsabilidad tan importante y valiosa.

Para este servicio, recordemos dos cosas:

- La Servi-Respuesta se completa **SOLO UNA VEZ**. Si ya completaste la tuya, te agradecemos por ese tiempo.
- Lois W. dijo: Se necesita una persona para comenzar algo, pero muchas para continuarlo.

¡Nuevamente **GRACIAS** por tu comprensión y **AYUDA!!!**

*Comité Ad-hoc*

### **Recordatorio**

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



## Encuentro Regional Bahía Blanca

Llegamos al 9 de junio pasando una semana plagada de consultas e incertidumbres. Pero cuando la espiritualidad y fortaleza de Al-Anon/Alateen se hacen carne en sus miembros, no hay fuerza humana que los pueda parar y allí, en Bahía Blanca, un número aproximado a los 50 miembros, se hicieron presentes desde distintos puntos de esta vasta región.

Los temas se fueron desgranando en un clima de gran calidez: Anonimato; Recién llegados; Función del Delegado Regional; Séptima Tradición; Nuevos medios de comunicación.

Por la tarde, el Distrito Mar del Plata coordinó un Taller de Oradores, con la participación de jóvenes miembros de Bahía Blanca, que gustosos pasaron por el Taller, demostrando que estaban perfectamente preparados para difundir el mensaje de Al-Anon/Alateen.

Como broche de oro, los miembros de la Oficina de Servicios Generales, con la participación activa de toda la concurrencia, ofrecieron una reunión ambulante.

Consideramos que estos encuentros redundan en beneficio de Al-Anon/Alateen como un todo, despertando el sentido de "Unidad y fuerza" que nos pide el Tema para la próxima Conferencia de Servicio Nacional.

### *Preparándonos para el 4º Seminario Rafaela - Sta. Fe*

En el mes de abril de 2002 el Distrito Rafaela será el anfitrión del próximo Seminario Regional. Les pedimos a los Grupos de la región que deseen participar con algún Tema nos lo hagan llegar al Comité hasta el 30 de octubre inclusive.

### *Reflexiones*

**RECORDARÉ QUE SOY INCAPAZ ANTE LOS DEMÁS, QUE SÓLO PUEDO VIVIR MI VIDA Y NO LA DE OTROS. CAMBIAR YO PARA MEJORAR ES LA ÚNICA FORMA DE ENCONTRAR PAZ Y SERENIDAD.**

Extraído de *El dilema del matrimonio con un alcoholico*

# ¡Feliz cumpleaños Al-Anon!



No sé por qué este cumpleaños de Al-Anon lo siento diferente. ¿Serán los 35 años? ¿Será ese hermoso broche que luzco en mi solapa que tan maravillosamente idearon mis queridas/os compañeros, que me hace tomar conciencia al mirarlo que no sólo en el grupo está Al-Anon, sino en ese hermoso "mundo" tan bien diseñado? Mi mente comienza a viajar hacia esas dos fundadoras mundiales, Lois y Anne; hacia mi querida Zulema, que me lo regaló en Argentina; a todos los miembros que ya partieron al grupo "celestial", pero que están entre nosotros con sus obras que dejaron en el Servicio, en un *souvenir* que hicimos juntos para algún evento, en un informe que elaboramos y nos costó muchos días de aceptación, valor, etcétera.

Y a los pioneros, que aún disfruto en la Oficina, en los grupos, en el servicio; todo esto me llena de gratitud hacia mi Poder Superior que me permite disfrutar en mi corazón este "cumpleaños especial".

Cuando sople las velitas pediré tres deseos: MÁS AMOR, MÁS UNIDAD, MÁS APORTES.

Lucy  
Grupo Peldaño

## Jornada ALATEEN

Los invitamos a compartir y participar de la Jornada Alateen organizada por el Distrito Capital. La misma se realizará el sábado 22/09/01, en la Iglesia de la Consolación, Scalabrini Ortiz 1073, en el horario de 14,30 a 17 horas.

Los esperamos !!!

## COMITÉ DE PUBLICACIONES

En la realización del *Boletín Amistad* nos guiamos por algunas pautas y sugerencias. Queremos compartirlas con la Hermandad para aclarar algunas dudas en cuanto al material publicado.



Si bien todos los aportes salen del corazón y a menudo llegan al nuestro, los aportes en forma de poesía o de plegaria no pueden utilizarse. Algunos son demasiado largos y tratamos de adaptarlos al espacio (reducido, por cierto) de nuestro Boletín. Pedimos que los artículos y colaboraciones sean entregados con suficiente anticipación. El Comité lee cada aporte y hace las recomendaciones a la Coordinadora. La selección de las colaboraciones se realiza por consenso y el proceso es democrático en su idea y acción, y respeta el orden de llegada. Las cuestiones de actualidad tales como informes de Jornadas, Seminarios o Conferencia tienen prioridad en los tiempos de publicación. Algunos temas como recordatorio de miembros fallecidos no se publican en forma individual, sino que se recuerdan en un mes determinado, aunando en este recuerdo a todos los miembros por igual.

En resumen, el proceso es laborioso y no siempre es posible complacer todas las expectativas y deseos. Tal vez las cinco directrices sugeridas para escribir a *The Forum* resuman los criterios a seguir:

- 1) Comparta una experiencia de su corazón concentrándose en usted y no en el alcohólico;
- 2) Narre una experiencia particular diciendo cómo fue, cómo lo ayudó el programa y hable sobre cómo cambió su vida;
- 3) Escriba en primera persona y asegúrese de que su artículo se ajuste a las Tradiciones de Al-Anon;
- 4) Evite comentarios generales, jerga de centros de tratamiento y dogmas o filosofías religiosas;
- 5) Comparta sobre un tema de un programa específico en la medida de lo posible.

Recordemos que nuestro Boletín cumple un doble propósito: 1) ser un medio de comunicación de la OSG hacia la Hermandad y 2) ser el espacio de participación de experiencias espirituales entre los miembros. Tengan la seguridad que las sugerencias, aportes y colaboraciones son siempre bienvenidos y hacen a la armonía que deviene de la participación.

# INFORME RISGA 2000

Seguimos informando acerca de los temas y talleres que se desarrollaron en la 10ª Reunión Internacional de Servicios Generales de Al-Anon (RISGA), en Alemania.

En un clima de unidad y espiritualidad, participamos del taller: ALATEEN ES AL-ANON, donde reflexionamos sobre las siguientes preguntas:

- ¿Deberíamos tratar a Alateen en forma diferente? Alateen es Al-Anon, pero su situación es muy diferente. Ellos tienden a identificarse con otros miembros Alateen, pero no quieren ser protegidos, patrocinados o tratados en forma diferente. Ellos comparten nuestros problemas y nuestros sentimientos, pero no siempre son capaces de expresarlos. Necesitamos conocer sus necesidades y tratarlos como quisiéramos ser tratados.

- Algunos miembros de Al-Anon no aceptan que sus hijos necesitan de Alateen. ¿Es esto negación o temor? Necesitamos cambiar la actitud que prevalece en la hermandad de que apadrinar a un grupo Alateen es difícil y peligroso. Muchos grupos Al-Anon no parecen reconocer a Alateen. ¿Por qué? Porque no los vemos o no tenemos mucho contacto con ellos. Muy pocos Distritos o áreas tienen grupos Alateen. Algunos grupos no hacen mucho esfuerzo por acercarse a Alateen. Otros miembros Al-Anon no quieren hacerse cargo y realmente temen a los miembros Alateen. Generalmente cuesta conseguir oradores Alateen para reuniones públicas. Si hacemos nuestros mejores esfuerzos para incluir miembros Alateen en las reuniones de Al-Anon y se les da responsabilidades, seguramente los miembros Al-Anon estaríamos cambiando nuestra actitud hacia ellos.

¿Qué hace su Estructura para apoyar a los padrinos Alateen? Aplicamos las Guías a seguir. Asistimos al Taller de Padrinos. Compartimos sus inquietudes y sus necesidades en nuestras reuniones locales. Los protegemos y apoyamos. Asimismo tratamos de ir evaluando el servicio del padrino, aunque a veces se resisten o molestan por este proceder. Al-Anon es responsable de Alateen. ¿Se considera el Padrinazgo de Alateen como un servicio de Al-Anon? Sí, pero no es apropiado para todos. Deberíamos tomar el tipo de servicio más apropiado para cada uno de nosotros. Cada miembro que ha sido padrino de Alateen ha ganado un gran conocimiento sobre este servicio. (Continuará)

Rosalía y Haydée - Delegadas Internacionales

# DE TODO CORAZÓN, GRACIAS AL-ANON/ALATEEN



El 12 de junio de 1999 se abrió el Grupo Alateen de Olivos. Quería que vinieran los chicos y pese a que sabía que iba a ser difícil al principio, a medida que avanzaba el tiempo y yo seguía solo, supe que era para mí aun más difícil de lo previsto, no sólo porque no venían chicos sino porque esto me provocaba dudas y miedos. Pero seguí estando, estaba para eso y ya no quería volverme atrás. Un día me replanteé lo que estaba haciendo, para qué lo hacía, cuál era el fin y, sobre todo, cuál era el sentido de mi presencia aquí. Entonces sospeché que el verdadero sentido de mi presencia en ese momento no era el que yo creía: *esperar*, sino uno más útil y posible: *estar*. Para mí, un grupo no funciona bien porque hay muchos miembros, ni anda mal porque hay pocos. Muchas veces no puedo comprender el verdadero sentido de lo que hago, y dudo, y quiero abandonar. Pero si confío en mi corazón y sigo actuando con fe y paciencia voy a ir descubriendo ese sentido de muchas maneras y en muchas formas. Padrino-Madrina, si estás solo, seguí, porque mientras haya una luz prendida y una puerta abierta a la hora fijada, estás haciendo mucho, muchísimo por aquellos que en cualquier momento de la vida necesitan un lugar y también por vos, y también por mí, porque al hablarte, me hablo. De todo corazón, te doy las gracias por estar. Hoy el Grupo Alateen de Olivos funciona con 6 y 7 miembros y la constante asistencia del Poder Superior, y funciona bien, como cuando estaba solo. Y desde esa soledad descubrí esta compañía, así que le agradezco al Grupo de Hijos Adultos de Olivos por estar siempre ahí, con el corazón cerca y al Comité Alateen del Distrito Norte por el valor de su existencia, por el funcionamiento tan responsable y con tanto amor hacia Alateen y por el respaldo y por escucharme.

Un buen funcionamiento de grupo es generador de buenos servidores y así como un Padrino es necesario para un grupo Alateen, un Comité de Distrito es conveniente para un Padrino. El grupo es mi base, porque lo que hago por mí, me indica lo que soy capaz de dar.

*Federico*

Padrino Grupo Alateen de Olivos

# Comité de Servicio a la Sociedad

(a prueba)

## TALLER DE ORADORES

La función del Taller de Oradores es la de brindar un espacio a quienes quieran ser Oradores de Reuniones abiertas a todo público. La intención no es dictar un curso o una clase, sino fortalecer y ayudar a sus miembros para que compartan su experiencia, transmitiendo el mensaje de Al-Anon/Alateen de manera clara y segura, perdiendo el miedo al público, alentando así a otras personas a seguir nuestro camino, dando esperanza a los que la necesitan y difundiendo nuestra tarea a quienes estén interesados.

El Taller de Oradores está integrado por miembros que ya tienen experiencia en hablar en público, en el trato con profesionales y en sortear situaciones difíciles, que puedan llegar a producirse, siendo amplios conocedores del programa de Al-Anon y también para todos aquellos que les interesa crecer en su recuperación.

La persona que coordina el taller es un integrante del Comité de Información Pública del Distrito. En los grupos donde no hay Distrito, puede hacerlo un miembro con experiencia y conocimiento de las Guías para hablar en público.

## Recordatorio

El Comité de Servicio a la Sociedad recuerda que el 26 de octubre de 2001, en Casa Abierta, a las 17 horas, se llevará a cabo la reunión de este Comité durante la cual se tratarán los siguientes temas: Servicio - Dónde y cómo transmitir el mensaje - Anonimato - Cómo atraer a miembros Al-Anon/Alateen a integrarse a los Comités de Información Pública e Instituciones - Cómo cooperar con los profesionales.

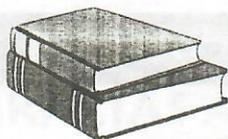


## MESA DE TRABAJO DE AL-ANON HIJOS ADULTOS

### 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 del Archivo Histórico

En *Al-Anon / Alateen en acción* de agosto de 1997, encontramos el siguiente escrito por Bárbara N., Coordinadora de Archivo de la Oficina de Servicio Mundial, "El legado de nuestras co-fundadoras":

"Aunque nuestra organización es relativamente nueva, vamos acercándonos paso a paso al 2001, que será el de nuestro cincuentenario. La actitud previsoras de nuestras pioneras de la época fundacional, a efectos de conservar gran cantidad de notas, escritos, cartas, actas, etc. de la primera hora, nos ha permitido acumular todo un caudal de datos sobre los comienzos de Al-Anon. Tenemos, además, la suerte de que esas primeras pioneras no usaban ni copiadoras ni computadoras porque las copias al carbón de correspondencia y otros documentos se hacían en papel cebolla que se suponía que duraban 100 años. Actualmente nos es accesible gran parte de la historia de los primeros tiempos de nuestra hermandad por medio de computadoras y archivadores. La reubicación nos ha obligado a decidir de nuevo lo que debemos conservar y lo que debemos devolver a las zonas. Al archivero de zona en la localidad de ustedes se le ha enviado valiosa información para ser depositada en sus archivos. Los archivos de la OSM están reorganizando desde la fecha en que se mudaron a Virginia Beach. Contando ahora con espacio suficiente para archivar, guardar y exhibir todo tipo de comprobantes que documenten la historia de nuestra Hermandad. Podemos conservar, dicho sea con toda propiedad, todo cuanto atañe a la historia y al progreso de Al-Anon en años venideros."

En este año 2001 se celebran los 50 años de Al-Anon en el mundo y 35 años en la Argentina. El Comité de Archivo Histórico se regocija de haber transitado por este camino de esperanza, agradeciendo a nuestros pioneros el habernos permitido continuar, resguardando nuestra rica y significativa herencia.

---

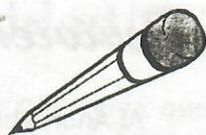
### Reflexiones

**UNA FLOR EN PRIMAVERA ADORNA MI JARDÍN. AL-ANON ES LA FLOR QUE ADORNA MI VIDA LAS CUATRO ESTACIONES DEL AÑO.**

Hilda - Grupo Santa Teresita - Rosario del Tala - Entre Ríos

---

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



Llegué a Al-Anon con mi sistema nervioso agotado. Cuando escuché por primera vez el Primer Paso me identifiqué, pues era eso mismo lo que yo sentía, que mi vida era ingobernable.

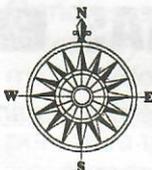
Seguí concurriendo cuando me dijeron que el Grupo era para mi propia recuperación.

Mi carácter explosivo se ha apaciguado bastante, estoy mucho más reflexiva. Creo que estos cambios los logré desde que me di cuenta de que ese defecto de carácter era el que más problemas me producía y me aboqué un día a la vez a corregirlo, aferrándome al lema “Piensa”.

La literatura que más me ayuda es *Un día a la vez*.

*Graciela*

Grupo Pío XII - Necochea



## COMITE DEL INTERIOR

El Comité del Interior agradece a toda la Hermandad los festejos, las reuniones de trabajo, las reuniones abiertas, que muy sencillamente y con el mínimo gasto, pero con gran sentimiento y emoción, se van realizando en todo el interior del país. Y, asimismo, la extraordinaria disposición de los miembros para recibir y mimar a todos los Servidores que se acercan de todos los puntos del país para acompañarlos en los festejos del Aniversario. Siempre se vuelve al punto de origen con el corazón y la mente repleta de experiencias, fortaleza y esperanza y se deja en todos lados algo de nosotros mismos.

“Cuando las personas se dan una mano, la vida adquiere sentido.” J. Gardner (Pág. 188 de *Valor para Cambiar*)

*Cristina S.*

## Reviviendo en Al-Anon



Al-Anon abrió mis ojos a la vida. Con mis 27 años aprendí a conocerme a mí misma, pues no me conocía y encontré respuestas que toda mi vida busqué.

El Poder Superior tiene caminos inciertos para vivir con alegría. Muchas veces es necesario doblegarse sobre esa tortuosa angustia que oprime nuestro pecho, porque no podemos permitirnos arruinar un día más, ya hemos tenido tantos días grises y hoy estoy alimentando mi alma con estas palabras y con una carta en la que resumo lo bueno de la vida que Al-Anon me hizo sentir.

"No sabés lo hermoso que está todo este paisaje, mi amor lo siento tan cerca como si sacara mi cara afuera del agua y sintiera todo el aire de repente: fresco, puro, profundo, limpio, claro, libre." Así siente mi alma, he vuelto a recuperar el paisaje de mis ojos.

Todo eso he logrado en 2 años en el grupo y aunque caigo, a veces, ahora sí tengo fuerzas para levantarme.

*Susana*

Grupo Caridad - Córdoba

---

## ¿ CANASTA DE PREGUNTAS ¿

*La literatura de Al-Anon... ¿tiene compartimientos estancos? ¿Por qué padres, por qué hijos?*

Respuesta: No. La literatura de Al-Anon sirve para todos los que están afectados por el beber de un ser querido.

---

## Boletín Aniversario

Les informamos que el Boletín Aniversario se encuentra disponible para la venta a sólo \$ 1,50, en nuestra OSG. Es una invaluable oportunidad para tener un recuerdo del festejo tan grato a todos los que pertenecemos a esta maravillosa Hermandad, así como un detallado resumen de la historia de Al-Anon en nuestro país.



## Camino hacia la serenidad



Un buen día, una amiga me convenció de que tenía que averiguar si en mi casa había problemas de alcoholismo. Eso fue lo que me motivó a seguir concurriendo a un grupo Al-Anon/Alateen.

Llegué "pasada" de desesperación, ya no sentía nada, estaba completamente anulada y sólo me movía por inercia.

En esta primera reunión comprendí que estaba verdaderamente necesitada de mucha ayuda. En los primeros tiempos el querer saber más acerca del alcoholismo y qué efectos producía en quienes lo padecíamos de una manera u otra, me ayudó a seguir asistiendo. Luego el programa completo, más la calidez y contención de mis compañeros me inspiraron a seguir concurriendo.

Obtener serenidad, creo, ha sido el cambio más notable que he tenido, o el que más valoro, porque en mi caso creo que es la base fundamental para seguir cambiando y creciendo. Frases como "poner los medios" y "que empiece por mí", junto con la grandiosa sugerencia de "contar hasta 10", (o hasta 100, si fuera necesario) antes de contestar a una provocación o una agresión, me han ido llevando por el camino de la serenidad.

Los Pasos, los Lemas, el Boletín Amistad y el único libro que por ahora tengo, *Un día a la vez*, es lo que más me ayuda.

Agradezco a todos los servidores por la tarea comprometida y bondadosa que nos brindan; a los compañeros de otras provincias que escriben al Boletín Amistad porque me recuerdan lo grandiosa que es esta Hermandad y a mis compañeras de grupo por su paciencia y amor incondicional.

Mariana

"Un Día a la Vez" - Castelar Sur - Bs. As.

### Reflexiones



**ADMITIENDO PLENAMENTE QUE SOMOS INCAPACES DE AFRONTAR LA ENFERMEDAD DEL ALCOHOLISMO, EXPERIMENTAMOS UN SENTIMIENTO DE ALIVIO Y RECOBRAMOS LA ESPERANZA.**

Extraído de *Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones*

# SECRETARIA ANIVERSARIOS

19 de agosto - 10 años  
Grupo Al-Anon "Volver a empezar"  
Brikmann (Distrito Rafaela)

\*

Para ellos...  
¡¡FELICIDADES!!

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

## **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.

## **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

- 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](mailto:osg@al-anon.alateen.org.ar)**

**[ofservgen@sinectis.com.ar](mailto:ofservgen@sinectis.com.ar)**

**[www.al-anon.alateen.org.ar](http://www.al-anon.alateen.org.ar)**