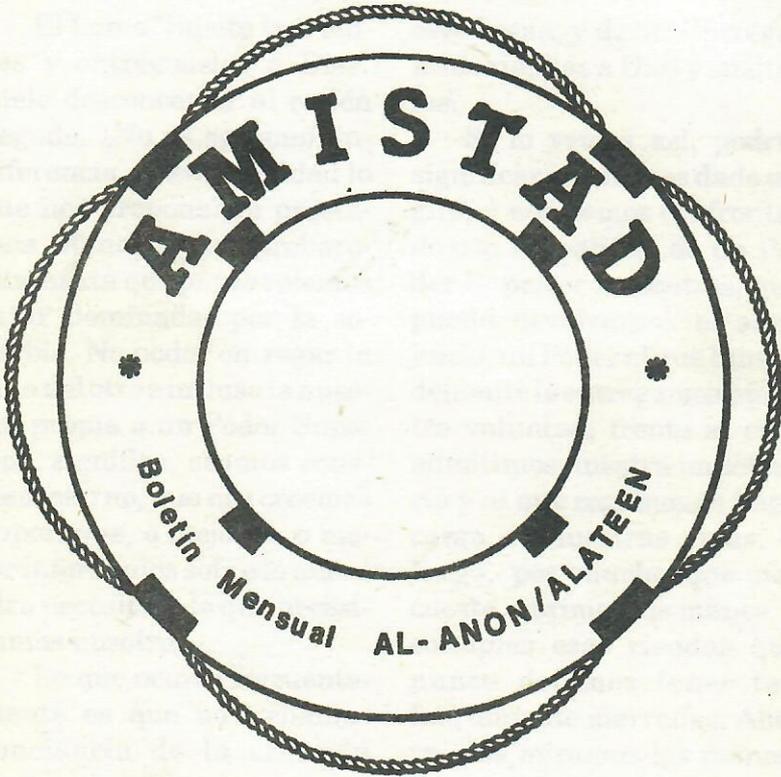


Octubre de 1998

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

Entregar las riendas y soltarlas

El Lema "Suelta las riendas y entrégaselas a Dios" suele desconcertar al recién llegado. ¿No es egoísmo, indiferencia, hasta crueldad lo que nos propone? Si prestamos atención, comprobaremos hasta qué punto solemos estar dominados por la soberbia. No poder entregar la vida del otro e incluso la nuestra propia a un Poder Superior, significa, seamos conscientes o no, que nos creemos superiores, o mejores, o mejor informados sobre lo que el otro necesita, o lo que necesitamos nosotros.

Lo que ocurre frecuentemente es que no tomamos conciencia de la segunda parte.

Puede ser útil, para comprender mejor su significado, invertir el orden de las dos frases que forman parte de

este Lema, y decir: Entrégale las riendas a Dios y suéltalas.

Si lo vemos así, podría significar que hemos dado un giro, y nos hemos confrontado con la realidad de un Poder Superior a nosotros, que puede devolvernos el sano juicio, un Poder al que humildemente le entregamos nuestra voluntad, frente al cual admitimos nuestra impotencia y al que rogamos se haga cargo de nuestras vidas. Y luego, por mucho que nos cueste, abrimos las manos, y soltamos esas riendas que nunca debimos tener tan fuertemente aferradas. Ahora, nos miramos las manos, vacías de lo que no nos correspondía y podemos descubrir ¡cuánto tenemos para hacer, para dar, para construir, en recuperación y Servicio!

**Ayuda
memoria**

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

RINCÓN DE NUESTRA OSG

¿QUÉ PRINCIPIOS DE AL-ANON SE OCUPAN DE LA IMAGEN QUE EL GRUPO PUEDE LLEGAR A OFRECER AL RECIÉN LLEGADO?

En la práctica, sólo podemos hablar de imagen en AL-ANON cuando lo que se muestra concuerda con una realidad profunda y permanente. Pero es cierto que cada principio tiene formas de manifestarse, y que así como el alcoholismo de un ser querido puede provocar en nosotros graves y enfermizas consecuencias en nuestro comportamiento, la mejor manera de revertir dicha situación consiste en un cambio de actitudes.

La fuerza, serenidad y tranquila determinación con que un grupo aplica las Tradiciones, suele ser el mejor mensaje para el recién llegado, y el mejor recordatorio para todos, de que estamos tratando con un programa espiritual que nos guía hacia un cambio profundo en nuestras vidas. Si bien este cambio se va produciendo de a poco, con el trabajo individual en los Doce Pasos, empezamos, desde el primer día, a tratar de comportarnos mejor.

Se necesita un estado de alerta permanente para no permitir que nuestros altibajos personales afecten este poderoso instrumento de nuestra recuperación y cordura, y elementos o acciones de conjunto

que ayuden al crecimiento, tales como: reuniones de conciencia de grupo; reuniones para principiantes; un buen trabajo en la coordinación; respeto por la tarea de los servidores; la rotación de servicios; el padrinazgo en forma personal y en el servicio; regularidad y claridad en los informes; una relación creadora y dinámica con el Distrito; una buena información y contacto con la comunidad. Todos estos aspectos son parte de la base que sustenta la salud de un grupo, que nos saca de nuestra vida "ingobernable".

A medida que nuevas personas afectadas se incorporan, se vuelve a hacer necesario este repaso, esta recapitulación de todos los pilares que sostienen la armonía y coherencia de cada grupo, para que el estado de estas personas y su desconocimiento de Al-Anon tenga la contención necesaria, y su necesidad de hablar permanentemente de sus problemas no nos aleje del estudio del programa, que es la base de nuestro progreso espiritual.

Mientras éstos y otros aspectos que cada grupo puede considerar estudiando Conceptos y Tra-

diciones, arman el tejido básico de nuestro ser en Al-Anon, hay detalles externos que percibe en forma inmediata quien ingresa por primera vez.

Uno de ellos es el orden. Nos referimos a un orden nacido de la armonía, del respeto mutuo, y que es cuidado por el coordinador. Es un orden que se refleja en el acatar ese simple convenio de hablar por turno, brevemente, y de acuerdo con el tema propuesto. También puede verse en la limpieza del salón, en el arreglo de las sillas, en la exposición y buen estado de la Literatura, en la prolijidad de un pizarrón o cartelera, si los hay. Es un orden acatado voluntariamente, no por presión, un orden que ejemplifica el deseo de ordenar nuestras vidas, de sentirnos bien en el lugar

donde estamos, de hacer grata la estadía de todos los compañeros.

Otro elemento es la cortesía. Entendida en un sentido profundo, nacida del amor y del respeto, la cortesía significa tolerancia, amabilidad, comprensión. En todo grupo humano suelen producirse situaciones temperamentales y hasta algún desborde verbal, pero si practicamos en todo momento el principio de la cortesía, todos sabremos brindar la sugerencia apropiada a quien lo necesite.

Los miembros de Al-Anon, cualquiera sea nuestro tiempo en la Hermandad, necesitamos recordar permanentemente que lo que tenemos en nuestras manos es un programa de crecimiento espiritual, y que nuestras actitudes reflejarán si lo practicamos o no.

EL GRUPO SALUDABLE

Un Grupo saludable es un Grupo que atrae y retiene miembros; da la Bienvenida a los recién llegados; usa la Literatura Aprobada en Conferencia; se autofinancia; tiene un grupo activo de Servidores y un RG eficiente; realiza periódicamente reuniones de conciencia Grupo y está en contacto con el Distrito.

Extraído de 1998 Service Plan

EL DISTRITO ENERGICO

Un Distrito enérgico es el que reconoce que es un eslabón en la cadena mundial de Al-Anon. Tiene un Representante de Distrito (RD) que visita los Grupos, realiza actividades con público no perteneciente a Al-Anon; y realiza reuniones de Distrito dinámicas y productivas; periódicamente se comunica con los Representantes de Grupo para que haya un RG en cada Grupo.

Extraído de 1998 Service Plan



COMITÉ DE PRESUPUESTO

La principal responsabilidad de este cuerpo es tener cuidado de permanecer solventes sin hacer del dinero un Dios. En este caso, el dinero y la espiritualidad tienen que mezclarse y justo en la correcta proporción. Necesitamos miembros capacitados con experiencia financiera. Todos deben ser realistas pero un pesimista o dos pueden ser útiles. La costumbre general en el mundo de hoy es gastar más de lo que se tiene o pudiera llegarse a tener alguna vez. Cuando aparece un proyecto nuevo y prometedor del servicio de Al-Anon podemos decir: "No importa el dinero, hagámoslo". Entonces es cuando esperamos que nuestros expertos en presupuesto digan: "Alto, miren y escuchen". En este caso preciso los "ahorradores" se oponen constructiva y saludablemente a los "gastadores". La tarea principal de este Comité es ver que el funcionamiento de nuestra OSG sea siempre solvente y que permanezca de ese modo, en tiempos buenos y malos.

Este Comité estima con gran precaución el ingreso de cada año, elabora planes para incrementar nuestros ingresos; mantiene un ojo vigilante sobre los gastos y evita el derroche y la duplicación. Estudia detalladamente los presupuestos anuales sobre los ingresos y gastos estimados presentados por la OSG. Sugiere enmiendas en los estimados cuando es necesario. A mitad de año, pide que se revise el presupuesto, si los primeros cálculos han sido inexactos. Al considerar cada nuevo gasto se pregunta: ¿es esto necesario o deseable ahora? ¿Podemos afrontar esos gastos?

Cuando es apropiado, el Comité de Presupuesto recomienda que la Junta de Administradores (Custodios) separe una suma para nuestro Fondo de Reserva para asegurar la disponibilidad inmediata de dichos fondos. Esto nos permitirá hacer frente a los tiempos malos y aun a una calamidad.

Esto no significa que nuestro Comité de Presupuesto debe ser negativo y acumular temerosamente nuestro dinero a costa de los servicios de la Oficina y de la ayuda que se necesita para hacer frente al fenomenal crecimiento de la hermandad. Limitar demasiado los gastos podría afectar a nuestros servicios y privarnos de la confianza de nuestros

grupos. Tal economía falsa o soñadora podría resultar muy costosa; en espíritu, en servicio y en dinero.

La verdadera prudencia no es atesoramientos temporarios ni temeridad. Puede que a veces nos veamos precisados a arriesgar fondos pero el gasto incontrolado podría terminar en una severa reducción o en el colapso de nuestros servicios vitales, y deberíamos ser cautelosos y cuidadosos.

Tomado de *Los 12 Conceptos de Servicio*

COMITÉ ALATEEN

Con el voto unánime de todos los miembros que asistieron a los encuentros de Padrinos y a las reuniones con los Coordinadores en el Comité, se instituyó el mes del Padrino Alateen.

A partir de este año, durante el mes de setiembre, todos los que de alguna manera nos interesamos por el crecimiento de los Grupos de Alateen tendremos la oportunidad de incrementar la difusión y el reconocimiento hacia todos los miembros que eligieron este servicio, quizá como un modo de reparar la incomprensión con sus hijos, pero también para mostrar el cambio que Al-Anon operó en sus vidas.

A partir del próximo año, desde el Comité Permanente alentaremos la realización de alguna reunión especial donde miembros Al-Anon, Alateen y Padrinos se encuentren para conocer las necesidades y beneficios de este servicio tan importante dentro de la Hermandad y unirnos en un gran abrazo que demuestre a nuestros jóvenes miembros todo el interés que hay para su crecimiento y recuperación.

Reflexiones

LA COMUNICACIÓN PUEDE SER UNA SONRISA, UNA CARICIA, UNA MIRADA.

Extraído de *The Forum* - octubre de 1983



COMITE DE CONFERENCIA

Octubre: mes de nuestra Conferencia de Servicio Nacional

La Conferencia de Servicio Nacional, es el medio práctico a través del cual la "Conciencia de Grupo" puede expresarse, es la voz de Al-Anon Nacional que, al igual que la Conferencia de Servicio Mundial, garantiza que nuestros servicios generales continúen funcionando normalmente.

La Conferencia protege a Al-Anon de la suspensión de servicios, conduce a la unidad y permite que nuestra Hermandad actúe como un todo en asuntos importantes. Queda así como la principal garantizadora de la armonía y supervivencia de Al-Anon. Como la Conferencia de Servicio Nacional es la conciencia de grupos de Al-Anon, está facultada para tomar decisiones y actuar en nombre de la Hermandad, como una expresión de la autoridad primordial... "Un Dios bondadoso".

Los grupos confían su autoridad y responsabilidad en asuntos de servicios a la Conferencia. A su vez, la Conferencia confía la autoridad administrativa a los Custodios, y estos tienen su ayuda en los

distintos Comités Permanentes que componen nuestra OSG.

Sin embargo, la decisión siempre descansa en los grupos, donde comienza la cadena de comunicación a través del Representante de Grupo, el cual, en una Asamblea de Distrito, puede ser postulante para Delegado, y responsable con su voto, en la elección del mismo.

En esto todos debemos tomar conciencia para que el grupo funcione bien, acatando los principios de la Hermandad, a través de sus Pasos, Tradiciones y Conceptos, y que al elegir su RG esté presente la conciencia de grupo.

Cada uno de nosotros es miembro de una comunidad mundial, con voz para ser escuchado, voto para tenerse en cuenta y contribución para hacerla efectiva.

Debemos tomar conciencia de que Al-Anon se mantiene únicamente con nuestras contribuciones, ya sean éstas: materiales (\$), espirituales y de trabajo (servicios), en esto todos somos respon-

sables, por eso Al-Anon es y será siempre lo que nosotros, sus miembros, hacemos por la Hermandad.

En nuestra XIV Conferencia de Servicio Nacional, pidamos a nuestro Poder Superior:

DIOS: MIRA CON BENEPLACITO LOS ESFUERZOS EN ESTOS 3 DIAS, GUIA-LOS EN LAS DELIBERACIONES PARA QUE DECIDAN LO QUE ES MEJOR PARA AL-ANON, COMO UN TODO.



DALES A CADA UNO DE SUS INTEGRANTES LA GRACIA Y EL ENTENDIMIENTO, UNA MENTE ABIERTA. Y EN TODA DISCUSION O DEBATE, AYUDALOS A RECORDAR QUE ESTAN COMO SERVIDORES Y NO COMO MAESTROS...

QUE LA CONCIENCIA AL-ANON, ESTE SIEMPRE PRESENTE.

¡¡BIENVENIDOS... GRACIAS A TODOS!!

MESA DE TRABAJO DE HIJOS ADULTOS

La Mesa de Trabajo de Hijos Adultos sigue trabajando con mucho entusiasmo con las guías. Mes a mes se incrementa la concurrencia de miembros. ¡Seguimos esperándolos!

Les pedimos a los grupos que no hayan mandado todavía el lugar, día y hora de reunión, nos hagan llegar esos datos para tener nuestro directorio.

La próxima reunión se realizará el 29 de octubre de 1998.

Recordemos: Las reuniones se realizan los últimos jueves de cada mes, a las 17 hs. Un error de interpretación hizo pensar que en setiembre no habría reunión.

DISTRITO AL-ANON CAPITAL

Comunica que a partir de septiembre 98 se reunirá en la Parroquia Nuestra Señora de Loreto, sita en Juncal y Coronel Díaz en el Salón San Ignacio en Planta Baja, los 4° martes de cada mes en el horario de 19,15 a 21,15.

¡SEGUÍ VINIENDO!



Hace nueve meses llegué a Al-Anon desesperada, confundida y llena de autocompasión. Me pasé ocho años buscando respuestas a la locura que había entrado en nuestra casa; un hogar lleno de amor se transformó en un caos, mis hijos gritaban y yo más que ellos. Era la depositaria del fastidio familiar, que a mi vez, de la peor forma, achacaba a mi esposo impasible, mudo o negando todo continuamente.

Recorrí médicos, psicólogos, astrólogos, videntes, y al mismo tiempo, como una malabarista, entre embargos, hipotecas, mudanzas, hijos que se iban, trabajaba en lo que se me presentara, en cualquier horario, para mantener a mi familia.

¿Qué le pasaba a mi esposo? Ese hombre cariñoso, sensible, artista, enamorado, huía, agredía, negaba, mentía y escondía... Una joven psiquiatra finalmente dijo: "alcohol" y me envió enfáticamente a Al-Anon. Me resistía a creer que un grupo de gente sencilla pudiera ayudarme en lo que habían fallado tantos prestigiosos profesionales.

Escalé a regañadientes una larguísima escalera. Mi primera reunión fue un sedante, una luz de esperanza; cuando exponía me miraban con una sonrisa y me decían: ¡SEGUÍ VINIENDO!!... Decidí obedecer; empecé a dormir, dejé de temblar, me

reencounté con mi Poder Superior. Una amiga creyó que me había hecho una cirugía estética; tenía luz en mi cara, me brillaba el pelo; me serené. Mis hijos que viven afuera y pasaron una temporada en casa no podían creerlo.

Empecé a transitar el Programa; un día me encontré haciendo un Servicio en un hospital y me di cuenta de que deseaba pasar el mensaje a tanta gente como pudiera. Supe comprender que la enfermedad no perdona la condición social ni cultural; no sólo es un alcohólico aquel que podemos ver tirado en la calle, también puede serlo un elegante ejecutivo que, lentamente, deja de tener iniciativas, no actúa, se recluye, se deprime y hasta puede atacar con ferocidad para luego intentar hacer ver que no ha pasado nada.

Invito a todos los que tenemos la inmensa suerte de tener este programa que difundamos la existencia de Al-Anon toda vez que nos sea posible, para que cada vez se conozca más sobre esta enfermedad que afecta emocionalmente a quienes convivimos y queremos a un alcohólico.

Yo había perdido la capacidad de amar pero gracias a Al-Anon pude recomenzar.

María

Grupo San Isidro



OCTUBRE: MES MUNDIAL DE INSTITUCIONES

Como adelantáramos anteriormente, en octubre celebramos el mes mundial de Instituciones. Con tal motivo, nos encontramos trabajando unidos y activamente. También estamos muy contentos y agradecidos por la respuesta positiva y entusiasta que recibimos de distintos Grupos.

¡Gracias y adelante!

Comité de Instituciones

LA BASE ESPIRITUAL

A lo largo de los años le he venido tomando apego a todas las Tradiciones. Fue muy fácil entender su importancia dentro de Al-Anon, pero es la Duodécima Tradición la que más me ayudó en mi día a día fuera del programa.

“El anonimato es la base espiritual de nuestras Tradiciones siempre nos recuerda que debemos anteponer los principios a las personas”.

Descartar una idea que me propusiera un colega en el trabajo me fue fácil, quizá porque me irritó o desconfié de sus intenciones. Hay veces en que resulta difícil mantener personalidades fuera de las deliberaciones. Es POSIBLE si se atiende al mensaje y no al mensajero.

Debo tener presente la Duodécima Tradición a la hora de tratar con personas que no tienen la buena suerte de contar con Al-Anon.

Extraído de *Al-Anon y Alateen en Acción*, abril DE 1998

Recordatorio: El 25 de noviembre, a las 17 horas, se realizará la reunión del Comité de Conferencia con los Representantes de Distrito (RD), en nuestras Oficinas.

SEGUNDO ENCUENTRO DE LA REGION SUR

Han pasado largamente 20 días desde que se llevara a cabo el segundo Encuentro y seis meses del día en que se realizara el primero en Mar del Plata.

Nuestro Distrito, para ese entonces, debatía si pasaba a formación o desaparecía como tal. También la presencia del Delegado y RD, en ese primer encuentro, estaban dudosas. La Conciencia de Grupo se manifestó decidiendo mandar nuestros servidores y enviar cartas a los grupos para que se expidieran con respecto al futuro del Distrito. La única respuesta fue la de San Antonio de Areco.

Al regreso de aquel Encuentro nuestros servidores nos trajeron una sorpresa: habíamos sido elegidos para organizar el Segundo Encuentro de la Región. Nuevos debates, nuevas cartas a los grupos del Distrito, nuevos silencios, hubo desazón, dudas, miedos, pero una docena de voluntades agradecidas a Al-Anon/Alateen dijeron "nosotros podemos". Al-Anon Hijos Adultos de Mercedes respondió con un importante aporte económico y su compromiso de participar del Encuentro. Así, con más fe y alegría que medios, llegamos al 22 de agosto. ¡¡Qué felicidad!! Nuestros esfuerzos se vieron colmados por otras cuarenta y cinco esforzadas voluntades, que convergieron de Neuquén, Mar del Plata, La Costa, Pergamino, Arrecifes, San Nicolás y nuestros queridos Custodios y Delegada Internacional. Fue una Jornada inolvidable, con un rico y productivo debate de los temas elegidos e informes del Comité de Servicios Regionales y el pantallazo dado por nuestra Delegada de Al-Anon/Alateen a nivel internacional.

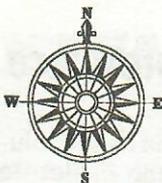
Alguna vez oí decir a un AA: "Mientras haya uno o dos 'loquitos', llevando el mensaje, no habrá poder humano que pueda terminar con esta obra, que es la obra de un Poder Superior".

En el año de la Comunicación y la Unidad, cuarenta y cinco "loquitos" recorrieron muchos kilómetros para llegar a Mercedes y ratificar que esta obra del Poder Superior, tiene muchos más que dos.

Gracias queridos hermanos por haber estado y gracias a los que no pudieron estar físicamente pero, seguro, estuvieron con nosotros espiritualmente.

¡Que el Poder Superior nos ilumine para que en junio en Mada-riaga, dupliquemos la cantidad!

Un miembro agradecido



COMITE DEL INTERIOR

Después de un tiempo de estar en este Comité hemos observado en las cartas recibidas, como así también por nuestra asistencia a los grupos de Capital y Gran Buenos Aires, los problemas que se presentan en la convivencia de sus integrantes. Por ello nos hemos decidido a escribir estas líneas.

Preguntamos: ¿Leemos las Tradiciones? —Síii — contestamos todos. ¿Las aplicamos? ¿...?

Si así fuera, Al-Anon sería una orquesta que sonaría afinada, ya que cada uno de sus miembros aplicaría las Tradiciones y junto con ellas los Lemas como el que dice: "Que empiece por mí".

La Segunda Tradición nos habla acerca de anteponer los principios a las personas, pero igual vemos grupos que se desintegran porque no se aplican las Tradiciones. En ella se nos habla de un líder, y nos olvidamos de que el único líder que nos guía y nos ilumina es el Poder Superior. Usemos continuamente en las reuniones las Tradiciones, junto con los Pasos y los Lemas. Las Tradiciones nos abren el camino de unión y amor en los grupos y así podemos llevar nuestro mensaje a lo largo y a lo ancho del país.

Hoy puedo disfrutar



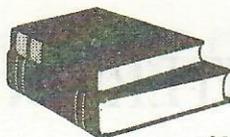
Abril, mes del otoño, con amaneceres cálidos y atardeceres rosados, es mi estación favorita. Hoy puedo disfrutarla, con su abanico de hojas secas. "Aprendí a aceptar". Al-Anon me devolvió la luz, me enseñó a vivir, a disfrutar y a comprender que ya no estoy sola, sino que estoy con mi Poder Superior; El, que me guía para vivir el presente.

Mary

Villa Elisa, Prov. de Entre Ríos

Reflexiones

MIENTRAS MI FE AUMENTA, TAMBIÉN AUMENTA MI BIENESTAR.
Extraído de *The Forum* - setiembre de 1983



Comité del Archivo Histórico

Los archivos contienen la historia de la evolución de Al-Anon como Hermandad desde finales de 1940 hasta el día de hoy.

En la época de Lois, el centro de información de Al-Anon se inició conservando los registros de sus grupos en tarjetas de índice de 3 pulgadas por 5 utilizando cajas de zapatos para guardarlas y el cartón de las cajas de las camisas de Bill W., para empacar los pedidos de literatura. La correspondencia relacionada con los primeros grupos se ha conservado concienzudamente; lo mismo que la de los miembros y grupos que se comunican frecuentemente con los archivos de la OSM, para pedir la historia de su grupo o área, especialmente cuando el grupo se prepara para celebrar su aniversario.

Extraído de *Dentro de Al-Anon*, vol. 15, Nº 1, febrero-marzo 1992



Mi responsabilidad



Durante mis primeros años en Al-Anon, estaba corta de dinero y mi contribución a mi grupo era escasa. Con el tiempo mi situación económica comenzó a mejorar, pero seguí contribuyendo con la suma inicial en reuniones de grupo.

Luego, más recientemente, mientras leía un día un artículo respecto a la disminución de las contribuciones a la OSM, la frase "Soy responsable" me vino a la mente y pensé: Sí, soy miembro de Al-Anon,

o sea que tengo que ser responsable y hacer lo que pueda.

En consecuencia, he aumentado la contribución semanal a mi grupo; y si no asisto a una reunión, completo la suma en la reunión siguiente. También pude ponerme al día con la contribución anual que se sugiere para la OSM: \$ 1.- por cada año de afiliación a Al-Anon. Espero continuar este año.

Anon, Minnesota

Reflexiones

LAS PERSONAS SE PERSUADEN MÁS POR LA PROFUNDIDAD DE TU CONVICCIÓN QUE POR LAS ALTERNATIVAS DE TUS RAZONAMIENTOS.

Extraído de *The Forum* - setiembre de 1983

JORNADA DISTRITO CAPITAL

El Distrito Capital comunica que el 14 de noviembre de 1998, en el horario de 10 a 19 hs se efectuará la Jornada "HACIA LA COMUNICACIÓN, UNIDAD Y CRECIMIENTO", en la Iglesia de San Salvador, sita en Gramer 1816.

¡¡Los esperamos!!



Afinidad

Leía con dedicación el Boletín Amistad del mes de junio, y de pronto me sentí identificado y "tocado" en lo más profundo de mi corazón. Volví a recordar y a meditar de qué forma llegué a los grupos Al-Anon y, al igual que tú Eduardo, del grupo San Agustín, Paraná, experimenté los mismos sentimientos y las mismas preguntas; y hasta el mismo título: "Vivencias", de acuerdo con mis experiencias de tiempo atrás.

Hoy, después de haber transitado el camino de los principios de Al-Anon y gracias a un Poder Superior que en todo momento estuvo a mi lado, puedo decirte que mi vida ha cambiado radicalmente.

Es una nueva vida y vale la pena vivirla, porque en ella encontré la paz, la serenidad, el amor y la esperanza que nunca pensé volvería a tener.

¡Gracias Al-Anon!, ¡Gracias Eduardo!, por darme esta alegría, esta gran alegría y nuevas ganas de vivir.

Francisco
• Grupo Merlo

Reflexiones

LO QUE PASÓ ANTES O LO QUE PASARÁ DESPUÉS, SON COSAS DE POCA IMPORTANCIA COMPARÁNDOLAS CON LO QUE PASA HOY DENTRO DE NOSOTROS.

Extraído de *The Forum*, octubre de 1982

SINTESIS DE LA JORNADA DE TRABAJO

ALANON Y ALATEEN DEL DISTRITO

SUD OESTE (29/8/98)

Comenzó con unas palabras alusivas del Coordinador, explicando el fin de la reunión y dando la bienvenida a todos los presentes. Antes de comenzar solicitó un minuto de silencio para concentrarnos y pedir a nuestro Poder Superior nos ilumine y nos guíe en esta Jornada, para trabajar unidos por el bien de cada uno y de la Hermandad en general.

Tema 1: TRADICIONES: Desarrollado por los grupos Luz y Esperanza, Despertar en Al-Anon y Sendero de Esperanza. Síntesis de las Tradiciones y cómo las aplicamos; hubo un tiempo prudencial para preguntas y sugerencias.

Tema 2: PASOS: Desarrollado por los grupos San Justo y Claridad.

Se dio una introducción, qué son los Pasos y para qué sirven, se desarrollaron uno por uno haciendo una síntesis de los mismos, dando las experiencias positivas y cómo ayudan en nuestra recuperación cuando los practicamos.

Tema 3: PADRINAZGO: Desarrollado por los grupos Morón y Alateen Volver a Vivir.

Su importancia en los grupos Alateen, al recién llegado, en los servicios, que el que deja uno automáticamente se convierta en padrino de quien lo reemplaza.

Hubo experiencias sobre cómo sugiere el programa que se haga, cómo lo llevamos a cabo y cómo podríamos mejorarlo.

MERIENDA: Fue un intervalo para compartir una rica merienda, con los paquetitos de cada uno.

Tema 4: CONCEPTOS: Desarrollados por los grupos Ramos Mejía y Loreto.

Se dio una introducción explicando que los Conceptos, son los que básicamente establecen la estructura de Al-Anon y "por qué". El porqué es muy importante, porque una estructura democrática, como es Al-Anon, permite una forma de trabajo basada en relaciones amistosas, eficientes, con las mismas posibilidades para todos. Hubo mucho interés y participación en cada uno de los Doce Conceptos. (El tiempo programado fue poco).

Tema 5: SERVIDORES DEL DISTRITO: Delegado, Coordinador, Secretario, Representante del Distrito y Tesorero. Cada uno expuso su tarea, dentro y fuera del Distrito, la importancia de cada servicio y la participación de todos, sabiendo que el Distrito no tiene más fuerza que su representación y ésta depende de los grupos que le dan vida. Tomemos conciencia que los grupos al

aceptar libremente ser representados por el Distrito, asumen la responsabilidad de participar activamente en la vida del mismo.

La Tesorera habló de la importancia de los aportes de los grupos, personales, plan cumpleaños; Al-Anon se mantiene con las contribuciones voluntarias de sus miembros, lo único gratuito es el mensaje que damos personalmente. Para lo demás se necesita dinero. Todos sabemos que debemos contribuir con la Hermandad; no obstante, si alguien no puede colaborar es igualmente bienvenido.

Luego, por intermedio de los coordinadores, expusieron sus tareas los Comités de Instituciones, Información Pública y Alateen,

intercambiando preguntas y sugerencias.

Esta jornada nos dejó la alegría de compartir experiencias enriquecedoras con la participación de más de cuarenta miembros y la visita de la Coordinadora del Comité Permanente Alateen, que se la invitó y participó en la mesa del Comité Alateen. También nos visitaron la Delegada del Distrito General Paz y el Delegado del Distrito Centro Oeste, a todos muchas gracias.

Tenemos en mente programar la próxima jornada para marzo de 1999, aniversario del Distrito.

Esta Jornada se realizó en el salón Parroquial Nuestra Señora de Fátima, en Isidro Casanova.



El sano juicio



Si para pensar dejo de suponer; si parto de las verdades sin prejuicios y sin egoísmos. Si obro con el corazón, con espontaneidad, sin miedo ni culpas, me estaré acercando poco a poco al sano juicio.

Eso sólo lo puedo lograr cuando en verdad creo en un Poder Superior a mí; cuando hago mi parte y dejo a Dios que haga el resto sin que yo lo dirija todo.

Las cosas se logran con paciencia, mansedumbre, tolerancia, mucha dosis de amor y una gran cantidad de buen humor.

La alegría hace que todo se vea más claro; ser feliz depende de mí. Debo aplicar el "Sólo por Hoy", con serenidad y comprensión para bien de mí misma y de los demás.

Francisca

Grupo La Cumbre - Prov. de Córdoba

DESECHANDO MIS TEMORES

Mi padre era un alcohólico activo. Su enfermedad me afectaba dramáticamente haciéndome presa de toda suerte de temores. El Cuarto Paso me ayudó a desentrañar la raíz de esos temores. Yo no tenía confianza en Dios y por eso lo que yo tenía era una fe muy débil. Mis miedos suplantaban mis carencias.

Después de haber rogado para que se me iluminara y pudiera fortalecer mi relación con mi Poder Superior, me abrí a las respuestas. Lo que en mi interior oí fue: 1) Propónteme metas; 2) Manténlas simples; 3) Empieza el avance pasito a pasito; 4) Manténte cerca del Poder Superior; 5) Sé paciente y cariñosa contigo misma; 6) No dejes de decirte a ti misma: "Lo estoy haciendo muy bien"; 7) por último, di en voz alta: "Gracias Dios mío, por encaminarme hacia Ti y hacer que la confianza, la fe y el valor suplanten mis miedos".

Le quedo particularmente agradecida a Al-Anon el haberme facilitado el Cuarto Paso. La exploración y un riguroso examen de conciencia han enriquecido mi vida.

Dolores S., Maryland

Reflexiones

HABLAR SIN PENSAR, ES COMO DISPARAR UN ARMA SIN APUNTAR.

Extraído de *The Forum* octubre 1982

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**