

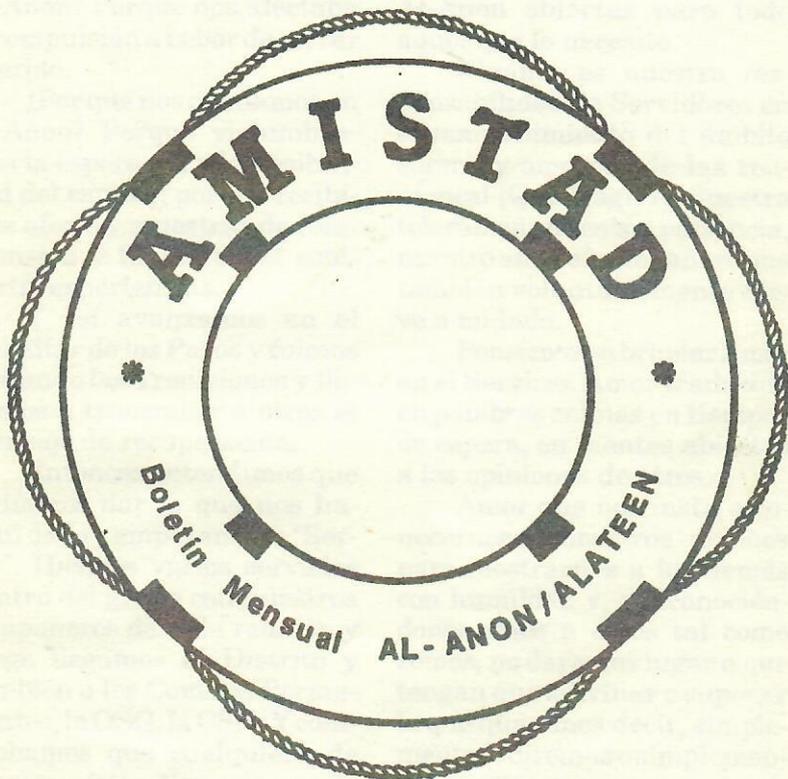
Julio de 1999

EDITORIAL

---

**AÑO DE LA ARMONIA Y LA PARTICIPACION**

---



**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

Amor en el Servicio

¿Por qué llegamos a Al-Anon? Porque nos afectaba la compulsión a beber de un ser querido.

¿Por qué nos quedamos en Al-Anon? Porque vislumbramos la esperanza y la posibilidad del cambio; porque recibimos afecto y muestras de comprensión y fuerza en el compartir experiencias.

Y así avanzamos en el transitar de los Pasos y fuimos acatando las Tradiciones y llegamos a transmitir a otros el Mensaje de recuperación.

Entonces entendimos que podíamos dar lo que nos habían dado y empezamos a "Servir". Hicimos varios servicios dentro del grupo con nuestros compañeros de cada reunión y luego llegamos al Distrito y también a los Comités Permanentes, la OSG, la CSN. Y comprobamos que cualquiera de esos servicios tienen un solo

fin: mantener las puertas de Al-Anon abiertas para todo aquel que lo necesite.

¿Cuánta es nuestra responsabilidad de Servidores en el mantenimiento del ámbito sereno y amoroso de las reuniones! ¡Qué frágil es nuestra tolerancia, nuestra paciencia, nuestro amor al compañero que también voluntariamente Sirve a mi lado.

Pensemos en brindar Amor en el Servicio. Amor traducido en palabras calmas en tiempos de espera, en mentes abiertas a las opiniones de otros.

Amor que nos insta a conocernos a nosotros mismos para mostrarnos a los demás con humildad y, así conociéndonos unos a otros tal como somos, no daremos lugar a que tengan que adivinar o suponer lo que queremos decir, simplemente lo diremos o simplemente lo preguntaremos.

ayuda  
m  
e  
m  
o  
r  
i  
a

**Jornadas de Casa Abierta en su O.S.G.:**  
**último viernes de cada mes, a las 17 hs.**  
**julio: Debate sobre Literatura**  
**agosto: Comité del Interior**  
**septiembre: Cré. Seminarios Regionales**  
**octubre: CCP-Inf. Pública e Instituciones**

B  
O  
L  
E  
T  
I  
N  
  
A  
M  
I  
S  
T  
A  
D  
  
Nº  
2  
5  
0

# RINCÓN DE NUESTRA OSG

## NUESTRO COMPROMISO DE PARTICIPACIÓN

Ordenando mis papeles encontré el Boletín N° 82 de junio de 1985 y, en él, un artículo por el 13º aniversario de nuestra OSG.

Se brindaba una reseña de los adelantos físicos obtenidos desde el 8 de julio de 1972 cuando se abrieron las puertas de la oficina 712 en el mismo edificio que hoy ocupamos.

En esos años, el crecimiento de la actividad de la OSG era acompañado por el crecimiento de voluntarios y por el crecimiento de grupos Al-Anon en el país.

Hoy nuestra OSG ocupa mucho más espacio que entonces, la cantidad de títulos de literatura impresa de recuperación y de servicio es mucho mayor y, por ende, el espacio de depósito también lo es. Tenemos una oficina dedicada al archivo de material

histórico; contamos con mayor cantidad de Comités Permanentes, empleados administrativos y tecnología, que facilitan el trabajo, y la comunicación con toda la Hermandad nacional e internacional; anualmente se reúne nuestra CSN para guiar la tarea de los administradores custodios y señalar el camino de decisiones nacionales, pero no crece la cantidad de nuestros grupos, y la ausencia de voluntarios atrasa la transmisión del Mensaje.

¿Sería conveniente, entonces, que cada uno de nosotros, desde nuestro lugar, renovemos el entusiasmo y nos comprometamos a participar?

Para cada problema hay varias soluciones. Sin duda con sinceridad, participación y compromiso, encontraremos la mejor de todas ellas para bien de Al-Anon.



# COMITE DE INSTITUCIONES

El Comité de Instituciones informa que el grupo institucional, que funciona en el Hospital Fernández, los martes de 14 a 16 horas, cumplió, en junio, 10 años. ¡¡FELICIDADES!!

## UNIDOS POR EL SERVICIO



Soy un miembro de un grupo Al-Anon. Quiero compartir con ustedes la experiencia que vivimos en el grupo al que pertenezco.

Cuando la Representante de Grupo (RG) pasó el informe de la reunión del Distrito, nos informó que en el mes de mayo comenzaría una campaña a nivel nacional: "Llegar con el mensaje a las escuelas" y hacer que el nombre de Al-Anon/Alateen sea conocido. En otra reunión nos entregó una carpeta con el material a utilizar y las sugerencias de cómo hacer el servicio

Programamos una reunión especial para tratar el tema. Se leyó y explicó el contenido de la carpeta, intercambiamos ideas y se acordó invitar a una reunión especial a dos o tres miembros de cada grupo de nuestra zona. Asistieron representantes de seis grupos.

Fue una experiencia muy enriquecedora. Era la primera vez que nos reuníamos varios grupos para coordinar un servicio para Al-Anon/Alateen y con la misma meta: "Llegar a las escuelas".

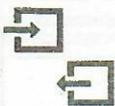
La reunión fue coordinada por una compañera del grupo, que explicó el motivo de la reunión. Hablamos e intercambiamos ideas de cómo hacerlo. Se programó que cada grupo se encargaría de visitar tres escuelas. Todos los presentes nos pusimos de acuerdo y se fueron eligiendo las más convenientes para cada grupo.

Nos dimos cuenta de lo necesario que fue la reunión para no superponer las visitas a las escuelas.

Sentí la alegría de encontrar caras conocidas de años y caras nuevas todos poniendo lo mejor de si mismos con la fuerza que da la unidad en el servicio.

Gracias Al-Anon

*Un miembro del Grupo Redentor*



## PRIMERA REUNION IBEROAMERICANA DE SERVICIOS AL-ANON

Tal como habíamos prometido en nuestro Boletín de mayo, compartimos con todos ustedes los avances que se producen en este evento cuyo Lema es: "Unión de Estructuras, Fortalecimiento de Al-Anon".

Hasta el momento se han enviado ocho circulares de información a las Estructuras que han mostrado interés en participar.

La Circular Nº 8, que ha salido hace pocos días, comienza: "Comprobamos que día a día estamos más cerca de concretar un anhelo largamente proyectado, donde podremos estrecharnos físicamente y también los vínculos de nuestras Estructuras, para conocernos tratando nuestros propios problemas e inquietudes con miras a un crecimiento mayor de Al-Anon en países de habla iberoamericana".

Los países que hasta el momento se han comprometido a participar, además del nuestro, son: Brasil, Colombia, Costa Rica, España, México, Perú, Uruguay y Venezuela.

Hace pocos días hemos recibido la grata nueva de que la Oficina de Servicios Mundiales estará presente a través de la Sra. Raquel K. que está a cargo del Departamento de Traducciones de la OSM.

Estamos seguros que todo Al-Anon vive esta reunión como un evento histórico y ruega por su éxito.

---

### Reflexiones

---

**SI DEJO EL CONTROL DE LADO, PUEDO VOLVER A  
CONCENTRARME EN MÍ MISMO, LO CUAL ABRE LAS PUERTAS  
A MUCHOS MILAGROS.**

Extraído de *The Forum* - agosto de 1998

---

## COMITE DE PUBLICACIONES

### ¿Sabías que...?



Nos gustaría compartir con todos los miembros de la Hermandad algunas de las respuestas que nos han ido llegando referidas al tema de la Coordinación. Elegimos al azar colaboraciones de distintos puntos del país:

- Se elige Coordinador en Reunión de Trabajo, mes a mes, en forma rotativa, que lleven un cierto tiempo en el grupo, y que se encuentren bien emocionalmente, coordinando una semana cada uno. Tenemos subcoordinador y sería muy importante contar con una guía, lo mismo que para todos los servicios.

Grupo La Cabaña,  
Distrito Unidad

- El Coordinador se elige en Reunión de Trabajo. Para su elección, se tiene en cuenta que el miembro elegido sea responsable, sepa llevar el mensaje de Al-Anon, tenga una buena recuperación. Se lo elige por el término de 3 a 6 meses. Cuando el Coordinador no puede asistir, lo reemplaza algún otro

miembro del grupo. Es muy necesaria una guía para la coordinación.

Grupo San José,  
Entre Ríos

- El Coordinador se elige en Reunión de Trabajo, que realizamos una vez por mes. Es renovable cada mes. Se eligen sobre todo cuando se encuentran medianamente recuperados. Tenemos subcoordinador. El grupo trata de observar en lo posible lo sugerido por Al-Anon. A veces, por circunstancias especiales en las que no pueden llegar ni el Coordinador ni el subcoordinador, coordina el miembro que lo desee y que ese día esté bien.

Grupo Vida,  
Distrito Capital

En próximos Boletines seguiremos reflejando estas experiencias que nos siguen acercando, con un sentido participativo, y que serán de gran utilidad para evaluar la confección de una guía para este servicio.

## ☒ Desprendimiento emocional ☒

El desprendimiento emocional es una parte muy importante para la recuperación de un miembro de Al-Anon. El logro de ese desprendimiento nos ayuda a desarrollar nuestras propias vidas y a ser más realistas.

Hasta que no lo logramos, no hemos aceptado el alcoholismo como una enfermedad; de esa manera, toda la familia vive pendiente de las acciones de la persona que bebe y cree que lo está ayudando cuando trata de solucionarle los problemas.

Muchas veces no nos damos cuenta de que, indirectamente, prolongamos la enfermedad en quien la padece, y no nos otorgamos la atención necesaria para nuestro propio mejoramiento y recuperación emocional.

Debemos desprendernos con amor, lograr ese equilibrio perdido y tratar de que nuestra felicidad dependa exclusivamente de nosotros mismos.

Los Doce Pasos sugeridos de Al-Anon nos ayudan en esta búsqueda.

*Beba*

Grupo "Ramos Mejía"

### **Fe de erratas:**

**Hemos recibido de un Distrito la noticia de que había un error de suma en el último Cuadro Demostrativo de Ingresos y Egresos de mayo de 1999.**

**A este Distrito nuestras felicitaciones por su esmero en la lectura del material que recibe.**

**Indudablemente se deslizó este error por una falla humana y técnica, por lo tanto, el total de los egresos asciende a la suma de \$21.069,85 y no es el que figura en la planilla enviada.**

# Soy una hija (hoy) adulta



Llegar a Al-Anon fue tomar conciencia de mí como persona, como ser humano, como parte de una familia y miembro de una comunidad. Ahora soy consciente de que soy parte de este mundo, de esta hermandad... un eslabón más...

Antes de Al-Anon no se qué era. Estaba sola, llena de secretos y misterios; desesperada, angustiada y sin saber el motivo. Alguien me escuchó y me dijo: "Acércate a las reuniones de Al-Anon".. Yo fui, no sabía para qué, sólo quería dejar de sufrir, de sentir ese vacío... así llegué. No me identifiqué con lo que escuché, sólo con algunas lecturas. Compré un libro y dejé de asistir. No eran reuniones que tuvieran que ver conmigo; en mi casa no hay personas que se emborrachen, que se vayan, que pierdan el dinero, que vayan presas; en mi casa no pasa nada de eso.

Cuando leí el libro *Al-Anon se enfrenta al alcoholismo* pensé: Aquí está escrito cómo me siento, cómo soy, me identifiqué con los testimonios. Luego me llegaron los folletos de Hijos Adultos... ¿qué es esto? Intenté hablar con una tía; mientras tanto había regresado al grupo; de a poco aparecían imágenes, dándome cuenta de cosas que pasaron... entonces le dije: En nuestra familia hay alcoholismo; ella me respondió desorbitada: "No digas eso, ¿dónde ves el alcoholismo?" Intenté explicarle, todo me lo negaba. Avergonzada, me callé, no insistí. Seguí concurriendo a las reuniones con la sensación de estar traicionando a toda la familia:

En algunas reuniones leían la Tercera Tradición y explicaban que uno no es quién para determinar el alcoholismo de nadie. Me afecta ver beber a todas las personas sin excepción, no por el acto de beber sino por el cambio que se produce en sus personalidades. Mi familia, hasta donde pude ver, tiene por lo menos dos generaciones con episodios alcohólicos en algunos de sus integrantes, y con la ayuda de Al-Anon y las reuniones públicas de AA, voy reconociendo el terreno donde estoy.

No importa cuánto se pueda decir, pues no hay peor ciego que el que no quiere ver. Por eso hoy sé que la propuesta de Al-Anon es la única verdad real a la que nos podemos asir quienes vivimos o sospechamos vivir con personas que se alcoholizan, independientemente de que sean conflictivas o no, de que los veamos tumbados o no. Pueden ser personas con una vida como la de cualquiera, pero que cuando nadie los ve, toman, y mientras el alcohol los va llevando a las etapas más difíciles en las que ya no tienen ningún control, nosotros nos sentimos afectados, angustiados, sufrimos y nadie se da cuenta.

Estemos alerta, demos tiempo a los recién llegados para que puedan comprender, brindemos información y escuchemos atentamente. Yo hoy doy gracias a esa persona que me escuchó y agradezco a quienes me acompañaron para ayudarme a encontrar una salida a la negación. Gracias porque hoy vivo tranquila y sé que no estoy sola, una hermandad me acompaña.

Grupo Al-Anon Hijos Adultos  
"Aprendiendo a Vivir", La Plata

## Tercer Encuentro de la Región Sur en General Madariaga

Era un día espléndido en General Madariaga; fuimos llegando de a poco, con timidez, con alegría, mirando y buscando caras amigas. Comenzamos charlando, mezclándonos con nuestros hermanos desconocidos.

¿Desconocidos?...

Allí estaba el Distrito anfitrión, "De la Costa", Distritos Mar del Plata y Mercedes; alrededor de cuarenta personas.

Y como siempre, la ternura y delicadeza Al-Anon derramándose sobre nosotros; a todos y cada uno.

Se habló de todo: comunicación, mensaje a las escuelas

y se debatió, entre mate y café, con ese entendimiento tácito, rápido y profundo de Al-Anon.

Conversar entre distintas personas, pero con un solo propósito: ampliar y dar a conocer a Al-Anon, con la mano extendida y el corazón abierto.

Se votó por la próxima sede, que será Mar del Plata, con el Distrito anfitrión de esa ciudad.

La pre-asamblea se realizará el 13 de noviembre, donde todos los de la zona sur están invitados.

¡Si Ud. es Al-Anon puede concurrir, sea de donde sea!

---

## Una experiencia inolvidable



En febrero del presente año viajé a Winnipeg, Canadá, para visitar a mi hijo y a su familia, que viven allí desde hace dos años.

Tuve la experiencia más hermosa como miembro de Al-Anon: pude concurrir a un grupo y la bienvenida que me ofrecieron fue espléndida. Como la temperatura era de  $-20^{\circ}$  me venían a buscar en coche y luego me llevaban de regreso; también me obsequiaron Literatura y me invitaron a una reunión de servicio que se realizó en la OSG de ese país.

Lo más emotivo que me ocurrió fue que, al llegar de regreso a Buenos Aires, ya me encontré con cartas de esas nuevas compañeras, que por un motivo u otro no habían alcanzado a darme sus experiencias y sugerencias.

Mi temor al viaje se desvaneció, porque nunca estuve más acompañada y aprendí nuevas cosas que alegran mi existir. ¡Gracias Al-Anon!!

Mabel  
Grupo "Unidad"

# EXCURSION AL-ANON

Ibamos a Neuquén llenas de fortaleza y esperanza para compartir experiencias con el grupo "Amor" de Al-Anon, perdido, para nosotras tan acompañadas siempre, en la meseta patagónica.

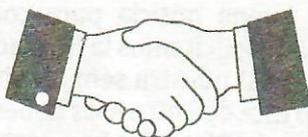
En el aeropuerto mi amiga dice: "¡Seguro que van a venir a buscarnos!"

Yo dudaba; era un sábado desapacible a las 7 de la mañana.

Y allí estaba, moviendo las manos en alto, alegremente. Abrazos, besos y la ternura Al-Anon desparramándose. Conversación. Comunicación instantánea.

Llegamos a la casa, que sería la nuestra por dos días, y otra vez lo mismo, la caricia repetida, la calidez inmediata.

Luego la fiesta, el aniversario, la comida... nos gastaron a fuerza de abrazos y nos llenaron de besos... hasta las 3 de la mañana. Cuánto nos enseñaron y cuánto nos dieron:



tenacidad sureña en el servicio; amor por sus pares; amplitud de criterio para abarcar a todos y alegría al por mayor.

Estas dos pajueranas de Buenos Aires nos sentimos chiquitas ante tal esfuerzo.

Cuando volvimos a nuestro grupo nos preguntaban: ¿Qué turismo habíamos hecho?; ¿Chocón, Cerros Colorados? No... El turismo del espíritu, del alma.

Conocemos a nuestra familia patagónica, practicamos el programa con emoción. Enseñamos y aprendimos. ¡Turismo del corazón! Fuimos a sembrar una semillita de esperanza y encontramos un árbol Al-Anon lleno de frutos de humildad y fe.

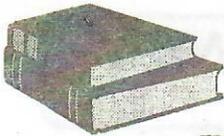
¡Gracias Neuquén!

*Cristina - Haydeé*  
Grupo Semilla de  
Esperanza y Fe y Esperanza  
Lomas de Zamora

## Reflexiones

**PREOCUPARTE ES COMO UNA MECEDORA; TE DARÁ ALGO QUE HACER, PERO NO TE LLEVARÁ A NINGUNA PARTE.**

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



## Comité del Archivo Histórico

El Comité de Archivo Histórico tiene una muy buena noticia para comentar con ustedes. Hace mucho tiempo que solicitamos la formación de archivos en los Distritos y ¡gracias a Dios! nuestra semillita ha empezado a germinar. Al Distrito Centro Este de Entre Ríos debemos agregar ahora los Distritos Rafaela y Mar del Plata que han comenzado a organizar su Archivo Histórico.

Informamos también que en Casa Abierta, siempre un miembro de este Comité estará presente con el fin de brindar la información necesaria con miras a la formación de Archivos.

Además, comunicamos que con respecto a los informes sobre fechas de iniciación de grupos, éstos deben ser solicitados al Comité de Archivo Histórico, donde se les proveerá de una planilla para consignar los datos y responder en consecuencia.

---

## Un cumpleaños diferente

En enero de 1999 festejé el cumpleaños más feliz de mi vida. Gracias a Dios, a Al-Anon, a la generosidad, paciencia y amor de mis compañeros estoy aprendiendo a vivir, olvidándome de aquel "sobrevivir" en medio del rencor, la confusión, el dolor, la locura cotidiana de ir a la deriva con mis emociones.

No hace todavía un año de mi llegada a Al-Anon, pero mi vida ha cambiado muchísimo, porque YO estoy cambiando. Tuve la maravillosa oportunidad de comenzar a hacer servicio muy rápidamente; merced a ello estoy recuperando mi autoestima; mi capacidad de hacer lo que antes creí que debía venir de otros.

Estoy descubriendo cuánta felicidad y paz da hacer algo, lo que sea, ver que puedo ser útil a los demás y ser valorada por ello. Me he unido mas allá de lo que jamás pensé a la hermandad, y agradezco al Poder Superior que me haya permitido llegar hasta ella.

Este año apagué las velitas sin pedir nada; simplemente dije gracias!!

L. G.  
Grupo Fe



## COMITE DE CONFERENCIA

El Comité de Conferencia desea informar algunas de las actividades realizadas durante los meses de mayo y junio. Se eligieron los Delegados que elaborarán los trabajos a desarrollar durante la Conferencia de Servicio Nacional, y los Distritos que los presentarán a través de sus Delegados. Se les envió por carta los temas designados. Se presentó el Temario de la Conferencia a la Junta de Custodios para su aprobación.

Fueron confirmados los integrantes de la Mesa Coordinadora, el Equipo de Recepción, la Tesorera y el Sonidista de la Conferencia.

Los Distritos que renuevan sus Delegados recibieron una circular solicitando los datos de los mismos y sus preferencias para integrar las

Mesas de los Comités Permanentes en sus Reuniones Plenarias, previas a la Conferencia de Servicio Nacional. Como es habitual, se enviaron las invitaciones a la CSN, a las OSG de Brasil, Uruguay y Chile.

Se analizaron los informes recibidos de los Distritos y Distritos en Formación sobre su funcionamiento, solicitados de acuerdo a las Guías del SubComité, para ser enviados antes del 15 de abril de cada año.

El Comité de Conferencia se reunirá con los Delegados el 30 de junio. En la reunión se tratará el VI Concepto y participarán de la misma miembros de otros Comités de la OSG.

El 14 de julio se reunirá con los Representantes de Distritos. Se tratará el Décimo Concepto y temas específicos.

### **Recordatorio:**

**El Comité de Conferencia recuerda a los Distritos que no enviaron los informes sobre su funcionamiento y de sus grupos, hacerlo a la brevedad.**

## *Reflexiones*

**LA RECUPERACIÓN ES UN CAMINO QUE TRANSITAMOS,  
NO UN DESTINO.**

Extraído de *The Forum* - enero de 1999

# Mi otro yo, con Al-Anon



Conocer a Al-Anon me dio y me sigue dando energías para alimentar mis fuerzas, por comprender que iba a los grupos para poder ordenar mis pensamientos y alejar mis resentimientos.

Me di cuenta de que con su ayuda podía integrarme a la sociedad y comprender más a la gente que me rodea.

Siento que ahora tengo la suficiente lucidez como para interesarme en conocer cosas diferentes, aprender, tratar de estar con mi mente receptiva en todo momento e intercambiar ideas con otras personas, sin poner en ello la agresividad que antes tenía y aceptando opiniones diferentes de las mías.

También soy capaz de demostrar mis sentimientos, ser amable, cortés y dar todo mi afecto.

Sara  
Grupo "Luz y Esperanza"

---

## Reflexiones

---

**MIENTRAS MÁS REVELAS, MEJOR TE SIENTES.**

**CUANTO MENOS OCULTAS, MÁS RÁPIDO SANAS.**

Extraído de *Al-Anon y Alateen en Acción*,  
noviembre de 1989

---

---

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.

---

Mirando un mundo con AL-ANON

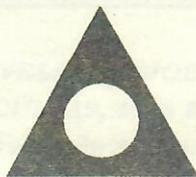
Conocer a AL-ANON te ayuda a comprender más sobre el alcoholismo y cómo afecta a los demás, por lo que puedes ayudar a los demás a superar su problema.

Me encantaría que quisieras unirse a nosotros y comprender más sobre el alcoholismo.

Siempre que necesites ayuda, estamos aquí para ayudarte. Nuestra oficina de atención al cliente está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para ayudarte a encontrar un grupo de apoyo.

¡Llamamos a la acción! ¡Únete a nosotros hoy mismo!

Reflexión



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

**Avda. Pte. Roque Sáenz Peña  
(Diagonal Norte) 825,  
5º Piso, Of. 502  
(1363) Buenos Aires, Argentina  
Tel. 4326-3389  
Fax (011) 4326-0704  
(1000) Casilla Correo Central 3246**