

*Comprensión*

*Año de  
Volver a las Bases*



Boletín **Amistad**



**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

Nuestra hermandad cuenta con un valioso recurso que pocos miembros alcanzan a valorar en su exacta dimensión. Es una fuerza oculta, pero que hace que Al-Anon funcione: son nuestros miembros voluntarios.

En realidad, al ser Al-Anon una hermandad de iguales, todos somos miembros voluntarios en algún lugar o en algún momento.

Casi sin darnos cuenta nos vamos involucrando, algunos más, algunos menos...

Son los que abren el grupo, van a Distrito, a la OSG, son padrinos y ahijados, reciben a los recién llegados, son coordinadores, están a cargo de un Comité, etcétera.

Si lo pensamos, nos damos cuenta de que todo lo que se hace en Al-Anon es un servicio. Esto es tan poco visible, tan profundamente anónimo, que nos va sanando el alma poco a poco...

Aprender a cuidar este recurso desde todo lugar hace que el bienestar común se manifieste, nos da confianza en nosotros mismos y en los demás.

Cuidemos a nuestros miembros voluntarios, agradezcamos su afán de servir, acompañemos y hagamos el camino juntos, reconozcamos su valor y su tiempo puesto al servicio de todos y, desde cada uno de nosotros, miembros de Al-Anon, demos lo mejor de nosotros en el servicio.



## Reflexiones

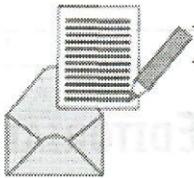


APRENDE A VIVIR UN DÍA A LA VEZ, Y A VIVIR TU PROPIA VIDA. LA TUYA ES LA ÚNICA VIDA SOBRE LA CUAL TIENES ALGÚN CONTROL.

Extraído de *Los adolescentes y los padres alcohólicos*, pág. 7

## RECORDATORIO

El Boletín *Amistad* es el medio para comunicarnos entre los miembros de nuestra Hermandad. Llega a todos los rincones donde se tiende la mano de Al-Anon y Alateen. Recordemos programar su lectura en las reuniones y colaborar en su difusión.



## RINCÓN DE NUESTRA OSG

Hace ya 39 años, un puñado de pioneros tuvo la visión de una forma de ayuda para los que vivían o habían vivido con alguien muy cercano y querido que bebía.

Desde Perú llegó el mensaje. Y allí empezó todo.

Unos años más tarde la Oficina de Servicios Generales (OSG) le dio entidad y personería jurídica, convirtiéndola en una asociación sin fines de lucro llamada Grupos de Familia Al-Anon. En ese momento existían muy pocos grupos.

Poco a poco nuestra querida OSG ha ido creciendo, con el esfuerzo de todos; algunos que ya no están, los de hoy y los que vendrán.

Primero tuvieron una simple hoja mimeografiada con algunas experiencias, y más tarde se fueron convirtiendo en libros y folletos, que son nuestro tesoro más querido.

En 1978 se sumó el Boletín *Amistad*, y no ha dejado de aparecer, pese a las diversas circunstancias por las que atravesó nuestro país.

La Conferencia de Servicio Nacional (CSN), conciencia de Al-Anon, se celebra año a año sin interrupciones. También queremos recordar

especialmente los Seminarios Regionales, donde compartimos experiencias de servicio a nivel nacional.

Además, se ha concretado el tan ansiado Directorio Nacional, que nos permite saber cuántos grupos hay y dónde se encuentran.

Finalmente, celebramos la reciente aparición del nuevo Manual de Servicio Nacional, imprescindible ayuda para el funcionamiento de grupos y distritos. Sumamos a este recordatorio a nuestros Delegados Internacionales, dedicados a transmitirnos su visión de Al-Anon a nivel mundial.

Dentro de nuestra casa se mueven los miembros voluntarios, sembrando calidez, y acompañan, codo a codo, a las secretarías, trabajando con dedicación absoluta y haciendo de Al-Anon un recurso genuino para las generaciones futuras que todavía sufren por la forma de beber de otra persona.

Este es nuestro único objetivo y el camino a recorrer lo hacemos entre todos.

¿Qué puedo regalarle a Al-Anon en su día?

**¡FELIZ CUMPLEAÑOS!**

### RECORDATORIO

El próximo año Al-Anon cumple 40 años en la Argentina. Esperamos el aporte de ideas para celebrarlo todos juntos. ¿Cómo les gustaría hacerlo?

Queridos compañeros:

Reiteramos el pedido de Secretario/a General, para que se animen o incentiven a otros compañeros a presentar su currículum, dado que algunos de los requisitos pueden ser conversados.

## SECRETARIO GENERAL

La OSG necesita cubrir el cargo de SECRETARIO/A GENERAL (vacante desde el 2003). A los miembros interesados y que reúnan los siguientes requisitos:

- Edad: hasta 65 años.
- Manejo fluido de PC.
- Experiencia con personal a cargo y liderazgo.
- Amplio conocimiento del Programa de Al-Anon (Pasos, Tradiciones y Conceptos).
- Idioma Inglés (aconsejable).
- Dedicación Full Time.
- Aptitud para las relaciones públicas.
- Conocimientos contables.

solicitamos envíen su Currículum Vitae con sueldo pretendido, únicamente por sobre cerrado dirigido a OSG COMITÉ EJECUTIVO.  
Se ruega NO ENVIAR POR E-MAIL.

Cordialmente,  
Comité Ejecutivo

## RECORDATORIOS

### RESUMEN XXI CONFERENCIA SERVICIO NACIONAL

Les recordamos que está a disposición el Resumen de la XXI Conferencia de Servicio Nacional a un valor de \$3, con todo lo sucedido en la misma, valiosos talleres y experiencias de servicio.

### DIRECTORIO NACIONAL

El Comité Ejecutivo les informa con gran alegría que el Directorio Nacional está a disposición de todos los miembros, a un costo de \$1 y que puede entregarse a profesionales o al público interesado en general.



## AÑO DE VOLVER A LAS BASES



Muchas veces nos preguntamos cómo hacer para “volver a las bases”, cómo llegar a que nuestro grupo pueda funcionar de acuerdo con las sugerencias de las Tradiciones y Conceptos. Parece algo difícil porque muchas veces no entendemos bien de qué se trata eso.

Poniendo en práctica los Lemas también podemos llegar a la armonía del grupo.

Proponernos sólo por esta reunión ser tolerantes con los demás, no caer en discusiones entre nosotros, poner mala cara o reprochar a los servidores si no pudieron cumplir con el servicio. Mantener la calma en la coordinación, tratar de cumplir este servicio con alegría y sin tensiones.

Recordar que primero es lo primero, y ese lugar es para el bienestar de todos los que comparten la reunión; la única manera de que yo progrese y que empiece por mí es con un grupo que progresa.

Manteniéndolo simple, recibimos a un miembro nuevo, ya sea de primera vez, o si viene de visita de otro grupo; la cortesía y el afecto son parte de la atracción, sería bueno que siempre haya una cara sonriente, con la mente abierta para escuchar, com-

prender y aprender. Pensando que lo que nos trae día a día a Al-Anon es la enfermedad del alcoholismo, que crea en nuestros hogares discusiones, desamor, violencia y demás cosas, por lo tanto, en Al-Anon deberían evitarse estas actitudes; no vamos a los grupos para continuar recibiendo más de lo mismo.

El progreso es de un día a la vez; despacito, y con actitudes simples, lograremos que nuestro grupo transmita el mensaje de esperanza, un buen Paso Doce.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Asume mi grupo responsabilidad por sus acciones y pensamientos? ¿Cómo?
- ¿De qué manera soy un buen ejemplo de la recuperación Al-Anon?
- ¿Trato a todo miembro y posible miembro con amor incondicional?
- ¿Soy comprensivo y alentador?

(Extraído de *Senderos de Recuperación*, págs. 125, 159 y 171)

*Si queremos terminar con el círculo vicioso de la infelicidad, debemos aprender nuevas formas de vivir y relacionarnos unos con otros.*

(Extraído de *Cómo puedo ayudar a mis hijos*, pág. 11)



### Reflexiones



LA TAREA QUE NOS AGUARDA NUNCA ES MAYOR QUE EL PODER QUE OBRA EN NUESTRO INTERIOR.

Extraído de *Alcoholismo, contagio familiar*, pág. 32.



## COMITÉ ALATEEN

El Comité Alateen lamenta informar que, de 28 grupos Alateen que figuran en nuestro listado, sólo tenemos las copias de 18 avales de padrinos y de 24 autorizaciones.

Por largo tiempo solicitamos esta información, pero seguimos esperando, ya que son pocos los grupos y los servidores que cumplen con los requisitos necesarios.

Estamos trabajando en la parte legal de Alateen. Por tal motivo, necesitamos que nos envíen en forma urgente los siguientes datos:

- 1) Ficha de reinscripción de los grupos Alateen.
- 2) Copia de los avales de los dos padrinos de cada grupo (Puntos 2.6 y 7.2 de las Guías de Responsabilidad de Al-Anon hacia Alateen).
- 3) Copia de las autorizaciones firmadas por los padres para que sus hijos concurren a Al-Anon/Alateen (Puntos 8.1 al 8.4 de las Guías).
- 4) Nombre de los dos voluntarios que reemplazan a alguno de los

padrinos cuando por razones personales no pueden cumplir con su servicio (Punto 5 de las Guías).

5) Cantidad y edades de los miembros de cada grupo.

6) Nombre, dirección, días y horario en que funciona el grupo Al-Anon responsable del grupo Alateen (Punto 7.1 de las Guías).

Les recordamos la necesidad de que se respeten las edades de los miembros Alateen.

El Comité considera de vital importancia que las Guías en vigencia se pongan en práctica punto por punto; recordemos que fueron aprobada por unanimidad por la Conferencia de Servicio Nacional y que esto nos obliga a cumplir su decisión. La Oficina de Servicios Generales no registrará grupos que no cumplan con estos requisitos.

Por favor, por el bien de nuestros jóvenes, ayúdenos enviando los datos solicitados. Desde ya muchísimas gracias. Por lo tanto:

**La Coordinadora del Comité Alateen solicita la urgente reinscripción de todos los grupos Alateen y el cumplimiento de las Guías de Seguridad, avales y autorizaciones correspondientes en un plazo no mayor a 60 días, de acuerdo con el pedido de la Junta de Custodios.**



### Reflexiones



**SI MOSTRAMOS COMPASIÓN POR EL ALCOHÓLICO, NO SE VERÁN OBLIGADOS A TOMAR PARTIDO. SI NOS NEGAMOS A TOLERAR UN COMPORTAMIENTO INACEPTABLE, LOS NIÑOS ADQUIRIRÁN UN MEJOR SENTIDO DE LA JUSTICIA.**

Extraído de *¿Cómo puedo ayudar a mis hijos?*, pág. 6.



## COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)

El Comité está trabajando con la Región Norte, organizadora del próximo Seminario a realizarse en la ciudad de Tucumán los días 8 y 9 de octubre de este año. El salón elegido está ubicado en la calle San Martín y Monteagudo, a seis cuadras de la terminal de ómnibus.

La fecha límite para confirmar la participación será el próximo 15 de septiembre, y el valor de la inscripción de \$5.

Lugares y precios indicativos de hoteles:

Carlos V - Mendoza 281 - 03814211828

1 persona/baño priv.	\$22
2 personas/baño priv.	\$29
3 personas/baño priv.	\$42
4 personas/baño priv.	\$56
5 personas/baño priv.	\$68
6 personas/baño priv.	\$78
5 personas/baño compart.	\$57
Hostel - Chacabuco 300 - \$10,00 por persona, por día, baño compartido.	

El cálculo estimado para alojamiento de dos personas, con comidas incluidas, es de unos \$40.

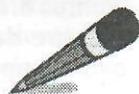
Los esperamos para compartir experiencias de servicio y conocernos mejor.

### RECORDATORIO

Los currículums de los candidatos a Custodio Regional de la Región Norte deben ser enviados a la OSG.

### NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

*¡Gracias por compartir tus experiencias!*



Llegué a Al-Anon lleno de confusión, ira, impotencia y frustración, con baja autoestima.

Encontré una familia, un grupo que me contuvo y me llenó de amor, comprensión y felicidad.

En Al-Anon descubrí un programa de vida que me ayudó a recuperarme, a recobrar el sano juicio y a vivir una vida plena. A través del servicio me recuperé, trabajé en equipo, aporté experiencias y compartí momentos inolvidables, por todo ello me siento agradecido.

Al-Anon me enseñó a vivir mejor, a compartir experiencias, supo respetar mis silencios y escucharme, me dio la oportunidad de crecer en el servicio y a ocuparme de mi vida.

Por todo lo que recibí mi más sincera gratitud.

Ignacio

GRUPO SEMILLA DE ESPERANZA

## EQUIPO DE SERVICIO A LOS GRUPOS

Para continuar con el tratamiento del trabajo **¿Qué es la estructura de grupo?**, distribuido con el *Boletín Amistad* de enero-febrero de 2005, deseamos invitarlos a compartir con nosotros sus experiencias y reflexiones.

Basándonos en algunas de sus **Sugerencias para un buen funcionamiento del grupo** preparamos estas preguntas:

- ¿Podemos limitar el tiempo de participación de los miembros para evitar que alguien monopolice la reunión?
- ¿Recibimos al recién llegado de manera adecuada?
- ¿Evitamos las críticas al alcohólico y la ruptura de anonimato?
- ¿Sugerimos sobre la base de experiencias relacionándolas con la aplicación del Programa?

Deseamos que esto constituya un estímulo para que cada miembro y cada grupo conteste estas preguntas pensándolas y elaborando sus respuestas en relación con lograr un mejor funcionamiento del grupo.

Pueden enviar sus aportes por escrito (e-mail, fax o correo) o venir personalmente a nuestra reunión mensual del Equipo de Servicio a los Grupos. Nos reunimos en la OSG el 2º jueves de cada mes a las 18,30.

Sería muy grato contar con la presencia de los compañeros que estén interesados en este tema, y así poder enriquecernos con la participación de los que quieren ocuparse en mejorar la estructura de nuestros grupos.

Hagamos entre todos el Equipo de Servicio a los Grupos.

### NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

*¡Gracias por compartir tus experiencias!*



Llegué a mi primera reunión muy deprimida, angustiada, nerviosa y como última opción para tratar de salvar mi matrimonio.

Seguí concurriendo por el hecho de sentirme más tranquila y contenida junto a otras personas, a quienes les pasaba lo mismo que a mí.

El cambio más notable que experimenté fue sentirme más serena, con ciertos miedos por la sobriedad de mi familiar, pero con fe y esperanza de que siga en AA.

Logro ir cambiando poco a poco, escuchando y usando las sugerencias de Al-Anon y de mis compañeros y tratando de practicar los Pasos.

Me ayuda mucho la literatura que se lee en las reuniones, tratando de ponerla en práctica de la mejor manera posible.

*Graciela*  
GRUPO MONTE GRANDE

## Al-Anon, mi lugar en el mundo



Hacía mucho que tenía pensado asistir a una reunión de Al-Anon, pero por distintos motivos no lo concretaba. Hasta que un día le comenté a mi madre que mi esposo había comenzado a asistir a AA; fue entonces que ella dijo: "te va a ganar". Esta frase, para un espíritu competitivo como el mío, resultó la indicada.

Hoy tengo 35 años; cuando tenía 10 u 11, mamá empezó a concurrir a Al-Anon, pues mi papá era un enfermo alcohólico. Como no tenía con quién dejarme, me llevaba con ella. Lo que más recuerdo son las anécdotas relacionados con eso del "desprendimiento emocional", algo que, gracias a mi errónea interpretación, me mantuvo fuera de la hermandad el suficiente tiempo como para que mi vida tomase ribetes casi novelescos: deserción escolar, drogas, embarazo adolescente...

Mi papá me hacía la comida, me ayudaba con los deberes, jugaba conmigo y nunca me pegaba... En fin, como la mayoría de los hijos, yo tenía una tolerancia natural hacia mi padre alcohólico, pues claro, la parte que afectaba a mi madre no la podía ver; yo sólo escuchaba sus gritos, que parecían no acabar nunca.

Para cuando empecé a asistir a Alateen, ya era tarde, en todo sentido. Mi vida siguió su rumbo sin ayuda, a los 21 años ya tenía tres hijas y un ex marido alcohólico. Recién a los 25 comencé a recuperarme de las drogas, internándome en una granja para mi rehabilitación. Al concluir el programa de dos años inicié una terapia que sostuve durante otros seis más; y cuando creí que ya todo había terminado comencé a vivir con mi actual pareja, otro alcohólico. Inicié mi relación con él sabiendo que lo era, pero absolutamente convencida de que todo lo que yo había vivido y superado en mi propia vida era suficiente para "salvar a cualquiera".

El grupo se encargó de mostrarme que yo también era impotente ante la bebida, la vida y las decisiones de otros; que yo, la "señora terapia/terapeuta", también había perdido el sano juicio y que "la salvadora" necesitaba ser salvada... Hace cuatro meses de esto.

Asistí a una Jornada de trabajo, estuve en la mesa de Alateen y he decidido colaborar con el Comité que se formó. Dentro de mí tengo la sospecha de que he encontrado mi lugar en el mundo, y sé que todo el dolor sepultado podrá, si Dios quiere, florecer en la sonrisa de algunos jovencitos en Córdoba.

Isabel T.



Hace unos días recibimos una carta de un compañero de Rafaela, Pcia. de Santa Fe, nos gustó tanto que queremos compartirla con todos y dice así:

“Queridos hermanos en Al-Anon: Soy miembro del Grupo Serenidad, que pertenece al Distrito Rafaela. Les cuento que empecé un nuevo servicio, estoy en Archivo, aprendiendo con la ayuda de mis compañeros de Distrito. Invito a toda la hermandad a que se acerque

## EQUIPO ASESOR DE ARCHIVO HISTÓRICO

al Distrito de su zona para hacer un pequeño servicio, pues deseamos ayudar a Al-Anon, pero somos siempre los mismos, tenemos que ser más, ya que es un programa de vida y es para toda persona que quiera cambiar y superarse, sin importar si convivimos o no con un enfermo alcohólico. Debemos empezar a mirarnos más dentro de nosotros mismos. Gracias.”

Muchas gracias, compañero, por la semilla que sembraste y deseamos que fructifique.

---

## Que empiece por mí



Cuando comencé a conocer el programa de Al-Anon me pareció exagerado que fuera “de por vida”. Si bien acepté fácilmente que el alcoholismo era una enfermedad incurable y que el programa de AA los contenía y les brindaba las fuerzas necesarias para llegar a una abstinencia total y feliz, solamente lo consideraba necesario en esos casos.

Pasó un tiempo y al leer el día 17 de marzo de *Un día a la vez*, el párrafo que dice: “Al-Anon es un programa de autosuperación. Se nutre de la amistad y el interés recíproco de todos los miembros y del estudio a fondo de los principios de Al-Anon descriptos en los Doce Pasos, las Doce Tradiciones y los Lemas”, comencé a entender la verdadera esencia del programa.

A partir de ese momento, con cada una de las lecturas me iba dando cuenta de lo mal que estaba y cómo había llegado a esa situación límite.

Fui tomando conciencia de que durante esos años de convivencia con un alcohólico me convertí en autista, ajena totalmente a la realidad que me rodeaba, sin importarme nada, sólo yo y mi problema, sintiéndome sola y sin más sentimientos que autocompasión y resentimiento.

Es por eso que me aferré tanto al programa de Al-Anon, estaba convencida de que aceptándolo podía salvarme y salvarse mi familia, porque

yo ya estaba por bajar los brazos y mi hogar se derrumbaba.

Mis cambios no sucedieron como una iluminación. Se fueron dando con adelantos y retrocesos, pero siempre con fe y la esperanza puesta en mi Poder Superior, que guió mis pasos hasta mi nueva y definitiva vida, Al-Anon.

Recuerdo una frase que dice "Ayúdate que Dios te ayudará" y fue eso lo que traté de hacer desde el comienzo.

Durante todos estos años, el bastón donde me apoyé para recorrer ese camino de autorrealización por el que transitamos a través del programa, fue el servicio. Siempre traté de hacer servicio donde me necesitaran, dando lo mejor que tenía y que podía.

Pienso que servir nos ayuda a ser obedientes para cambiar nuestras actitudes. Servir nos da la humildad que nos hace fuertes, la paciencia que nos serena y la comprensión que nos ayuda a ayudar.

Es a través del servicio que nos sentimos parte de Al-Anon, que demostramos nuestro sincero agradecimiento y es también, a través de él, que después quizá, de años de vivir aislados por un sufrimiento, que pensamos inmerecido, nos brindamos con alegría al hermano que sufre, al que todavía no sabe cómo y dónde buscar ayuda. Por eso me hago una última reflexión. Durante nuestra convivencia con el alcohólico activo hicimos todo tipo de sacrificios y aceptamos, a veces, hasta lo inaceptable, porque creíamos que ese era nuestro deber. Hoy escuchamos permanentemente que faltan servidores, que no hay voluntarios, que en los grupos y distritos están sin cubrir los servicios primarios y pienso... ¿dónde quedaron las ofrendas hechas al Dios de nuestro entendimiento? Personalmente, ofrecía años de vida por una convivencia normal en un hogar sin el estigma del alcohol, y trato, en lo que puedo, de cumplir esas promesas hechas con desesperación y sinceramente, a ese Dios en quien creo y que estoy segura se compadeció de mí.

Alguien que ya no está entre nosotros decía siempre: "Al-Anon no es sólo una cadena en que cada miembro es un eslabón, Al-Anon es una red que tejemos entre todos".

Falta muy poco para festejar nuestros 39 años de vida y aunque queda mucho por hacer, lo logrado es importante; hoy nos reconocen, y tienen en cuenta nuestro aporte a la sociedad, los profesionales de la salud y la educación, quienes nos envían a muchos de sus pacientes y alumnos.

Un Cuarto Paso en Al-Anon sería el mejor regalo que podemos hacer en este aniversario para poder decir, en el próximo, "lo hicimos y decidimos" QUE EMPIECE POR MÍ.

Zulema S.



## COMITÉ DE PUBLICACIONES

Debido a la constante y creciente demanda de literatura de parte de los miembros y los grupos, estamos realizando algunos cambios en los Agrupados.

Está disponible uno nuevo, el de "Recién Llegados 2", que consta de: 1) Historia de Lois, 2) ¿Se crió junto a un bebedor con problemas?, 3) Desprendimiento emocional y 4) Mensaje de esperanza. Su valor es de \$3,60.

El agrupado para "Cónyuges" está constituido por: 1) Una guía para la familia, 2) Aquí se habla Al-Anon, 3) Al-Anon es para hombres y 4) ¿Qué hacer con respecto a la bebida del alcohólico? Este mantiene el valor de \$3,50.

El agrupado para "Padres" consta de: 1) A la madre y al padre de un alcohólico, 2) Así que amas a un alcohólico, 3) Desprendimiento emocional y 4) El alcoholismo y cómo nos afecta, y cuesta \$3.

El de "Hijos Adultos" por ahora no se encuentra disponible debido a que la OSM está realizando cambios en uno de los folletos y debemos es-

perarlos antes de hacer la nueva impresión.

\*

Cuando se manifiesta el crecimiento individual en cada miembro, aparece en el grupo el progreso del mayor número y la unión. En este Año de Volver a las bases, de la misma manera que se realizan en el grupo reuniones de conciencia y trabajo, podríamos proponernos, tal y como lo sugiere la literatura, intentar contestar, en el transcurso del año, un Cuarto Paso con el *Plan Detallado para Progresar*, herramienta invaluable para evaluar nuestro progreso personal. Basta sólo con intentarlo; en el grupo se prueba mejorar día a día el funcionamiento, lo mismo podemos hacer nosotros con este libro. La propuesta sería "un día, una pregunta". De a poquito y manteniéndolo simple. Gracias por estar.

*Nos respetamos a nosotros mismos cuando nos tomamos el tiempo de examinar de cerca la realidad.*

(Extraído de *En todas nuestras acciones*, pág. 119)

## NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

***¡Gracias por compartir tus experiencias!***



Mi llegada a Al-Anon se produce en medio de mi indiferencia, ya no tenía esperanzas y todo me daba igual. Mis primeros encuentros fueron por curiosidad y luego, de a poco, fui reconociendo que tenía serios problemas emocionales.

Adquirí valor a través de la literatura y el servicio, con amor y responsabilidad. *Un día a la vez, Valor para cambiar*, los Lemas y la Oración de la Serenidad me ayudan a seguir creciendo.

*Un miembro Al-Anon*



## DELEGADOS INTERNACIONALES RISGA 2004

### Taller de Padrinazgo

#### 1. ¿Cómo un servicio de padrinazgo puede ser valioso?

Apadrinar significa: Siempre hay alguien para ayudarme, sea un padrino personal, de servicio, Alateen o para diversos servicios y niveles.

El servicio de padrino ayuda a descubrir cuál es nuestra responsabilidad y qué necesitamos para crecer en el servicio y hacerlo bien y mejor. Nos abre sus brazos y muestra que es posible tener buenas experiencias en el servicio.

En algunos países no es común tener un padrino personal o de servicio como en América del Norte. Pero sí una red "segura", compuesta de diversas personas con experiencia en el servicio, lo hace posible.

Es bueno tener en la OSG un listado de personas dispuestas a hacer el servicio de padrinos para poder contactarlos. O tener reuniones de orientación para los nuevos Miembros Administradores (Custodios). Es común tener más de un padrino.

#### 2. ¿Cómo podemos alentar a los que hacen servicio a buscar un padrino de servicio o convertirse en uno?

Podemos mostrar a la gente que

hacemos servicio, y que lo hacemos con alegría; así, los miembros pueden disfrutar y seguirnos en nuestra labor. También, ofrecer nuestro propio servicio de padrinazgo. Los mismos Doce Pasos constituyen un padrino.

El padrino es gratuito, lleno de gracia y no tiene costo.

En las reuniones, es conveniente programar temas acerca del padrinazgo y discutir los tópicos acerca del mismo, así como alentar y hablar con los recién llegados. O compartir experiencias a través de boletines.

#### 3. ¿Puede el liderazgo ser un recurso para que el servicio sea desarrollado a través del padrinazgo?

Es una buena idea, un recurso que puede comenzar en el grupo. Un equipo de gente puede alentarte en el rol del padrinazgo en general. Desde el comienzo, es importante ser un padrino activo en Al-Anon, tener un padrinazgo sólido en nuestro grupo madre, dar y compartir amor en Al-Anon. Pero no es bueno poner en un pedestal al padrino o expresar: "Mi padrino dice".

Un padrino personal puede ser también el padrino de servicio. Es más fácil pedir para el padrino de servicio que para el padrino personal.



### Reflexiones



MIS SENTIMIENTOS NO SON CORRECTOS NI EQUIVOCADOS SENCILLAMENTE HACEN QUE SEA YO LO QUE SOY.



## COMITÉ DE SERVICIO A LA SOCIEDAD

En la tarea de Información Pública necesitamos tener presente la Primera Tradición, no sólo para nuestro bienestar sino también para el logro de nuestros objetivos.

Un miembro antiguo de Al-Anon expresó: "Cuando sabes que no sabes es cuando comienzas a saber". Al darnos cuenta de esto comenzamos a descubrir y a confiar en lo que se aprende en Al-Anon. Por eso necesitamos de la colaboración de ustedes; los necesitamos para formar parte de nuestro Comité de Servicio a la Sociedad, necesitamos voluntarios para aprender juntos y crecer.

En el mes de junio iniciamos la campaña 2005 en medios de transporte, y los invitamos a llevar los autoadhesivos a las empresas de colectivos.

Próximamente, en coincidencia con el mes aniversario de Al-Anon, se llevará a cabo un evento denominado Exposalud en la ciudad de Buenos Aires, los días 18, 19, 20 y 21 de agosto, al cual hemos sido nuevamente convocados a participar, como lo hicimos el año anterior. Invitamos a la hermandad a cooperar en el mismo.

Fechas para recordar:

- 9 de agosto: Aniversario de Al-Anon, 39 años.
- 16 de septiembre: Reunión con los Coordinadores de Información Pública e Instituciones, 17.00 hs, en la OSG.
- Octubre, mes de Instituciones.
- 18 de noviembre: Reunión con los Coordinadores de Información Pública e Instituciones, 17.00 hs, en la OSG.

## NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

***¡Gracias por compartir tus experiencias!***



Llegué por primera vez a los 17 años, vencido. Observé el estado de satisfacción de todas las reuniones y quise adoptarlo. Me di cuenta de que para eso debía acomodar mi horario de trabajo y lo hice.

Lo primero que Al-Anon me enseñó fue aceptar como agradable, o convertir en aceptable, todo lo que antes me dolía y no podía cambiar.

Pude lograrlo hablando en las reuniones de todo lo que me resultaba difícil de resolver, sin discriminar, como lo hacía anteriormente.

Al comienzo no leía demasiado, porque las reuniones llenaban toda mi vida, pero la literatura me ayuda a crecer y a ratificar lo que aprendo en el grupo.

*Eduardo*  
GRUPO BALLESTER



## COMITÉ DE CONFERENCIA

Presentamos las reuniones programadas por el Comité para el resto de 2005. Serán un buen momento para presentar opiniones, puntos de vista y propuestas de temas a tratar en las mismas.

- El 27 de agosto se hará la reunión para Representantes de Distrito.
- El 29 de octubre por la mañana se reunirán los Representantes de

Distrito, con la participación de los Comités de la OSG; por la tarde lo harán los Delegados.

Los temarios de estas reuniones se están preparando y en poco tiempo se enviarán vía mail.

Les recordamos que la presentación de temas, lemas y mociones tiene como fecha tope el 1º de octubre.

### Cumpliendo una etapa



Ya voy terminando mi servicio de Custodio Regional de la Región Norte. Nos acercamos al Seminario Regional, a realizarse en Tucumán, y me gustaría contarles lo maravilloso que esto representa para el enriquecimiento personal, y también incentivar a los ex delegados de la Región a que vivan esta experiencia. No tengas miedo, si no lo vivís nunca sabrás qué significa ser un Custodio Regional. Aprenderás cómo funciona nuestra OSG. Si fuiste delegada/o no podés perder la oportunidad de darte esta enriquecedora experiencia. Es mi manera de devolverle a Al-Anon todo lo que me dio.

Proponete en tu Distrito, animate. No estás sola/o, yo estaré a tu lado como madrina; aunque estemos lejos, nos comunicaremos. Mi madrina vive en Rosario y cuando la necesito está a mi lado. Animate, no te quedes solamente en el grupo, vivilo. Algún día le darás las gracias a tu Poder Superior, como yo lo hago. Ojalá que nos encontremos en Tucumán con varios candidatos. Con cariño,

Ana María V.  
CUSTODIO REGIÓN NORTE



### Reflexiones



ES UN GOLPE BASTANTE DURO PARA EL EGO TENER QUE ADMITIR QUE NO TENEMOS CONTROL SOBRE OTRA PERSONA.

Extraído de *Al-Anon es para hombres*.



## COMITÉ DE PRESUPUESTO

El Comité de Presupuesto agradece por este medio a todos los Grupos, Distritos y miembros que con sus contribuciones hacen que el mensaje de Al-Anon siga llegando a todos los lugares donde alguien lo necesite. Estos aportes corresponden a mayo-junio de 2005.

- **Distrito Alte. Brown y Grupos:** Camino de Esperanza, Lihuen, Luz de Vida, Nace un Nuevo Día, Nueva Esperanza, Semillas de Paz.
- **Distrito Capital y Grupos:** Aceptación y Esperanza, Belgrano, Calidez, Compartir, Conocernos, La Luz de Patricios, Libertad, Mediodía, Mensaje, Redentor, Santa Cruz, Serenidad, Sólo por Hoy, Villa Crespo, Vivencias, Vivir Hoy, Ayuda (Alateen), Buenas Compañías (Alateen).
- **Distrito Centro Oeste y Grupos:** Alegría de Vivir, Barrio Argentino, Derqui, Despertar, Esperanza, Hacia Adelante, Ituzaingó, Luján, Matera, Merlo, Merlo (HA), Paso del Rey, San Miguel, Villa León, Volver a Empezar.
- **Distrito Centro Este Entre Ríos y Grupos:** 20 de Enero, Despertar Espiritual, Manantial de Vida, Nueva Vida, Paraná, San Agustín, Ubacay.
- **Distrito Ciudad de Córdoba.**
- **Distrito Gral. Paz y Grupos:** Escalada, Flores, Floresta, Génesis, Madurez, Sagrado Corazón, Villa Lugano.
- **Distrito Integración (Ex Mar del Plata) y Grupos:** Amistad, Comprensión, Esperanza, Independencia, Puerto, Un Camino de Luz.
- **Distrito Noroeste y Grupos:** Billingham, Castex, El Sol, Hurlingham, Nuevo Horizonte, Villa Tessei, Martín Coronado.
- **Distrito Norte y Grupos:** Alegría, Beccar, Florecer, Florida, Martínez, Munro, Olivos, Olivos (HA), San Fernando, San Isidro, Villa Ballester.
- **Distrito Nuevo Camino y Grupos:** Milagros del Siglo XX, Monte Grande, Peldaño, Rayo de Luz, Tristán Suárez, Comprensión y Serenidad (Alateen).
- **Grupos del Distrito Rafaela:** Esperanza, Paz y Amor, Sendero de Luz, Serenidad, Volver a Empezar.
- **Distrito Río de la Plata y Grupos:** Al-Anon La Plata, Aprendiendo a Vivir, Bernal, Bienvenido, Buena Esperanza, Convivencia, Fe, Inmaculada Concepción, Jesús del Buen Pastor, Luz, Paso de la Esperanza, Pío XII, Primavera, San Marcos.
- **Distrito Rosario y Grupos:** Alberdi, Casilda, Centro de Vida, Fuente de Amor, La Florida, Luz del Sur, Pompeya, Richieri, San Francisco Solano, San Pedro, Socorro, Viamonte.
- **Distrito Sudoeste y Grupos:** Camino de Esperanza, Claridad, Crecimiento, Despertar en Al-Anon, Luz y Esperanza, Milagros en Al-Anon, Morón, Ramos Mejía, San Justo,

- Sendero de Esperanza, Un Día a la Vez.
- **Distrito Sur y Grupos:** Alte. Brown, Amor y Comprensión, Avellaneda, Centenario, Crecer Madurando, Diamante, Dock Sud, Entre Todos, Fe y Esperanza, Itatí, Que Empiece por mí, Semilla de Esperanza, Valor para Cambiar, Wilde, Aprender a Vivir (Alateen).
  - **Grupos del Distrito Tucumán:** Conciencia.
  - **Distrito Unidad y Grupos:** Amistad, Amor y Esperanza, Bancalari, Despertar a la Vida, Don Torcuato, El Sol, Encuentro, Escobar, Gral. Pacheco, Matheu, Renacer, Volver a Vivir.
  - **Distrito Villa María y Grupos:** Fe y Esperanza, Sabiduría, Sendero de Fe.
  - **Grupos Interior de Buenos Aires:** Pequeño Milagro ( Mercedes), Pío XII (Necochea).
  - **Grupos de Jujuy:** Catedral.
  - **Grupos de La Pampa:** Amanecer.
  - **Grupos de La Rioja:** Vivir.
  - **Grupo de Mendoza:** Centro.
  - **Grupos de San Juan:** San Juan.
  - **Aportes personales.**
- Nota:** En esta lista aparecen los grupos, distritos y aportes personales que figuran en nuestra contabilidad dentro de los meses mencionados, ante cualquier duda pueden presentarse en nuestra OSG el tercer viernes de cada mes, día de reunión de nuestro Comité.
- Además recordamos nuestra Cta. Cte. Especial Bco. Nación N° 326946/2 y el nuevo número de Cta. Cte. del Bco. Galicia, 4117-5038-6.
- Es importante que los miembros que aporten por medio de dicha cuenta destaquen el origen y el motivo del envío del depósito en forma muy clara por FAX. Les comunicamos que es importante que hagan **DEPÓSITOS** en nuestras cuentas, **NO TRANSFERENCIAS.**



## Reflexiones



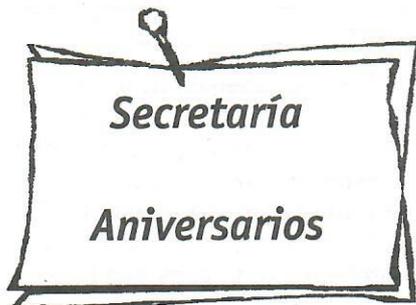
**LAS ACTITUDES SON CONTAGIOSAS. ¿SON LAS MÍAS DIGNAS DE SER IMITADAS?**

Extraído de *Plan detallado para progresar*, pág. 13

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.



*Secretaría*

*Aniversarios*

**¡¡FELICIDADES!!**

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

***Junio - 5 años***

***Grupo Al-Anon "Serenidad" - Distrito Rafaela***



***21 de julio - 5 años***

***Grupo Al-Anon "Reencuentro" - Posadas, Misiones***



***22 de agosto - 25 años***

***Grupo Al-Anon "San Francisco" - San Francisco, Córdoba***



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

**Avda. de Mayo 1365 - 9º p. - Of. 86 y 88  
1084 - Buenos Aires - Argentina**

**Tel. (011) 4382-9311**

**Fax (011) 4382-9229**

**e-mail: [osg@alanon.org.ar](mailto:osg@alanon.org.ar)**

**[www.alanon.org.ar](http://www.alanon.org.ar)**