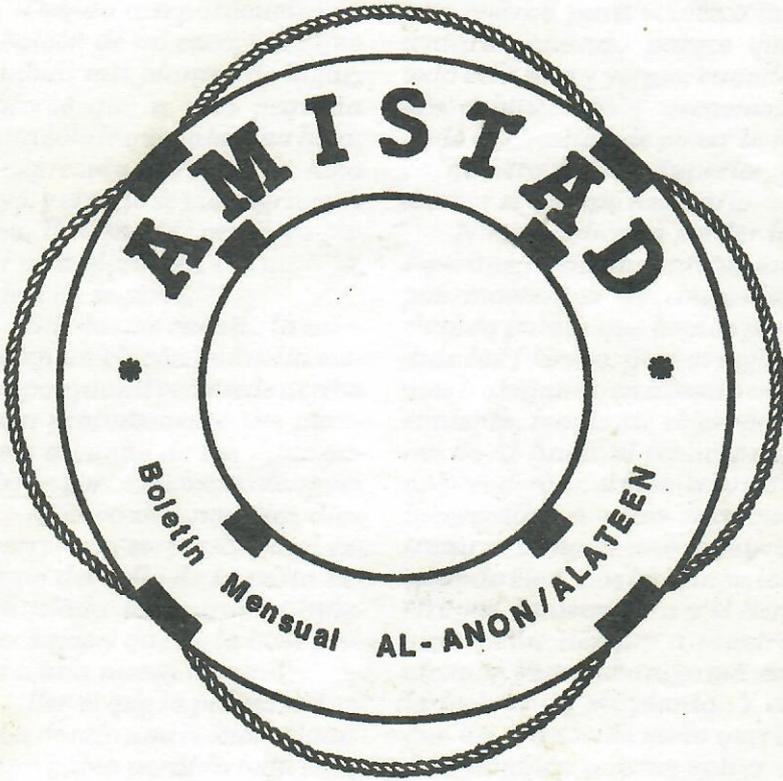


GRUPO COMPRENSION  
ITZANGÓ 2019

Marzo de 1998

**AÑO DE LA COMUNICACION Y LA UNIDAD**



**Declaración de Al-Anon**

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

**Que empiece por mí**

EDITORIAL

La vida es una cuestión de fe

Debido a reparaciones en el balcón de mi casa, tuve que cambiar mis plantas de lugar. Observé que a una pequeña palta sólo le quedaba una hoja, ennegrecida. Pronto la hoja cayó, y el tallo se vio negruzco y seco. Resignada, pensé en poner otra planta en esa maceta, y dejé de regarla.

Sin darme cuenta, la coloqué en un rincón que solía evitar, porque mi vecina de arriba riega profusamente sus plantas y algunas de las mías sufrieron por esos excesos de agua.

Al cabo de unos diez días observé con sorpresa que el extremo del tallo de la palta desahuciada tenía unas pequeñas hojas y que de la base brotaba una nueva rama.

Pensé que la planta me estaba dando una lección. Cuando yo había perdido toda esperanza de que se recuperara, ella supo sacar vida de su reserva de energías, trabajó de a poquito, silenciosa y porfiada, y empezó de nuevo.

En nosotros siempre hay

una reserva para volver a intentarlo, cuando parece que todo está seco y yermo, cuando nos debilitamos y decaemos. Todo es cuestión de poner la fe en nuestro Poder Superior y darnos el tiempo necesario.

Nunca debemos perder la esperanza: podemos atravesar por momentos de angustia, cuando parece que hemos perdido las fuerzas, pero si seguimos trabajando en nuestro crecimiento, mediante el programa de Al-Anon, el renacer nos sorprenderá en el momento más inesperado. A veces hay que tratarse como si uno siguiera estando bien. Los padrinos, los Grupos, la literatura y el Servicio están siempre a nuestro alcance. Pero hubo algo más en la lección de mi planta. Y es que los otros, mis seres queridos, también pueden volver a empezar. A su manera, a su tiempo, encontrando sus propias fuentes de vida. Esa es una esperanza maravillosa. Como dice nuestro programa: "Vivir, y dejar vivir".

**Ayuda memoria**

**Jornadas de Casa Abierta en su O.S.G.:  
Todos los últimos viernes del mes.**

B  
O  
L  
E  
T  
I  
N  
  
A  
M  
I  
S  
T  
A  
D  
  
Nº  
2  
3  
5

## RINCÓN DE NUESTRA OSG

### PRINCIPIOS ACTIVOS DE AL-ANON ¿EN QUÉ CONSISTE EL PRINCIPIO DEL ANONIMATO EN AL-ANON?

La Duodécima Tradición dice: "El anonimato es la base espiritual de nuestras tradiciones y siempre nos recuerda que debemos anteponer los principios a las personas."

Es evidente, por lo que dice esta Tradición, que el anonimato es mucho más que el simple hecho de que sólo se conozcan los primeros nombres de las personas que integran los grupos. Si reflexionamos sobre esto, veremos hasta qué punto este principio nos iguala a todos, dentro de Al-Anon. No hay privilegios, ni importa qué función desempeñe cada uno en la sociedad, ni cuánto dinero gane, ni su simpatía, su fama, sus virtudes. El dolor por la manera de beber de un ser querido nos une y pone en el mismo nivel a todos.

Todos somos igualmente valiosos, dignos de amor y compasión, capaces para recuperarnos y para realizar un servicio. Todos somos igualmente imperfectos, necesitados del amor de los demás, trabajando en el camino a la recuperación.

Cuando antepone los principios, cuando elegimos el bien del Grupo en lugar de los deseos o reclamos de un solo miembro, estamos practicando el anonimato. Cuando acatamos las indicaciones del Coordinador, esperamos nuestro turno, somos breves en lo que hablamos para que haya tiempo para todos, estamos practicando este principio espiritual. Cuando colocamos nuestra contribución en la canasta, o realizamos un servicio voluntariamente, también practicamos el anonimato. Y cuando escuchamos los comentarios o sugerencias de un compañero o compañera sin voluntad de polémica, con cortesía, entendiéndolo como un aporte del grupo, estamos respetando este principio, que es la base fundamental de Al-Anon.

Curiosamente, pero no por casualidad, éste es el único principio absolutamente riguroso en Al-Anon. Puede ser enriquecedor descubrir cómo funciona como base *espiritual* en cada una de nuestras Tradiciones.



## HIJOS ADULTOS DE ALCOHOLICOS

De acuerdo con el informe de Secretaría en la XIII Conferencia de Servicio Nacional, existen 13 Grupos Al-Anon de Hijos Adultos de Alcohólicos.

Sería beneficioso que los mismos concurrieran o se comunicaran con esta Mesa de trabajo, con el fin de recabar experiencias, para poder realizar guías para los Grupos más nuevos o que quieran formarse.

### **Recordamos:**

La próxima reunión de Mesa de Trabajo de Hijos Adultos, se llevará a cabo el día 26 de marzo de 1998, a las 17 horas en nuestras Oficinas de Servicios Generales.



## *La grandeza del Programa*



Hace varios meses, casi un año, llegué al Programa Al-Anon angustiada, temerosa por un problema de alcoholismo en mi familia. En la primera reunión no logré entender algunas palabras tales como "mortal", "incurable", "serenidad", todo era nuevo para mí y terriblemente fuerte. Continué asistiendo porque sentí que podía existir una nueva forma de vida.

Había perdido a mi madre y a mi esposo en menos de seis meses, estaba desconsolada, pero también para ese dolor el Grupo fue mi única salvación; los compañeros supieron contenerme y poner en mis manos las herramientas necesarias para superar la enorme angustia que me tocó vivir.

Crecí, no tengo miedo, aprendí a dejar las cosas en manos de Dios; con Su ayuda, con la de mis amigos en Al-Anon y con la guía permanente

del Programa voy a poder seguir adelante. Es duro, ustedes lo saben, pero si ante cada crisis trato de aplicar todo lo aprendido, me sentiré bien y más fortalecida cada día.

A pesar del poco tiempo que llevo en la Hermandad, me han elegido para cumplir el Servicio como Tesorera del Grupo y eso me reconforta; pondré todo mi empeño para no defraudar a quienes pusieron su confianza en mí y me brindaron tanta bondad. Ruego al Poder Superior que me acompañe en la tarea.

Segura de la grandeza del Programa Al-Anon, deseaba por este medio compartir unos minutos con ustedes, también mis amigos, a los que espero abrazar personalmente algún día.

*Sara. Grupo Esperanza  
San Miguel de Tucumán*

# Jornada ALATEEN

## (V) TRANSICION DE ALATEEN A AL-ANON

Se habló de la problemática de que en algunos Grupos hay miembros que ya superan la edad de Alateen y no quieren pasar a Al-Anon. La tarea de Al-Anon es atraerlos y poner su experiencia al servicio de Alateen; ayudarlos en la transición y hacer de puente para continuar creciendo en el programa.

Lo importante es que los jóvenes tengamos en claro que podemos comprender y ser comprendidos en Al-Anon. Sería de ayuda el hecho de que los jóvenes desde los 18 años ya se integren en Al-Anon; es papel de la Madrina incentivarlos a ello.

En Al-Anon hay que escuchar a los jóvenes y tratarlos como lo que son: otro miembro más del Grupo. Hacer conocer el programa a través de la práctica, pues el cambio es brusco; invitarlos a participar en el Servicio.

La Madrina incentiva dando a conocer el programa de Al-Anon y sus beneficios, pero sin adoptar una postura de madre. No olvidar que Al-Anon es para compartir y no para enseñar; usar Literatura Alateen en las reuniones de Al-Anon.

## (VI) TALLER DE COORDINACION

Se dieron varias sugerencias sobre cómo hacer una Coordinación amena y se habló del papel del Coordinador; este Servidor debe tener calma y claridad sobre el temario a desarrollar en la reunión. Planificar una programación variada con Pasos, Tradiciones, Lemas, informes de RG y Tesorero; problemas y sugerencias.

Se hizo una estructura sugerida sobre cómo llevar adelante la reunión: Apertura con Preámbulo y Bienvenida. Análisis de Literatura. Problemas y Sugerencias. Informes. Oradores cerrada (opcional) de Al-Anon/Alateen o AA. Cierre.

Los Talleres dan confianza a los Servidores pues ayudan a que el Coordinador tenga el valor para decir cuánto tiempo se puede hablar; cuidar que no se desvíen los temas; Reuniones de Trabajo o de Conciencia de Grupo; tratar temas buscándolos en el índice de *Un Día a la Vez* u otra pieza de Literatura; cómo encarar la reunión cuando llega un recién llegado, etcétera.

Se trabajó teniendo en cuenta lo tratado en la Jornada "Volviendo a las Bases" sobre Talleres y Coordinación y con el libro "Esperanza para hijos de Alcohólicos".

## (VII) PASOS Y LEMAS

Este tema debió ser tratado durante toda la Jornada por su extensión y profundidad; en general se hicieron reflexiones sobre los mismos como por ejemplo:

1er. Paso: ¿Qué pasa con este Paso cuando el familiar está sobrio y luego tiene una recaída, hay que empezar de nuevo? Este es la base de todo, con él nos sentimos tranquilos y centrados.

2º Paso: ¿Le damos la importancia que tiene? ¿Cómo se concibe el Ser Superior en Alateen? ¿Cómo nos relacionamos con su grandeza ante nuestra pequeñez? Nos reafirma la autoestima.

3er. Paso: ¿Cómo entregarnos a un Ser Superior si algunos todavía no lo concebimos? ¿Cuáles son las sensaciones cuando lo logramos? Si lo practicamos con firmeza estaremos preparados para los siguientes.

4º Paso: ¿Soy consciente que debo expresar tanto mis virtudes como mis defectos de carácter? Tratar de mantener un balance interior para no caer en la autocompasión o en la soberbia.

Otras reflexiones saldrán en el Boletín Amistad en los próximos meses.

### Recordatorio

**El miércoles 29 de abril,  
a las 16 hs, tendrá lugar,  
en nuestra Oficina, la reunión  
de Delegados.**

### Reflexiones

**EL TEMOR NO ES UN FALLA, ES UNA EMOCIÓN. NUESTRA REACCIÓN ANTE ÉL PUEDE SER LA FALLA.**

Extraído de *Al-Anon / Alateen en Acción*, julio de 1994



## COMITE DE PRESUPUESTO

### **REFLEXIONES SOBRE EL AYER UN DESAFIO PARA HOY**

En el momento de escribir este informe, ya ha pasado un mes y algunos días desde la finalización del año presupuestario 1997. Los miembros de la Conferencia de Servicio Nacional, Delegados y miembros de la OSG, han aprobado este Presupuesto en el mes de octubre de 1996.

Ahora nos toca reflexionar e informar sobre los resultados. No podemos analizar en detalle todos los ítems, sino veremos solamente los distintos rubros totalizados.

En primer término los **Ingresos**: No hemos logrado lo presupuestado, ya que sobre un total calculado de \$106.500.-, se obtuvo un ingreso de \$100.157.- es decir un 94,04%.

Pormenorizado:

Aporte de Grupos (y Distritos) .....	89,17%
Aportes personales .....	81,98%
Venta de Literatura .....	98,65%
Intereses Bancarios .....	110,34%

Como se nota, el Rubro Venta de Literatura fue el que más se acercó a lo presupuestado.

Esto se debe a la gran cantidad vendidos de libros *Cómo Ayuda Al-Anon a Familiares y amigos de Alcohólicos*.

Veamos ahora los **Egresos**:

Primero los Gastos Básicos, que incluyen entre otros menores los costos de Alquiler, Sueldos y Cargas Sociales, Seguros, Gastos del Boletín, Conferencia de Servicio Nacional, Reunión Internacional Servicios Generales Al-Anon, Oficina de Servicio Mundial: sobre una cifra calculada de \$88.200.- se gastaron \$78.850.-, es decir un 89,40%.

En el Rubro Proyectos, que incluyen principalmente los gastos de los Comités Permanentes, Custodios Regio-

nales, Visitas al Interior, Sistemas de Computación y mejoras de Oficina, sobre una preestimación de \$8.300.- se utilizaron \$3.352.-, es decir un 40,38%.

En el Rubro Reimpresión de Literatura nos tuvimos que exceder de lo previsto: el monto del Presupuesto para esto era de \$10.000.- y hemos gastado \$11.532.-, es decir un 15,32% de más.

Viendo el total del Presupuesto 1997, los Egresos totales fueron \$93.734.-, es decir un 88,01% de lo calculado.

Comparando los Ingresos y Egresos llegamos a una diferencia a favor de \$6.424.-, es decir un 6,03%.

Esa diferencia permitió a la Junta de Custodios decidir incrementar el fondo de Reserva de 7 a 8 meses, basado sobre los costos operacionales mensuales de la Oficina calculado en la suma de \$6.000.-

*Comité de Presupuesto*

La Oficina se pone a disposición de todo miembro Al-Anon para evacuar cualquier duda.

En el próximo Boletín trataremos el tema "Fondo de Reserva".

## Recordatorio

**El sábado 16 de mayo,  
a las 10 hs, tendrá lugar,  
en nuestra Oficina, la reunión  
de Ex-Delegados.**

## Reflexiones

X **GENERALMENTE LA PALABRA ENFERMEDAD ASUSTA; A MÍ ME TRAJÓ ALIVIO, PORQUE DESCUBRÍ QUE CONVIVÍA CON UNA EXCELENTE Y BONDADOSA PERSONA, ENFERMA SÍ, PERO DIGNA.**

**A PARTIR DE ESE DESCUBRIMIENTO MI VIDA CAMBIÓ TOTALMENTE Y VOLVÍ A CONFIAR EN EL FUTURO.**

*Rosa, Grupo Despertar a la Vida  
Distrito Unidad*

CONCLUSIONES SOBRE EL TEMA ENCOMENDADO  
POR LA XII CONFERENCIA DE SERVICIO NACIONAL:

**¿PENSAMOS CONSCIENTEMENTE EN  
NUESTRA UNIDAD Y EN EL  
CRECIMIENTO DE AL-ANON?**



**4. Propuestas para  
mejorar la unidad y el creci-  
miento de Al-Anon.**

Las propuestas de este punto 4 están ordenadas por tema, y no por destinatario; algunas son para ser aplicadas en los Grupos, otras en los Distritos, otras corresponden a la OSG, a los Delegados, etcétera.

*a) Cumplimiento de las Tradiciones:* Tener claro que nuestra unidad depende de la adhesión a las Tradiciones.

Practicar el acatamiento voluntario: en general hay muy buen acatamiento voluntario en lo que hace a recuperación personal, pero no es así en el Servicio, y eso es anteponer lo personal al bienestar general.

Comprender que el anonimato es parte del respeto, y es la base fundamental de la unión. Leer siempre en las reuniones de Grupo el preámbulo y la despedida.

*b) Mejorar en general la difusión:* Colocando afiches y Literatura básica en Escuelas,

Hospitales, Juzgados de Familia, Asistentes Sociales, etcétera.

Cuidando que los Grupos AA siempre conozcan los lugares y días de reunión de Grupos Al-Anon de la zona.

Haciendo conocer en el barrio las fechas de Reuniones Públicas (mediante los afiches especiales para ese fin).

Preparando buenos Oradores.

Pensando que nuestros logros y nuestra alegría en el Servicio son la mejor difusión.

*c) Mejorar el nivel de conciencia:* Trabajar contra el ensimismamiento en que caen algunas personas, que se preocupan por su propio crecimiento y el de su Grupo, pero no se interesan por la Hermandad Al-Anon. Que todos tengamos la certeza de que el crecimiento de Al-Anon depende de cada uno de sus miembros.

Tomar conciencia del motivo por el que se va al Grupo.

*d) Mejorar la comunicación:*

Mejorar los lazos de comunicación de los Grupos con la OSG y los Comités.

Incentivar a los Grupos más alejados o aislados, sobre todo del Interior, a participar con algún trabajo para ser publicado en el Boletín Amistad. Esto crearía expectativas para su compra y lectura.

Incentivar el Padrinazgo entre Distritos con cierta antigüedad y Distritos en Formación.

*e) Hacer conocer la estructura de Al-Anon:* Que cada miembro Al-Anon sepa que su Grupo es una parte de una gran Hermandad, y que cada Grupo conozca el lugar que ocupa en la Estructura.

Entender que Al-Anon es un todo, donde se incluye Alateen e Hijos Adultos.

La concurrencia a diversos Grupos genera enriquecimiento de los miembros y les permite tomar conciencia de la unidad de Al-Anon como un todo.

*f) Literatura:* Utilizar toda la Literatura e incentivar a los

miembros para que vayan adquiriendo todos los libros.

*g) Hacer Servicio como forma de mostrar el propio crecimiento:* Hacer Servicio con amor.

Apoyar y no boicotear al Servidor.

Hacer buenas reuniones de trabajo.

Tener en cuenta todo lo enunciado en el punto 3 de este informe.

*h) Forma de tratar al miembro recién llegado y al nuevo:* Acompañarlo e incentivarlo con interés genuino.

Cuidar no sólo lo que se dice, sino lo que se comunica (gestos, expresiones).

Ser simples, amables y no mostrar una imagen acartonada. Tener un criterio común hacia el nuevo; evitar las controversias.

*i) Padrinazgo:* Preparar Padrinos Alateen.

Acompañar y apadrinar al nuevo Servidor.

(Continuará)

---

## Reflexiones

**EL AYER ES UN CHEQUE COBRADO. EL MAÑANA ES UN PAGARÉ. EL HOY ES DINERO EN MANO; GÁSTALO JUICIOSAMENTE.**

Extraído de Al-Anon / Alateen en Acción

---

## COMITE DE PUBLICACIONES

Deseamos informar que se ha discontinuado la publicación del libro *Al-Anon se enfrenta al alcoholismo*.

Asimismo, encontraremos nuevas y valiosas experiencias provenientes de los miles de miembros de Al-Anon de todo el mundo, en las páginas de *Cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de alcohólicos*, entre otras muchas piezas de literatura con las que contamos, para seguir transitando el camino de superación y esperanza que nos regala la Hermandad.



### SECRETARIA ANIVERSARIOS

24/4/98 - 4 años  
Grupo Quequén (Quequén)

\*

En Al-Anon... No se resta ni se divide. Se suma y se multiplica

18/4/98 - 25 años  
Grupo Merlo  
(Juncal 320) Centro Oeste

\*

Para ellos...  
::FELICIDADES!!

### SENTIMIENTO

CON MI ALMA ENTRE  
TINIEBLAS Y LA MENTE OB-  
NIBILADA, LLEGUÉ TRISTE,  
SILENCIOSA Y TEMBLORO-  
SA LA MIRADA.

BUSCANDO SIEMPRE  
UNA AYUDA ME ACERQUÉ  
DE CORAZÓN; ENCONTRÉ  
PAZ Y ALEGRÍA EN LOS  
GRUPOS DE AL-ANON.

• ANÓNIMO

### Reflexiones

TEN PACIENCIA CON LOS DEFECTOS DE LOS DEMÁS;  
ELLOS TIENEN QUE TENERLA CON LOS TUYOS

Extraído de *Al-Anon / Alateen en Acción*, junio de 1990



## Comité del Archivo Histórico

Este mes les damos a conocer las tareas que realizamos, por suerte variadas y muy amenas, como por ejemplo clasificar la correspondencia que llega del interior y exterior; satisfacer pedidos de informes sobre inicio de Distritos, Grupos y Guardias; retirar el material del año 1992, celosamente guardado en el archivo de la Oficina, para ser incorporado al Histórico.

Estamos tratando de llenar un álbum de fotografías, no son muchas con las que contamos, por eso apelamos a la generosidad de quienes tengan algunas y que estén dispuestos a desprenderse de ellas, lo hagan, sería actuar con una amplitud de criterio, pues las verían más personas. Dicho álbum queda a disposición de todo visitante que concurra a nuestro Archivo Histórico.

Al finalizar este relato, el Comité de Archivo Histórico reitera la necesidad de contar con voluntarios para ayudar en las distintas tareas.

## ...y los Hijos Adultos van creciendo



Aunque ya casi se cumple un año, vale la pena recordar el acontecimiento.

Allá por marzo del 96 tres "pichones" comenzaron a dar forma a su inquietud, pidiendo humildemente el parecer a los miembros Al-Anon del Grupo Pequeño Milagro. Con el ímpetu de la juventud, se pusieron a elaborar la idea de hacer una reunión informativa dirigida a quienes han crecido en su hogar con problemas de alcoholismo.

Como "la caridad bien entendida empieza por casa", con la complacencia de padres y hermanos, los primeros invitados fueron, precisamente, los familiares que ya conocemos los beneficios del Programa. Se ocuparon luego de hacer la correspondiente difusión en los medios de co-

municación y también enviaron cartas a algunos Grupos de la zona.

La cálida reunión tuvo lugar el 27 de julio de 1997 y en ella no sólo se escuchó el testimonio del orador convocado, sino que se hicieron preguntas y se plantearon ideas. Al finalizar, los miembros de Al-Anon ofrecieron torta, jugo y café a todos los presentes.

Cuando se estaban por cumplir cinco meses de aquella reunión, el sueño de los tres "pichones" se transformó en un Grupo de Hijos Adultos con ocho miembros regulares. ¡Fuerza jóvenes!, Al-Anon/Alateen los necesita creciendo y Sirviendo para bien de la Hermandad como un todo.

Un miembro Al-Anon agradecido  
Distrito Mercedes



## Comentarios de las Delegadas Internacionales a RISGA

De nuestra participación en RISGA/97 (Reunión Internacional Servicios Generales AI-Anon) traemos el análisis, realizado por la Delegada de Brasil, sobre los XII Conceptos de Servicio. Nos demostró cómo, cuando hablamos de Servicio en AI-Anon, estamos aplicando siempre los Conceptos, y algunas veces, sin notarlo.

Cada vez que el Grupo elige su RG y los RG eligen al Delegado a la Conferencia de Servicio Nacional, se ponen en acción los Conceptos I y II, ya que el Grupo reconoce su responsabilidad y delega su autoridad en nuestra Conferencia de Servicio Nacional.

Cada uno de los Delegados es un fiel Servidor que tiene el Derecho (y la obligación) de decidir los temas de acuerdo con su mejor conocimiento y conciencia y no necesariamente, como se lo hubieran indicado antes. Este es el Concepto III y el Derecho de Decisión en acción.

El hecho de que nosotros, Delegados Internacionales, hubiéramos estado en RISGA, puso en evidencia el Concepto IV: El Derecho a la Participación.

Las mociones presentadas por Japón sobre propia producción de literatura de recuperación, comentada, discutida y votada, puso en funcio-

namiento el V Concepto: "Derecho de petición y apelación de las minorías".

En cada Estructura, la Junta de Custodios reconociendo su responsabilidad administrativa primordial, como nombra el VI Concepto, decide la elección de sus sucesores combinando sabiduría en AI-Anon con conocimientos de eficaz administración.

A través de los Doce Conceptos de Servicio, nosotros aprendemos de la Oficina de Servicio Mundial y tratamos de hacer el mejor uso de sus experiencias. Como ellos, nuestros Administradores Custodios tienen derechos legales y nuestra Conferencia de Servicio Nacional, tradicionales - Concepto VII.

Así también nuestra Junta de Custodios delega a sus Comités la administración de rutina de nuestra OSG - Concepto VIII.

Cuando nuestra Conferencia de Servicio Nacional trató y votó la moción de un solo Delegado por Distrito, el Concepto IX y el liderazgo fue la base para la decisión, mirando al futuro a través de la visión de confiables Servidores de AI-Anon.

Las distintas Estructuras, reconociendo que los resultados de la OSM son producto de muchas pruebas y errores, éxitos y retrocesos, acepta-

mos su autoridad en equilibrio con su responsabilidad, como lo indica el Concepto X.

En Argentina, basados en la Estructura de OSM vamos adaptando nuestro funcionamiento en el mismo camino. Por supuesto que en mucho menor escala, pero manteniendo la misma esencia y así a través del Concepto XI, organizamos nuestra

OSG, Junta de Custodios, Comités de Servicio y Estatutos.

Nuestra Junta de Custodios, aplicó la Primera Garantía del Concepto XII cuando decidió que nuestro Fondo de Reserva, asegure la supervivencia de, por lo menos, 8 meses de actividad de la Oficina en caso de anularse la contribución grupal por depresiones financieras.



## POR EL SENDERO DE AL-ANON

Llegué por primera vez al Grupo incentivada por el médico de la familia. Era pediatra y tal vez por eso comprendió nuestras actitudes infantiles. No llegué desesperada porque en ese momento el enfermo alcohólico estaba en abstinencia, pero sí estaba muy ansiosa y acelerada; ya sabía que el alcoholismo es una enfermedad, lo que no estaba dispuesta era a aceptarlo.

Como no tenía aceptación, permanecí sólo un año en el Grupo. No tengo claro si abandoné por rebeldía, cansancio o falta de fe. A partir de allí transcurrieron diez años de tortura física y psíquica, pero la semilla de Al-Anon estaba en el "granero" esperando la germinación, y ese día llegó. Germinó vigorosa, esta vez llegaba convencida de que estaba allí por mí y sólo por mí; había perdido una batalla pero no todas.

Hoy, con la misma convicción de entonces, tengo la dicha de cumplir cuatro años en esta hermosa familia que tiene la sabiduría de la tolerancia y de la aceptación. Reconozco que no soy lo generosa que debiera, me paraliza el miedo, resabios de una vida en desorden; me pesan los años, la salud no me ayuda. Vencí muchos obstáculos en la vida pero no consigo derrotar la timidez. Sin embargo, seré perseverante, sólo de este modo lograré alguno de los objetivos que me propongo.

*Rosa*

Grupo Sendero de Esperanza - Virrey del Pino



## COMITE DE CONFERENCIA

**RECORDEMOS:** A los Distritos y Distritos en formación: En las Guías del Sub-Comité de Manual, Admisión y Temario, aprobadas en la XI Conferencia de Servicio Nacional, en el punto 6.5., dice lo siguiente: Para conservar la claridad de nuestra Estructura, cada Distrito o Distrito en Formación, deberá enviar a este Sub-Comité, antes del día "20 de abril de cada año", un cuestionario referente al funcionamiento del mismo:

6.5.1.) Cómo está trabajando el Distrito o Distrito en Formación.

6.5.2) Cuántos Grupos lo

componen, con direcciones, días y horario de atención actualizados.

6.5.3.) Cómo trabajan sus Comités: de Servicios Generales del Distrito, de Información Pública, de Instituciones y de Alateen. Días y horario en que se reúne el Distrito, dirección. Son Guías sugeridas a nivel nacional, evaluadas con las guías de otros países y adaptadas al nuestro.

El Sexto Concepto nos dice, que la Hermandad debe ser una empresa con metas claras, conocer a fondo el programa y **VIVIRLO.**

---

## **NO DIGA... ¡NO PUEDO!**

Sea sincero con usted mismo y con los demás, no diga: ¡No puedo!, diga más bien: ¡No quiero! Porque cuando se trata de comprometerse en alguna tarea en favor del Grupo, todos podemos hacer algo, por poco que sea. Entregue lo que sea posible de su tiempo haciendo un Servicio, para que otros puedan vivir mejor de lo que viven. Créame, usted es una persona importante de cuyos valores humanos muchos otros necesitan.

¡Cuántas cosas podrían hacerse por el bien de nuestros Grupos si cada uno aportara un granito de arena para poder lograrlo! ¡Cuánto dolor podría mitigarse si los que tienen más experiencia dieran algo de lo que tienen por los que aún viven con la enfermedad y en soledad! ¡Cuántos Grupos podrían prestar más y mejores Servicios si contaran con un mayor número de voluntarios! No diga: ¡No puedo!, sea sincero con usted mismo y diga: ¡No quiero!, porque esta es la amarga realidad, y es la que hace que en los Grupos no exista un mayor y auténtico progreso y bienestar para todos.

No se margine, no se haga a un lado, no baje los brazos; los Grupos Alateen necesitan de usted. Sí, a usted, tal como es, con lo que tiene y lo que pueda dar.

Grupo Alateen Arbolito de Valor y Esperanza  
San Salvador de Jujuy

## COMITE DE SEMINARIOS

# DE SERVICIOS REGIONALES (CSSR)



### ACTOS DE UNION EN ESPIRITU DE HERMANDAD

Un Seminario de Servicio Regional (SSR) es una inyección de "adrenalina". Es un evento donde los miembros comparten Experiencias, Fortaleza y Esperanza para hacer llegar el mensaje de Al-Anon a familiares y amigos de Alcohólicos.

Un Seminario de Servicio Regional es un divertido fin de semana, lleno de actividades de Servicios; de compartir momentos; de renovar viejas amistades y de iniciar otras nuevas.

¿Quiénes participan?: Distritos y Grupos de la Región, miembros de la OSG, Junta de Custodios, Custodios Regionales. Los miembros de la Región expresan sus

sentimientos, sus opiniones, sugieren e intercambian experiencias.

La República Argentina está dividida en 3 Regiones: Norte, Sur y Centro. Cada Región es anfitriona de un SSR cada año, según el siguientes cronograma: REGION NORTE año 1999 - REGION SUR año 2000 - REGION CENTRO 2001.

En abril de 1998 se llevará a cabo una reunión de la Región Norte en el Distrito en formación Tucumán. Para el Comité será muy importante la participación en esta Reunión, ya que ayudará a formar las Bases para el primer Seminario de Servicio Regional a realizarse el año próximo.



## Una medicina especial

Como me gusta hacer comparaciones, siempre dije que el Grupo para mí era como un sanatorio. Un día, ya destrozada y creyendo no tener cura, me "interné". Repentinamente sentí que me desnudaban el alma y un equipo de "enfermeras" me daban como primera medida un "calmante" de amor y esperanza; más tarde un "antibiótico" que me hacía eliminar, poco a poco el resentimiento, la tristeza y todo lo que lastima el espíritu.

Hoy me encuentro integrando este plantel de "enfermeras" y "enfermeros" que conforman los Grupos de Familia Al-Anon/Alateen, en los que, mas allá de comparaciones graciosas, nuestra única gratificación es poder recibir siempre a alguien nuevo para transmitirle toda la fortaleza, la esperanza y la comprensión que nos brindó el Programa.

*María*

Grupo Compartir



# Mi sano orgullo



Quería expresar en palabras toda la gratitud que siento hacia Al-Anon y hacia mi Poder Superior. Hacía mucho que no me sentía tan feliz de estar viva. El Programa es realmente maravilloso y con su práctica puedo mantener la mente receptiva para todo lo que me rodea, para captar el desarrollo de las reuniones, el cariño de mis compañeros, la sabiduría de la Literatura.

Pero debo ser consciente de mi propio esfuerzo, de mi decisión a producir cambios. Me libéré totalmente del sentimiento de autosuficiencia, dejé de pensar en que sola podría contra todo, y pedí con humildad la ayuda que tanto necesitaba de Dios.

Hoy siento que puedo confiar y sentirme tranquila; disfrutar de la vida en todos los momentos. Y hasta en las situaciones difíciles siento que éstas no me vencen, sino que son parte de mi camino, y trato de afrontarlas con la experiencia, fortaleza y esperanza que se comparte en Al-Anon.

Gracias por el cariño que todos me dan en forma tan especial.

*Griselda*  
Prov. de Jujuy

## Reflexiones



**ALGUNAS VECES TIENES QUE ESTAR EN SILENCIO PARA SER OÍDO.**

Extraído de *The Forum*, julio de 1996

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.

ESTE BOLETIN SE PUEDE FOTOCOPIAR PARCIAL O INTEGRALMENTE.



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

**Avda. Pte. Roque Saénz Peña  
(Diagonal Norte) 825,  
5º Piso, Of. 502  
(1363) Buenos Aires, Argentina  
Tel. 326-3389  
Fax (01) 326-0704  
(1000) Casilla Correo Central 3246**