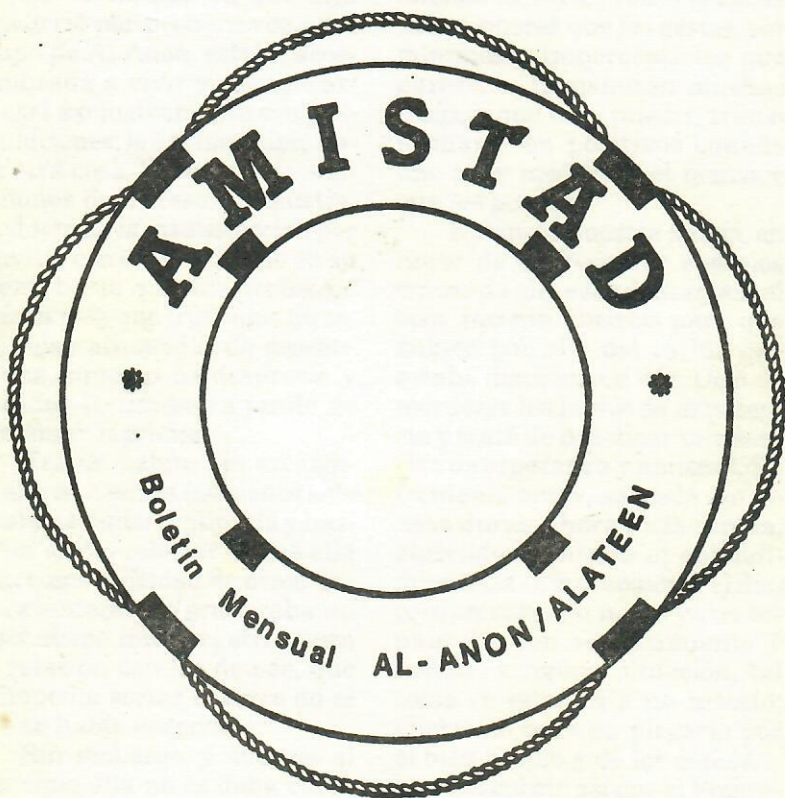


Enero del 2000

AÑO DE LA COMUNICACION Y LA RENOVACION



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

Mínimos gestos

En el tiempo en que ella concurrió por primera vez a un grupo de Al-Anon, estaba acos-
tumbrada a vivir y comunicarse casi exclusivamente con gesticulaciones; le era imposible hacer otra cosa. El cúmulo de sensaciones de fracaso y angustia, producto de la insatisfacción por convivir con el alcoholismo en su hogar, hacía que sus gestos no fueran más que fruncidos de ceño, cejas arqueadas de desconfianza, muecas de desprecio y miradas lastimosas a punto de derramar lágrimas.

Era un hábito tan arraigado que aún en las reuniones sólo traslucía dudas, antipatía y hasta un cierto celo por lo que ella veía como felicidad de otros. Inconscientemente practicaba un mecanismo muy negativo para su relación con los demás, que le impedía cortar el cerco en el que se había encerrado.

Sin embargo, y aunque al principio ella no se daba cuenta, en su mente iban tomando forma nuevas ideas. Las lecturas compartidas en las reuniones, el lento análisis del Programa y las experiencias de los

miembros, muy pronto le hicieron reconocer que los gestos, por mínimos o imperceptibles que parezcan, transmiten muchas cosas, y que bien pueden transformarse en positivos cuando uno sabe modificar el mensaje que los genera.

Entonces nuestra amiga, en lugar de entrecerrar sus ojos tratando de escudriñar en el otro, intentó abrirlos para que hablen por ella del cariño que estaba dispuesta a dar. Dejó de morderse los labios de impotencia y trató de practicar una sonrisa de esperanza y amistad. Su frente de antes, surcada por líneas duras, ahora lucía serena, abriendo la puerta al entendimiento, la comprensión y el discernimiento. Su mano ya no espantaba con resentimiento y fastidio ninguna situación, tal como se espanta a un insecto; ahora las unía en plegaria por el bien propio y de los demás.

Descubrió así que el Programa y su costumbre de gesticular no eran enemigos; sólo hizo falta crear otros, cambiarlos, porque muchas veces los gestos dicen más que las palabras.

**Ayuda
memoria**

**Jornadas de Casa Abierta en su
O.S.G.: último viernes de cada
mes, a las 17 hs.**

RINCÓN DE NUESTRA OSG

REUNIÓN IBEROAMERICANA DE SERVICIOS AL-ANON (RIASA) BAJO EL LEMA "UNIÓN DE ESTRUCTURAS, FORTALECIMIENTO DE AL-ANON"

Cuando se empezó a gestar la idea de realizar una reunión con otros países de habla hispana y portuguesa, compartida con los Delegados Internacionales en la Reunión Internacional Servicios Generales Al-Anon (RISGA), esto nos parecía un sueño inalcanzable, pero nuestro Poder Superior nos tenía reservada una gran sorpresa: no sólo que podía realizarse sino que Argentina, junto con Brasil, serían los países organizadores, y Argentina el país anfitrión.

La Conferencia de Servicio Nacional del año 1998 aprobó el proyecto y a partir de ese momento comenzó una fluida comunicación con las Estructuras de esos países. Muchas fueron las consultas tales como: temas que les interesaba tratar; cuántos días de duración; cuántos Delegados participarían por cada país. Las respuestas fueron cargadas de entusiasmo, siendo ocho las Estructuras que llegaron a nuestro país, junto a la Representante de la Oficina de Servicio Mundial, en-

cargada de los grupos hispanohablantes.

Se preparó un Temario con los temas que fueron llegando y que coincidían en inquietudes y necesidades; esto dio origen a una amplia participación y debates que derivaron en recomendaciones a la Oficina de Servicio Mundial. Sin duda, todo este intercambio de experiencias fortalecerá a Al-Anon de Iberoamérica.

La semana previa al encuentro tuvimos la alegría de conocer a los Delegados e intercambiar experiencias de servicio, pero destacamos el convencimiento del servicio para la propia recuperación, la alegría de pertenecer, dispuestos a dar todo por la Hermandad. Esto fue sólo el comienzo de otras tantas reuniones que se irán realizando cada dos años, donde seguramente se unirán otros países que serán apadrinados por los que participaron de la RIASA.

La próxima reunión Iberoamericana se realizará en el último cuatrimestre del 2001, en México.

UN HECHO LAMENTABLE

Nunca hubiéramos imaginado tener que publicar en nuestro Boletín Amistad un informe como éste.

Entre la noche del viernes 13 al sábado 14 de noviembre de 1999, se produjo un robo en nuestra Oficina de Servicios Generales. Esto ocurrió durante esa noche en que una persona o personas, con intenciones delictivas, entraron en nuestras oficinas, sin violentar la cerradura de la puerta de entrada. Dentro de la oficina fueron rotas, con gran esfuerzo y mediante palancas, las bisagras de un armario metálico donde se guardaban las llaves de otros armarios y ficheros, con las que fueron abiertos, produciendo un visible desorden en toda la oficina. Se comprobó que faltaban dos pequeñas cajas de seguridad conteniendo dinero en pesos y dólares provenientes de Caja Chica, Caja de Cambio, Caja de dólares y recaudaciones de tres días, especialmente del último día donde la entrada era considerable; también fueron sustraídas dos chequeras y otros documentos sin valor para terceros.

Inmediatamente se tomaron todos los recaudos necesarios, como denuncia policial, aviso a la Administración del edificio y bloqueo de las chequeras. El valor sustraído en efectivo es, entre pesos y dólares, de \$1.472.-

Con esta información a la Hermandad queremos manifestar los reales hechos, sin minimizarlos ni magnificarlos.

✉ UN LIBRO MAS ✉

Este sería el título que yo le pondría al formato del Boletín Amistad. Por razones de trabajo viajo bastante y siempre llevo en mi bolso algo de Al-Anon.

Qué cómodo me resulta llevar conmigo el Boletín, como un libro o folleto más de la tan preciada Literatura, y tener noticias de todos los compañeros, de norte a sur, como una suerte de carta de los familiares más queridos... Sería imposible dirigirle unas líneas a cada uno de mis amigos, pero sé que por medio de este querido Boletín puedo enviar a todos mi profundo cariño y un agradecimiento muy especial por la ayuda que me brindaron.

Rosita

Paraná - Entre Ríos



Comité del Archivo Histórico

El día 26 de noviembre de 1999, a las 17 horas, se realizó la Reunión del Comité de Archivo Histórico en Casa Abierta, contando con la asistencia de varios compañeros de OSG, de diversos grupos y Distritos, de los Comités de Interior, de Nominaciones y Guías y Custodio Regional.

La evaluación realizada con posterioridad arrojó resultados muy positivos, demostrando una vez más que con la colaboración de todos, los objetivos formulados por el Comité, se siguieron concretando en realidades.

CLAVE



Tomar conciencia... ¡es la clave! Hasta que eso no sucede las cosas no mejoran para nadie. Al-Anon tiene la magia del "clic" que abre la puerta para entrar al razonamiento.

¡Tardé tantos años para llegar a darme cuenta de esto! Pero no deseo desperdiciar el tiempo mirando hacia atrás; quiero dedicarme por entero a ordenar mis pensamientos, a ver con claridad y resolver los problemas uno a la vez, sin aturdirme en la confusión y ansiedad.

Al-Anon tiene una luz muy especial, la luz de la esperanza y la compresión, de la serenidad, de la humildad y el amor. Luz que ilumina sin encandilar, luz noble que resplandece en cada miembro dedicado a la Hermandad, que brilla en cada servidor activo.

Lo estoy viviendo en carne propia; conté mi historia en una reunión abierta por primera vez y fue un incentivo para seguir. Cuando oía decir "hay que animarse, es fácil", pensaba: lo dicen para convencer. Hoy puedo afirmar que es verdad; se va venciendo la timidez y adquiriendo valor. En un primer momento me temblaban las piernas pero me fui normalizando en el transcurso del relato. Me siento realizada en algo que me parecía imposible; gracias a Al-Anon me siento alguien, cuando creía no valer nada. Este testimonio es de una abuela que tiene cinco nietos. ¿Les parece tardío? Yo siento que para las cosas positivas nunca es tarde... siempre se está a tiempo.

Rosa

Grupo Sendero de Esperanza - Virrey del Pino, Buenos Aires

CANASTA DE PREGUNTAS

¿Qué servicio debería prestar el grupo Al-Anon cuando uno de sus miembros es objeto de maltrato físico y mental y no puede asistir a las reuniones?

Respuesta: La lectura de nuestra literatura puede ser de gran ayuda en estos casos. En los libros "Valor para cambiar" y "Cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de alcohólicos" se encuentran lecturas que aluden al tema, pero más que nada la persona afectada debería tener una madrina, miembro de un grupo cercano, que le pueda transmitir primero, tranquilidad, y luego serenidad, como así también las experiencias de su grupo.

¿Se puede vender literatura en la Conferencia?

Respuesta: La Conferencia de Servicio Nacional reúne a Delegados y miembros Custodios en la tarea fundamental de tomar decisiones de responsabilidad nacional. Toda distracción del objetivo primordial en ese ámbito de trabajo, podría resultar negativo.

LA FUERZA DE UNA INICIATIVA



Hace dos años surgió de unas compañeras la idea de formar un nuevo Grupo.

Se llamó "Florecer", y su creación me mostró lo que pueden dos o tres personas con fuerza, fe y compromiso. Fue una gran lección para mí, que no hacía mucho que estaba en Al-Anon.

En este Grupo floreció la amistad, el conocimiento entre nosotros. Y lo más importante es que floreció un Grupo que, a pesar de las incomodidades o dificultades, es estable y fuerte. Dios quiera que siga así y que cada vez se sumen nuevos miembros.

Gracias a Al-Anon y al Poder Superior por este regalo que desde hace dos años nos asiste.

Marieta
Grupo Florecer

SERVICIO DE INSTITUCIONES

Cuando llegué por primera vez a un grupo Al-Anon estaba muy mal, mi vida no tenía ningún sentido y allí fui recibida por personas maravillosas que me hicieron ver que la vida es hermosa y que cada mañana brilla el sol. Al-Anon me dio las armas para seguir luchando y aprendí a vivir "Un día a la vez". Es por eso que leyendo la literatura del programa me hice esta pregunta: Si Al-Anon me dio tantas cosas buenas ¿qué le estoy dando yo a mi grupo? Y aquí estoy haciendo una guardia en un hospital. Siento que estas dos horas de servicio que le estoy brindando a Al-Anon son las primeras de las muchas que le debo. En el grupo escuché muchas veces decir a mis compañeras que hacer servicio es crecimiento. Yo le pido a mi Ser Superior, la capacidad para seguir haciéndolo.

Cristina D.

Reflexión sobre Padrinazgo

Conocer a Alateen es conocer a nuestros hijos, entonces resulta razonable esperar que Al-Anon se interese y responsabilice por la "salud" y crecimiento de Alateen.

Hay distintas maneras de cumplir con esta responsabilidad, una de ellas es el Servicio de Padrinazgo.

El Padrino debe asumir el compromiso de guiar al Grupo, escuchando con paciencia y aceptación, teniendo presente que él tiene un programa para compartir.

Comité Alateen

Reflexiones

ENCONTRAR LA FUERZA INTERIOR ES VER MÁS ALLÁ DE LO VISIBLE Y CONCENTRAR LA BÚSQUEDA DE LA VIDA EN LO QUE NO SE PUEDE VER.

Extraído de *Valor para cambiar*

DISTRITO CENTRO ESTE DE ENTRE RÍOS

Rectificamos la fecha del próximo Encuentro Región Norte, que será el día 30 de abril del 2000.

El lugar donde se realizará es el Club de Suboficiales Itape, sito en Boulevard Araoz y Henri, Concepción del Uruguay, Entre Ríos.



HOY ESTÁS SOBRI@

Hoy quiero decirte que cuando tomabas y los demás te decían borracho yo sentía mucha vergüenza. No podía salir a jugar afuera porque claro, era hija de un borracho.

Cuando le hablaba a Dios en la Iglesia le preguntaba cuál era el motivo de tanto sufrimiento. Mi hermana mayor había hecho una promesa que cumpliría –y cumplió– si vos dejabas de beber. Y ¡pobre mamá!, las noches en vela que ha pasado esperando tu llegada.

Hoy estás sobrio, hay alegría en nuestro hogar, mamá ya no llora, está contenta de compartir con vos la felicidad de nuestro hogar. Hoy estás con nosotros hablando de lo bueno y de lo malo que tiene la vida; nunca podrás imaginar el gran cariño y amor que te tenemos, porque sabemos que podemos contar con vos en todo momento. Compartís con nosotros todo, papá, nuestros sueños, nuestras alegrías y juegos. Qué feliz me siento al saber que tengo en ti un fiel amigo.

¡Fuerza papá!!, yo sé que vos podés seguir adelante como lo estás haciendo ahora; sólo le pido a Dios que te dé muchísima fortaleza. Como hijas necesitamos de tu ejemplo y guía para continuar creciendo y saber cómo desenvolvernos en este largo camino que es la vida.

Te quiero mucho; yo sé que los peores momentos ya pasaron pero igual repito:

¡Fuerza papá!!, ¡vos podés!!

Erica A.

COMITE DE PUBLICACIONES

¿Sabías que....?



Comienzan las tareas con proyectos para el nuevo año.

Las metas se plantean, se evalúan y con la convicción de estar dispuesto al esfuerzo, el equipo de trabajo da los primeros pasos en el camino elegido. Pero este camino es la continuación de otro, ya bosquejado el año anterior.

En la tarea mensual de publicación del Boletín Amistad cada uno de los miembros del Comité de Publicaciones tiene su trabajo asignado.

Se recibe el material a publicar y ese es sólo el comienzo de un proceso: la secretaria selecciona y distribuye según corresponda. Si el material requiere revisión de texto, será entregado a la lectora, editora y/o coordinadora según su criterio. La lectora analiza y corrige todo informe, nota y testimonio que le haya sido derivado y luego lo presenta en la reunión mensual del Comité, donde se

decidirá el momento de su publicación.

En esa misma reunión se leen los Editoriales preparados y se deciden los temas que se comunicarán en el Rincón del Comité.

Una vez decidido el material a publicar, la editora diagrama y da forma a cada página cuidando detalles de tipografía, formato, diseño.

Lo entrega finalmente al operador externo que hará el trabajo de duplicación. Una vez concluido, el Boletín Amistad llega a nuestra OSG para que manos voluntarias, colaboradoras del Comité, hagan su envío a Grupos y Distritos.

Todo este camino hace posible que el Boletín llegue a manos de nuestros miembros con el objetivo de comunicarnos, de transmitir acontecimientos, informes, testimonios espirituales y, sobre todo, esperanza y amor compartido en el Programa Al-Anon.

Con la maravillosa y eficaz tarea de estos servidores, es muy fácil coordinar el trabajo del Comité de Publicaciones. Sólo deseo expresarles a ellos mi agradecimiento por su servicio y su compartir apadrinándome y a la vez les pido continúen formando este equi-

po de trabajo un año más, con la aceptación de la Junta de Custodios y el compromiso de formar nuestros futuros reemplazantes.

María del Carmen P.

Coordinadora del
Comité de Publicaciones

Gratitud



El 6 de marzo del presente año el Grupo al que concurro cumplió su segundo ciclo de vida; nació justo un año antes de que yo conociera la hermosa Hermandad Al-Anon.

Es un Grupo chico pero acogedor, abierto con mucho amor por sus fundadoras, que nos contagian y transmiten la responsabilidad del Servicio para seguir funcionando.

Y yo llegué como casi todo el mundo queriendo solucionar el problema de mi familiar alcohólico, sé que asisto a las reuniones para solucionar mi "problema".

Recuperé mi identidad, la alegría de estar viva, mis sueños, la esperanza. Hace muy poquito que mi familiar está en sobriedad y yo sigo dedicada a mis cambios de actitud.

Poder vivir un día a la vez se lo debo a Al-Anon; el largo camino que comencé hace un año está dando frutos: Una realidad distinta, nueva, sorprendente. ¡Gracias Al-Anon!!

Mary O.

Grupo Florecer - Beccar

Recordatorio

**El Comité de Conferencia
recuerda a los Delegados
que la próxima reunión ten-**

**drá lugar el 31 de marzo del 2000, a las 16 horas,
en estas oficinas, día de Casa Abierta.**

comité de Servicio a la Sociedad

(a prueba)

Cronograma de las reuniones con las Coordinadoras de los servicios de Instituciones, Información Pública y CCP:

14 de marzo del 2000 a las 15 horas.

16 de mayo del 2000 a las 15 horas.

15 de agosto del 2000 a las 15 horas.

14 de noviembre del 2000 a las 15 horas.



AL-ANON/ALATEEN - II SEMINARIO DE SERVICIO REGIONAL



REGION SUR - MAR DEL PLATA - 2000 - ARGENTINA

Invitamos a todos los miembros Al-Anon/Alateen e Hijos Adultos a participar del II Seminario de Servicio Regional, que tendrá lugar en Mar del Plata los días 15 y 16 de abril del 2000.

Informes en la OSG o en Distrito Mar del Plata: C.C. 679 - C.P. 6700 Mar del Plata - Teléfono (0223) 475-4843/7137.

Te esperamos con el afecto y la cordialidad de Al-Anon para que pases un fin de semana invaluable e inolvidable, Valor de la Inscripción \$2.

Entre horas de la 15ª Conferencia de Servicio Nacional

Durante las Reuniones Plenarias del Comité de Seminario Servicio Regional, se expuso la inquietud por la superposición de fechas del primer Seminario de la Región Sur y el Encuentro Anual organizado por la Región

Norte. Esta situación motivó a organizar una reunión con los Delegados y Representantes de Grupos de la Región Norte, para acordar la posibilidad de modificar la fecha para que quienes quisieran asistir a ambos eventos lo pudieran hacer. Además, el Custodio Regional debería asistir a los dos: al Seminario por ser padrino/madrina del Custodio Regional anfitrión y al encuentro por ser el Custodio Regional de dicha Región. Esto se fue solucionando y próximamente tendrán detalles de ambos acontecimientos.

Ahora bien ¿qué tuvo de particular o especial esta situación? Motivó a las tres Regiones a organizar un almuerzo de trabajo, durante la XV CSN y así aparecieron en las mesas, largas por cierto, carteles convocando a cada Región. Fue un momento muy grato de encuentro y de compartir experiencias.



SERVICIO DE INFORMACION PUBLICA

Poner el corazón

Desde que me inicié en el Servicio de Información Pública y comencé a pasar el mensaje en las Escuelas, siempre acompañada por compañeras de Al-Anon y de Hijos Adultos, no sólo he tomado conciencia, sino que pude comprender la necesidad de ayuda que tienen niños y adolescentes que conviven con bebedores compulsivos. Cuando brindamos el mensaje, en el momento de las preguntas, una verdadera avalancha de inquietudes de los chicos nos sacude. Todos quieren saber más.

En general en las escuelas no saben dónde funciona el grupo Al-Anon más cercano y los alumnos, docentes y padres están ávidos de información.

Algunas preguntas de los chicos:

"Tengo un familiar alcohólico. ¿Cómo lo puedo ayudar?"

"¿Cómo puedo enfrentar al alcoholismo?"

"¿Cómo puedo llegar a Al-Anon?"

"Un borracho ¿sabe lo que hace?"

"¿Qué hay que hacer cuando la persona que querés es enferma y te pide ayuda?"

"Tengo un amigo borracho. ¿Cómo puedo ayudarlo?"

"Gracias por contarnos su experiencia y por aclararnos cosas".

Les pido a todos mis compañeros de Al-Anon que reflexionemos y pensemos cómo podemos ayudar. Con el mensaje solamente no alcanza. Deberíamos comprometernos con el servicio. ¡Hacen falta padrinos y grupos Alateen!

Gracias a este servicio comprendí que la vida no es como yo quiero que sea. Mi Poder Superior me da lo que necesito.

Blanquita

Grupo San Isidro

Reflexiones

**AUNQUE NUNCA OBTENEMOS MÁS DE LO QUE PODEMOS MANEJAR,
BIEN PODEMOS OBTENER MÁS DE LO QUE PODEMOS CONTROLAR.**

Extraído de *En todas nuestras acciones*

VIAJEROS...DE VACACIONES

A los compañeros que tengan la oportunidad de viajar a Chile, Perú, Bolivia, Paraguay y también a los que vayan por nuestro Sur, les pedimos que averigüen si hay grupos Al-Anon/Alateen, el nombre del grupo, su dirección y a dónde les podemos enviar correspondencia. Si no encuentran datos preguntando directamente por grupos Al-Anon/Alateen, quizás algún grupo de AA les pueda dar información.

Por supuesto, la participación de ustedes en esos grupos será de beneficio tanto para el grupo como para el que lo visite, pero harán también un importante servicio para nuestra Oficina de Servicios Generales.

Como han sido informados a través del Boletín Amistad, en octubre de 1999 se realizó en Buenos Aires, la primer "RIASA" (Reunión Iberoamericana de Servicios Al-Anon). Las Estructuras participantes (Argentina, Brasil, Colombia, Costa Rica, España, México, Uruguay y Venezuela, con la presencia de una Representante de la OSM) acordaron en apoyar a los países cercanos, cuyas Estructuras de servicio no estuvieran aún consolidadas. Así fue que se recomendó que Argentina y Uruguay trataran de conectarse con los grupos de Paraguay y Bolivia, de los cuales carecemos de toda información. Hace ya unos años nuestra OSG apadrina a Chile y en oportunidad de esta reunión, Perú pidió lo mismo. Si bien este servicio es responsabilidad de la OSG, la cooperación de nuestros "viajeros" será muy valiosa.

Asimismo, el Comité del Interior trabaja con entusiasmo para fortalecer los grupos de nuestro Sur, tanto por correspondencia como con todas las visitas que han sido posibles. También ha sido de un valor incalculable la participación, en nuestra última CSN, de dos RG de esa región. Pero toda la colaboración que puedan dar será bienvenida ya que necesitamos actualizar datos. Así que si viajan, visiten los grupos Al-Anon/Alateen.

Muchas gracias

Rosalía F. (OSG)

Reflexiones

LOS LÍDERES NATURALES SON PERSONAS CON TAL VISIÓN Y ENTUSIASMO QUE NOSOTROS QUEREMOS SEGUIRLOS.

Extraído de *The Forum*, diciembre de 1998



COMITE DE CONFERENCIA

En la última reunión del Comité de Conferencia con Representantes de Distrito (RD), se trató el Decimosegundo Concepto y la situación de los Distritos y sus Grupos.

Para cualquier servicio debemos estar bien espiritualmente a través de la práctica del programa.

Todo comienza en los grupos; con respecto a la importancia de aplicar las Tradiciones y Conceptos debemos hacernos algunas preguntas: ¿intentan los grupos atraer nuevos miembros?, ¿hacen difusión?, ¿cubren los servicios?, ¿se vinculan con los Distritos y nuestra OSG?, ¿llevan a cabo actividades para llegar al público?, ¿celebran reuniones de trabajo?, ¿si hay algún problema actúa la "Conciencia de Grupo" amplia de la que todos participan?

Si Al-Anon me da una recuperación, Al-Anon me pide servicios.

Desde nuestra OSG no se puede sancionar o cerrar grupos, se deben adaptar a un sistema de trabajo acatando las guías y Tradiciones.

Los informes y temas debemos hacerlos atractivos y participativos.

La importancia de los "Tres Legados" es la triple guía que

constituye la estructura fundamental dentro de la cual los grupos pueden discutir sus problemas en Armonía. Dar paso a los Hijos Adultos en los servicios del Distrito, la coordinación por éstos es más llevadera y se cumple el temario propuesto.

Recordemos: "Una buena recuperación, ayuda a que los servicios sean más eficientes, conseguimos la humildad para aceptar sugerencias y acatar las Tradiciones que son nuestras guías, anteponiendo los principios a las personas".

Para finalizar, los mejores deseos para el año que se inicia; es una época excelente para que todos hagamos un examen minucioso de nosotros mismos, individualmente, en el grupo, Distrito, OSG y hasta la misma Conferencia.

El 2000, nominado año de la Renovación y Comunicación, propósito vital de Al-Anon en Acción. Procuremos ir logrando esa Renovación y Participación en nuestro grupo y en todo lugar donde estemos presentes, con una apertura cordial, alegre, sincera, será lo que nos mueve desde lo más íntimo de nuestro ser, para llegar a los que necesitan de Al-Anon, con nuestro mensaje de Fe, Amor y Esperanza.



COMITE DEL INTERIOR

Se invita a los miembros que visiten el interior de nuestro país, que pasen por la Oficina, o llamen por teléfono recabando información sobre los grupos de la localidad que visiten, para asistir a sus reuniones. Luego sería interesante que nos comuniquen si los grupos funcionan en qué días y horas.

MADURANDO A TRAVÉS DEL TIEMPO



Cuando llegué a los Grupos de Al-Anon, sentía que mi vida no tenía sentido. Mi padre bebía de una forma que me molestaba; había necesidades económicas y mi madre siempre estaba de mal humor. Yo me sentía muy sola, triste, y casi no hablaba. Un 22 de diciembre fui por primera vez al Grupo y los compañeros me recibieron con mucho afecto y cariño. Escucharon mis sufrimientos y me dieron sugerencias con todo su amor y comprensión. Recuerdo que algunos de ellos tenían más problemas que yo, pero lucían agradables y felices. Eso me impresionó y, como deseaba estar feliz como ellos, decidí seguir yendo a las reuniones.

Algunas veces sentía que no podía aplicar el programa en mi vida, me parecía casi imposible, pero con la concurrencia y la ayuda de mis compañeros pude comenzar a practicarlo. Aprendí que mi papá estaba enfermo y que el resto de la familia estábamos muy afectados; también que se podía ser feliz esté o no bebiendo el enfermo.

Pasaron 13 años de mi primera reunión y, en ese tiempo, pude hacer muchos cambios: tener una buena relación con mi papá, decirle que lo quería, entrar de su brazo hasta el altar el día de mi boda. También pude tener una relación más sana con mi madre y mi hermana.

Aunque mi papá falleció hace un año, yo sigo yendo a Al-Anon, porque tengo muchas cosas que cambiar en mí, y con Al-Anon es mucho más fácil. Y principalmente voy a los Grupos porque cuando dejo de asistir vuelvo a las viejas actitudes, y eso realmente no lo quiero más.

Patricia
Grupo Dulzura - Capital

Todo fue de a poco



Primero, la sensación de recuperar la cordura. Una voz interior me dijo: "¡Ah!, era esto, algo estaba ocurriendo de verdad". Luego, el descubrimiento de que "mal de muchos, consuelo de tontos". Y entonces pude abrirme y, al hacerlo, me sentí comprendida de verdad, con esa comprensión que parte del corazón.

Aceptación, autoestima, humildad, compartir, recuperación... dejaron de ser términos que mi razón utilizaba para darme explicaciones, y pasaron a ser sentimientos que me acompañan en este camino por el cual elijo andar.

Valor para cambiar un día a la vez, así de simple.

Doce Pasos, Doce Tradiciones, Doce Conceptos. Recuperación, Unidad, Servicio.

El descubrimiento de tener la posibilidad de sentirme bien. La tranquilidad de saber que dispongo de todos los instrumentos.

Cambiar el ¿puedo? por el ¿quiero? Sí quiero. Quiero darme, quiero dar. Quiero no perder la memoria porque ella me da la capacidad de ayudar y agradecer.

Un día del mes de marzo de 1997 comenzó a formarse de a poco un grupo, convocado por el Comité Alateen, con el proyecto de preparar una pequeña jornada: "Participación es Acción". Compartimos interrogantes y experiencias, chistes y reflexiones, mates y esperanzas, compartimos nuestros hogares, sábado a sábado, durante tres meses. Meses de trabajo y emociones, de alegría y crecimiento, de siembra y de cosecha.

Esta no es la primera vez que escribo, pero sí es la primera vez que muestro lo que escribo. Y lo hago para decir gracias.

Gracias a los compañeros que sostuvieron un espejo ante mí y en él vi qué quiero y puedo. Gracias porque hoy tengo amigos con quienes, tomados de la mano, caminamos por el Servicio. Gracias a Al-Anon que me permitió darme cuenta que yo, como todos, me merezco otra oportunidad: la de una vida plena.

Gracias a AA por los tres Legados.

Eugenia R.
Comité Alateen

Reflexiones

NUNCA SABES LO QUE PUEDES HACER HASTA QUE INTENTAS DESHACER LO QUE HICISTE.

Extraído de *The Forum*, diciembre de 1995

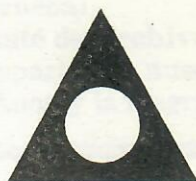
CRONOGRAMA REUNIONES "CASA ABIERTA" AÑO 2000

Los últimos viernes de cada mes, a las 17 hs.,
en nuestras oficinas

<i>Enero:</i>	Acérquense a conocernos
<i>Febrero:</i>	Participemos de los servicios que realiza Al-Anon
<i>Marzo:</i>	Comité de Conferencia y Subcomité de Admisión, Manual y Temario
<i>Abril o</i>	
<i>Mayo:</i>	Comité de Nominaciones
<i>Junio:</i>	Comité Alateen
<i>Julio:</i>	Comité de Publicaciones
<i>Agosto:</i>	Comité de Interior
<i>Setiembre:</i>	Comité Seminario Servicio Regional
<i>Octubre:</i>	Comité Servicio a la Sociedad (a prueba)
<i>Noviembre:</i>	Comité de Archivo Histórico
<i>Diciembre:</i>	Compartamos nuestro compromiso con Al-Anon y la alegría de las fiestas

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 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**