

Enero de 2002

**AÑO DE LA ACCIÓN**

**AL-ANON / ALATEEN**



**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

## Las Doce Tradiciones: cimientos de nuestro Programa de vida

Vivimos los primeros días de un nuevo año y nuestra mente puede colmarse de proyectos.

Antes de Al-Anon, queríamos sumergirnos en hechos y silencios que nos aislaran de personas y problemas. Hoy sabemos que las fugas y ausencias no nos ayudaron; en cambio, pudimos levantarnos y avanzar cuando, reconociendo nuestra necesidad, compartimos con otros los sentimientos, las angustias, las esperanzas y la fortaleza.

Para algunos de nosotros,

vivir en un ambiente de alcoholismo distorsionó nuestras relaciones con otras personas, sean o no familiares. Y podemos haber basado y adaptado todo nuestro actuar sobre principios erróneos acerca de los demás.

En el "Año de la Acción" podemos poner como proyecto primordial mejorar nuestro actuar en la Hermandad. No basarlo sólo en nuestras ideas, sino únicamente en los marcos de nuestro Programa: las 12 Tradiciones de Servicio.

### Reflexiones

**LAS DOCE TRADICIONES ME DAN UN SENTIMIENTO DE JUEGO LIMPIO, LA ALEGRÍA DE LA PARTICIPACIÓN Y EL CONSUELO DE SER PARTE DE ALGO. ME PERMITEN SENTIRME BIEN CONMIGO MISMO Y CON OTROS. EL ACTO CORRIENTE DE COMPARTIRME, DE DARMÉ AL PROGRAMA DE AL-ANON, ME RECOMPENSA CON UN SENTIMIENTO DE VALOR Y CON LA CONCIENCIA DE SER PARTE DE UN TODO MAYOR.**

Extraído de *Cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de alcohólicos*

## RINCÓN DE NUESTRA OSG

Con la mirada en los distintos servicios, evaluamos aquellos que realizó la Hermandad a través de sus Comités Permanentes, durante el año 2001.

Sabemos que algunos proyectos quedaron en el tintero, pero seguimos trabajando juntos para concretarlos.

Por primera vez en Al-Anon Argentina y, a través de la Servi-Respuesta, sabemos quiénes son los miembros: hombres, mujeres, jóvenes y adultos.

Con la segunda Servi-Respuesta pudimos conocer cómo están funcionando los grupos a través del RG (Representante de Grupo), primer eslabón de Servicio de nuestra estructura.

La tarea de Revisión de LAC (Literatura Aprobada por Conferencia) produjo correcciones y actualización de algunas piezas, antes de su reimpresión.

La participación de las Bases se manifestó una vez más a través de sus Delegados y Representantes de Grupo, en la XVII CSN (Conferencia de Servicio Nacional).

Conmemorando los 35 años de Al-Anon en Argentina y 50 en el mundo, desde la

OSG se planificaron Jornadas de Servicio que se concretaron en los cuatro puntos cardinales del país, con amplia participación de los miembros.

Desde el Comité de Presupuesto partieron Cartas de Apelación que fueron recordatorios de mejoras en aportes, para asegurar la continuidad del Mensaje.

En los SSR (Seminarios de Servicio Regionales) compartimos nuevamente experiencias de Servicio ampliamente positivas.

Al-Anon, como responsable de Alateen, presentó nuevas Guías de funcionamiento y protección.

La Delegada Internacional participó en la Reunión Iberoamericana integrando a nuestro país a las otras estructuras.

Como la continuidad de Al-Anon es infinita, vemos con satisfacción a nuestros jóvenes miembros, integrándose cada vez más al Servicio.

También se continuó informando a la sociedad por diversos medios, para cumplir nuestra misión de transmitir y pasar el mensaje, confiando que el Poder Superior siga guiando nuestro camino.

*Comité Ejecutivo*

15/2

# LAS 12 TRADICIONES

La maravillosa forma de vida que nos enseña el Programa de Al-Anon/Alateen, tiene una prioridad: "La concurrencia a los Grupos". Nuestras reuniones son el ámbito donde se producen los cambios, compartiendo experiencias entre los miembros. Ese ámbito es único, y diferente de otros espacios que cada uno, por separado, puede buscar para su mejoramiento.

¿Qué es lo que lo hace diferente? Nuestras 12 Tradiciones. Ellas delimitan, garantizan, identifican a nuestros Grupos Al-Anon.

De allí la importancia vital que tiene conocerlas, estudiarlas y aplicarlas. Pueden funcionar muchos grupos de autoayuda, pero sólo aquéllos que acatan voluntariamente las 12 Tradiciones de Servicio y las aplican en la relación entre los asistentes y el grupo y el resto de la estructura SON GRUPOS AL-ANON/ALATEEN.

Durante este año, nuestro *Boletín Amistad* ofrecerá **Tópicos de análisis** —para las reuniones Al-Anon/Alateen— acerca de nuestras 12 Tradiciones de Servicio. Y, quizás, en esos tópicos reconoceremos qué simples son, qué fácil es cumplirlas y también cómo las podemos violar, casi sin darnos cuenta.

## *Primera Tradición*

**NUESTRO BIENESTAR COMÚN DEBIERA TENER LA PREFERENCIA; EL PROGRESO INDIVIDUAL DEL MAYOR NÚMERO DEPENDE DE LA UNIÓN.**

- ¿Respeto el tiempo de exposición de cada miembro y no me excedo en el mío?
- ¿Cuido que se cumplan los horarios de apertura y cierre del grupo?
- Si llevo a mis niños pequeños al grupo, ¿les enseño a mantenerse quietos y en silencio para no perturbar la reunión?
- ¿Evito que se critique negativamente el servicio de un miembro, dado que esa actitud que provoca desunión?
- ¿Estoy siempre dispuesto a reemplazar al Servidor que lo necesita?
- ¿Participo en las opiniones, para no dar lugar a que siempre decidan las mismas y únicas personas?





## COMITE DE CONFERENCIA

### Síntesis de los Informes presentados por los Delegados en la XVIIª Conferencia de Servicio Nacional (CSN)

#### ☉ Relación entre el Delegado y el Distrito ☉

☉ **RÍO DE LA PLATA:** El mayor problema es la falta de servidores y la desorganización del Distrito. La mayoría de los RG (Representante de Grupo) son nuevos. No hay oradores y no tienen conocimiento de la función del Taller de Oradores. Otro de los problemas es que la mayoría de los grupos no entienden la función del Distrito, posiblemente porque en el mismo no se llega a un acuerdo con respecto al tema. Los proyectos para este año son: estructurar el Distrito dentro de Al-Anon; incentivar el servicio con propuestas concretas; implementar los talleres de Oradores, Padrinos y RG; establecer claramente la función del Distrito y mostrar los beneficios que trae el servicio a cada uno de nosotros. El Comité de Servicios Generales del Distrito funciona bien, con participación y acción entre todos los

servidores, escuchando y teniendo criterio amplio para los cambios.

☉ **CENTRO ESTE DE ENTRE RÍOS:** Estuvo presente la Subdelegada, reemplazando a la titular por motivos de enfermedad. Comenzaron las reuniones de Distrito con una cantidad de grupos bastante numerosa, pero en la actualidad han disminuido notablemente. Prefieren la reunión espiritual a las reuniones de servicio. Se presentó la carpeta de Conferencia a los grupos para su estudio, pero en algunos miembros no despertó mucho interés. En las reuniones de Distrito tratan de atraer a los miembros, destacando la necesidad de colaborar con su asistencia y trabajar todos en unidad. Participaron de los Encuentros de su Región y de los Seminarios. Realizan una reunión pública

una vez por mes, pasan el mensaje por una radio FM, boletín parroquial y otros medios. Festejaron el aniversario con una jornada de servicio, bajo el lema "Volviendo a las Bases".

● **TUCUMÁN:** El Delegado informó que el Distrito trabaja con mucho entusiasmo, la mayoría de los grupos asiste a las reuniones, y tratan de que se incorporen nuevos servidores. Actualmente tienen ocho grupos Al-Anon, dos grupos Alateen, uno de ellos de reciente formación. Tres grupos de Santiago del Estero asisten al Distrito.

La primera tarea del Delegado, después de la Conferencia, es organizar una jornada para dar el informe a los grupos de Tucumán y Santiago del Estero. El Distrito organizó una Jornada Regional en el mes de abril de 2001 con todo éxito, asistieron diecisiete grupos, pertenecientes a seis provincias, superando todas las expectativas. Apadrinan a los grupos de Salta y Jujuy, que organizarán la próxima Jornada Regional. Festejaron los 35 años de Al-Anon en Argentina y el 27<sup>o</sup>

aniversario de Al-Anon en Tucumán. En el mes de mayo el Delegado asistió a la Jornada Aniversario realizada en Jujuy.

● **GENERAL PAZ:** La nueva Delegada asistió dos años a la Conferencia, reemplazando a la Delegada anterior, que renunció en su primer año. El Distrito colaboró ampliamente para el Seminario de la Región Centro, compartiendo con otros Distritos actividades que favorecen la integración. Con respecto a su funcionamiento, cuentan con el Comité Alateen, Comité de Instituciones que trabaja muy bien en los hospitales y realizaron una Jornada en el Hospital Durand con mucho éxito. Información Pública está a cargo de la Coordinadora del Distrito y continúan con la Campaña en las Escuelas. Tienen varios grupos sin RG y notan cierta apatía en el servicio por parte de los miembros, insiste en transmitirles que comprometerse es la solución. No tienen Subdelegado y el Coordinador de Alateen la acompaña en su servicio.

● **CENTRO OESTE:** El

Delegado asiste por segunda vez a la Conferencia. El Distrito cuenta con veinte grupos, no asisten todos a las reuniones y algunos entienden mal la autonomía. Trabajan activamente en la difusión del mensaje a través de los medios de comunicación a su alcance. Continúan la Campaña en las Escuelas. Brindó el informe de la Décimosexta Conferencia a los grupos, y mencionó la activa participación del Distrito en el Seminario de la Región Centro.

● **CÓRDOBA:** El Distrito está trabajando bien. Visitan los grupos, en las reuniones de Distrito leen literatura Alateen para concientizar a los grupos sobre la responsabilidad hacia Alateen. Trabajan con los Tres Legados y siempre mencionan los tres lados del triángulo: Unidad-Recuperación-Servicio. Hacen difusión en los medios de comunicación. Recordaron a Lois el 4 de marzo a las 16 hs, en su nacimiento. Organizaron el festejo aniversario de Al-Anon con una Jornada en La Cumbre. La Delegada y un hijo adulto visitaron La Falda, Carlos Paz, La Cumbre y

Villa Dolores. Participaron de una Jornada con AA y profesionales en el Hospital Regional. Después del Seminario de la Región Norte, el grupo de La Cumbre creció. Surgió un miembro enlace como contacto entre los grupos de Carlos Paz, La Falda, La Cumbre, Capilla del Monte y Cruz del Eje.

● **DE LA COSTA:** La Delegada informó que trabajaron muchísimo en los Encuentros para el Seminario de la Región Sur. Realizan difusión por medio de Acción Social, Área de la mujer, radio, TV, gráfica, ambulancias, remises, y se intensificó la Campaña para las Escuelas. La carpeta para esta campaña permitió el acercamiento con los maestros rurales. Enviaron cartas con material de difusión a instituciones de las localidades de Dolores, Lavalle, Gral. Vidal y Maipú, que no cuentan con grupos. Tienen falta de servidores, pero igualmente tratan de cumplir los servicios. El Distrito se reúne una vez por mes y la Delegada cuenta con la colaboración de la Representante de Distrito. Recorren todos los grupos,

comparten la carpeta de la CSN y transmiten el informe de la anterior Conferencia. Cuentan con un grupo Alateen, que antes era sólo una guardia. La Delegada concurre a la reunión aniversario de Al-Anon, organizada por el Distrito Capital en la Facultad de Ingeniería.

☉ **SUDOESTE:** La Delegada concurre por primera vez. El Distrito trabaja con los Representantes de Grupo, estudian las Guías, el Manual de Servicio Nacional, y organizan Talleres de Oradores y Representantes de Grupo. Llevó la carpeta de Conferencia a los grupos y se incentiva la compra del Resumen de la CSN. A través de una Reunión de Conciencia sobre la Séptima Tradición, lograron aumentar los aportes. Practican el Padrinazgo y tienen una Canasta de Preguntas en las

reuniones. Después del Seminario de la Región Centro, surgieron Coordinadoras de Información Pública e Instituciones. Participan en reuniones públicas, colaboran con AA, continúan con la Campaña en las Escuelas, van a comisarías, hospitales, y se abrió una guardia en el hospital de Haedo.

☉ **ALMIRANTE BROWN:** Los grupos trabajan en conjunto para todas las actividades del Distrito. Concurren para dar el mensaje a los hospitales, Comisaría de la Mujer, Casa de la Cultura, diarios, TV, gráfica y continúan con la Campaña en las Escuelas. Se abrió una guardia en el hospital Oñativia. Cuando asisten muchos miembros a la reunión del Distrito, organizan un Taller de Oradores y comparten temas sobre Alateen.



## 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!!!!!!*

18/2  
"Nos interesa tu participación".  
¡Gracias por compartir tus  
experiencias!



Cuando llegué a mi primera reunión en Al-Anon estaba mal, enferma, afectada por el alcoholismo de mi familiar con sus actitudes agresivas, ya casi sin poder caminar.

Seguí concurriendo con perseverancia porque la mejoría fue inmediata. Fui dejando médicos especialistas y remedios.

Cambié notablemente al vivir libremente de todos los que me rodean, sin engancharme en sus problemas y actitudes.

Logré este cambio a través de las reuniones, haciendo servicio, practicando algunos Pasos y todos los Lemas, pero el que más practico es "Vive y deja vivir".

*Marcelina*

Grupo Nueva Vida - Jujuy

\* \* \*

Al llegar por primera vez a Al-Anon estaba bastante desorientada, sin saber cómo actuar.

El amor, la comprensión y algo distinto a lo que yo lograba en otros lugares, hicieron que siguiera concurriendo.

Mi cambio de actitud más notable fue empezar a callar y lograr equilibrio. Al estar bien yo y vivir con paz interior, mejoró mi entorno.

Toda la literatura de Al-Anon es muy importante para mí y en toda encuentro ayuda.

*Nedda*

Grupo Sendero de Luz - Rafaela

---

## Reflexiones

**A PESAR DE QUE QUIZÁS NO ASUMA LA FORMA QUE DESEAMOS O NO PROVENGA DE TODOS LOS QUE VEMOS, LA COMUNICACIÓN EN GENERAL ESTÁ DESTINADA A MEJORAR SI NOS CONCENTRAMOS EN NOSOTROS MISMOS, ELEGIMOS UN COMPORTAMIENTO QUE CREEMOS APROPIADO Y NOS DESPRENDEMOS DE LOS RESULTADOS.**

Extraído de *Cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de alcohólicos*

---

# COMITÉ DE PUBLICACIONES

22/2



Hace algún tiempo debimos informar que no contábamos en existencia el folleto *Alcoholismo, contagio familiar*. Hoy tenemos el gran gusto de que esa maravillosa pieza de literatura, que tanto nos ha ayudado a muchos de nosotros, se halla nuevamente disponible.

Pero, además, es con mucha alegría que les contamos que está totalmente renovado, en cuanto a lenguaje, actualización y diseño, de acuerdo con las últimas modificaciones registradas por la OSM (Oficina de Servicio Mundial). Esto ha sido posible gracias a la colaboración voluntaria de varios miembros, que revisaron la traducción, la corrección y la forma de presentarlo. Muchas gracias a todos por ese invaluable servicio.

Sugerimos a los miembros y grupos la adquisición del mismo, en esta versión actualizada, ya que seguramente seguirá siendo una pieza de literatura fundamental para todos los que ansiamos conocer los estragos que esta terrible enfermedad causa en la familia, y cómo usar las herramientas disponibles para contrarrestarla, que nos brinda el Programa de Al-Anon.

\* \* \*

Asimismo son muchas las consultas que nos van llegando acerca de la implementa-

ción de un Encargado de Literatura en grupos y Distritos. Les recordamos que en el Boletín Amistad de noviembre incluimos un cuadro de las funciones sugeridas, material que puede ser fotocopiado.

Hoy iniciamos la difusión de algunas de esas funciones, que seguramente serán ampliadas y adaptadas en cada uno de los lugares donde se vaya difundiendo ese servicio.

1) *Nombrar con claridad el nombre del libro o folleto que se lee en cada reunión, mostrarlo para que los miembros lo visualicen y sirva como incentivo para tenerlo.*

2) *Tener siempre a la vista, en las reuniones, el catálogo de nuestra LAC (Literatura Aprobada por Conferencia) y explicar brevemente qué objetivo cumple la lectura diaria de las publicaciones de Al-Anon y Alateen.*

También queremos contarles que, pese a las dificultades actuales, son muchos los miembros que ya cuentan con el beneficio de los "Agrupados especiales" para cónyuges, padres, Alateen e hijos adultos.

*[...]cuando damos una mano nuestro propio dolor disminuye y nuestra recuperación comienza a despegar. (De Cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de alcohólicos)*



## De ahijado a padrino



✧ En este año del Padrinazgo y del Ahijado, me gustaría hacer llegar mi agradecimiento a todos los padrinos y ahijados que han pasado por Al-Anon y Alateen. Algunos hoy ya no están, pero todos han dado algo de sí mismos para que Al-Anon/Alateen, con su maravilloso programa, permanezca, perdure y crezca a través de los años y podamos recibir a los nuevos compañeros y brindarles lo mismo que recibimos al llegar.

A todos ellos, a esos padrinos que primero fueron ahijados, a los ahijados que buscan amor y comprensión en sus padrinos, a los que están y a los que se han ido, pero de alguna manera siguen estando, mi más sincero respeto y mi eterno agradecimiento.

*Fabián B.*

Padrino del Grupo Alateen "La Paz", Merlo

## La conciencia



La conciencia individual debería tener un gran peso en la Hermandad en lo relacionado con la Séptima Tradición. Tal vez así tengamos la gran oportunidad de corregir nuestra actuación como colaboradores de Al-Anon, accediendo a un sincero y valeroso examen de conciencia.

Reflexionemos: Cuando llegamos desesperanzados y desamparados a Al-Anon, ¿cuánto habiéramos dado para salvar nuestra situación angustiada de aquellos momentos?

Y si el mensaje que llegó a mí significó un esfuerzo económico de muchos para que hoy yo esté gozando de serenidad y crecimiento espiritual... entonces, ¿por qué tal vez estoy retaceando mi contribución? Además ¿me doy cuenta de lo importante que puede ser mi aporte si pienso que puede salvar a una familia?

Nadie en Al-Anon está obligado a contribuir... pero, ¿qué me dirá mi conciencia?

*Anónimo*

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



λ Llegué muy confundido a mi primera reunión de Al-Anon, pero la calidez con que fui recibido me hizo seguir concurriendo.

Tuve cambios de actitudes muy grandes, tales como ser frecuentemente más dulce, comprender mejor y tener más paciencia.

Esos cambios los pude lograr gracias a las reuniones, la práctica de los Doce Pasos, las Tradiciones y los Conceptos. También la lectura de la literatura fue de gran ayuda, principalmente *Un Día a la Vez*, *Valor para Cambiar* y *Cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de los alcohólicos*.

Daniel  
Grupo Santa Cruz

\* \* \*

λ Cuando llegué a Al-Anon estaba emocionalmente muy mal, sin saber qué rumbo tomar.

Seguí concurriendo porque me entendieron, me ayudaron a encontrar soluciones a algunos de mis problemas y a comprender a mi familiar alcohólico.

Un cambio grande en mis actitudes fue con respecto a mi carácter, antes agresivo y hoy más tranquilo. El grupo me apoyó mucho para lograrlo, ahora pienso antes de hablar.

La literatura en general me ayuda mucho, pero me aferro a la Oración de la Serenidad.

Corina  
Grupo Sendero de Luz - Rafaela

---

α *Reflexiones*

**A PESAR DE QUE QUIZÁS NO ASUMA LA FORMA QUE DESEAMOS O NO PROVENGA DE TODOS LOS QUE VEMOS, LA COMUNICACIÓN EN GENERAL ESTÁ DESTINADA A MEJORAR SI NOS CONCENTRAMOS EN NOSOTROS MISMOS, ELEGIMOS UN COMPORTAMIENTO QUE CREEMOS APROPIADO Y NOS DESPRENDEMOS DE LOS RESULTADOS.**

Extraído de *Cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de alcohólicos*

---



## Comité de Archivo Histórico

Este Comité realizó su reunión de Casa Abierta el 30 de noviembre de 2001. Con mucha satisfacción recibió a los numerosos asistentes que participaron activamente.

La reunión se desarrolló alrededor del tema "Recordando a Lois", cumpliéndose lo siguiente:

- Breve historia del Comité, su evolución y detalle del material contenido en los archivos.
- Proyección de diapositivas tomadas en oportunidad del viaje del Representante de nuestro país a la Conferencia de Servicio Mundial realizada en Nueva York, en 1978. Pudimos observar a nuestra recordada Lois, a la Delegada de Puerto Rico, a la representante de la Oficina de Servicios Mundiales que asistió a nuestra RIASA, a la editora de *The Forum* y 23 años de *Secretaria General de la OSM* y a la autora de *Un día a la Vez*, concluyendo la proyección con palabras de agradecimiento a Lois y a todos los que colaboraron con ella, por el trabajo valiosísimo que hicieron que Al-Anon llegara felizmente a cumplir sus 50 años en el mundo.
- Luego se recordaron diversos hechos en la vida de Lois; qué pensaba y predicaba respecto al Archivo de la Oficina de Servicio Mundial, diciendo: "La preservación del pasado asegura el futuro", pasajes de su vida, la donación a Al-Anon de los derechos de autor de su libro "Lois Remember", etcétera.

Ya estamos en el 2002, enviamos a todos un cordial saludo de Fe, Amor y Esperanza y los esperamos como siempre.

---

### Reflexiones

**SÓLO POR HOY TRATARÉ DE TOMAR MIS PROPIAS DECISIONES. NO ME DEJARÉ INFLUENCIAR POR OTROS JÓVENES SOBRE CÓMO DEBO PENSAR O SENTIR.**

Extraído de *Alateen*, *Sólo por hoy*

# REUNIÓN ANIVERSARIO EN RÍO GALLEGOS

En este año de aniversarios –50 años de Al-Anon en el mundo y 35 en la Argentina– se llegó a cumplir uno de los proyectos más soñados: el poder llegar a los cuatro puntos cardinales de nuestro país.

Comenzamos con Jujuy, luego Corrientes, Mendoza y así llegamos a Río Gallegos.

La idea primera era encontrarnos con grupos de zonas aleañas, pero lamentablemente no pudieron llegar. Cuando se visita ese punto de nuestro país, se toma real dimensión de las distancias y de la rigurosidad del clima, pero el objetivo se cumplió.

En las reuniones del 23, 24 y 25 de noviembre también se festejaron los 17 años de Al-Anon en Río Gallegos. Fueron tres días de trabajo bastante intensos: se pasó el mensaje por radio; se hicieron reuniones de conciencia de grupo y ambulantes; se participó de una reunión pública en el Obispado, compartiendo el panel con un médico, un miembro Al-Anon, un miembro que participaba por la Oficina de Servicios Generales (OSG), dos miembros acompañantes y un representante de las fuerzas vivas de la ciudad.

Se habló acerca de la importancia de acceder a Internet y al correo electrónico para agilizar la comunicación. Algunos miembros comentaron que tienen computadora y tratarían de interiorizarse sobre el uso de Internet, resultó muy simpático que se dijera que quizás el Sur podría llegar a ser el primer "Distrito Virtual" –lo que hoy parece tan lejano o extraño, mañana puede ser una realidad–, por ello se dejó todo en manos del Ser Superior.

Asistimos a una reunión muy emotiva con miembros AA que quisieron compartir sus experiencias con los miembros Al-Anon.

La llegada de la OSG al Sur fue el sueño cumplido, pero no podemos olvidar a aquellos compañeros que individualmente fueron llegando hasta allí, abriendo grupos, compartiendo experiencias y trayendo información de los mismos.

A todos los miembros que nos recibieron gracias, muchas gracias por todo lo vivido en su compañía y por compartir este programa.

*Matilde*

## ¿ CANASTA DE PREGUNTAS ¿

*¿Es conveniente que un Delegado que está haciendo un servicio a nivel nacional haga otro a nivel grupo, por ejemplo padrino o madrina de un Grupo Alateen, dos veces por semana?*

**Respuesta:** No es conveniente. El Delegado debería cumplir con su rol de servidor nacional. Hacer bien el servicio a nivel nacional requiere tiempo y estudio del Programa.

\* \* \*

*¿Por qué se han dejado como libros de cabecera "Un día a la Vez" y "Plan Detallado para Progresar", siendo que hay compañeros que no lo pueden comprar y se privan del conocimiento de esta literatura tan rica que no llegan a conocer?*

**Respuesta:** Toda la Literatura Aprobada por Conferencia (LAC) es utilizable en las reuniones Al-Anon. La sugerencia es que se amplíe el uso de todas las piezas y no sólo se utilicen las publicaciones mencionadas, que tienen más características de libros de cabecera o de reflexión diaria.

---

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



Llegué a mi primera reunión de Al-Anon con la esperanza de que mi familiar alcohólico dejara de beber. Poco después me hicieron comprender que yo también necesitaba ayuda.

Seguí concurriendo por la amistad que me brindaron mis compañeros. Por primera vez había encontrado un lugar donde podía expresarme tranquilamente sin necesidad de gritar o pelear.

Como hace poco tiempo que estoy en el grupo no me doy cuenta cuál es el cambio más notable que se operó en mí.

En cuanto a la literatura lo que más leo es *Una guía para las familias de los alcohólicos*. Día a día voy aprendiendo algo nuevo.

*Soledad A.*

Grupo Centenario

# Recuperación y Servicio



Cuando llegué a Al-Anon comprendí que el programa era para mi recuperación, adquirí una serenidad perdida totalmente y una mayor comprensión y tolerancia hacia los seres que sufren por la enfermedad del alcoholismo. Mi experiencia fue hermosa ya que, gracias a esa comprensión y a esa serenidad, pude establecer una mejor relación y comunicación con todos mis semejantes; encontré en los grupos y en la Hermandad en general un amor muy especial, junto con actitudes que me reconciliaron con una vida que ya se me había vuelto intolerable. Supe de la paciencia de mis compañeros para ayudarme, del amor, de la tolerancia, y así fui entrando en el programa, basándome en la aceptación y la obediencia, que no significa sumisión ni humillación, y pude experimentar así mi despertar espiritual, lo que me llevó a crecer, desprendiéndome emocionalmente de lo que estaba trabando mi bienestar. Comencé entonces a hacer servicios, porque necesitaba devolver, recibiendo así más beneficios ya que dando, recibimos, y se produce algo mágico que no puedo definir, cuanto más vivo, mejor me siento.

Así me vienen a la mente varias preguntas: ¿tomamos conciencia de que hacer algún servicio sirve para nuestro propio crecimiento?; ¿tomamos conciencia de la responsabilidad que implica cumplir un servicio (cualquiera sea) para no perjudicar en un todo a nuestra Hermandad?; ¿tomamos conciencia de que si bien no hay recuperación sin servicio, deberíamos tener la suficiente humildad como para hacer un paso al costado oportunamente, para dar lugar a otros compañeros?

Dentro de los numerosos servicios en Al-Anon está el de apadrinar un grupo Alateen; si nos equivocamos, podemos perjudicar a muchos adolescentes que ya están bastante afectados por su problema. Es aquí donde debemos preguntarnos muy seriamente qué responsabilidad asume cada miembro de Al-Anon al avalar a un padrino. Apliquemos Tradiciones, Pasos, Conceptos, Guías y todos los medios a nuestro alcance para solucionar en forma positiva situaciones engorrosas que privan de serenidad y no hacen ningún favor a nadie.

*Olga G.  
Capital*

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



A mi primera reunión de Al-Anon llegué completamente angustiada y sin saber qué hacer, pero seguí concurriendo por la cordialidad y el interés con que fui escuchada y por los testimonios de los integrantes del grupo.

Los cambios más importantes en mis actitudes fueron lograr serenidad, conciencia y fortaleza para ir conociéndome poco a poco.

Estos cambios los logré por medio de la literatura y por el calor humano de mis compañeros que me alentaron a seguir.

La literatura que más me ayuda es *Valor para cambiar*.

*Susana N.*

Grupo Lima - Córdoba



Mi estado anímico al llegar a Al-Anon era desalentador.

Seguí concurriendo porque me sentí comprendida, pero aún no noto cambios importantes en mí, quizá porque hace menos de 4 meses que asisto, seguramente iré cambiando escuchando las palabras de mis compañeros y leyendo, ya que la literatura ayuda mucho.

*Bibiana*

Grupo Cañuelas

---

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 • C1035AAD 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)**