

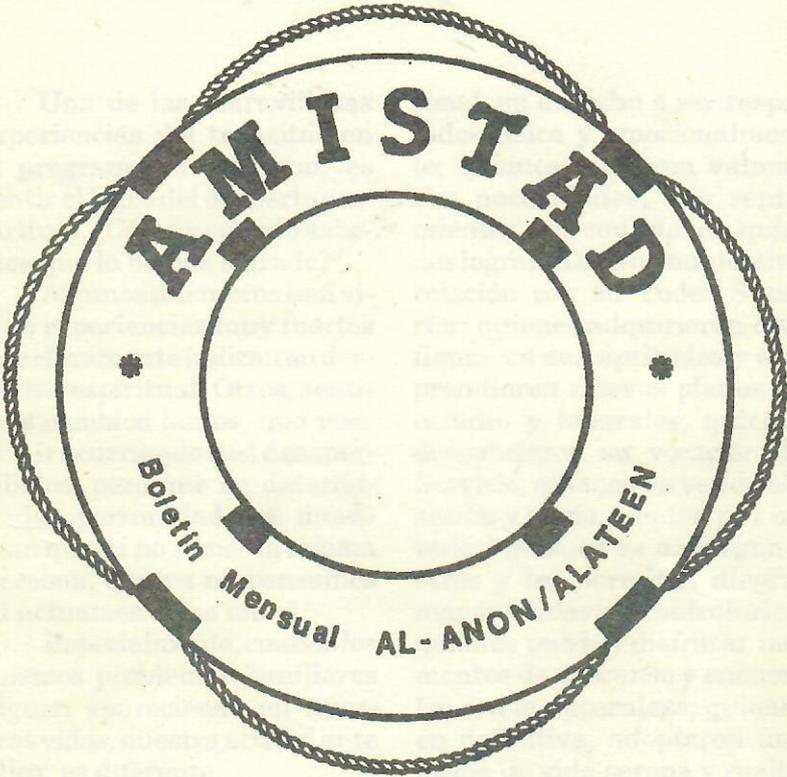
Compensación

Junio de 1999

EDITORIAL

AÑO DE LA ARMONIA Y LA PARTICIPACION

despertar espiritual



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

Habiendo logrado un despertar espiritual

Una de las maravillosas experiencias del transitar en el programa de Al-Anon, es sentir el logro del despertar espiritual. ¿Cómo y cuándo sabemos que lo hemos logrado?

Algunos miembros han vivido experiencias muy fuertes que claramente indican su despertar espiritual. Otros, sentimos cambios lentos, que pueden ir ocurriendo casi desapercibidos, pero que en determinada oportunidad nos muestran que ya no somos la misma persona, que ya no pensamos ni actuamos como antes.

Especialmente, cuando los mismos problemas familiares siguen apareciendo en nuestras vidas, nuestra actitud ante ellos, es diferente.

Por ejemplo, hay quienes, con la práctica del programa, reconocieron su dignidad per-

sonal, su derecho a ser respetados física y emocionalmente; quienes pudieron valorar sus necesidades, sus sentimientos, sus cualidades; quienes lograron una comunicativa relación con su Poder Superior; quienes adquirieron confianza en sus aptitudes y emprendieron nuevos planes de estudio y laborales; quienes descubrieron su vocación de Servicio; quienes en vez de obsesión y crisis, sienten paz interior; quienes ya no juzgan a otros y les permiten diagramar sus vidas sin controlarlos; quienes pueden disfrutar momentos de descanso y encuentro con la naturaleza; quienes en definitiva, adoptaron una forma de vida serena y realista, confiando en la ayuda externa y transmitiendo a otros la posibilidad de ser feliz.

Ayuda memoria

Jornadas de Casa Abierta en su O.S.G.: el Comité Alateen la llevará a cabo el viernes 25 de junio, a las 17 hs.

RINCÓN DE NUESTRA OSG

GARANTÍA V

Establece que: *Ya que la CSN sirve a Al-Anon, nunca ejecutará ninguna acción autoritaria y, como la Hermandad de Grupos de Familia Al-Anon, a la cual sirve, permanecerá siempre democrática en pensamiento y acción*"

A lo largo de las Doce Tradiciones se percibe el respeto por la libertad del individuo y de cada grupo. Sólo el miembro asistente decide si acepta voluntariamente el camino de recuperación y de unidad que marca el programa y, una vez decidida su pertenencia a la Hermandad, pone el bienestar común por encima del individual.

Los órganos de Servicio, como vías de transmisión del Mensaje, actúan dentro de los mismos parámetros y dan prioridad a la libertad de acción y opinión, buscando en todo momento llegar a decisiones unánimes.

Que la CSN se mantenga

democrática en pensamiento significa que cada participante asista con "Mente Abierta", escuchando y analizando opiniones quizás no coincidentes con la suya, pero siempre tratando de alcanzar resultados que aseguren el bien común.

Que la CSN se mantenga democrática en acción significa que, como órgano receptor máximo de autoridad delegada por los Grupos, actúe de manera ejemplar, llegando a conclusiones nacionales sin iras, sin enfrentamientos, sin apresuramiento, con gran respeto por los juicios emitidos por cada servidor.

De esta manera, cuando nuestros servidores confiables en la CSN, más que determinar con el uso de su autoridad, sirvan de modelo de estas elevadas ideas democráticas, seguiremos dando voluntariamente nuestra confianza a ellos, porque sin duda se la habrán ganado.



MESA DE TRABAJO DE HIJOS ADULTOS

Una vez más tenemos el inmenso placer de llegar a ustedes a través de nuestro querido Boletín Amistad. Y esta vez les detallamos lo que hemos tratado en la reunión que tuvimos el sábado 24 de abril.

Tres miembros plantearon la inquietud de la poca concurrencia en general a los grupos, la poca responsabilidad con el servicio y todos los problemas que surgen a raíz de esta falta de compromiso (llaves del salón, tesorería, grupos cerrados algunos días, etcétera).

Sabemos que estos problemas son muy serios y, más allá de quedarnos en la queja, debemos ser conscientes de que cada uno de nosotros es responsable de una acción a seguir. Es importante que cada grupo haga su propio examen de conciencia y decidir si es conveniente continuar con los días de las reuniones en los que no haya miembros. Recordemos que un día sin miembros del grupo puede ser el único (y último) de un recién llegado. De esta forma y en nuestra condición de miembros Al-Anon, podemos apoyar a otros grupos simplemente proponiéndonos concurrir "por un día". En lo referente al servicio, un tema muy importante es el acercamiento del grupo al Distrito, de esta forma el grupo se integra a la estructura se da a conocer y puede aprender de la experiencia de otros grupos con las Tradiciones y el servicio.

También es bueno recordar que mucho ayuda prestar servicio "sólo por hoy" y no "por 3 años o 6 meses, etc.". En el Manual de Servicio Nacional se detallan las diferentes responsabilidades de cada servicio dentro de la Hermandad. Se mencionó también la lectura de la pág. 251 de "Valor para Cambiar", que nos habla de una Séptima Tradición no sólo relacionada con la parte económica.

Recibimos una carta del Grupo "Conciencia de Grupo" de Tucumán. Les agradecemos mucho este acercamiento a la mesa de trabajo y muy pronto recibirán nuestra respuesta.

Hemos llegado al acuerdo de comenzar a trabajar para la realización de la primera jornada de Al-Anon hijos adultos en Argentina, la que creemos podremos realizar para el mes de setiembre. A medida que avancemos en el tema les iremos contando.

Una vez más, les invitamos a contar sus experiencias como miembros Al-Anon (Hijos, esposos, padres, etc.) en este boletín que tanto nos ayuda.

Les dejamos este concepto flotando "La participación es la clave de la armonía".

A los Coordinadores de I.P. e Instituciones de los Distritos

Esperamos hayan recibido el material para iniciar la Campaña "Llevando el mensaje de Al-Anon a las escuelas".

Queremos contarles que esta campaña fue iniciada en el Primer Seminario Regional en La Cumbre, lo que nos permite decir que todo el país está informado y la campaña en marcha.

Les deseamos el mayor de los éxitos en este esfuerzo conjunto y ante cualquier duda, comuníquense con nosotros ya sea por teléfono, fax o carta.

Esperamos verlos pronto en las reuniones que tendremos para analizar la marcha de esta campaña, en la que hemos puesto tantas esperanzas.

Hasta muy pronto

*Coordinadores del CCP, Información Pública
e Instituciones*

Vivencias



Nuestro Programa es espiritual y a través de la espiritualidad comienza nuestro largo camino hacia la recuperación. Una vez leí una calcomanía que decía: "Realiza actos fortuitos de amabilidad y obras bellas absurdas".

Pensé que nuestro Poder Superior, teje respuestas "fortuitas" y "absurdas" en el tapiz de los acontecimientos de la vida de personas necesitadas, para que el espíritu de Dios pueda llegar a ellas.

Sólo un Poder Superior puede devolvernos el sano juicio, y este Poder Espiritual obra en nuestros corazones a través del despertar espiritual, a fin de transformarnos en instrumentos de ayuda para aquellos que están en necesidad.

A veces, lo que hacemos puede parecer quijotesco, pero debemos pensar que lo que Dios pone en nuestro camino es una oportunidad de hacer un bien, como nos lo hicieron a nosotros cuando estábamos en la penumbra. Un bien que puede demostrarse haciendo un servicio, poniendo unos pesos en la canasta o dando el mensaje a un recién llegado.

El principio de DAR obra maravillas en nuestras vidas. Cuando estamos al servicio del prójimo, lo estamos al servicio del Poder Superior.

Francisco

Jornada del Distrito Sur

realizada el 6 de setiembre 1998 con el lema:
CON UNIDAD Y AMOR, POR UN DISTRITO MEJOR

1º TEMA: ¿Cómo mejorar la coordinación? ¿Qué hacer cuando no se respeta la campanita? ¿Hasta dónde llega la autonomía del Coordinador para mejorar los tiempos?

2º TEMA: ¿Con qué información funciona un grupo que no envía su RG al Distrito?

3º TEMA: ¿Cómo funciona ALATEEN E HIJOS ADULTOS? ¿Envían sus RG a la Reunión mensual?

4º TEMA: Analizando la Séptima Tradición.

5º TEMA: Reunión sobre el 4º Paso.

Algo sobre mi paso por Al-Anon



Al-Anon fue la pieza clave para abrir mis ojos cegados por la oscuridad de la ignorancia y el miedo. Llegué luego de tocar un fondo muy lastimoso; no quise vivir más e intenté quitarme la vida. Mi propia destrucción fue tal que no pensé en mis hijos.

Hace aproximadamente dos años que concurro y se que aún me queda una ardua tarea hacia mi recuperación. Lo que deseo es poder dar gracias a Dios por permitirme seguir viviendo y así poder hacer algo mejor con esta su creación.

Deseo dar gracias a mis compañeras y compañeros, que me dieron tanta esperanza, fortaleza, entendimiento, comprensión, alivio, aire cuando me estaba ahogando, remanso cuando estaba en la tempestad, calma para esperar que pase el temblor.

Hoy, habiendo transcurrido un tiempo de la desaparición física de mi madre, quiero agradecer la especial fortaleza y el apoyo que recibí para afrontar la etapa final de su larga y penosa enfermedad. El programa me brinda una salida y comprendí que sólo hay que aceptar la voluntad de Dios.

Claudia P.
Grupo "Despertar"

✉ Mi primer año en Al-Anon ✉

Cuando llegué al grupo mi vida se había vuelto –tal como dice el Primer Paso–, ingobernable. Ya en la primera reunión sentí que este era mi lugar, pero dicho convencimiento no bastó para que concurriera regular y puntualmente; vivía tan enmarañada con mis problemas que se me hacía muy difícil concurrir.

Pero poco a poco y casi sin darme cuenta me fui organizando y el grupo pasó a ser una prioridad en mi vida. Por consecuencia, yo pasé a ser una prioridad para mi misma. Haber mejorado mi autoestima me ayuda a estar mejor con las personas que me rodean.

Se que tengo mucho camino por recorrer, que un año es muy poco comparado con los trece años de descontrol que vivimos en mi familia a causa del alcoholismo de un ser querido. A pesar que él sigue bebiendo, trato día a día de aplicar el programa. Tengo que reconocer que no siempre he logrado mantener la calma, pero lo bueno es que ahora puedo darme cuenta inmediatamente cuando entro a ese estado de ira que tanta desdicha ha causado en mi familia.

Una de las armas que uso para serenarme es recurrir a ese hilo invisible que me une a mis compañeros de Al-Anon, y al evocarlos mentalmente imagino qué me sugeriría cada uno de ellos. Porque todos, absolutamente todos, en una u otra situación que me toca vivir, tienen algo que aportar en bien de mi recuperación.

Graciela

Grupo "Pío XII", Necochea

Recordatorio:

El Comité de Conferencia recuerda que se reunirá con los Representantes de Distrito el 14 de julio a las 16 hs. y se tratará el Décimo Concepto.

La reunión con los Delegados se realizará el 30 de junio a las 16 hs. Se tratará el Sexto Concepto de Servicio y se dedicará a la OSG.

COMITE DE PUBLICACIONES

¿Sabías que...?



La participación de los grupos en nuestra primera encuesta, referida a cuál es la literatura más usada en las reuniones, ha sido realmente muy valiosa y enriquecedora.

Las respuestas recibidas ascienden a 106, conformadas por 83 de los grupos de Capital y Gran Buenos Aires, y 23 de los del Interior.

Con respecto a los libros más leídos, las menciones son las siguientes:

<i>Un día a la vez</i>	55
<i>Boletín Amistad</i>	53
<i>12 Pasos y</i>	
<i>12 Tradiciones</i>	51
<i>Valor para cambiar</i>	50

Cómo ayuda Al-Anon

a familiares 46

Grupos de familia 44

Asimismo, seguimos recibiendo colaboraciones de experiencias personales y respuestas acerca de la segunda encuesta, referida al tema de la coordinación, que daremos a conocer en futuros Boletines.

Les recordamos también que la Jornada de Casa Abierta a realizarse el viernes 30 de julio, a las 17 hs, se realizará un debate sobre el tema de la Literatura.

Los invitamos a participar y a brindarnos sus valiosos aportes para seguir creciendo juntos.

Reflexiones

EL AMOR ES COMO LA GRATITUD; MUCHO MEJOR CUANDO SE DEMUESTRA.

Extraído de *Al-Anon y Alateen en Acción* - Feb. ????



TESTIMONIO

El día que comencé el retorno a mi provincia, después de asistir al exitoso 1er. Seminario de Servicio Regional Al-Anon/Alateen de la Región Norte, realizado en La Cumbre, Prov. de Córdoba, me encontré atropellado por una serie de sensaciones y emociones que me desbordaron, pero también sabía que las 18 horas de viaje que tenía por delante me servirían para serenarme y ordenarlas. Y así fue que puse cada emoción y sensación en su lugar:

ALEGRÍA, por haber compartido experiencias con otros hermanos, permitiéndonos crecer a todos en el servicio, para llevar luego el mensaje de Al-Anon a quienes lo necesitan. Alegría por el éxito alcanzado, por la impecable organización; también por haberme sentido apoyado en cualquier dificultad. Alegría por el reencuentro con los que conozco desde hace un tiempo, y por haber pasado un hermoso momento de esparcimiento el sábado por la noche, producto de la gran capacidad de humor y diversión generado por la familia cordobesa.

ASOMBRO, por estar cerca de personas de larga trayectoria en Al-Anon. Por descubrir todo un "elenco de artistas" en nuestra hermandad, que pusieron de manifiesto habilidades destacadas en la danza y el canto.

SENSIBILIDAD, porque volví a encontrarme con un viejo amigo que había estado viviendo en Neuquén; porque mantuve charlas inolvidables durante una caminata, en la que descubrí lo asombrosamente bella que es La Cumbre, mientras respiré el aire puro de las sierras salpicadas de colores otoñales.

NOSTALGIA, al recordar el encuentro con varios miembros queridos y, sobre todo, con mi querida Madrina, un ser siempre dispuesto a infundir buen ánimo, ser paciente y brindar valiosas sugerencias.

GRATITUD, por haber tenido la oportunidad de cosechar vivencias de madurez, cordura, equilibrio, simpatía, buen humor, amistad y afecto, pues cada uno supo poner de sí toda la fuerza y espíritu para que este Seminario resultara ser una rica experiencia.

TRISTEZA, porque todo terminó y tengo que meterme nuevamente en lo complejo de la vida cotidiana, rompiendo la

magia de esos dos hermosos días cargados de emociones, en los que sentí vibrar mi espíritu en un mundo diferente.

Fueron dos días aprendiendo para ayudar a otros, y para tomar el servicio como fuente de sabiduría para vivir una mejor vida personal. Estas reuniones, estos encuentros, son como tener que ir a una farmacia; la "farmacia de Al-Anon". En ella buscamos la fe, la esperanza, el valor, el cambio y la serenidad; "remedios" que encontraremos en las dosis que nosotros realmente nos propongamos conseguir; todo depende de nosotros.

Finalmente, deseo felicitar a todos los que tuvieron que ver con la organización del Seminario, y... ¡hasta la próxima!, en la Región Sur.

Carlos
Prov. de Neuquén

Nunca es tarde



Tuve una infancia atormentada por el alcoholismo de mi padre, pero mi enfermedad emocional floreció durante mi matrimonio. Era de carácter débil, tenía muy baja mi autoestima y empezaba a sentir que mi vida no tenía sentido. Había conocido a Alateen, pero como no lo tomé en serio, el descontrol se hizo intolerable con el tiempo.

Luego de una gran crisis en mi matrimonio y como última oportunidad para mejorar nuestras vidas, me acerqué a Al-Anon y todo comenzó a cambiar. Siento que mi vida hoy tiene sentido, que puedo disfrutar realmente de la niñez de mis hijos y del amor que nos prodigamos mutuamente con mi esposo.

Practicando el programa un día a la vez y con la guía de mi Poder Superior, me resulta mas fácil cambiar las cosas que dependen de mí y aceptar con valor y serenidad las situaciones en las que no debo intervenir.

Verónica
Grupo "Paso del Rey"

Reflexiones

ESCUCHAR ES UNA FORMA DE AMAR.

Extraído de *The Forum* - septiembre de 1981

✉ LA INDIFERENCIA ✉

La indiferencia es uno de los pilares heredados de mi familia afectada por la enfermedad del alcoholismo. Es duro lidiar tanto con la propia como con la ajena. Nunca pensé que fuera aún más cruel sentirla en mi hijo, luego de un tiempo en Al-Anon, lo cual me esforzó a reflexionar más profundamente.

En el grupo también existe la indiferencia hacia el servicio en general y hacia los servidores, o quizá los servidores somos también indiferentes. ¿Cuál es la línea que separa el desprendimiento de la indiferencia?; pasamos por alto muchas cosas o nos fijamos permanentemente en los defectos personales y de funcionamiento.

Muchas veces mi dilema es establecer el punto de equilibrio entre el aceptar y el actuar, pero teniendo siempre presente que tienen que ser en mí los cambios. Cuando leo informes, resúmenes, boletines, tiendo a irme fuera de mí y empiezo a describir las posibles fallas del grupo; siempre termino irritada o frustrada. El sentido de lo que significa el servicio en Al-Anon se lo doy yo, a partir del conocimiento propio y del valor que mi Poder Superior me dé cuando le pido que me ayude y guíe.

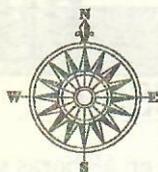
El servicio me ayuda a conocerme, a aceptar los tiempos de los demás, a ser más paciente, a escuchar las opiniones que son diferentes sin sentirme rechazada o equivocada. ¡ otra cosa importante: el servicio es no utilizar la situación para satisfacer mi ego. Cumpliendo la parte que me corresponde en este plan maestro de mi Poder Superior, maduraré y creceré espiritualmente.

Mónica

Grupo "Catedral", San Salvador de Jujuy

Recordatorio

El Comité de Presupuesto recuerda que se reunirá con los Tesoreros de los Distritos, el 22 de julio a las 17 horas.



COMITE DEL INTERIOR

EXPERIENCIAS SOBRE EL SEMINARIO DE SERVICIOS REGIONALES

¡Cuánta experiencia adquirida, cuánto aprendizaje y cuánto dar y recibir! Estas son algunas de las cosas que me pasaron en el Primer Seminario de Servicio Regional de la Región Norte en La Cumbre.

A pesar de haber sido dos jornadas arduas y de gran trabajo, los encuentros con nuestros compañeros del interior, en las pausas como en los almuerzos y cenas, fueron de tal calidez que en un momento, notamos que estábamos casi en una reunión espiritual, compartiendo experiencia, fortaleza y todo el amor que Al-Anon despliega en sus miembros. No puedo olvidarme de aquellos miembros jóvenes de Alateen y de Hijos Adultos, de Tucumán, Córdoba y Mendoza, con tantas ganas de trabajar, con tantas preguntas y con tanta sabiduría que sólo tienen los jóvenes en sus ganas de hacer. Además puedo asegurarles que después de conocer a algunas personas, he vuelto a la Capital con una inyección de vida. Hoy al escribir estas líneas aún me embarga la emoción, al recordar la reunión de camaradería del sábado a la noche la cual fue tan emotiva y alegre que llorábamos y reíamos al mismo tiempo.

Por lo tanto quisiera expresar mi agradecimiento en la forma que fuimos recibidos, como nos atendieron desde los miembros Al-Anon de Córdoba hasta las personas que a pesar de no ser Al-Anon, nos dieron toda su calidez y comprensión para que pudiéramos trabajar y disfrutar del lugar.

Haydeé R.

Reflexiones

**CONSIDERA CUÁN DIFÍCIL ES CAMBIAR UNO MISMO Y
COMPRENDERÁS CUÁN IMPROBABLE ES QUE PUEDES CAM-
BIAR A LOS DEMÁS.**

Extraído de *Al-Anon y Alateen en Acción* - Octubre de 1990

COMITE DE SEMINARIOS DE SERVICIOS REGIONALES (CSSR)



Parece un sueño... tanto esfuerzo, tanto amor que en 48 horas se esparcieron en más de un centenar de miembros Al-Anon/Alateen de este querido país.

San Luis, Mendoza, Corrientes, Tucumán, Santa Fe, Entre Ríos y Córdoba presentes por la Región Norte... Buenos Aires, Neuquén y Capital Federal... acompañándonos.

Un encuentro compartiendo servicios, renovando nuestro espíritu, sintiendo que no estamos solos... que Al-Anon/Alateen está vivo en nosotros y generoso para seguir brindando nuestro mensaje de fe y esperanza a quien lo necesite.

Región Norte... Felicitaciones por su coraje, por su madurez, por afrontar los desafíos, por hacer caminos.

El Seminario abrió un camino que permitió comunicarnos. Mantenerlo es nuestro compromiso.

Córdoba, gracias por esta reunión "Cumbre".

Diana
Custodio Regional Norte



Miro el futuro de otra manera

Crecí en el medio de un caos; malos tratos verbales y físicos, abandono afectivo, indiferencia ante mis necesidades, abuso corporal; siempre tenía miedo. Recibí amor, pero muy enfermo.

Hace tres años llegué a Al-Anon; hoy sé que crecí con la sombra del alcoholismo en mi entorno, que esta enfermedad "contagia" a la familia y que estoy afectada.

Gracias al programa, al amor incondicional que me brindan mis compañeros y a las ganas que tengo de ser feliz, mis actitudes negativas ante la vida se están sanando y acepté la guía de mi Poder Superior.

Anónimo
Hijos Adultos

COMITÉ ALATEEN

El pasado 8 de mayo se realizó un nuevo encuentro de padrinos en la OSG, organizado por el Comité Permanente ALATEEN. Durante la reunión, a la que asistieron más de veinte miembros, padrinos en su mayoría y algunos interesados en el servicio comenzó analizando la guía "Lo que se espera de un Padrino ALATEEN"

Si bien esta guía es una de las más conocidas con las que cuentan quienes se preparan para este servicio, su análisis dio oportunidad para que todos pudieran expresar lo que realizaban en sus grupos, los inconvenientes que se presentaban en algunos de ellos y especialmente los proyectos que, en base a ella, confiaban poner en práctica en un futuro inmediato.

La reunión, que no sólo fue exitosa sino amena, permitió que, coincidentemente, se volviera a tratar, pero ya en etapa de realización, lo tratado durante la reunión plenaria de nuestra última Conferencia.

Es una alegría enorme reconocer que buena parte de nuestros servidores comprenden que la CSN está inspirada por nuestro PODER SUPERIOR y que, gracias a El, todos llegamos con el deseo inmenso de aportar lo mejor para el crecimiento de nuestra Hermandad.

El Comité Permanente agradece a todos los que, con su presencia, han demostrado el deseo de que ALATEEN cumpla con su misión dentro de AL-ANON.

Insistimos una vez más en la conveniencia de leer, en las reuniones de Al-Anon, las conclusiones de la reunión plenaria ALATEEN en la 14 CSN. De esta manera ayudaremos al conocimiento de nuestra rama joven entre los miembros nuevos que desconocen su accionar y sus beneficios.

Recordatorio

La próxima reunión del Comité Alateen se realizará el sábado 31 de julio a las 10 horas en nuestra OSG.



COMITE DE CONFERENCIA

Varios Distritos habrán convocado a sus grupos a la asamblea para la elección de su nuevo Delegado y servidores del mismo.

PADRINAZGO: La importancia que tiene, para un servidor que se inicia, que el saliente comparta toda su experiencia, unida al Manual de Servicio y los Doce Conceptos, tomándolos como elementos fundamentales para el desarrollo y crecimiento de la estructura de Al-Anon, incentivando así el servicio en todos los niveles, a fin de seguir transmitiendo nuestro mensaje de fe, amor y esperanza.

Los Conceptos son las guías para los Delegados, aseguran la continuidad de los servicios en la Hermandad, manteniendo la conservación y progreso de los grupos, que son la base de nuestra gran comunidad Al-Anon/Alateen,

Nuestra OSG tiene la necesidad de compartir su responsabilidad con todos los miembros asistentes a la CSN, para tomar decisiones, al mis-

mo tiempo el Delegado debería traer propuestas de su Distrito y hacer escuchar sus opiniones, todos debemos llegar a la Conferencia con la misma meta, siendo muy necesaria la ayuda de los Delegados para el crecimiento de la Hermandad, ahí está la importancia de su trabajo durante todo el año. "La participación es la clave de la armonía" (Cuarto Concepto).

Depositamos nuestra confianza en nuestros representantes electos, les confiamos la libertad de tomar decisiones y, tenemos la libertad para expresar nuestras opiniones, a fin de darles información, sin tratar de coaccionarlos con instrucciones. Esto nos lleva a superarnos, con un equilibrio entre "Libertad" y "Responsabilidad".

Se recuerda a los Distritos: antes del 15 de julio, deberán enviar para la próxima CSN un lema y un tema de interés general a nivel Nacional (con su fundamento) que involucre a Al-Anon como un todo.

Reflexiones

CUANDO USAMOS UNA MÁSCARA DURANTE MUCHO TIEMPO, A VECES OLVIDAMOS QUE PODEMOS QUITÁRNOSLA.

Extraído de *The Forum*, diciembre de 1995



Comité del Archivo Histórico

El Archivo ha evolucionado hacia algo más que un depósito de recuerdos y papeles. Es una sala de investigación activa, que procesa rutinariamente solicitudes de los miembros, los grupos, el personal y los administradores de la OSM. Los manuscritos originales y la historia de la creación de los materiales de literatura Al-Anon, los manuales de servicio, se encuentran clasificados y pueden estudiarse según sea necesario.

Extraído de Dentro de Al-Anon - Volumen 15 N° 1

La experiencia en el Servicio

Llegué muy mal a Al-Anon; me sentía desvalida, sola y víctima de las decisiones ajenas. Desde el principio fui descubriendo en el servicio una forma de sentirme acompañada; capaz de lograr mis objetivos y obteniendo de a poco la libertad para tomar mis propias decisiones.

El hacer servicio me fue transformando en participante activa dentro del grupo y no tan sólo una visita. Fui experimentando cómo servir me ayudaba a crecer, al ejercitar mi sentido de responsabilidad para conmigo misma y con los demás.

Pero hoy, como Madrina de Alateen, el servicio cobra una dimensión diferente. Qué hermosa la experiencia descubrir en el enfoque de los jóvenes otra forma de sentir y expresar el amor a quienes les rodean, y cómo me acerca a mis hijos y me ayuda a comprenderlos, intuyendo sus vivencias pasadas y presentes.

En este momento puedo decir que cada vez pido menos y que es más lo que tengo que agradecer a Al-Anon; también ahora a Alateen, que me enriquece día a día. Gracias por poder cumplir, sólo por hoy, con este hermoso servicio.

• *María Haydée*
Grupo Alateen "Ayuda"

Reflexiones

LA FELICIDAD ES UN TRABAJO INTERIOR.

Extraído de *The Forum* - octubre de 1982

Homenaje



Hoy siento una enorme necesidad de compartir el agradecimiento a quienes fueron mis Padrinos en diferentes tiempos, y aquí estoy, lapicera en mano y con lágrimas en los ojos, recordando a esas dos bellas personas.

El primero fue quien me hizo conocer a Al-Anon y con su santa paciencia logró que me quedara. En sus últimos momentos de vida me dijo: "Te hice un hermoso regalo, de vos dependerá el valor que le des".

El segundo despertó en mí la vocación de servicio y me acompañó hasta hace muy poco, pero partió también a encontrarse con su compañero al grupo "celestial".

Gracias Padrinos por todo lo que me dieron, que mi Poder Superior los bendiga.

Lucy G.
Grupo "Peldáño"

Reflexiones

PENSAMIENTOS POSITIVOS ENGENDRAN ESPERANZA.

Extraído de *Al-Anon* y *Alateen en Acción* - junio de 1986

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.

Homenaje



Hay una enorme necesidad de compartir el agradecimiento a quienes fueron mis Padrinos en diferentes momentos, y aquí estoy, legítima en mí y con lágrimas en los ojos, recordando a esas dos bellas personas.

El primero fue quien me hizo conocer a AL-ANON y con su santa paciencia logró que me quedara. En sus últimos momentos de vida me dijo: "Te hice un regalo, mamá, de vos dependía el resto de mi vida".

El segundo despertó en mí la vocación de servicio y me acompañó hasta hace muy poco, pero jamás también a unirse a un curso con su consuelo al que yo me adherí.

Gracias Padrinos por haberme enseñado a superar lo que yo considero los límites.

Con amor
Cecilia Valdani

Reflexiones



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. 4326-3389
Fax (011) 4326-0704
(1000) Casilla Correo Central 3246**