

Comprensión



GRUPOS DE FAMILIA  
**AL-ANON/ALATEEN**

Esperanza para familiares y amigos de alcohólicos

\* 1966 - 40º ANIVERSARIO EN LA ARGENTINA - 2006 \*

Año de Fortalecer la Difusión

## EDITORIAL

Nº 309

Nuestro programa Al-Anon es tan espiritual que cuando empezamos a transitar por este camino nos parece que no deberíamos tener conflictos con otros —¡menos todavía con uno mismo!— y que todo a partir de allí se deslizará serenamente y en paz.

Pero la realidad es muy distinta. A muchos nos desconciertan los encontronazos con la vida, y hasta tenemos la impresión de que son más frecuentes que en nuestra otra vida de caos y tensión. Esto es absolutamente cierto porque aprendemos a pensar, a decir lo que nos parece mejor, a buscar nuestro camino, a pesar de todo y de todos.

Pero nuestra experiencia en el programa nos dice que ahora es más fácil. Tenemos un Poder Superior que nos fortalece, herramientas poderosas como nuestros Pasos y Lemas y una cabeza que empieza a pensar con sentido común.

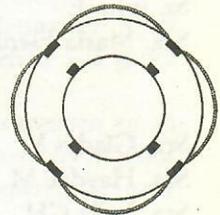
Aprendemos a no invadir si amamos a alguien, no lo encadenamos a nuestra vida, lo dejamos libre; que las derrotas nos sirven para volver a empezar cada día otra vez, tozudamente; que los caminos son para hoy porque el mañana es muy incierto, e incluso plantamos nuestro propio jardín, y en vez de esperar que alguien nos traiga flores, las ofrecemos a manos llenas.

Que realmente cada uno de nosotros es muy valioso, que transmitimos valor de mil modos, derramamos esperanza y fe, y finalmente cada día que pasa aprendemos a vivir en plenitud.

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.

# BOLETÍN *Amistad*



• Cuando alguien,  
dondequiera que  
sea, pida ayuda,  
que nunca falte  
allí la mano  
de Al-Anon y  
Alateen,

y

Que empiece  
por mí

Mayo - Junio de 2006



# RINCÓN DE NUESTRA OSG

Después de concluida nuestra XXII Conferencia de Servicio Nacional se reunieron los Administradores (Custodios) en la Asamblea General Ordinaria de la Junta de Administradores (Custodios). Fue muy grato para todos la presencia de Delegados y participantes de la Conferencia que nos acompañaron en este momento.

Se da a conocer la actual composición de la Junta de Administradores (Custodios):

Sra. Elsa B.	Coordinadora de la Junta.
Sra. Cristina S.	Coordinadora del Comité Ejecutivo - Coordinadora del Comité de Publicaciones (interina)
Sra. Mora D.	Coordinadora del Comité de Guías - Coordinadora del Subcomité de Manual, Temario y Admisión.
Sr. Juan José R.	Tesorero - Coordinador del Comité de Presupuesto.
Sr. Mauricio R.	Delegado Internacional.
Sra. Norma S.	Coordinadora del Comité de Nominaciones.
Sra. Margarita R. D.	Coordinadora del Comité de Seminarios de Servicio Regionales.
Sr. Juan Carlos C.	Coordinador del Comité de Servicio a la Sociedad.
Sra. Gladys M.	Miembro del Comité de Servicio a la Sociedad.
Sr. José María L.	Miembro Administrador (Custodio).
Sra. Elina M.	Miembro Administrador (Custodio).
Sr. Julio F.	Custodio Regional Zona Centro.
Sra. María Elena J. R.	Custodio Regional Zona Sur.

## COORDINADORES DE COMITÉS Y EQUIPO

Sra. Gladys V.	Comité Alateen.
Sra. Haydée M.	Comité del Interior.
Sra. Laila CH.	Equipo de Archivo Histórico.
Sra. Cristina M.	Comité de Conferencia (elegida con posterioridad a la Asamblea)

## COMISIÓN REVISORA DE CUENTAS

Sra. Amalia A.	Sr. Arturo R.
Sr. Policarpo B. Y.	Sr. Alfredo R.

## PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA OFICINA DE SERVICIOS GENERALES

Sra. Graciela C.	Secretaria General - Delegada Internacional.
Sra. Nelly M.	Secretaria
Sra. Eliana S.	Secretaria

# AÑO DE FORTALECER LA DIFUSIÓN

Todos nosotros queremos ser parte de algo. Cuando llegamos a Al-Anon se nos da la oportunidad de "Perteneceer", es uno de nuestros derechos. Pero al mismo tiempo, esto nos lleva a una responsabilidad: dar a conocer el programa a otros que lo necesitan.

En la pág. 228 de *Senderos de Recuperación* leemos:

"Cada uno de nosotros es un embajador de Al-Anon en la vida diaria al vivir la recuperación e invitar con gentileza a otros a hacer lo mismo.

Al-Anon no es una sociedad secreta. Queremos que la gente pueda encontrarnos y sentir seguridad personal en el anonimato. La práctica de la Undécima Tradición significa hacer todo lo posible para poner a disposición de los que aún sufren información franca, humilde, y directa sobre Al-Anon.

La Undécima Tradición nos guía en el proceso de preservación de las bases espirituales del anonimato, atrayendo al mismo tiempo a nuestras puertas a aquellos que necesitan recuperación".

También, en nuestro Manual de Servicio se recuerda que dentro del grupo hay un servicio que es el de Encargado de Información Pública, un miembro dispuesto, a nivel local, a dar información sobre el grupo, dónde funciona, y de qué se trata nuestra organización (véase pág. 32).

## Preguntas de reflexión

• ¿Hay en el grupo miembros que se dediquen a darnos a conocer localmente como grupo, dónde estamos, quiénes somos y qué hacemos?

• ¿Somos secretos o somos anónimos?

• ¿Nos unimos a grupos cercanos, si los hay, para hacer entre todos Información Pública local?

• ¿Damos una bienvenida acorde, afectuosa y amable a todos nuestros Recién llegados?

• ¿Si nos es posible, tratamos de acercar folletería de Al-Anon a los profesionales con quienes tratamos en nuestra vida diaria?

• ¿Explicamos a los miembros del grupo la forma más segura de darnos a conocer?

• ¿Protegemos nuestro anonimato y el de AA?

• ¿Tenemos siempre a mano un folleto de Al-Anon para entregar?

• Te preguntaste alguna vez: ¿Qué puedo hacer para informar a la gente acerca de Al-Anon?

Si tienen dudas, conversen en su grupo acerca de este tema; hay muchos miembros que tienen experiencias muy valiosas para compartir.

Tener cautela sobre nuestra identidad no significa que Al-Anon permanezca secreto, pero sí que sea seguro para todos.



## Reflexiones



TRATA DE NO CRITICAR A OTROS. CONCÉNTRATE EN TU PROPIA RECUPERACIÓN DE LOS EFECTOS DEL ALCOHOLISMO.

Extraído de *Los adolescentes y los padres alcohólicos*, pág. 13



## COMITÉ DE PUBLICACIONES

En la XXII CSN presentamos una hermosa página sobre el Décimo Paso, que la OSM utiliza para los miembros Alateen, por eso el rojo que distingue a las publicaciones Alateen. Pero, en realidad, es una herramienta muy interesante para todos, lo que sucede con toda nuestra literatura, que es realmente flexible y apropiada para todos los miembros. La nueva pieza de literatura se llama "Lista de comprobación diaria de sí mismo" y se podrá comprar a sólo \$0,50.

Si algún distrito o grupo desea una cantidad determinada, puede comunicarse con la OSG para editar más, porque no hemos hecho gran cantidad.

Les recordamos que es Literatura Aprobada por Conferencia (LAC) y tiene el rango de cualquier publicación de Al-Anon, por lo tanto no puede fotocopiarse. Al mismo tiempo, la hemos puesto a muy bajo precio para que todos puedan adquirirla sin gran esfuerzo.

Esperamos que sea de utilidad para todos nosotros y que contribuya a enriquecernos día a día.

Cualquier inquietud este Comité está a disposición de ustedes.

*El milagro de la recuperación es que en cualquier circunstancia podemos vivir y amar otra vez.*

Extraído de *En todas nuestras acciones*, pág. 213

### ¿Cómo funciona el grupo al que asisto?



El grupo "Serenidad" fue creciendo lentamente y en la actualidad se considera autosuficiente, es capaz de solventar sus gastos, hacer aportes al Distrito y a la Oficina de Servicios Generales, como también ha logrado cubrir casi todos los servicios.

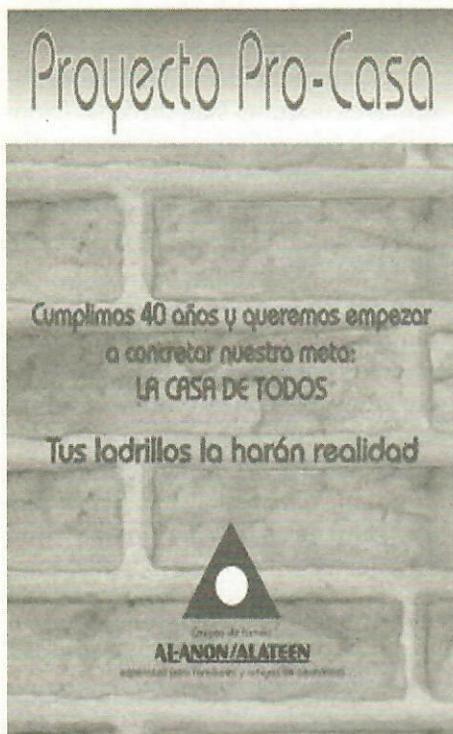
En lo que respecta a las reuniones en sí mismas, se dividen en dos partes de 45 minutos cada una. Primero se lee y se comenta la Literatura Aprobada por Conferencia (LAC), que se extrae de todas las publicaciones editadas por Al-Anon. Se incluyen Pasos, Tradiciones y Conceptos, que se van alternando con otras lecturas. En la segunda parte los miembros solicitan sugerencias y las comparten. Por lo general versan sobre el alcoholismo y cómo nos afecta. Al comienzo de esta mitad, el coordinador —que eventualmente puede solicitar la ayuda de un subcoordinador, dado que el programa sugiere que los servicios siempre se realicen de a dos—, lee los libros diarios *Valor para cambiar* y *Un día a la vez*. En caso de encontrarse miembros nuevos se lee la "Bienvenida sugerida" y luego se los invita a hablar, si así lo desean. Luego, en este espacio se les da tiempo a los servidores para pasar los informes que tienen que ver con su servicio.

El último martes de cada mes el grupo realiza su Reunión de Conciencia y el primer jueves su Reunión de Trabajo.

Se cierra la reunión con el anuncio de lo recaudado en la canasta, el "Cierre sugerido" y la Oración de la Serenidad.

Carlos - GRUPO SERENIDAD - DISTRITO CAPITAL

# Lanzamiento del Proyecto Pro-Casa



A partir del 22 de abril de 2006, con la aprobación unánime de los Delegados a la XXII Conferencia de Servicio Nacional, hemos puesto en marcha en todo el país, el Proyecto Pro-Casa. De ahora en más, todos los miembros de Al-Anon nos encolumnamos tras este sueño, el de lograr la compra de la Sede central y permanente de Al-Anon.

Este proyecto, este anhelo, sólo será posible y se hará realidad si todos, absolutamente todos los miembros, colaboramos generosa y permanentemente durante todo el año.

Junto con este Boletín recibirán tres notas con toda la información necesaria, un afiche para ser exhibido en grupos y distritos, y varias planchas de Ladrillos Pro-Casa. Sumemos nuestro esfuerzo y alegría para concretar este sueño de todos, y que...

**Nuestro agradecimiento al programa de Al-Anon se traduzca HOY en generosidad.**



## Reflexiones



NO HAY NADA EN LA VIDA QUE DEBA CONFUNDIRME. CON LA AYUDA DE MI PODER SUPERIOR PUEDO ENCONTRAR RESPUESTAS A CUALQUIER PROBLEMA. ESTE CONOCIMIENTO ME DA EL VALOR DE PONERME EN ACCIÓN. SÓLO DEBO ESTAR DISPUESTO A ACEPTAR LA RESPUESTA QUE RECIBA.

Boletín  
Amistad



## COMITÉ ALATEEN

En nuestra Mesa Plenaria de la XXII Conferencia se trabajó sobre dos temas: “¿Apadrinar grupos Alateen produce temor?” y “Cuidar la calidez de los grupos sin dejar de respetar las guías y conteniendo a los miembros con amor”. Luego de debatir los temas llegamos a la conclusión de que existen dos temores para hacer servicio en Alateen. Uno es el tema legal y otro es el compromiso. Consideramos que cumpliendo los requisitos de nuestras Guías el temor que sienten algunos miembros al padrinazgo disminuirían considerablemente.

En nuestra reunión del Comité del 5 de mayo surgió un tema que nos preocupó; nos enteramos de que en algunos grupos Al-Anon paralelos a grupos Alateen no se toma conciencia de la responsabilidad de abrir y conservar abierto un grupo de adolescentes. De ninguna manera los miembros pueden estar solos en sus grupos, estamos trabajando desde nuestro Comité y desde la Junta de Custodios para proteger a los miembros Alateen, pero nada podemos hacer sin el compromiso real y firme de los grupos Al-Anon.

Pedimos colaboración a Delegados y RDs para que se acerquen a los grupos Alateen de sus Distritos, a fin

de asegurarse que los miembros y sus padrinos estén acompañados y apoyados por el grupo Al-Anon paralelo.

En nuestra última reunión de Padrinos escuchamos valiosos comentarios que nos pareció interesante compartirlas con el resto de la hermandad: “En los grupos Alateen puedo reencontrar mi infancia, que me dará oportunidad de hacer algo por Alateen”, “Pasamos años pidiendo madrinas pero no tenemos respuesta”, “A veces parece que no quieren hablar, pero con la Canasta de preguntas pueden expresarse y terminan reconociendo que es una suerte que exista Alateen”, “Las reuniones de padrinos me sirven para sacarme los miedos”. Nos dicen los padrinos que es un servicio maravilloso, que todos debemos apoyar. ¡Te están esperando!

¿Estuve resentido hoy?

¿He perdido la paciencia?

¿Cuándo me equivoco lo admito espontáneamente?

¿He culpado a otros por mis acciones hoy?

Estas preguntas fueron extraídas de “Lista para comprobación diaria de mí mismo” recientemente impresa en nuestro país, con un precio accesible (\$0,50) para que todo miembro Alateen-Al-Anon lo pueda adquirir.



## Reflexiones



**PODEMOS HACER MUCHO PARA AYUDAR A REDUCIR LOS EFECTOS NOCIVOS DEL ALCOHOLISMO SOBRE NUESTROS HIJOS Y CREAR UN CLIMA EN NUESTROS HOGARES QUE CONDUZCA A SU SALUD EMOCIONAL Y A SU FELICIDAD.**

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



## COMITÉ DE CONFERENCIA

Una vez más, los miembros de la Oficina y los 21 delegados nos encontramos en la Conferencia, que tuvo lugar en la Casa de Nazareth el 21, 22 y 23 de abril, para compartir las experiencias de servicio de todo el año anterior. Una vez más disfrutamos de las sorpresas que nos trae reunirnos. Este año fueron muchas: ocho nuevos delegados que comenzaron su servicio y otros ocho que lo dejaron; dos custodios que se fueron y dos que llegaron, dos compañeras de la OSG de Perú, una de Salta y una representante del distrito en formación de Santiago del Estero, que por primera vez participó de una Conferencia.

Nos reunimos en Mesas de Trabajo, en reuniones generales, en charlas informales y en diversos momentos que nos llevaron a reflexionar sobre la manera de hacer nuestros servicios. Y en esta reflexión nos encontramos creciendo y compartiendo el entusiasmo, que llegó a su punto máximo cuando el tesorero anunció la intención de la OSG de comprar nuestra sede, moción que fue votada por

unanimidad por todos los presentes.

Para coronar nuestra alegría, el grupo Alateen Buenas Compañías y sus madrinan crearon, armaron y actuaron una obra de teatro relacionada con el alcoholismo familiar. Fue muy movilizador verlos y muy estimulante su participación. Como cierre de la actuación, otra compañera cantó para todos nosotros. El espectáculo contó con colaboración desde el sonido y la iluminación. ¡¡Fue un momento maravilloso que agradecemos al equipo de artistas de todo corazón!!!

El cierre de la Conferencia merece una mención especial, por lo emotivo del encuentro. Es el momento de agradecer los servicios de los que hacen posible el trabajo intenso de esos tres días: el equipo de recepción, la operadora de PC, la mesa coordinadora... Es el momento de las despedidas...

La Conferencia nos deja con una gran alegría, pero también con la responsabilidad de los compromisos que en ella contrajimos, la de seguir trabajando para la hermandad que más de uno decimos que "nos salvó la vida".



### Aniversarios

## ¡¡FELICIDADES!!

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

**15 de marzo - 1 año**  
**Grupo Al-Anon "Nueva Vida"**  
**Distrito Nuevo Camino**





# COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)

## 8º Seminario 2006 - Región Sur - Distrito Integración Sede: Tandil

Animéense a participar y volverán enriquecidos. Son dos días para compartir experiencias, con miembros de la OSG y de la región, los días 21 y 22 de octubre de 2006.

Lugar del Seminario: Hogar de Varones, Av. Cte. Espora y Av. R. Balbín. Tienen 51 camas disponibles, algunas con baño privado y otras compartido, el costo para dormir es de \$8

a \$12 por persona por día. Se considera reservado al efectivizar el depósito (Bco. Provincia de Buenos Aires - Sucursal Tandil - Caja de Ahorro N° (6302) 501274/0.

Ampliaremos información en el próximo Boletín, y pueden enviar mail a [distritomardelplata@alanon.org.ar](mailto:distritomardelplata@alanon.org.ar).

¡Los esperamos con mucho amor en el servicio!

## *Mi experiencia en el Encuentro para Seminario de la Región Centro*



Quería contarles que en la reunión del domingo me sentí muy cómoda y atendida por todos; me di cuenta de que no soy la única a la que le cuesta esto de expresarse en público en forma breve y concisa, pero que con el tiempo voy a aprender a hablar pausadamente y con esa paz que transmiten la mayoría de ustedes, las cuales admiro mucho. Me gustaron los temas sobre servicios y el que trató para qué y por qué están los padrinos, puesto que yo ya elegí a mi madrina.

*Estela P*

GRUPO FE Y ESPERANZA, LOMAS DE ZAMORA

## AVISO CLASIFICADO DE VOLUNTARIOS

Seguimos buscando voluntarios para atención telefónica. Ya somos varios, pero queremos contar también con tu ayuda. Si estás interesado en hacer este servicio, comunicate con nuestra Oficina de Servicios Generales al 4382-9229 o 9311, de 13 a 18.

## Compartiendo



Al-Anon /Alateen: estos nombres tal vez sean para algunos de ustedes conocidos, pero para otros quizá no.

El primero es un grupo formado por familiares y amigos de las personas alcohólicas; el segundo está formado por adolescentes de 13 a 19 años, muchos de ellos son hijos de alcohólicos.

Las reuniones que se realizan en nuestro grupo de Al-Anon tienen la finalidad de poder hablar con personas que poseen las mismas necesidades y problemas que nosotros. Las sugerencias dadas por los miembros en las reuniones nos sirven para aclarar mis dudas.

A veces creemos que nuestra actitud hacia el familiar enfermo es la correcta; pero al acudir a las reuniones de Al-Anon, nos damos cuenta de que no es totalmente así. El resentimiento, la negación a todo, la desesperanza, la amargura y la pérdida de fe, son algunas de las actitudes que no contribuyen a la buena relación y por ende a la recuperación del familiar o amigo.

Los familiares estamos tan afectados como nuestro ser querido, para ello el programa de Al-Anon nos invita a rever nuestras actitudes y comportamientos.

Algo muy importante para mí es que es un programa que me ofrece una filosofía de vida, no sólo para aplicarlo al alcoholismo, sino para nuestro propio crecimiento espiritual.

Simplemente es el amor que mueve estas reuniones, el que nos inunda, nos hace comprender y escuchar para poder ser escuchados. En las reuniones, cada integrante tiene un lugar y una función especial. Cada uno aporta su granito de arena para que los grupos sigan creciendo se mantengan.

*Marta L.*

DISTRITO CÓRDOBA

*Extraído de la Gacetilla "Encuentro"*

---

## NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

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



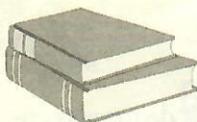
Llegué a mi primera reunión de Al-Anon en un estado lamentable, aconsejada por la psiquiatra.

El amor que me brindaron fue lo que me impulsó a seguir concurriendo.

Mi cambio más notable ha sido el saber tratar a mis compañeros de trabajo. Pude lograr este cambio gracias a las sugerencias, la literatura y el servicio.

El *Sólo por hoy*, *Un día a la vez* y *Valor para cambiar* es la literatura que más me ayuda en los momentos difíciles.

*Mary H.*



## EQUIPO ASESOR DE ARCHIVO HISTÓRICO

En un ejemplar de *Dentro de Al-Anon* (lo más destacado de la Oficina de Servicio Mundial de diciembre de 1988-enero de 1989), encontramos lo que Lois pensaba respecto al Archivo Histórico.

Haber observado a Bill en los días de la fundación de Alcohólicos Anónimos, dio a Lois un sexto sentido que le dijo que algunas cartas tenían un valor extrínseco. Lois conservó todo (borradores de las Tradiciones, folletos, estatutos y cartas de la hermandad), rotulado y fechado meticulosamente. Otros voluntarios y los primeros empleados siguieron su ejemplo, y conservaron un tesoro de material que abrió el camino y que reflejó la transición de Al-Anon, de nuestros grupos

originales de esposas de AA a grupos de personas que vivían con el alcoholismo activo y luego la inclusión gradual de los hombres, los padres, los hijos adultos y los más jóvenes de la familia.

En agosto de este año se cumplen 40 años de Al-Anon en la Argentina, nosotros queremos homenajear a los pioneros que hicieron posible la realidad que hoy vivimos y en el próximo Boletín publicaremos testimonios de pioneros de 1966 a 1975.

Estamos trabajando mucho en este tema y una vez más pedimos a todos que si tienen datos, fotos, documentos que avalen la historia de Al-Anon, nos los hagan llegar. Muchas gracias por ello.

---

### NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

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



Me hallaba destrozada, con mucha culpa, pensaba en terminar mi vida, creía realmente que no servía como mujer ni como ser humano.

Comencé a concurrir a los grupos y al escuchar a otros compañeros me fui dando cuenta de que lo que yo creía de mí misma no era verdad, ni que yo no era la única del mundo con ese terrible problema; eso me impulsó a seguir concurriendo. Al fin comprendí que no puedo cambiar a nadie, que yo no le di la enfermedad a mi familiar ni puedo quitársela y, especialmente, aprendí a conocer y aceptar que es una enfermedad.

Me costó cambiar, a lo largo de tantos años en los que creo no haber faltado a ninguna reunión. Realicé toda clase de servicios, entendí que cuando ayudo a alguien me ayudo yo.

Mi literatura preferida es *Un día a la vez* y *Viviendo con un alcohólico*, pero toda la literatura es positiva.

*Teresa*

GRUPO AMOR Y PAZ, DON BOSCO

## Una voz que necesita ser escuchada



Hola, soy Yamila, voy al grupo Alateen en San Francisco Solano, de Rosario, mi mamá y mi hermano van a Al-Anon.

Cuando vine por primera vez no entendía nada... lloré mucho por que mi hermano contaba cosas que me emocionaban. Después dejé de venir.

Al mes volví y entendí mejor... pude comprender que mi familiar estaba enfermo de alcoholismo.

Yo pensaba que era la única que tenía el problema y hoy día tengo una madrina y compañeros que me escuchan y entienden.

Bueno, ¡chau! ¡Y suerte!

*Yamila*

ALATEEN ROSARIO



## Reflexiones



LA BÚSQUEDA DE LA FORMA PARTICULAR DE MEDITACIÓN QUE MÁS NOS CONVIENE, YA SEA FORMAL O NO, PUEDE SER PARTE DE NUESTRA LUCHA POR ALCANZAR UNA RELACIÓN MÁS PROFUNDA CON EL DIOS DE NUESTRO ENTENDIMIENTO.

Extraído de *En todas nuestras acciones*, pág. 210

## Padrinazgo



Es muy importante para el servidor que se inicia contar con la valiosa ayuda del servidor saliente para compartir toda su experiencia. Unido al Manual de Servicio, las Tradiciones y los Conceptos, tomándolos como elementos para el desarrollo y conocimiento de la estructura de Al-Anon, incentivando al servicio en todos los niveles a fin de seguir transmitiendo el mensaje de amor y esperanza.

Ser padrino de recuperación es simplemente una persona que estando cerca de otra, puede escucharla y sugerir según nuestro programa. Podemos decir que hay un canal doble por donde fluye el espíritu de Al-Anon cuando aceptamos este servicio, por que tanto el que pide ayuda como el que la da, crece en el programa.

Humildad, paciencia, tacto, afecto, son algunas virtudes propias de este servicio, practicarlas es dar un paso más hacia este camino que ha decidido cada miembro transitar.

BOLETA  
Amistad

*Grupo Cañuelas*

DISTRITO NUEVO CAMINO

11

## Compartiendo entre todos la Cuarta Tradición



Entre todos los grupos de Villa María, Córdoba, se analizó la 4ª Tradición y se llegaron a estas conclusiones:

La autonomía permite que cada grupo ponga en práctica lo que mejor funciona para sus miembros en particular. Nos da margen para cometer errores y corregirlos.

Nuestras Tradiciones provienen de las experiencias de todos los grupos y suministran orientación en caso de dificultades. Como en la vida, la libertad en Al-Anon entraña responsabilidades.

Esta Tradición mantiene a Al-Anon flexible, pero firme, vigilando al mismo tiempo la armonía con otros. Esto es importante con los demás grupos. La mejor promoción es la atracción.

Aprendemos la importancia de nosotros mismos pero no necesitamos imponer. Con la Cuarta Tradición podemos salir al mundo con un buen equilibrio entre libertad y responsabilidad.

*Extraído de la Gacetilla Nº 1  
VILLA MARÍA - CÓRDOBA*

## NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN ¡Gracias por compartir tus experiencias!



Cuando llegué a mi primera reunión estaba muy enojada con el alcohólico y su familia.

Al sentirme entre personas desconocidas que pasaban por mi mismo problema seguí concurriendo, a pesar de que dudaba de que pudieran ayudarme.

Mis cambios más notables desde que concurro a los grupos fueron: no gritar tanto y haber recuperado mi autoestima, sentir que valgo como persona.

*Marilé*

GRUPO GRAL MADARIAGA



## Reflexiones



NO TE OLVIDES DE QUE LA ENFERMEDAD DE ALCOHOLISMO TOMÓ SU TIEMPO PARA AFECTAR A TODOS Y CADA UNO; PUEDE QUE TOME SU TIEMPO PARA QUE CADA UNO LOGRE SU RECUPERACIÓN.

## Descubrir la belleza a través del servicio



El Duodécimo Paso nos recomienda tratar de transmitir el mensaje de nuestro programa a los demás. Descubrí que una manera eficaz de transmitir el programa es mediante el servicio. Miembros antiguos de mi primer grupo presentaban el servicio como parte de Al-Anon. Nadie decía: "Apliquen los Pasos, busquen un Padrino o Madrina, utilicen la lista de teléfonos, sigan viniendo y, a propósito, el servicio es opcional".

Recuerdo haber escuchado: "¿Qué es lo que vas a hacer?" y "¿Puedes preparar el café este mes?". Nadie esperó a que yo diera un paso adelante o levantara la mano. En consecuencia, el servicio siempre ha sido parte de mi programa de recuperación. He progresado en la medida en que he ido retribuyendo a Al-Anon al formar parte del grupo, el distrito y la zona.

El servicio me ha permitido practicar la recuperación de manera distinta. He adquirido muchas ideas acerca de mí misma y de mi comportamiento. También he llegado a saber que tengo capacidades y talentos que desconocía.

He encontrado belleza en el programa de al-Anon y en sus miembros. A través del servicio he descubierto parte de mi propia belleza.

*Donna H.*

MISSOURI

Extraído de *The Forum*, Julio de 2005

---

## NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

**¡Gracias por compartir tus experiencias!**



Llegué muy mal a mi primera reunión de Al-Anon, nerviosa, con miedo, sin saber si ese era el lugar donde me iba a sentir mejor.

Seguí concurriendo porque fui encontrando tranquilidad y mucha comprensión, me di cuenta que era mi lugar.

El cambio más notable que logré es el de no preocuparme por los defectos de los otros, sino mejorar los míos y aceptar que todos tenemos defectos.

Conseguí estos cambios escuchando a mis compañeros de grupo, leyendo las lecturas cotidianas y otra literatura LAC.

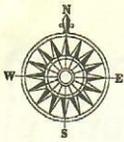
Sé que hay mucha literatura que me ayudaría, pero los dos libros que pienso comprar porque deseo tener son: *Valor para cambiar* y *Senderos de Recuperación*.

*Marisa*

GRUPO ARMONÍA

LA CUMBRE

13



## COMITÉ DEL INTERIOR

El Comité del Interior les recuerda a todos los grupos sin Distrito que se aproxima el mes de agosto, donde cada uno y a su manera festejará el 40° aniversario de Al-Anon en la Argentina. Les sugerimos que sea por medio de la Información Pública desde el grupo, para poder seguir impulsando nuestro propósito fundamental, que toda persona que sufra por el alcoholismo de otra sepa acerca de los Grupos de Familia Al-Anon.

Pueden ir a dar el mensaje a radios locales y diarios de la zona, hay muchas maneras de hacernos conocer.

Por cualquier inquietud pueden mandar un correo electrónico, fax, carta o por teléfono, siempre habrá una contestación amorosa para ustedes.

*Todo lo que tengo que hacer es retirar las manos y poner el corazón.*  
(Extraído de *En todas nuestras acciones*, pág. 111)

### **Carta de un miembro del Grupo Al-Anon Padres**



Cuando una mamá o un papá llega por primera vez al Grupo Al-Anon de Padres, me veo reflejada.

Estamos desesperados y el corazón nos sangra de dolor.

Nos dicen que el alcoholismo es una enfermedad y que no podemos hacer nada si el que la padece se niega a comenzar una recuperación. Esto no lo podemos entender (por lo menos en un primer momento), pues queremos salvar a nuestros hijos.

Por eso me gusta pasar el mensaje y sugerir la Esperanza, que nos da el grupo Al-Anon.

Hacer cambios en nuestra conducta, recuperar la serenidad, asistir a las reuniones para hablar y desahogarnos, para ir luego poco a poco fortaleciéndonos y aplicando los Doce Pasos que, por ser espirituales, nos van a sacar la tristeza y van a hacer crecer la fe.

Así vemos cambios que parecen mágicos, en nuestros hijos y en nosotros, los padres. Si sigue tomando, la situación será menos tensa y más armoniosa. O, como felizmente nos ha pasado a muchos, iniciarán un tratamiento que los llevará a la sobriedad.

Dependerá de ellos mantenerla en su programa de recuperación.

Nosotros, los padres, nos desprendemos con amor, apoyaremos y alentaremos a nuestros hijos, con la nueva vida que nos regaló el programa de Al-Anon.



# 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 **marzo y abril de 2006**.

- **Distrito Alte. Brown y Grupos:** Camino de de Esperanza, Lihuen, Luz de Vida, Nace un nuevo día, Sendero de Luz.
- **Distrito Capital y Grupos:** Aceptación y Esperanza, Belgrano, Calidez, Compartir, Conocernos, Loreto, Luz de Patricios, Madre Admirable, Mediodía, Mensaje, Redentor, Salita Vieja, Santa Cruz, Serenidad, Sólo por Hoy, Unidad, Villa Crespo, Vivencias, Vivir Hoy, Ayuda (Alateen), Buenas Compañías (Alateen).
- **Distrito Centro Este Entre Ríos y Grupos:** Amanecer, Camino de Esperanza, Catedral, Colón, Despertar espiritual, Gualaguay, Nueva Vida, Paraná, Recuperación, San Agustín, 20 de Enero, Villa Elisa.
- **Distrito Ciudad de Córdoba y Grupos:** Amanecer, Carlos Paz Centro, Esperanza, Renacer.
- **Distrito Gral. Paz y Grupos:** Albariños, Flores, Génesis, Liniers, Madurez, Villa Lugano.
- **Distrito Integración (ex-Mar del Plata) y Grupos:** Alberti, Comprensión, Puerto.
- **Distrito Noroeste y Grupos:** Billingham, Castex, El Sol, Hurlingham, Martín Coronado, Villa Tessei.
- **Distrito Norte y Grupos:** Alegría, Beccar, Luz de Esperanza, Olivos, Olivos (HA), San Fernando, San Isidro, San Isidro (HA), Villa Ballester, Villa Ballester (HA).
- **Distrito Nuevo Camino y Grupos:** Cañuelas, Milagros del Siglo XX, Monte Grande, Peldaño, Rayo de Luz, Tristán Suárez, Una nueva vida.
- **Distrito Rafaela y Grupos:** Esperanza, Sendero de Luz, Serenidad, Volver a Empezar.
- **Distrito Río de la Plata y Grupos:** Al-Anon La Plata, Bernal, Bienvenido, Buena Esperanza, Convivencia, Fe, Inmaculada Concepción, Jesús del Buen Pastor, Luz, Paso de la Esperanza, Pío XII, Primavera, San Marcos.
- **Distrito Reconquista y Grupos:** Avellaneda, Convivencia, Esmeralda, Renovación.
- **Distrito Rosario y Grupos:** Alberdi, Casilda, Centro de Vida, Fuente de Amor, Fuente de Luz, La Florida, Luz del Sur, Pompeya, Richieri, San Francisco Solano, San Pedro, Socorro, Viamonte.
- **Distrito Sudoeste y Grupos:** Crecimiento, Despertar en Al-Anon, Esperanza, Luz y Esperanza, Milagros en Al-Anon, Morón, Ramos Mejía,

Los editores se reservan el derecho de no publicar textos que no crean convenientes pero se mantendrán en archivo. Las publicaciones van por orden de recepción. 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.

- San Justo, Sendero de Esperanza, Un Día a la Vez.
- **Distrito Sur y Grupos:** Alte. Brown, Alte. Brown, Amor y Comprensión, Centenario, Crecer Madurando, Diamante, Entre Todos, Fe y Esperanza, Itatí, Que Empiece por Mí, Semilla de Esperanza, Valor para Cambiar, Aprender a Vivir (Alateen).
  - **Distrito Tucumán y Grupo:** Conciencia.
  - **Distrito Unidad y Grupos:** Amor y Esperanza, Bancalari, Despertar a la Vida, Don Torcuato, El Sol, Encuentro, Escobar, Gral. Pacheco, Rayito de Luz, Renacer, Volver a Vivir.
  - **Distrito Unidos lo lograremos y Grupos:** Esperanza, Nueva Senda, Volver a empezar, Amanecer (Alateen).
  - **Grupos de Catamarca:** Rayito de Luz.
  - **Grupos del Interior de Buenos Aires:** Centro y Nuevo Despertar (Bahía Blanca), Pequeño Milagro (Mercedes).
  - **Grupos de Chaco:** Renacer.
  - **Grupos de Formosa:** Esperanza y Alegría, Nuestro Refugio de Paz.
  - **Grupos de Jujuy:** Nueva Vida.
  - **Grupos de La Pampa:** Esperanza (Santa Rosa).
  - **Grupos de La Rioja:** Santa Rita, Todo es posible con amor.
  - **Grupos de Mendoza:** Centro.
  - **Grupos de Neuquén:** Amor.
  - **Grupos de Salta:** Semillas de amor.
  - **Grupos de San Luis:** Iluminación.
  - **Grupos de San Juan:** San Juan.
  - **Grupos de Santa Fe:** Esperanza.
  - **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 nuestra Cta. Cte. 4117-5038-6 del Bco. Galicia. Les rogamos a los miembros que aporten por medio de dicha cuenta que destaquen el origen y el motivo del envío del depósito en forma muy clara por FAX.

Aclaración: Por favor hagan DEPÓSITOS en nuestras cuentas, NO TRANSFERENCIAS.



**OFICINA SERVICIOS GENERALES AL-ANON  
PARA LA REPÚBLICA ARGENTINA**

**Avda. de Mayo 1365 - 9º p. - Of. 86 y 88  
1085 - Buenos Aires - Argentina**

**Tel. (011) 4382-9311  
e-mail: [osg@alanon.org.ar](mailto:osg@alanon.org.ar)**

**Fax (011) 4382-9229  
[www.alanon.org.ar](http://www.alanon.org.ar)**