



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

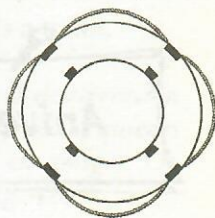
Año de Fortalecer la Difusión

EDITORIAL

Nº 311

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*

● Septiembre - Octubre de 2006

Cuando llegamos a Al-Anon tenemos una idea bastante particular sobre la humildad. Después de un tiempo nos sentimos como parte de algo más grande que nosotros mismos, y sentimos que somos especiales. Poco a poco, vamos entendiendo el Primer Paso y lo aceptamos poniendo nuestra vida debajo de un manto protector que siempre está por encima de todos. Algunos hablan de Dios, otros de grupo, o simplemente de Poder Superior.

Repentinamente descubrimos el significado exacto de la palabra "humildad", y que dentro del círculo de Al-Anon sólo somos seres humanos doloridos y hermanados por nuestra aflicción.

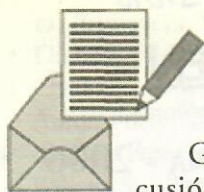
Dejamos afuera todos los títulos y honores, la riqueza o la pobreza, y entre nosotros vale tanto aquel que no sabe nada como el erudito.

Somos una comunidad de iguales, tan iguales en nuestras frustraciones y resentimientos como en nuestras alegrías y logros. Aceptamos nuestros dones y nos perdonamos los errores y tal como somos, individuos únicos, recibimos la libertad de ser y pensar por nosotros mismos.

Soltamos las riendas y aligeramos la carga, vivimos nuestra vida y dejamos que otros vivan la suya como quieran o puedan. Nos olvidamos de tonterías y nos centramos en lo que realmente importa y, sólo por hoy, vivimos humildemente nuestra pequeñez y nos encontramos con nuestro Poder Superior, que siempre estuvo allí, sabiendo que Él cuidará de nosotros y de los que tanto amamos.

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

Gracias a la gran repercusión que tuvieron los agrupados de libros y por los pedidos de los miembros se ha decidido prorrogar la venta hasta el 31 de diciembre, para que todos puedan contar con tan valiosa literatura.

Desde este espacio les recordamos que estamos esperando la cantidad de libros de *Un día a la vez en Alateen* que requieran los Distritos para encargar o no este proyecto.

Durante la semana del 7 al 11 de

agosto la Oficina abrió sus puertas a los profesionales que se interesaron en información acerca de Al-Anon.

Se recibieron en nuestra sede a Custodios y ex Custodios para festejar todos juntos nuestros primeros 40 Años. También se agasajó a los miembros voluntarios de oficina que día a día nos acompañan en la tarea de llevar adelante nuestra administración.

Se está mejorando el sistema contable para optimizar la transparencia de nuestros aportes.

AVISO IMPORTANTE SOBRE VENTA DE LITERATURA

Recuerden que la venta de Literatura en la OSG se realiza sólo hasta las 18 h y, de ser posible, por depósito bancario previo, para facilitar el arqueado de caja diario. Gracias por su colaboración



¡FELICIDADES!!

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

26 de septiembre - 5 años

Grupo Al-Anon "Nuva Esperanza"

Distrito Alte. Brown



2 de octubre - 25 años

Grupo Al-Anon "Nace un Nuevo Día"

Longchamps - Distrito Alte. Brown



Hablemos hoy sobre la Quinta Tradición: "Cada grupo de familia Al-Anon persigue un solo propósito: prestar ayuda a los familiares de alcohólicos".

Esto significa que ampliar la base de Al-Anon es lo único que debemos lograr. Es fundamental que Al-Anon se conozca, que en todo pueblo, ciudad, cualquier lugar... sea posible encontrar ayuda para el familiar del alcohólico.

HoY se puede lograr por medio de la comunicación, ya que tenemos acceso a una tecnología que nos permite estar cerca como nunca antes.

Así como venimos a Al-Anon para mejorarnos a nosotros mismos, hacia afuera es éste el propósito fundamental que cada uno debe concretar, como pueda, donde pueda, llevando siempre las Tradiciones con nosotros.

Que se conozca el programa es nuestra tarea y hace que el triángulo de Al-Anon se cierre y se complete. En cada grupo hay que elegir un "Encargado de Información Pública", como dice nuestro Manual de Servicio en la pág. 32: "Da a conocer el grupo...".

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?
- ¿Tiene nuestro grupo un "Encargado de Información Pública"?
- ¿Se da cuenta nuestro grupo de lo importante que es esta tarea?
- Si existe este encargado, ¿lo ayudamos y acompañamos a cumplir su cometido?
- Entre todos, ¿sugerimos ideas para ser conocidos en la localidad?
- ¿Tienen información sobre Al-Anon los medios locales: radio, TV, diarios, periódicos barriales?
- ¿Se dan charlas informativas en el hospital de la zona, juzgados de familia, etc.?

Hacerlo nos ayuda a todos.

Sé que me salvó de la desesperación el amor brindado por extraños, quienes pronto se convirtieron en amigos. De Valor para cambiar, pág. 42.



Reflexiones



COMO INDIVIDUOS, SOMOS LIBRES DE USAR CUALQUIER COSA QUE CONTRIBUYA A NUESTRA SALUD Y BIENESTAR, Y SE NOS ALIENTA A APRENDER TODO LO POSIBLE SOBRE EL ALCOHOLISMO. PERO COMO GRUPO, DEBEMOS TENER BIEN CLARO EL MOTIVO QUE NOS REUNIÓ Y LO QUE ESPERAMOS CONSEGUIR.

Extraído de *Cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de alcohólicos*, pág. 114



COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)

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

¿Sabés que es un Seminario?

Animáte a participar y volverás enriquecido. Son dos días compartiendo experiencias con compañeros llegados de todos los rincones del país. Se tratan temas de servicio, con la participación de servidores de la OSG. Podés volcar todas tus inquietudes, dudas e interrogantes sobre los temas que te interesen, como la Séptima Tradi-

ción o el funcionamiento de los distintos Comités de la OSG.

Se tratarán las Tradiciones, los Conceptos, y los temas presentados por los Distritos.

Si te animás, te vas a encontrar con la familia Al-Anon que no conocés. Consultá en nuestra OSG o con los distritos anfitriones.

¡Te esperamos!

¿Cómo funciona el grupo al que asisto?



El grupo Monte Grande comienza sus reuniones con la Oración de la Serenidad, luego se lee el preámbulo o la bienvenida sugerida.

Se continúa con la lectura de un Paso, Tradición o Concepto y se lo analiza, así como también el desarrollo de un tema de nuestra literatura. Esto se lleva a cabo en unos cuarenta minutos.

Las lecturas diarias son de *Un día a la vez*, *Valor para cambiar* y *Un día a la vez en Alateen*.

Se lee la Séptima Tradición y se pasa la canasta, luego algo del Boletín Amistad.

La segunda parte es el momento de las sugerencias y si hay un compañero nuevo, antes se le da la bienvenida.

En la última reunión del mes se realiza la Reunión de Trabajo.

En la primera reunión del mes la RG (representante de Grupo) lee el informe del Distrito y se vende la literatura que el grupo necesita.

El tercer jueves hay "Reunión de conciencia".

Las reuniones cerradas tienen dos horas de duración. Sobre la mesa se distribuye toda la literatura para la venta.

El grupo cuenta con un cuaderno donde se anotan los siguientes datos:

Reunión N° Fecha Coordinó

1. Oración de la Serenidad 2. Preámbulo. 3. Paso, Tradición, Concepto.
y Boletín. 4. Tema general. 5. Sugerencias.

Proyecto Pro-Casa

Esta página estará dedicada a informarles acerca de la marcha de nuestro proyecto común, la compra de la sede de Al-Anon Argentina. Hemos recibido una gran cantidad de aportes, lo que refleja el entusiasmo y la alegría que despierta esta idea en nuestros miembros.

Los aportes por la canasta de la 7ª Tradición se han mantenido en cantidad y calidad. Esperamos que este gran esfuerzo se mantenga, porque debe ser día a día, grupo por grupo, como conseguiremos nuestro objetivo, con mucha tenacidad y sin salirnos del camino emprendido.

La OSG es la casa de todos y para todos; convocamos a los que todavía



no han podido participar a ser parte activa de este gran proyecto conjunto.

Debemos levantar las paredes entre todos, aunados en el convencimiento que es lo mejor para nosotros y la solución para los que vendrán.

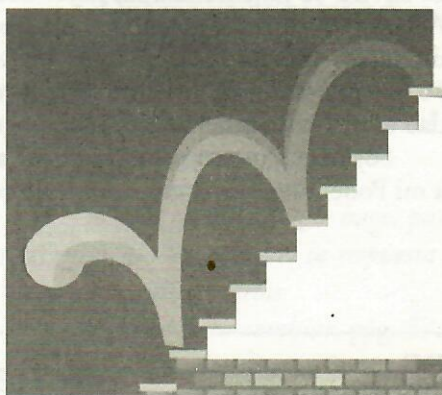
Compartimos una idea realmente positiva: algunos grupos han ideado varias formas para incentivar

a los miembros en la venta de los ladrillitos, recordando en cada reunión nuestro proyecto; todas son altamente creativas e incluso hasta nos han acercado fotos. En próximos Boletines iremos dándolas a conocer. ¡Manden la suya!

Gracias a todos.

Este es el informe de los aportes recibidos:

Junio	564,00
Julio	3.492,05
Agosto	5.040,25
al 20 de septiembre	2.327,00
Total	\$11.423,30



Y recuerden:

Que nuestro agradecimiento al programa de Al-Anon se traduzca HOY en generosidad.



COMITÉ DE PUBLICACIONES

Les hacemos llegar nuestra alegría por el gran éxito obtenido con idea de agrupar varios libros a un precio más acomodado, que ha posibilitado que muchos miembros accedan a más material de recuperación.

También pedimos varios presupuestos para el libro *Un día a la vez en Alateen*.

Volvemos a insistir en evitar una práctica que se ha vuelto a ver en varios grupos de Al-Anon y de Alateen. *La Literatura Aprobada por Conferencia (LAC) no se puede fotocopiar.* Los libros tienen derechos de autor, tam-

bién los de Al-Anon. Solamente se permite la copia de una breve frase citando el número de página y el nombre del libro de dónde fue extraído. Es especialmente indicado leer la guía "¿Por qué debemos usar literatura aprobada por Conferencia?". Y sugerimos consultar nuestro Manual de Servicio, página 102, sección titulada "Derechos de propiedad literaria".

Por favor, démosle peso e importancia a nuestros libros y folletos; se editan con un gran esfuerzo de toda la hermandad no los fotocopiamos. Es en beneficio de todos.

Nuevo comienzo



Me crié en un hogar donde los gritos e insultos eran normales, única hija, mi madre era alcohólica y mi padre no estaba mucho en casa por su trabajo.

Tengo un temperamento impulsivo y estoy casada con un alcohólico en recuperación. Nuestros primeros años fueron muy dolorosos hasta que él empezó en AA. Yo no entendía sus necesidades. Comencé a asistir de vez en cuando a Al-Anon pero no lo hacía por mí sino por controlar a mi esposo. Hoy, años después, regreso a Al-Anon, pero de una manera diferente; comprendí que soy yo quien lo necesita, asisto regularmente a cada reunión, encuentro paz y serenidad lo que hace mucho tiempo no lograba.

Soy obediente con el programa y aunque me cuesta hacer los cambios pido a mi Poder Superior lograr un nuevo comienzo y mejorarme día a día.

María de los Angeles

GRUPO AMOR Y FE, VILLA MARÍA, CÓRDOBA
(Extraído de la Gacetilla N° 1)



Reflexiones



PARTE DEL CRECIMIENTO ES APRENDER A AFRONTAR NUESTROS SENTIMIENTOS DE FORMA QUE ÉSTOS NO NOS DESTRUYAN.

Extraído de *Cómo puedo ayudar a mis hijos*



COMITÉ ALATEEN

Queremos agradecer a los padres, padrinos y Comités Alateen de los Distritos Sur, Capital, Tucumán, Integración, General Paz y Centro Oeste, por enviarnos la información solicitada por nuestro Comité sobre avales de padrinos, autorizaciones de los padres y fichas de los grupos Alateen.

Como resultado de esta respuesta informamos que se agregaron tres grupos más que reúnen los requisitos de las guías de responsabilidad, y ellos son: Grupo "Esperanza", Distrito Tucumán; "Si yo puedo tú puedes", Distrito General Paz, y Grupo "La Paz" que se reabre, por ahora sin concurrencia, Distrito Centro Oeste.

Sabemos que existen otros grupos con los cuales no tenemos comunicación, y lamentablemente estos grupos no formarán parte del próximo directorio hasta tanto envíen la información necesaria.

Hablemos de responsabilidad: sabemos que los grupos Al-Anon son responsables, no sólo de los miembros Alateen sino también de los adolescentes que por algún motivo asisten a grupos Al-Anon; en estos grupos, como en los de Alateen, debemos tener espe-

cial cuidado para evitar que los miembros estén solos, y recordar que aun cuando ellos cumplan algún servicio interno, deben estar acompañados.

Sin duda, nuestras reuniones serán más variadas y se verán enriquecidas al compartir con los miembros jóvenes de nuestra hermandad.

Temas de debate Alateen/Al-Anon

- ¿Por qué me enoja más mi padre no alcohólico que el alcohólico?
- ¿Qué lemas te han ayudado a adquirir una mejor actitud acerca de los problemas?
- ¿Cómo me desprendo emocionalmente de la situación sin sentirme culpable?
- ¿Soy capaz de expresar y comprender mis propios sentimientos?
- ¿Qué me ayuda a juzgar menos a los demás de lo que solía hacerlo?
- Cuando le hablo a mi Poder Superior, ¿empleo una oración formal o mis propias palabras?

Gutame en todo lo que hago, para recordar que la espera es la respuesta a alguna de mis plegarias.

De Valor para cambiar, pág. 37.

PEDIDO IMPORTANTE

El Comité Alateen convoca a todos los ex padrinos o madrinas para que se acerquen a fin de integrar nuestro Comité y trabajar por un Alateen más grande y seguro.



COMITÉ DE CONFERENCIA

Para que la Conferencia sea el resultado de las decisiones de los grupos necesitamos de la participación de todos.

Una vez más, los grupos que forman parte de un Distrito estarán representados a través de sus Delegados, que participan activamente de la CSN.

Pero queremos, además, hacer extensiva la invitación a los Distritos en formación y a los grupos que no forman Distrito, para que también compartan esta importante experiencia de servicio. Lo pueden hacer a través de un Representante, que asistirá a todas las reuniones con voz pero sin voto.

El año 2007 la Conferencia tendrá lugar los días 14 y 15 de abril. Los Delegados y Representantes llegarán el día 13 para reuniones de principiantes y el sábado 14 comenzará oficialmente la Conferencia.

El 31 de octubre es la fecha tope para la presentación de temas, lemas y mociones para presentar en la XXIII CSN.

Pedimos a los Distritos que aún no lo han hecho, nos envíen las fichas de actualización de grupos, para hacer las modificaciones en el directorio.

En caso de necesitar alguna información adicional, por favor comuníquense con este Comité.

Mi recuperación a través del servicio



En el mes de marzo cumplo otro año en Al-Anon, y por mi cabeza pasa una película.

Llegué pensando que me darían una pastilla, o las palabras justas para que mi familiar dejara de beber. Nada de esto ocurrió, en cambio me llevé dos palabras que sonarían en mí para siempre, un "Gracias, Marta" de la coordinadora de mi primera reunión.

¿Gracias a mí por una pequeña intervención? Yo, la causante del beber de mi familiar, yo, yo. Culpas..., culpas y más culpas...

Gracias a mi Poder Superior aquí estoy, viviendo otra vida y dejando vivir. Poco a poco y con la ayuda de mi grupo, fui creciendo, comencé a hacer servicio, ¡y qué gratificante me resultó! Hoy trato de cumplir conmigo misma, el realizar un servicio me llena el alma. Me hace feliz sobre todo recibir a otro compañero y tratar de que encuentre "su lugar". Me siento plena al poder colaborar, todos nos necesitamos y Al-Anon nos necesita a todos para seguir creciendo.

Con humildad y amor al prójimo hagamos servicio.

Marta

GRUPO MONTE GRANDE

REUNIÓN DE REPRESENTANTES DE DISTRITO

El sábado 27 de agosto participamos de una reunión realizada en la OSG con los Representantes de Distrito. Uno de los temas tratados fue **cómo influye la distribución del tiempo en el buen funcionamiento del grupo**, dentro del marco de la estructura de grupo.

Detallamos algunas de las ideas expuestas.

- Respetar el horario de cada reunión, tanto de apertura como de cierre. Esto sirve como encuadre, da un orden. Saber que el grupo está siempre en el mismo horario brinda seguridad y confianza.

- Abrir el grupo entre dos personas, el que tiene la llave y el que coordina, de esta forma la responsabilidad está compartida y pueden dar comienzo a la reunión.

- Importancia del coordinador para una buena administración del tiempo para que resulte una reunión participativa en general.

- Todos los miembros hacen la reunión y cada uno debe buscar su propia limitación con participaciones sintéticas y ordenadas, para colaborar y aliviar la tarea del coordinador.

- Coordinar de acuerdo con las Guías sugeridas de Coordinación.

- Ayudarse con la campanita haciéndola sonar de manera agradable y no agresiva.

- Algunos grupos dedican una reunión por semana sólo al análisis de Literatura y las intervenciones se refieren a ella. Otro, destina sólo media hora de la reunión a las sugerencias y la hora y media restante a Literatura. Otro, da hasta dos sugerencias por persona.

- El padrinazgo es la herramienta para que cada miembro, especialmente el nuevo, se exprese ampliamente y evita utilizar demasiado tiempo de la reunión.

- Hablar de la administración del tiempo y del respeto por los horarios en reuniones de Conciencia de Grupo.

Se desarrollaron otros temas basados en las siguientes preguntas:

- ¿Evitamos criticar al alcohólico y la ruptura del anonimato?

- ¿Sugerimos sobre la base de experiencias, relacionándolas con el programa?

- ¿Recibimos al recién llegado de manera adecuada?



Reflexiones



APRENDE LO QUE ANDA MAL CON TU PROPIA ACTITUD MENTAL Y EMOCIONAL. TODO AQUEL QUE VIVE CON UN ALCOHÓLICO ESTÁ LLAMADO A SER AFECTADO. NUESTRA FORMA DE PENSAR LLEGA A DISTORSIONARSE Y A CONFUNDIRSE.

Extraído de *Los adolescentes y los padres alcohólicos*, pág. 6



COMITÉ DE SERVICIO A LA SOCIEDAD

Seguimos festejando el 40° Aniversario de Al-Anon. Este Comité está abocado a que el trabajo en conjunto dé sus frutos.

Además de los festejos que se hicieron en los Distritos, nuestra intención es hacer que Al-Anon crezca.

¿Cómo hacerlo? Como dice el Primer Concepto, la base son los grupos, en cuyo buen funcionamiento está basado el crecimiento de Al-Anon.

Si se logra una buena recuperación en cada uno de los miembros, empezamos a crecer. Si éstos son buenos servidores, el camino se hace. Ocupémonos de que no falte en los grupos lo esencial: "ganas de recuperarse", conocimiento de los Pasos y Tradiciones y de que podamos llevar esta práctica

a nuestra vida personal. Al mejorarnos como personas hacemos que la vida sea grata para los que nos rodean, y por lo pronto, ésa es la difusión que podemos hacer, atrayendo con nuestro ejemplo.

¿Le comentaste a tu profesional conocido a qué se deben tus cambios?

Les informamos que debido a motivos de trabajo el Coordinador de este Comité presentó su renuncia; de todas maneras el Comité sigue funcionando y en breve esperamos contar con otro servidor.

¿Me estoy dando la oportunidad de disfrutar el momento presente? ¿Me estoy convirtiendo en la persona que deseo ser? ¿De qué puedo estar agradecido hoy?

Extraído de *Valor para cambiar*, pág 250.



Campaña de empresas limpias de alcohol

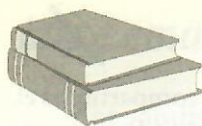
La empresa INTA tiene una meta, y su lema es *Empresa limpia de humo y alcohol para una mejor calidad de vida*.

La gerencia de Recursos Humanos se puso en contacto con el Subcomité de Cooperación con los Profesionales (CCP), y se organizó realizar seis charlas junto con Alcohólicos Anónimos.

La empresa nos trasladó a Castejar, donde asistimos con dos miembros de AA y tres de Al-Anon. Allí fuimos recibidos por el médico de la planta; la concurrencia fue de unas sesenta personas, trabajadores del laboratorio de Ingeniería Genética.

Se entregó folletería y, pese a la escasa participación, entendemos que fue un primer paso para acercar nuestro mensaje a ámbitos poco explorados por Al-Anon. Se preguntó a cada uno de los oradores qué puede hacer la empresa, un compañero, un amigo o un familiar de un alcohólico.

El objetivo del CCP es concientizar sobre el poder destructivo del alcohol y resaltar la responsabilidad de la sociedad y de las empresas, en particular en la protección tanto de su personal como de sus clientes, a través de Al-Anon. La meta es seguir difundiendo el mensaje.



EQUIPO ASESOR DE ARCHIVO HISTÓRICO

EVOCANDO EL PASADO...

Lois falleció el 5 de octubre de 1988. Inmediatamente luego de su deceso activaron una red telefónica, que había sido preparada de antemano, a fin de comunicarse con los miembros más alejados de la Familia Al-Anon. El periódico *The New York Times* publicó el 6 de octubre el obituario completo. El 7 de octubre se congregaron cincuenta personas para compartir recuerdos de Lois en una ceremonia silenciosa y tranquila. Desde todas partes del mundo llegaron a la OSM copiosos tributos en memoria de Lois. Fue enterrada junto a Bill en un esplendoroso y soleado día otoñal. El 20 de octubre centenares de amistades asistieron a un servicio conmemorati-

vo ecuménico que se inició con la Oración de la Serenidad. Uno de sus oradores dijo: "Cuando la humanidad se ha enfrentado a un serio desafío, se dice que Dios se ha puesto de manifiesto y ha utilizado a las personas adecuadas para hacerle frente a dicha necesidad". Como ejemplo citó a Abraham Lincoln, Mahatma Gandhi y a Lois y Bill.

(Extraído de *Dentro de Al-Anon*,
diciembre 1988/enero 1989)

En este año de "Fortalecer la difusión" Al-Anon/Alateen, esperanza para familiares y amigos de alcohólicos, festejando sus 40 años en Argentina, evoca con amor a Lois, fundadora de Al-Anon. ¡Gracias, Lois!

Llenar mi tiempo con Amor



Al-Anon me recuerda: que hable con Amor, escuche con Amor y piense con Amor, que una vida de costumbres, lleva otra vida para corregirlas y que se aprende a tener esperanza.

Me he propuesto disfrutar el día de hoy, en que todo estuvo en calma, sin estar a la defensiva y sin pensar que pasará mañana.

Ya no trato de imaginarme por qué él es así, seguir analizando el problema es un derroche de tiempo valioso y se convierte en una buena excusa para compadecerme a mí misma. Solté las riendas y se las entregué a Dios.

El tiempo: El ayer murió. El hoy está vivo. El mañana no nació.

Marta

GRUPO SAN JUSTO



Reflexiones



SOLETA
Amistad

NUESTRA GRAN OBLIGACIÓN ES HACIA LOS QUE NECESITAN AYUDA.

Extraído de *Senderos de recuperación*, pág. 5

Experiencia en el servicio



El sábado 29 de abril me tocó coordinar la reunión donde compartimos el Quinto Paso, para enviarlo a nuestra gacetilla del Distrito General Paz.

Leímos del libro *Senderos de Recuperación* el desarrollo del Paso; transcribimos las preguntas que figuran en las páginas 61 y 62; las cortamos en tiritas, las volcamos en un recipiente de vidrio, e hicimos una hermosa "ensalada" de preguntas, la que pasamos a todos los compañeros para que extrajeran dos preguntas sin mirar, y luego, el que quisiera podía comentar una, las dos o ninguna (la democracia de Al-Anon en acción).

A partir de ese momento sentí la presencia del Poder Superior en el grupo, porque fue emocionante el entusiasmo, el amor, la fortaleza positiva, la fe, y la enorme participación de los compañeros, que no dejaban de levantar su mano para compartir sus experiencias, y me emocioné y agradecí al Poder Superior el poder disfrutarlo y sentir un gran amor y un agradecimiento a todos esos compañeros presentes, porque entre todos hicimos posible una vez más el Cuarto Concepto: "La participación es la clave de la armonía". Gracias.

Héctor

GRUPO LINIERS

Mi barco, mi vida, mi tormenta



No sé si esta es una historia o si pasa realmente. Sea lo que fuere, es muy lindo lo que les voy a contar.

Estoy en un barco con mi mamá, mi papá se fue en un pequeño bote.

Mi mamá y yo estamos en el barco en una noche de tormenta, pero parece ser que esta tormenta dura mucho tiempo. Mientras tanto pensamos que, algún día, la tormenta va a pasar.

Lo que quiero contarles son los últimos tiempos de mi vida.

Mis padres se separaron y el barco es mi casa y la tormenta significa todos los problemas que tenemos y, como se dice en la historia, esperamos que algún día esos problemas se acaben.

Un miembro de Alateen



Reflexiones



SIEMPRE QUE TE ENCUENTRES CONFUNDIDO Y HABLANDO TONTAMENTE SIN SABER QUÉ DIRECCIÓN TOMAR, DETÉNTE Y PIENSA: ¿QUÉ DEBO HACER PRIMERO? ¿QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE? ¿QUÉ SERÁ LO MEJOR PARA MÍ?

Extraído de *Los adolescentes y los padres alcohólicos*, pág. 14



Ante distintas situaciones perturbadoras que pueden afectar nuestra vida, un lema, esos dichos simples, pero profundos, nos ayudan a aclarar nuestras ideas, a adoptar las decisiones más positivas y nos ofrecen algunas orientaciones de un sentido común perdido durante la convivencia con el alcoholismo activo.

Por razones de fe, que nunca me abandonó, "Suelta las riendas y entrégaselas a Dios" es uno de mis lemas preferidos, porque uno aprende, por las malas, que si intento imponer mis propias soluciones, me obsesiono con facilidad con cosas que no me corresponden y, todo mi mundo se trastorna.

Dios sabe lo que es mejor para mi relación con otras personas, principalmente las allegadas; aprendo que concentrándome en mí misma suelto las riendas de los problemas de los demás, viviendo mi vida y no la de los otros.

En resumen, sé que soy incapaz de resolver solo mis problemas. Cuanto más intento, más difícil se pone. Sólo un Dios todo bondad es capaz de allanar las dificultades a las que no puedo hacer frente.

Sus soluciones quizá no sean las que más me gusten, pero sí serán las que más me benefician y eso debe bastarme.

Betty

GRUPO ALBERTI - MAR DEL PLATA

Elección del nombre del grupo

La página 80 de nuestro Manual de Servicio nos dice:

"Un nombre que incluya el nombre de la ciudad, o una parte de ella, el día de reunión, o una frase de nuestro programa, es una invitación a todos.

El nombre del grupo no debe implicar afiliación con ningún otro programa de Doce Pasos, grupos de autoayuda, empresa comercial, orga-

nización, grupo religioso, etcétera".

Si van a empezar un grupo nuevo tengan en cuenta este detalle, que es muy importante.

Lean atentamente esta hoja del Manual, pregunten a la Oficina de Servicios Generales o en su Distrito, por medio del fax, correo electrónico u otro medio a su alcance.

¡¡Sus preguntas siempre serán bienvenidas!



Reflexiones



POR CIERTO QUE NO SÉ LO QUE MÁS ME CONVIENE; HAGO LO QUE PUEDO Y CONFÍO EN QUE DIOS HARÁ EL RESTO.

Extraído de *En todas nuestras acciones*, pág. 232

Experiencia en el servicio



El sábado 29 de abril me tocó coordinar la reunión donde compartimos el Quinto Paso, para enviarlo a nuestra gacetilla del Distrito General Paz.

Leímos del libro *Senderos de Recuperación* el desarrollo del Paso; transcribimos las preguntas que figuran en las páginas 61 y 62; las cortamos en tiritas, las volcamos en un recipiente de vidrio, e hicimos una hermosa “ensalada” de preguntas, la que pasamos a todos los compañeros para que extrajeran dos preguntas sin mirar, y luego, el que quisiera podía comentar una, las dos o ninguna (la democracia de Al-Anon en acción).

A partir de ese momento sentí la presencia del Poder Superior en el grupo, porque fue emocionante el entusiasmo, el amor, la fortaleza positiva, la fe, y la enorme participación de los compañeros, que no dejaban de levantar su mano para compartir sus experiencias, y me emocioné y agradecí al Poder Superior el poder disfrutarlo y sentir un gran amor y un agradecimiento a todos esos compañeros presentes, porque entre todos hicimos posible una vez más el Cuarto Concepto: “La participación es la clave de la armonía”. Gracias.

Héctor

GRUPO LINIERS

Mi barco, mi vida, mi tormenta



No sé si esta es una historia o si pasa realmente. Sea lo que fuere, es muy lindo lo que les voy a contar.

Estoy en un barco con mi mamá, mi papá se fue en un pequeño bote.

Mi mamá y yo estamos en el barco en una noche de tormenta, pero parece ser que esta tormenta dura mucho tiempo. Mientras tanto pensamos que, algún día, la tormenta va a pasar.

Lo que quiero contarles son los últimos tiempos de mi vida.

Mis padres se separaron y el barco es mi casa y la tormenta significa todos los problemas que tenemos y, como se dice en la historia, esperamos que algún día esos problemas se acaben.

Un miembro de Alateen



Reflexiones



SIEMPRE QUE TE ENCUENTRES CONFUNDIDO Y HABLANDO TONTAMENTE SIN SABER QUÉ DIRECCIÓN TOMAR, DETÉNTE Y PIENSA: ¿QUÉ DEBO HACER PRIMERO? ¿QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE? ¿QUÉ SERÁ LO MEJOR PARA MÍ?

Extraído de *Los adolescentes y los padres alcohólicos*, pág. 14



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 **julio y agosto de 2006**.

- **Distrito Alte. Brown y Grupos:** Camino de Esperanza, Luz de Vida, Luz y Esperanza, Nueva Esperanza, Sendero de Luz
- **Distrito Capital y Grupos:** Aceptación y Esperanza, Belgrano, Calidez, Compartir, Conocernos, Luz de Patricios, Madre Admirable, Mediodía, Palermo, Redentor, 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, Despertar Espiritual, Paraná, San Agustín, 20 de Enero, 21 de Abril.
- **Distrito Centro Oeste y Grupos:** Alegría de Vivir, Barrio Argentino, Despertar, Hacia Adelante, Ituzaingó, Matera, Merlo, Nuevo Moreno, Paso del Rey, San Miguel, Villa León, Volver a Empezar.
- **Distrito Ciudad de Córdoba y Grupos:** Amanecer, Aurora, Carlos Paz, Esperanza, Fe, Renacer.
- **Distrito de la Costa y Grupos:** Buen Día, Dar y Compartir, Gral. Maderiaga.
- **Distrito Gral. Paz y Grupos:** Albariños, Escalada, Esperanza, Flores, Génesis, Liniers, Madurez, Valor, Villa del Parque, Villa Lugano.
- **Distrito Integración (ex-Mar del Plata) y Grupos:** De Corazón, Independencia, Puerto.
- **Distrito Noroeste y Grupos:** Billinghamurst, Castex, El Sol, Martín Coronado, Villa Tessei.
- **Distrito Norte y Grupos:** Acassuso, Alegría, Beccar, Florecer, Florida, Munro, Olivos, Olivos (Alateen), Olivos (HA), San Fernando, San Isidro, San Isidro (HA), Villa Ballester.
- **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 Reconquista y Grupos:** Avellaneda, Convivencia, Esmeralda, Hermana Vilma, Renovación.
- **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.

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.

ESTE BOLETÍN SE PUEDE FOTOCOPIAR PARCIAL O INTEGRALMENTE.

za, Primavera, San Marcos.

- **Distrito Rosario y Grupos:** Alberdi, Casilda, Centro de Vida, Fuente de Amor, Fuente de Luz, La Florida, Luz del Sur, Pompeya, Ricchieri, San Fco. 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, San Justo, Un Día a la Vez.
- **Distrito Sur y Grupos:** Alte. Brown, Amor y Comprensión, Avellaneda, Centenario, Crecer Madurando, Diamante, Entre Todos, Fe y Esperanza, Itatí, Que Empiece por Mí, Semilla de Esperanza, Valor para Cambiar, Aprender a Vivir (Alateen).
- **Grupo Distrito Tucumán:** Esperanza.
- **Distrito Unidad y Grupos:** Amor y Paz, Amor y Esperanza, Bancalari, Don Torcuato, El Sol, Encuentro, Escobar, Matheu, Rayito de Luz, Renacer, Volver a Vivir.
- **Grupos del Distrito Unidos lo lograremos:** Esperanza, Nueva Senda, Volver a Empezar, Amanecer (Alateen).
- **Distrito Villa María y Grupos:** Amor y Fe, Fe y Esperanza, Sabiduría, Sendero de Fe.
- **Grupos del Interior de Buenos Aires:** Centro (Bahía Blanca) Pequeño

Milagro (Mercedes), Pío XII (Necochea), Luz de Esperanza (Trenque Lauquen).

- **Grupos de Formosa:** Esperanza y Alegría.
- **Grupos de Jujuy:** Catedral y Nueva Vida.
- **Grupos de La Rioja:** Vivir.
- **Grupos de Neuquén:** Amor.
- **Grupos de Río Negro:** Domingo Savio (Gral. Roca).
- **Grupos de Salta:** Semillas de amor.
- **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

Fax (011) 4382-9229

e-mail: osg@alanon.org.ar

www.alanon.org.ar