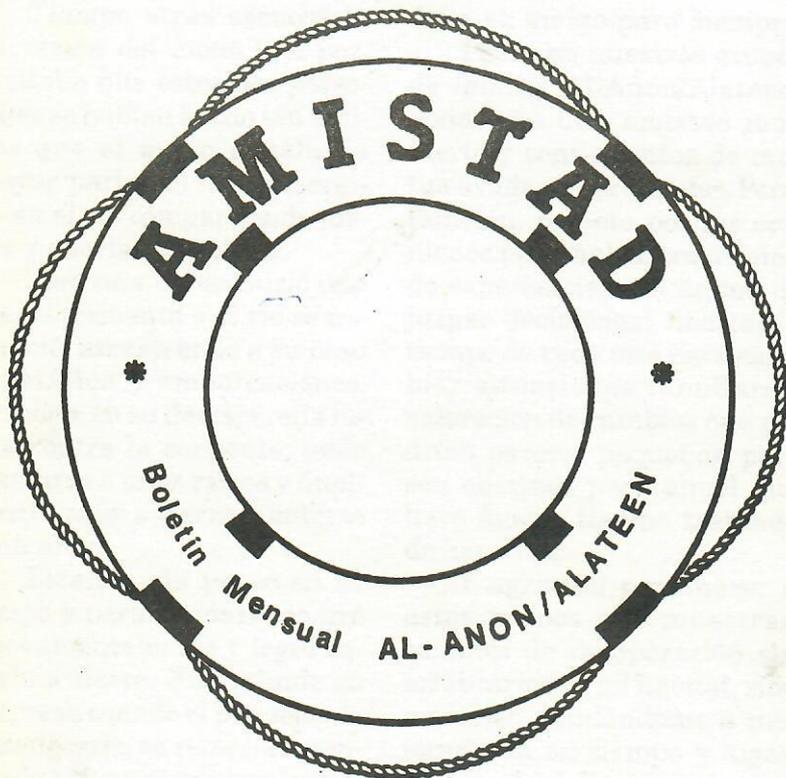


Marzo de 2000

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

Crecer en libertad

Tiempo atrás escuché la narración del mono y el pez. Contaba que estos dos personajes se habían hecho tan amigos que el mono pasaba la mayor parte del día sumergido en el río compartiendo juegos y charlas con el pez.

Pero una vez se inició una fuerte tormenta y el río se enfureció, arrastrando a su paso vegetación y embarcaciones. El mono, en su desesperada lucha contra la corriente, pudo aferrarse a unas raíces y finalmente salir a tierra y subirse a un árbol.

Estando allí pensó en su amigo y para ayudarlo se tiró nuevamente al río y logró sacarlo a tierra. Fue grande su sorpresa cuando el pez, lejos de agradecerle, se retorció intentando zafar y regresar al agua. Con esfuerzo lo mantuvo y fue así que en pocos minutos per-

dió a su amigo para siempre.

Pensé en nuestros grupos de familia Al-Anon/Alateen, donde nos une amistad muy fuerte y sentimientos de mutua ayuda tan profundos. Pero, también, respeto por las opiniones personales; trasmisión de experiencias sin ánimo de juzgar decisiones; libertad y tiempo de cada uno para cambiar situaciones familiares; valoración de cambios que podrían parecer pequeños, pero son enormes para aquel que llevó mucho tiempo tratando de hacerlos.

Y agradecí pertenecer a estos grupos que muestran caminos de recuperación sin arrancarme de mi hábitat, sino más bien ayudándome a mejorarlo en mi tiempo y lugar, aceptando el diario vivir en mi río caudaloso, revuelto y, a la vez, lleno de energía.

Ayuda memoria

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

Marzo: Comité de Conferencia y Subcomité de Admisión, Manual y Temario

RINCÓN DE NUESTRA OSG

AÑO DE LA RENOVACIÓN Y LA COMUNICACIÓN

Este lema lo presentó la Junta de Custodios a la 15ª Conferencia de Servicio Nacional, y fue aprobado como el lema de Al-Anon para el año 2000. ¿Qué significa elegir o haber elegido un lema cada año? La idea surgió de una necesidad o una propuesta de la hermandad, con la intención de que los podamos compartir y poner en acción en nuestra propia vida.

Al-Anon nos propone esta vez renovarnos. Entonces me pregunto: ¿por dónde empiezo?, ¿qué necesito renovar? Haciendo un balance personal (4º Paso), seguramente renovarme espiritualmente; para ello tendré que revisar los Pasos y Lemas y ver cómo estoy con el programa. El grupo es donde fortaleceré mi espíritu; ocuparse de uno mismo queda casi siempre, y erróneamente, para después. Puede que también tenga que renovar mi aspecto exterior o re-

novar mi casa; seguramente será engorroso, tendré trabajo, pero la recompensa es grande; todo se dará en su justo tiempo. Para renovarme debo estar dispuesta, debo tener valor para cambiar; si yo hoy estoy bien se lo debo a Al-Anon y descubrí que renovarse es vivir.

Aplicando los mismos principios, generaciones tras generaciones pudieron encontrar sentido a la vida con la recuperación y participación en el servicio; ahí comienza la renovación personal, compartiendo experiencias de servicio con otras personas. Renovarse es comprometerse voluntariamente, es experimentar el sentido de pertenencia, es vivir con alegría y con la mente abierta a los cambios que se originan con el crecimiento.

Al-Anon tiene que desarrollarse en toda su estructura acorde a los tiempos que

Recordatorio

Agradeceremos que, en casos de compra de literatura o aportes, cuando realicen una transferencia por giro postal o a través del Banco de Galicia a la cuenta 109/6 - 175/5, nos lo comuniquen por fax.

corren; eso depende en gran parte de sus miembros servidores, de su compromiso y de su espíritu renovador. Hagamos que Al-Anon comience este nuevo milenio con grupos fuertes, con servidores y voluntarios dispuestos a llevar el mensaje, que es el principal objetivo. La renovación personal hará posible la renovación de la hermandad.

Lema del año 2000:
**"Renovación y
Comunicación"**

Hablaremos de la comunicación, que hace que la vida tenga sentido.

Seguramente estuvimos mucho tiempo aislados, solos con nuestros sentimientos heridos, con temores y angustias. Dejamos de comunicarnos cuando creíamos que nadie nos comprendía; cuando ingresamos a Al-Anon empezamos a comunicarnos con personas con un problema en común. Esa comunicación se acentúa cuando comenzamos a compartir la práctica del programa; comunicándonos en el grupo sabemos que podemos

contar con personas que nos escuchan.

Una forma de comunicación puede ser llevar el mensaje a personas que están sufriendo; tal vez sea un logro personal que queramos compartir. Comunicarnos es mantener unidos los eslabones de la gran cadena de amor y comprensión de Al-Anon. ¡Qué importante es la comunicación en los servicios! Sin la comunicación, a través del RG, el grupo se debilitaría; sin la comunicación a través de los RD, los Distritos no prestarían el servicio a sus grupos. Las Regiones están comunicadas a través del Custodio Regional, los encuentros y Seminarios; los Delegados con la Conferencia y los Custodios Permanentes.

La OSG necesita estar comunicada con los grupos, que son la base de la hermandad, como así también los grupos necesitan de su OSG. Pongamos el lema en acción tendiendo la red de COMUNICACIÓN en todos los eslabones de servicio, para asegurar el fortalecimiento y crecimiento de AL-ANON.

Fe de erratas

es el siguiente:

hijosadultosargentina@hotmail.com

El e-mail correcto de la Mesa de Trabajo de Hijos Adultos

✉ JARDÍN DE VIDA AL-ANON/ALATEEN ✉

En la última reunión de Distrito, nuestro Delegado nos dio el informe de la reunión que había tenido en la OSG y de ello rescaté, como altamente preocupante, tres puntos:

1) El prescindir del local donde funcionaba el Archivo Histórico, testigo de nuestro adelanto, hoy de nuestro retroceso.

2) La cancelación del contrato por servicio médico, que cubría cualquier emergencia que pudiera sufrir el personal, los voluntarios y personas en tránsito. Un servicio que por lo menos estaba atento a la salud de quienes dan todo de sí para que cada uno de los grupos, miembros y Distritos del país estén al tanto de lo que ocurre en nuestra hermandad a nivel nacional e internacional.

3) Para poder cubrir los gastos de nuestra OSG, además de renunciar a los servicios enunciados en los puntos 1 y 2, se debió recurrir a una parte de los ahorros hasta ahora intocable, pues tenían como finalidad garantizar la continuidad de Al-Anon/Alateen en tiempos malos o de calamidad (Undécimo Concepto, punto 3, pág. 12).

Cuando salí de la reunión, camino a casa, pensaba en esa especie de parábola que nos legó Lois W. ¿Se acuerdan de los jardines? Si leemos los informes trimestrales que nos envía Tesorería, veremos que tenemos aproximadamente 450 "jardines" en todo el país. Corresponderá a cada uno de los jardineros (miembros) comprobar si están usando las herramientas apropiadas y bien afiladas para que estos jardines sean cada vez más fértiles y podamos nutrir mejor a nuestro jardín expositor (OSG), o dejar que los mismos se cubran de malas hierbas, desapareciendo el hermoso jardín que nos regalaran aquellas pioneras, para que nosotros disfrutáramos hoy de una vida nueva, llena de fe, fortaleza y esperanza.

Aldo

Distrito Mercedes

Reflexiones

NO ES HUMILDE AQUEL QUE CALLA, SINO EL QUE SABE EXPRESAR SU IDEA SIN AVASALLAR NI DESMERECEER A LOS DEMÁS.

Anónimo

INFORMAR e INFORMARSE

Ya han transcurrido algunas semanas del año 2000, el cual tiene como Lema "Año de la Renovación y la Comunicación", aprobado por unanimidad por la 15ª Conferencia de Servicio Nacional.

Tengamos en cuenta ahora la segunda parte de este Lema: "La Comunicación" ¿Cuál es el sentido de la misma? Es un ida y vuelta de informaciones; en otras palabras: INFORMAR e INFORMARSE. También compartir experiencias y ayudar a otros mediante testimonios recibidos de miembros en recuperación.

La OSG trata de informar a la Hermandad de todos los hechos a través de los medios que tiene a su alcance: el Boletín "Amistad", informes en los Seminarios Regionales de Servicio, las reuniones trimestrales con los Delegados en la OSG, reuniones especiales como por ejemplo las de Casa

Abierta y durante las reuniones de Distrito, cuando somos invitados a participar. A su vez, la Oficina dispone de varios medios para que podamos comunicarnos: por correo, por teléfono, por fax o e-mail alanon.ar@pmail.net

Así y todo, pueden aparecer circunstancias donde algunas informaciones puedan generar dudas o interpretaciones erróneas. En estos casos, pedimos a los miembros de la Hermandad que nos hagan llegar sus inquietudes para su debida aclaración.

Los miembros de la OSG siempre están dispuestos para ampliar cualquier información necesaria, personalmente o por escrito. Si esta comunicación existe, podemos evitar resultados no deseados por nadie y efectos como el del juego de salón llamado "El Teléfono Descompuesto".

*Su Oficina de Servicios
Generales (OSG)*

Pensamiento

NO HAY EN EL MUNDO EXCESO MÁS BELLO QUE EL DE LA GRATITUD.

Leonor A. - Capital



Agosto 1974 - 1999



Después de mis primeras reuniones en Al-Anon, pensé que este camino que estaba recorriendo podría ayudarme a encontrar la "luz" que iluminara mi vida.

Mis pensamientos eran muy confusos y, si bien es cierto que por momentos me sentía segura y todopoderosa, repentinamente mi ánimo decaía de tal manera que, de "ser la mejor", pasaba rápidamente a ser una persona amargada, triste e insegura. Y todo esto ¿qué quería decir?... En Al-Anon lo entendí.

Me lo fueron aclarando, amorosamente, los miembros del grupo. Yo debía aplicar el programa sin cuestionarlo, con humildad y con muchas ganas de sentirme bien y de cambiar mis actitudes.

Poco a poco fui logrando pequeñas cosas; mis tímidos cambios del principio me llenaban de alegría y, a medida que iban pasando los días, meses y años, sentía que estaba vislumbrando esa luz que me ofrecía Al-Anon y que yo tanto deseaba.

Ya no era la misma persona del primer día; había otra persona que vibraba en mí y me empujaba a sentirme cada vez mejor; a prestar servicios que me gratificaban enormemente; a tratar de ayudar a las personas que llegaban por primera vez, cargadas del mismo sufrimiento que traía yo cuando llegué.

A mi Poder Superior que me puso en el camino de Al-Anon... ¡Gracias!

A mis queridos compañeros de grupo que me brindaron serenidad, comprensión y esperanza... ¡Gracias!

A mis 25 años en Al-Anon... ¡GRACIAS!

*Miembro Al-Anon
Grupo "San Isidro"*

Reflexiones

PODEMOS ELEGIR COMPORTARNOS CON INTEGRIDAD PERSONAL, NO PORQUE A ALGUIEN LO HAGA SENTIR MEJOR, SINO PORQUE REFLEJA UNA FORMA DE VIDA QUE NOS ENRIQUECE.

Extraído de *The Forum* - enero de 1999

COMITE DE PUBLICACIONES

¿Sabías que...?



Desde hace un tiempo, uno de los mayores objetivos de la OSG en general y este Comité en particular, es el de incentivar la venta de nuestra Literatura, no sólo porque es una fuente inagotable de sabiduría para nuestra recuperación, sino también porque representa un ingreso importante para las exiguas arcas de Al-Anon.

Por ese motivo, en la 15ª Conferencia de Servicio Nacional presentamos un Catálogo con algunas de las principales piezas de Literatura de las que disponemos, con una breve reseña de los temas tratados en cada publicación, así como su precio de venta.

Dada la gran repercusión que obtuvo en esa ocasión y la aprobación de los participantes para su difusión, es que este mes, junto con el ejemplar de nuestro Boletín, cada Grupo reci-

rá una copia, para que pueda hacerla circular en cada reunión. De esta manera, todos los miembros del grupo tendrían conocimiento de la literatura que pueden adquirir, para hacer uso de ella en cualquier momento del día.

Este Catálogo puede ser fotocopiado por quienes lo deseen, o incluso, como ya se está haciendo en algunos grupos, plastificarlo para tenerlo siempre a mano e intensificar las sugerencias acerca de la conveniencia de acceder a todas las obras para los distintos pasos de nuestro camino en la hermandad.

Esperamos que les resulte de utilidad, especialmente en aquellos lugares donde a veces es difícil tener en exhibición toda la literatura disponible para la venta.

Reflexiones

MI PROGRAMA AL-ANON NO ES UN LUJO. ES UNA NECESIDAD.

Extraído de *En todas nuestras acciones*



Apendiendo a vivir



Ese es el nombre del grupo al que pertenezco; uno de tantos, pero en este caso formado por hijos adultos. Surgió como todos: por la necesidad de un espacio donde poder hablar de temas en común. En las reuniones siempre recordamos que somos hijos de un Poder Superior y que es necesario que pongamos nuestra vida a Su cuidado. Solemos compartir muchas lecturas, todas las que podemos, y de esa literatura he rescatado algunos principios que, aplicados a mi propia experiencia, me motivaron a algunas reflexiones que ahora comparto con ustedes:

¡Qué nuevo comienzo!!

Ser parte de una confraternidad unida por el amor, donde se produce un movimiento del espíritu del que surge unidad, entendimiento y paz.

¡Qué nuevo comienzo!!

Este que me permite construir puentes para salir de mi encierro y salir fuera de las paredes que construí en mi desesperación por defenderme.

¡Qué nuevo comienzo!!

Intentar ver que los problemas, los obstáculos que no me agradan, pueden ser de utilidad para que madure y me fortalezca como persona.

¡Qué nuevo comienzo!!

Tratar de ser humilde, reconocer que no puedo luchar sola, que necesito abandonar la obstinación y depender de la voluntad de un Poder Superior.

¡Qué nuevo comienzo!!

Darme cuenta de mis necesidades sin dejarme llevar por mis emociones. Si reconozco mis sentimientos y los modero mediante la razón, los dos llegan a ser uno y la vida transcurre más suavemente.

Miembro Al-Anon
Grupo Hijos Adultos
La Plata



PRIMERA REUNION IBEROAMERICANA DE SERVICIOS AL-ANON (RIASA)

(Continuación)

La Reunión Iberoamericana fue coordinada por el Sr. Alberto S., Secretario General de la OSG, quien comenzó diciendo: "Una vez tuve un sueño..." e hizo una breve reseña de su experiencia personal de recuperación y servicio, poniendo énfasis en la palabra "UNIDAD" cuando se refirió a los primeros tiempos. Al ver concretada la primera RIASA dijo que su sueño ya era realidad e invocó al Poder Superior para que ilumine y marque el rumbo de ésta y las futuras RIASA.

Luego de la bienvenida y presentación de los asistentes surgió la pregunta de cómo sería la votación y quiénes tendrían derecho a voto. Luego de un intenso debate se llegó a la conclusión, por votación unánime, de que cada estructura tuviera un voto y una voz, y que la representante de la OSM (Raquel) tuviera voz pero no voto, pues estaba en calidad de asesora en nombre de la OSM.

La primera pregunta que surgió, y no estaba en el temario, fue por qué no había traducción simultánea en la reunión internacional RISGA. Raquel contestó que es muy costoso, pero que si los países de habla hispana están interesados, podrían ellos mismos financiar las traducciones, pues

la OSM no tiene posibilidad de hacerlo. El tema quedó concluido con esta explicación.

Otra inquietud que presentaron las estructuras tuvo que ver con los afiches, que no siempre representan el mensaje de Al-Anon a nivel mundial, pues no cubren las necesidades o expectativas que tiene cada país para llegar a la sociedad. Las sugerencias fueron: que cada país puede idear el afiche que crea más conveniente para su idiosincrasia, enviarlo luego a la OSM para recibir la aprobación final y que deberían respetarse formatos y colores.

El tema siguiente fue "Padrinazgo entre países". Las estructuras participantes se propusieron apadrinar a otros países Iberoamericanos y, tras un extenso debate, se concluyó en que el padrinazgo hace posible la comunicación, el intercambio de experiencias sobre servicio, y que fortalece tanto a la estructura que apadrina como a la que es apadrinada.

Se formó también un comité de admisión que quedará a cargo de México, Brasil y Argentina. Dichos países serán los responsables de analizar quiénes y cómo será la participación de las estructuras en la futura RIASA.

(Continuará)



VOLVER A CASA

Después de un día lluvioso, frío, inhóspito ¡qué satisfacción más grande regresar a casa! Volver adonde sé que voy a ser bien recibida, donde encontraré lo que deseo con sólo animarme y buscarlo. Llegar a casa y permanecer allí escuchando las voces de la realidad y el afecto. Dejar que te vayan conduciendo para así poder dominar a esos grandes enemigos de un espíritu sano: RESENTIMIENTO, IRA, AUTOCOMPASION, MIEDO, van esfumándose a medida que avanzamos hacia esa anhelada libertad.

Volver a casa y sentir que uno ya no es más la persona que se olvidó de ser persona; la que se refugiaba al abrigo de sus sueños, viviendo de fantasías, jugando a las escondidas con la realidad que le tocaba vivir; aquella que lo único que conseguía era armar y desarmar situaciones. Todo era falso, ilusión.

Volver a casa es caminar por los Doce Pasos, salir de las sombras, buscar la luz.

Volver a casa es elegir no ser más heroína en la imaginación y ponerse a labrar en la búsqueda de su "yo" interior, aceptando el arañazo de cada día como un desafío y no como una afrenta que nos ofrece la vida.

Es saber que estoy en el mundo por el AMOR de un Poder Superior. Es entregarse a ese amor, reconocer que solos no podemos, nos perdemos y no encontramos nuestro camino.

Volver a casa es llegar a Al-Anon para recibir esa llovizna que se va arraigando en uno hasta transformarlo en ese ser que pondrá sobre su mesa de trabajo de cada día, las consignas de FE y ESPERANZA. Es aprender a perdonarse y a perdonar.

Es comprender que VIVIR UNA DIA A LA VEZ es una bendición y vale la pena probarlo.

Teresa

Grupo San Isidro

Reflexiones

AL-ANON ME HA AYUDADO A TRANSITAR POR UNA VIDA MÁS SERENA, CON MAYOR RESPETO HACIA A MÍ Y HACIA LOS DEMÁS.

Extraído de *En todas nuestras acciones*



COMITE DE CONFERENCIA

Varios Distritos este año eligen nuevos Delegados y Servidores del mismo.

La Conciencia de Al-Anon puede funcionar efectivamente sólo si está informada.

Mucho depende de que los Delegados estén familiarizados con todos los textos de Servicio: Manual de Servicio Nacional y los Doce Conceptos de Servicio, estos son la guía principal para los Delegados.

Toda iniciativa del Delegado debe ser compartida y analizada en el Distrito al cual pertenece y representa en la Conferencia.

Por su representatividad dentro de la Hermandad, deberían practicar el "Liderazgo" (Noveno Concepto), el líder es responsable, nunca recarga responsabilidades en otros, debe tener: Conocimiento, Tolerancia, Humildad, contagiar el Servicio con Amor y el ejemplo.

El Décimo Concepto nos dice que las relaciones son armoniosas cuando los miembros saben exactamente cuál es su campo de acción y qué

margen queda para la iniciativa individual.

Depositamos nuestra confianza en nuestros representantes electos, les confiamos la libertad de adoptar 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".

Recordemos que una buena recuperación ayuda para 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.

Por todo esto es que al programa debemos: Conocerlo, Practicarlo y Vivirlo.

Tener presente que los Distritos y Distritos en formación, para conservar la claridad de nuestra Estructura, deberán enviar antes del 15 de abril de cada año, un informe sobre su situación. ■■■➔

3.3.1) Lista de sus grupos con dirección y horario de atención.

3.3.2) Nombre de los servidores del Distrito, indicando a qué grupo pertenecen y servicio que cumple cada uno.

3.3.3) Problemas, logros y proyectos.

3.3.4) Funcionamiento del

Comité de Servicios Generales.

Dirección y horario de reuniones del Distrito.

Las Guías del Subcomité de Manual, Temario y Admisión, fueron actualizadas y aprobadas en la Décima Cuarta Conferencia de Servicio Nacional.

Recordatorio

El Comité de Conferencia recuerda a los Delegados que la próxima reunión tendrá lugar el 31 de marzo de 2000, en estas oficinas; y a las 17 en la Reunión de Casa Abierta la del Comité de Conferencia y Subcomité de Manual, Temario y Admisión. La Coordinadora del Comité de Publicaciones participará unos minutos para exponer sobre la necesidad de incentivar la venta de literatura.

La Reunión con los Representantes de Distrito se realizará el 3 de mayo, a las 16.00 hs.

**No digas nunca:
"Ya no puedo más..."**



No sabes cuánta es la fuerza que descubre en sí el que se mira hacia adentro, el que se decide a seguir poniendo esfuerzos cada vez más redoblados. Corregir nuestros defectos es un esfuerzo, sufrir es un esfuerzo; si otros lo han padecido ¿por qué yo no? No te niegues a ayudar, es mucho lo que posees y nunca darás lo suficiente. Sé optimista, empieza por ser agradecido y lograrás tenerte confianza, recuperar el valor. Si alguien se encuentra a sí mismo, posee una mansión en la que podrá vivir con dignidad todos los días de su vida.

Miembro Al-Anon
Grupo "Amanecer", Ciudad de Córdoba



DISTRITO MAR DEL PLATA



Como ustedes ya habrán leído en el Boletín "Amistad" del mes de diciembre próximo pasado, el 2º Seminario de Servicio Regional de Al-Anon, se realizará los días 15 y 16 de abril en Mar del Plata, que fue elegida cabecera de la Región Sur para este año.

Ustedes, queridos miembros Al-Anon, también pueden asistir si lo desean, enriqueciendo a nuestra Región y queremos transmitirles que nos gustaría contar con miembros de su Distrito para intercambiar experiencias, dudas, problemas, costumbres, que mucho hacen al buen funcionamiento de Al-Anon.

La inscripción y reserva se extiende hasta el 31 de marzo. Si quieren contactarse antes con nosotros, llámenos al (0223) 475-4843 o 475-7137, o enviar correspondencia a Casilla de Correo N° 679 - Código Postal 7600 - Mar del Plata.

Los esperamos con la esperanza de que el año 2000 nos encuentre unidos y fortalecidos.

Tercer Paso



Resolvimos confiar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, según nuestro propio entendimiento de El.

Esto no es fácil al principio pues llegamos muy confundidos, y no podemos tener un contacto directo con ese Ser Superior ya que nosotros creíamos saber todo. Pero con la lectura del 1º y 2º Paso vamos entendiendo cómo valernos de la ayuda de un Poder Superior.

Esa decisión da buenos resultados, pues día tras día nos mantenemos alertas a lo que pensamos, decimos y hacemos. Nos ayuda a formar el hábito de incluir en cada decisión importante que tengamos que tomar el pedir Su ayuda y guía. Reconocemos que solos no podemos.

Es bueno saber que no estamos solos; a través de la asistencia a las reuniones y la práctica del programa aprendemos a confiar más en ese Poder Superior que cada uno concibe.

Al-Anon/Alateen
Grupo "Ituzaingó"



Comité del Archivo Histórico

*A la memoria de Lois W.
y los primeros tiempos*

El 4 de marzo de 1891 nació Lois, la mayor de cinco hijos del Dr. Clark Burnham y su esposa, vecinos de Brooklyn Hights, en New York.

"Feliz cumpleaños a Lois y un feliz aniversario a los grupos Al-Anon y Alateen. Para todos nosotros, el don de Lois fue su buena voluntad de pasar de unos a otros el espíritu de Al-Anon. Podemos estar agradecidos de unirnos a ella en un nuevo año al forjar una interminable cadena de manos unidas en amor y gratitud".

Recordemos lo que Lois decía: "Sólo se necesita una persona para iniciar algo, pero otras muchas para realizarlo"

Extraído de "Delta 86" - Boletín Informativo de la Central Mexicana de Servicios Al-Anon - Marzo-abril 1993

Nuevo horario del Comité: Lunes de 11 a 16 horas.



Cuando uno está solo...

Hoy me siento muy agradecida porque llegar a Al-Anon significó cambiar de vida, pero debo confesar que los trastornos familiares a causa del alcoholismo me impulsaron en varias oportunidades a situaciones límite y hasta quise dejar este mundo.

Cuánto he llorado de impotencia; en mi hogar todo era ingobernable. Llegar al grupo fue un bálsamo para mí y nunca olvido la paciencia que tuvieron mis compañeros; el Poder Superior ponía en ellos las palabras justas que yo necesitaba para despertar de ese letargo angustiante en el que me encontraba.

Mi familiar enfermo sigue en carrera; algunos problemas se han solucionado y otros no, pero estoy aprendiendo a convivir con ellos. Gracias al Poder Superior y al grupo estoy aprendiendo a vivir de otra manera.

Irma Mercedes
Grupo "San Marcos"
Distrito Río de La Plata

ENCUENTRO REGION CENTRO

Recordamos que el próximo Encuentro de la Región Centro se realizará el 25 de marzo de 2000, en Pueyrredón 1549 - Banfield.

En esa oportunidad los Distritos que aún no lo han hecho deberán aportar los \$ 50.-, suma estipulada hasta el mes de diciembre.

Destacamos la importancia de la concurrencia de Delegados y Representantes de Distrito, a fin de determinar el lugar del próximo Seminario de Servicio Regional.



PAGANDO UNA DEUDA



Años atrás Al-Anon me devolvió la vida. Continúo con la práctica de este Programa porque recibo el sostén que necesito diariamente y los progresos son siempre enriquecedores.

Si alguien salva mi vida yo me siento en deuda; debido a que Al-Anon es una hermandad estoy en deuda con cada miembro. Sé positivamente que a Al-Anon le debo toda la experiencia, fortaleza y esperanza que me han sido dadas gratuitamente y con tanta alegría. Una pequeña conversación con mi Ser Superior confirma mi intuición y yo respondo sin palabras pero con acciones.

Hay muchas formas de mostrar mi agradecimiento: haciendo el café; ordenando la Literatura del grupo; escribiendo mis pensamientos para una publicación futura; siendo RG, RD; poniendo un dinero extra en la canasta; contestando el teléfono del Servicio de Información; colocando afiches; distribuyendo los horarios de las reuniones; presentado Al-Anon a los profesionales... ¡Yo puedo, yo puedo, yo puedo! Y lo hago.

Servicio para mí es hacer, cuando puedo, donde puedo, lo que puedo, todo lo que puedo.

(Traducción de la página 22 del libro en inglés

When I got busy I got better).

Haydée R.

Reflexiones de miembros del Grupo Amistad de Tandil

 **Mario:** En 11 años que llevo de Al-Anon, lo que más me enseñó y me recuerda todos los días, es que hay que aceptar a todas las personas como son en su forma de pensar y actuar.

 **Teresa:** Doy gracias a mi Poder Superior por haberme ayudado a encontrar Al-Anon, que me ha mostrado el camino para vivir mejor cada día.

 **Mari:** Doy gracias al Señor por haberme encaminado hacia el grupo Al-Anon, que hoy por hoy, me ha enseñado a vivir mejor.

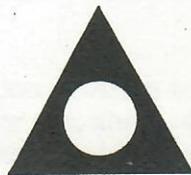
 **Nélida:** Estoy muy feliz porque acá, en Al-Anon, encontré la paz.

 **Alejandro:** Con Al-Anon conseguí aceptar a mi familia tal como es, por eso, ahora, disfruto más de cada uno de sus integrantes. También, la vida espiritual que en el grupo he aprendido, me permite contemplar la naturaleza, poder sentir paz y felicidad en cualquier momento y lugar: disfruto del sol y de la lluvia, de las nubes y de las estrellas.

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
e-mail: alanon.ar@pmail.net**