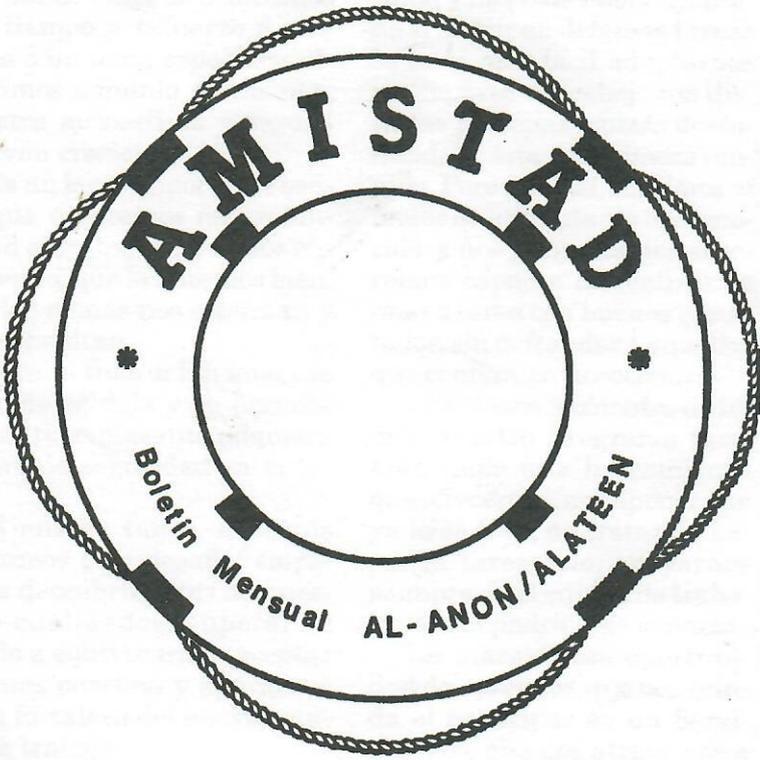


Comunicación

Octubre de 2000

AÑO DE LA RENOVACION Y LA COMUNICACION



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

3/11

Octubre de 2000

EDITORIAL

Crecer a través del Servicio

Cuando luego de dedicarnos con tiempo y esfuerzo a una tarea o un tema específico adquirimos dominio del mismo, nuestra autoestima y seguridad van creciendo.

Es un logro importante sentir que conocemos en profundidad el trabajo que se nos encomendó, que lo hacemos bien, que los demás nos escuchan y nos consultan.

Pero, al cabo del tiempo, ese Servicio se deja y se permite que el reemplazante adquiera su propia seguridad en la tarea.

Mientras tanto, nosotros iniciamos otro desafío: empezar a descubrir otras de nuestras cualidades, superar el miedo a equivocarnos, aceptar que nos enseñen y apoyarnos en la fortaleza del nuevo equipo de trabajo.

Es cierto que al pasar el tiempo en el Programa de Al-

Anon y luego de haber aceptado el Servir en diversas tareas se hace más fácil adaptarnos a compartir el trabajo con distintas personas, quizás desconocidas hasta esa primera reunión. Pero aun así, sentimos el temor de enfrentar lo desconocido, y nos preguntamos si seremos capaces de realizar la nueva tarea con buenos resultados, sin defraudar a aquellos que confían en nosotros.

Para esos momentos de temor nuestro Programa también tiene una herramienta que ofrecernos: no suponer que ya lo sé todo, no tratar de hacer la tarea solo, apoyarnos siempre en el equipo de trabajo y en el padrino de servicio.

La maravillosa oportunidad de aprender, que nos brinda el participar en un Servicio, hace que nos atrevamos a enfrentar a un poderoso enemigo: el temor al fracaso.

B
O
L
E
T
I
N
A
M
I
S
T
A
D

Nº
2
6
5

Ayuda memoria	Jornadas de Casa Abierta en su O.S.G.: último viernes de cada mes, a las 17 hs.
Octubre: Comité Servicio a la Sociedad (a prueba) Noviembre: Comité de Archivo Histórico	

RINCÓN DE NUESTRA OSG

La Décimoquinta Conferencia de Servicio Nacional aprobó la siguiente moción: "La Junta de Custodios recomienda a la Conferencia que apruebe la suscripción de los grupos y/o miembros al Resumen de Conferencia".

Para dar cumplimiento a la misma, el Comité Eje-

cutivo informa que el precio de cada ejemplar del Resumen de la Conferencia es de \$3 y la última fecha para la suscripción es el 30 de noviembre de 2000.

Se ruega a los miembros interesados utilizar el cupón de suscripción que se encuentra en la página adjunta a este Boletín.



¡GRACIAS A AL-ANON!



Cuando llegué a Al-Anon tenía la mente aturdida, no entendía nada.

Desde entonces han pasado 10 años y hoy puedo mirar al cielo y darle gracias al Ser Superior por la oportunidad que me dio de conocer los grupos Al-Anon. Hoy puedo entender que mis problemas tenían solución y sólo yo podía salir de ellos con la ayuda de esta maravillosa Hermandad. Gracias también por su literatura.

Norma C.

Grupo "Un Día a la Vez" del Distrito Río de la Plata

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.

La luz que sigue brillando...

Los que compartimos las reuniones de los Grupos de Familia Al-Anon sabemos de los fuertes vínculos espirituales que se crean entre los miembros. Sabemos de la amistad que surge brindándonos apoyo mutuo en la tarea diaria de conocer nuestras fortalezas y debilidades.

En esta edición del Boletín "Amistad" recordamos a Lois, co-fundadora de Al-Anon, nuestra especial amiga que, sin conocernos, nos brindó la posibilidad del encuentro con nuestros pares, en cualesquiera de los Grupos Al-Anon alrededor del mundo.

También hay muchos otros amigos que, con su ejemplo, sus palabras, sus oídos abiertos a nosotros, cada día de asistencia a las reuniones nos transmitieron la esperanza y nos dieron las herramientas para alcanzar la forma de vida que ofrecen los 12 Pasos de Al-Anon.

Estos amigos, Lois y los nuestros más cercanos, que hoy no están físicamente con nosotros, perduran en cada actitud adquirida gracias a su constancia en mostrarnos el beneficio de aplicarla. Perduran en las oraciones que recitamos cada vez que nos perturban situaciones externas. Perduran en las palabras de respeto y calidez que brindamos al recién llegado, recordando cómo nos recibieron a nosotros. Porque ellos iniciaron el camino de Servicio que hoy nosotros podemos continuar.

Cada uno de los lectores podrá completar el espacio que queda libre más abajo, con el nombre de ese amigo, miembro de Al-Anon, a quien desea recordar. Y de esta forma, el Boletín Amistad rinde homenaje a todos los maravillosos seres que ya nos brindan su ayuda desde otra dimensión, pero que sin duda, nos siguen indicando caminos.

Gracias, LOIS.

Gracias,

Gracias,

Reflexiones

LOS GRUPOS DE FAMILIA AL-ANON SEÑALAN LA NECESIDAD DE CULTIVAR LOS JARDINES DE NUESTRA VIDA Y NOS DEMUESTRAN DE QUÉ MODO PUEDE HACERSE A TRAVÉS DE LOS DOCE PASOS.

Extraído de *Historia de Lois*

COMITE DE PUBLICACIONES

¿Sabías que...?



Tal como les relatamos en nuestro número de agosto, hemos tenido una muy buena recepción con respecto al formulario para relatar la experiencia de nuestra llegada y permanencia en Al-Anon, que implementamos con motivo de la Casa Abierta.

Por tal motivo decidimos incluirlo en este número del Boletín Amistad, para que todos los miembros in-

teresados en compartir con toda la Hermandad esas vivencias imborrables, puedan hacerlo.

En pocas palabras podemos transmitir el mensaje de alegría, de recuperación, de serenidad, que nos va regalando Al-Anon día a día. ¡Anímense, en

algún lugar, un compañero lo está esperando! Muchas gracias por colaborar.

La literatura de Al-Anon reconforta, enseña, emociona, hace reflexionar, genera amor, comprensión y respeto, provoca nuestro crecimiento espiritual...

Respuestas del N^o anterior:

- Alcoholismo, un carrusel llamado negación
- En el segundo acto.
- 1) Estudio de la Literatura; 2) Servicios profesionales sobre alcoholismo; 3) Asistir regularmente a reuniones Al-Anon y 4) Cambios en la actitud de la familia.

INVESTIGANDO EN NUESTRA LITERATURA

- ¿Qué folleto de nuestra literatura enfoca la relación de los adolescentes con sus padres alcohólicos?
- ¿En cuál de sus preguntas explica claramente el comportamiento irracional del progenitor no alcohólico?
- En la página 14 se menciona el secreto de cómo funciona Alateen. ¿Qué sugiere?

XVI CONFERENCIA de SERVICIO NACIONAL

Temas para Reuniones Plenarias

Comité Alateen:

- Incrementar la fuerza de los Grupos Alateen

Comité Archivo Histórico:

- Comunicación

Comité de Publicaciones:

- Internet
- Festejo del 35 aniversario de Al-Anon en la República Argentina
- Sugerir que haya un encargado de literatura en grupos y Distritos
- Incentivar la colaboración de miembros Alateen para la elaboración de "Publicadas Alateen"

Comité Seminarios de Servicio Regional:

- Propuesta del Distrito Tucumán para agrupar la región en zonas, conforme los Distritos existentes. Se puso en práctica en la Región Centro.

Comité Servicio a la Sociedad:

- Responsabilidad
- Acción

COMITÉ ALATEEN

Deseamos aclarar que la próxima reunión en el Distrito Río de la Plata se llevará a cabo el sábado 18 de noviembre en lugar del 19, como se consignó en el número anterior.

Llevando el mensaje de Al-Anon/Alateen

En este número terminamos de compartir con ustedes las preguntas que se realizaron a los miembros Al-Anon y Alateen que han dado su testimonio en las charlas programadas en los distintos colegios.

- ¿A qué te aferrabas cuando en tu vida tuviste que sopor-
tar todo?
- ¿Nunca pensaste en empezar a tomar para escapar de la
realidad de tener un padre enfermo de alcoholismo?
- ¿Qué hiciste o hacés para que tu papá ingrese en AA?
- ¿No tenés miedo de llegar a ser un alcohólico?
- En el caso de que el padre alcohólico le pegue a su hijo,
¿qué debería hacer el hijo?
- Lo que a mí me interesa saber es cómo se decidió a for-
mar parte de la Asociación y cuáles eran las reacciones de los
familiares cuando estaban borrachos? (3er. Año)

Carta abierta a mis compañeros



Desde que mi Ser Superior me orientó al grupo todo lo que hago, lo hago con amor. En el servicio, ya sea dentro del grupo o fuera de él, trato de poner todo el cariño de mi corazón agrade-
cido.

Es que yo a Al-Anon debo agradecerle todo. Mi vida era in-
governable, mi salud se había quebrado, no encontraba una sa-
lida para mis angustias, estaba a la deriva; los malos pensamien-
tos rodeaban mi mente formando un círculo vicioso. Al-Anon me
mostró el camino, dejé de sentirme sola, aprendí a sortear los
obstáculos, volví a creer, se fortaleció mi autoestima.

Me aferré a los 3 puntos básicos del programa: ACEPTACIÓN
a través de los Pasos, UNIDAD a través de las Tradiciones y SERVI-
CIO a través de los Conceptos. Aprendí que aunque viajemos
por todo el mundo buscando lo "hermoso", debemos llevarlo
dentro nuestro o no lo encontraremos nunca.

María Elena
Grupo "Merlo"

Nosotros te esperamos



Mi nombre es Silvia, hija de enfermo alcohólico. Descubrí el grupo de ayuda para la familia de enfermos alcohólicos sin buscarlo. Y aquí, en Al-Anon, descubrí que todo mi dolor, mis lágrimas, mis miedos y angustias se llamaban: "estar afectado emocionalmente".

Toda la destrucción que causa en la familia, en nosotros, los hijos, la enfermedad del alcoholismo, sé que vos ya lo sabés. Nosotros sabemos de la agresión, el desconsuelo, el abandono, las pérdidas y humillaciones de quien convive o convivió con el alcohol, por eso ahora no te lo quiero contar. Pero sí te quiero hablar de la inagotable fuente de amor que es AL-ANON.

AL-ANON Ayuda, Cura, Acompaña y Enseña. Me enseña que aunque quisiera entregar mi vida para que mi padre dejara de beber, no serviría de nada, o mejor dicho sí serviría, para que él ahogara su culpa y tristeza con más alcohol.

Mi Poder Superior me hizo un regalo: me ayudó a perdonar a mi padre con el corazón.

AL-ANON me enseña que el pilar fundamental de mi recuperación es la serenidad. Esto es lo que persigue el grupo de ayuda para la familia, que la familia, a partir del conocimiento de la enfermedad, crezca serenamente, se reconozcan, se comuniquen, se sientan seguros al descubrir que se tienen uno junto al otro. Nosotros, los miembros Al-Anon, contamos con algo muy valioso: un programa de vida, un programa espiritual y una esperanza.

Esto es muy valioso para mí. Sé que hay muchos jóvenes que no tienen el problema de un padre alcohólico, pero tampoco saben qué hacer con sus vidas. Y tal vez yo no tenga lo que quiero, pero tengo lo que necesito: AL-ANON.

Te quise contar esto porque sé que necesitás que te escuchen, que te comprendan, que no te juzguen, contar cosas que no pudiste decirle a nadie y que quizás creas que ya las tenés superadas; no te confundas, sólo están tapadas.

Mi padre sigue bebiendo, quizás menos; mi madre se quitó la vida. Y yo estoy aquí, acompañada en AL-ANON por mi Poder Superior, que me ayuda a sentir que aún puedo sentirme feliz.

Aunque tu padre beba o haya dejado de beber, nosotros te esperamos.

Silvia B.

Grupo Alegría, Mendoza

RISGA 2000

En esta oportunidad la Reunión Internacional de Servicios Generales Al-Anon (RISGA) tendrá lugar en Essen, Alemania, entre el 3 y el 7 de octubre. Participarán 40 Delegados, representando 23 estructuras.

Declaración de Propósito de la RISGA

Compartir las experiencias a nivel nacional de las diversas estructuras que constituyen Al-Anon en el mundo, a través de sus Delegados.

Propiciar el desarrollo de estructuras sólidas, manteniendo su Unidad por medio de las Tradiciones de Al-Anon.

Es, asimismo, una "reunión de conciencia de grupo" a nivel mundial.

Por último, ayuda a alcanzar el propósito fundamental de Al-Anon: Llevar el mensaje de esperanza a familiares y amigos de alcohólicos, sin diferencias de culturas ni de idiomas.

El lema de esta reunión es: "El futuro de Al-Anon es nuestra responsabilidad".

Los temas a tratar en las Reuniones Plenarias están basados en los solicitados por las Estructuras, los Delegados y los Comités.

Reuniones plenarias:

- La evolución de nuestras estructuras;
- El Concepto 11 en nuestra Estructura;
- Comunicación entre estructuras (a cargo de Argentina);
- Comunicación desde las Estructuras;

Recordatorio

Agradeceremos que cuando realicen una transferencia por giro postal indiquen siempre y muy claramente a qué debe acreditarse dicho importe, sea compra de literatura, aportes, etcétera.

- Internet, el Concepto 9 y nuestras Tradiciones;
- Internet, tecnología y nuestras Tradiciones;
- Servicio a la Sociedad: con los profesionales;
- Servicios a los grupos y distritos;

Otros tópicos serán tratados en **Talleres**:

- Desafíos para el liderazgo;
- Comités Ejecutivos: ¿Quién, Qué y Para qué?
- Manteniendo nuestras Tradiciones en un mundo en cambio;
- La solución de problemas por medio de los Conceptos de Servicio;
- Alateen ES Al-Anon;
- Finanzas, la Séptima Tradición: Gratitude en Acción.

Como todos los Delegados a una Conferencia, nos estamos preparando para poder participar con lo mejor de nuestra capacidad.

Esta es una breve presentación de la RISGA 2000. Nos mantendremos en comunicación con ustedes, desde ya, esperamos encontrarlos en toda reunión de Servicio Nacional (conferencia, seminario, etétera).

Haydee R. - Rosalía F.
Delegadas Internacionales



Buscando solución

Soy una persona que llegó a Al-Anon buscando solución a un problema: el alcoholismo.

Al-Anon me ayudó a aceptar esta terrible enfermedad, también a ver mis defectos y tratar de cambiar. Me enseñó a verme como a un ser humano capaz de ser feliz, de amarme a mí misma y de valorar todo lo bueno que la vida me había dado y que mi ofuscación y mi desesperación no me dejaban ver.

Reconozco que no me fue fácil, pero sé también que no quiero volver atrás. Pido a mi Ser Superior voluntad y fortaleza para quedarme por mí y solo por hoy. ¡Gracias!

Gladys
Grupo Diamante - Distrito Sur

Un sueño compartido



Hace tiempo que comparto con ustedes un sueño; el sueño de compartir este programa. Ya ha terminado otro año y estuvimos siempre juntos; contribuimos a un AL-ANON en UNIDAD y ARMONIA.

Tratamos de que todos participaran en nuestra tarea, y el trabajo y las ganas de que todo saliera bien, fue de TODOS. En los últimos tres años como RG tuve la responsabilidad de interpretar las necesidades y deseos de mis compañeros de grupo; traté de cumplir con este servicio pero aún quedan muchas cosas por hacer.

Amo al grupo y quiero lo mejor para él; voy a seguir sirviendo y ayudando para que AL-ANON sea cada día mejor. Deseo para el próximo RG toda la suerte del mundo.

Reciban un fuerte abrazo de este miembro agradecido por el afecto y apoyo recibido.

Amelia

Grupo "Amanecer"
Ciudad de Córdoba



DESPUES DE UN TIEMPO



Hoy, después de un tiempo de no poder concurrir al Distrito, por problemas de salud, lo he hecho nuevamente con la intención de poder colaborar en algún servicio, ya que cuando lo hice me sentí muy bien.

Ese día me enteré que se estaba trabajando para la próxima Asamblea de Distrito y por eso ahora aprovecho para invitarlos a todos aquellos miembros que quieran colaborar y así devolver algo de lo que Al-Anon nos da, lo hagan aunque tengan miedo porque hay compañeros que nos ayudan a vencerlo y la recompensa es grande porque nos ayuda a crecer espiritualmente y recuerden "que siempre empiece por mí". Pido a mi Poder Superior me siga dando fuerzas y salud para poder seguir transitando el camino de Al-Anon.

Berta

Grupo "Despertar en Al-Anon"

comité de Servicio a la Sociedad

(a prueba)

Se ha notado un incremento en la acción de los Distritos y Grupos con respecto al servicio en los colegios, hospitales, juzgados y medios de comunicación, compartiendo asimismo experiencias y proyectos.

Esto nos demuestra que ya no nos quedamos en quejas sino que, con lo poco o mucho que hacemos, tenemos

muchas ganas de CRECER.

CRECER tanto interiormente como en la sociedad. Esto es lo que estamos logrando gracias a que la alegría del servicio se ha contagiado.

El Boletín AMISTAD nos brinda la posibilidad de comunicarnos mensualmente. Aprovechemos este medio para seguir UNIDOS EN EL SERVICIO.

Acercándome al Poder Superior

Todos los días tengo algo que agradecer a mis compañeros de esta Hermandad. Hoy, después de tanto tiempo de estar en los grupos, gracias a sus sugerencias, estoy acercándome a mi Poder Superior.

Estoy aprendiendo, junto a ellos, a entregar de corazón todas mis dificultades y gracias a eso puedo llevar mi vida mucho más liviana y en paz. Sé que todavía me falta mucho para estar bien conmigo misma, pero hoy aprendo a disfrutar el día que mi Poder Superior me presenta.

Seguramente, estar día a día junto a mis compañeros, en las reuniones, me ayudará a salir adelante.

Marta M.

Grupo Volver a Vivir

Reflexiones

PODEMOS AYUDAR MEJOR A OTROS CUANDO NOSOTROS MISMOS HEMOS APRENDIDO LA MANERA DE CONSEGUIR LA SERENIDAD.

Extraído de *Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones*



Comité del Archivo Histórico

A la memoria de Lois W. y los primeros tiempos

Lois murió el 5 de octubre de 1988, pero Al-Anon vive a través de su legado.

A fines de los años 30, después de varios años de viajes al grupo Oxford y a reuniones acompañando a Bill, quien acababa de alcanzar la sobriedad, Lois descubrió que ella también necesitaba ayuda.

Todo comenzó después de una sorpresiva expresión de ira, en la cual lanzó un zapato a Bill. Lois vio que su marido ya no la necesitaba en la misma forma que antes de dejar de beber, se encontró llena de rencor por no curar el alcoholismo de él y celosa de su nueva forma de vida y de sus nuevos amigos. Después del incidente del zapato comenzó a hacer un inventario diario y pudo reconocer que había sido presumida y santurrona. El descubrimiento de Lois se reflejaba por todas partes. Cuando los maridos AA asistían a reuniones privadas, sus esposas se reunían habitualmente en la cocina. Bill descubrió la extensión de este fenómeno en 1950, cuando visitó los grupos de Estados Unidos y Canadá. A su regreso sugirió a Lois que abriera una oficina en la cual estos grupos pudieran inscribirse y unificarse más. Ella se mostró reacia en un principio, pues temía que este proyecto le demandaría un tiempo precioso. Luego reconoció la necesidad de hacerlo y, con la ayuda de su amiga Anne B., abrió un Centro de Información, antecesor de la Oficina de Servicio Mundial de Al-Anon.

¡Y cómo nos alegramos de que lo hicieran!

Cuidemos su legado recordando que: "Sólo se necesita una persona para iniciar algo, pero otras muchas para realizarlo".

Lois W. (1891-1988)

"Dentro de Al-Anon" - marzo de 1991

Reflexiones

NECESITAMOS APRENDER A VIVIR, A CONCENTRARNOS EN ALGO BUENO O ÚTIL PARA NUESTRA VIDA Y A DEJAR QUE EL RESTO DEL MUNDO SE OCUPE DE SUS PROPIOS ASUNTOS.

Extraído de *¿Cómo puedo ayudar a mis hijos?*



MESA DE TRABAJO DE AL-ANON HIJOS ADULTOS

El 10 de septiembre pasado esta Mesa de Trabajo fue invitada a tratar el tema "Cómo puede Al-Anon Hijos Adultos ayudar a Alateen" en la reunión preparatoria del Tercer Seminario Regional de Servicio, Dos miembros de Al-Anon Hijos Adultos, que lo fueron antes de Alateen, expusieron su experiencia en el servicio y en su recuperación.

El primero expresó que teniendo claro que Hijos Adultos es Al-Anon se puede ayudar a Alateen de la misma forma que cualquier grupo Al-Anon: acercándose al Comité Alateen del Distrito, informando sobre la existencia de Alateen a los recién llegados, apadrinando Grupos, leyendo literatura Alateen en las reuniones y dándole espacio al padrino para informar sobre el funcionamiento y las necesidades del grupo Alateen. La segunda, describió su experiencia durante el paso de Alateen a Al-Anon (Hijos Adultos) desde sus primeras dificultades hasta su integración posterior. Existe en general una participación mayor de miembros Al-Anon Hijos Adultos en el servicio, especialmente en el relacionado con los grupos Alateen.

En nuestra próxima reunión de la Mesa de Trabajo del sábado 28 de octubre (10 a 12 hs. en la OSG) elegiremos el tema para exponer en el próximo Seminario de Servicio Regional.

¡¡Esperamos sus propuestas !!!!

Reflexiones

TENGO UNA RESPONSABILIDAD PRIMORDIAL PARA CONMIGO MISMO: HACER DE MÍ LA MEJOR PERSONA POSIBLE. ENTONCES, TENDRÉ ALGO QUE VALGA LA PENA COMPARTIR.

Extraído de *Viviendo con un alcoholico sobrio*



COMITE DE CONFERENCIA

En la reunión con Delegados se trató el Séptimo Concepto: "Los Administradores (Custodios) tienen derechos legales, mientras que los derechos de la Conferencia son tradicionales".

Los Conceptos son guías para el Servicio; la experiencia recogida a través de los años fue volcada en ellos para que no sea olvidada.

Esto ahorra el esfuerzo de tener que empezar de cero, ayuda a la continuidad de Al-Anon, a su crecimiento y al buen funcionamiento, semejante en todo el mundo, manteniendo una estructura universal.

El Delegado es, ante todo, un servidor a nivel nacional, tarea amplia y de mucha responsabilidad, siendo todo posible con comunicación, unidad y humildad.

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

Los grupos confían su autoridad y responsabilidad, en

asuntos de servicio, a la Conferencia y ésta confía la autoridad legal y administrativa a los Custodios, que tienen la ayuda de los distintos Comités Permanentes que componen la OSG.

Delegados y Representantes: es importante transmitir a la brevedad el informe de la Conferencia (no esperar el Resumen); de este modo, todos pueden conocer lo que la Conferencia es y hace. Si es posible, sacar rápidamente un pequeño folleto para los grupos de su Distrito o zona, resumiendo su pensamiento acerca de lo vivido.

Para nuestra XVI CSN, pidamos a nuestro Poder Superior:

- Mira con beneplácito los esfuerzos en estos tres días, guíalos en las deliberaciones para que decidan lo mejor para Al-Anon, como un todo.

- Dales a cada uno de sus integrantes la gracia y el entendimiento. "Una mente abierta", y en toda discusión o debate ayúdalos a recordar que están como servidores...

Que la conciencia de Al-Anon esté siempre presente.

¡Bienvenidos! Gracias a todos...

Recordatorio

El Comité de Conferencia recuerda a los Delegados y Representantes de Distritos en formación que la próxima reunión se llevará a cabo el 29 de noviembre a las 16 y la reunión con los Representantes de Distrito será el 8 de noviembre, también a las 16, siempre en estas Oficinas.

Al-Anon, mirada que se levanta con sonrisas de esperanza



**México: IV Convención Nacional Al-Anon/Alateen
29-30/7/2000**

¡Qué enorme satisfacción haber podido participar en ese maravilloso evento! Recuerdo que hace 9 años entré por primera vez a una reunión de Al-Anon, con la esperanza de conseguir ayuda, y gracias a Dios la encontré. Los que me conocen saben que siempre estuve y estoy infinitamente agradecida a aquellos miembros que, en ese entonces, habían puesto un cartel muy, pero muy grande, ofreciendo ayuda confidencial a familiares y amigos de alcohólicos.

Dado que sentía mucha vergüenza, durante varios meses lo leía siempre desde la vereda de enfrente, hasta que un día pude entrar y enseguida reconocí que ése era mi lugar.

Lentamente, con la ayuda invaluable de los miembros de Al-Anon, pude ir aclarando mi confusión original, separando la enfermedad familiar del alcoholismo de otras enfermedades importantes y de muchos malos hábitos. Al-Anon me fue dando un sinnúmero de cosas, pero el poder ser honesta e identificar mis sentimientos fue invaluable para comenzar mi recuperación.

En una Jornada de Encuentro Regional (donde tenemos la oportunidad de intercambiar experiencias y de conocernos mejor) había un cartel que un miembro había traído de México y puesto a disposición de todos. Gracias a mi Poder Superior lo leí, lo grabé en mi mente y pude tomar la decisión de ir, pero esta vez sin sentir vergüenza. ¡Cuán cierto es que las únicas comparaciones válidas son entre cómo entré y cómo estoy! ¡Con cuánto amor me recibieron! ¡Qué emoción encontrarme con compañeros de Cuba, Francia y los EE.UU.! Tuve el privilegio de participar en una reunión de ex Delegados (había miembros con más de 30 años en la Hermandad) y en un programa radial de una hora de duración, y sentí mucha alegría cuando me invitaron a hablar ante tantos miles de personas. Una vez más pude ver que somos tan diferentes pero al mismo tiempo tan iguales. Al sentir esto intenté transmitir nuestro Lema: "Cambiemos nuestra acción y no las bases de Al-Anon". Ya no tengo dudas de que dando recibo más de lo que doy. ¡Gracias Al-Anon!

Beatriz P.

NUESTRA UNIDAD



Para un grupo ES BUENO (y lo enriquece):

Recibir a un compañero nuevo, que trabajen todos, leer y comentar literatura aprobada, dar amor al compañero, ser unidos, ser tolerantes, dar sugerencias en base a la experiencia y al programa, ser atentos y considerados, guardar el anonimato, ser positivos y laboriosos, ser agradecidos.

Para un grupo ES MALO (y pone en riesgo su continuidad):

No recibir con calidez y entusiasmo al recién llegado, que alguien gobierne el grupo, no leer ni reflexionar, usar otra literatura, ser indiferente con el compañero, abrir juicios, romper el anonimato, chismear, desviarnos de nuestro tema, no dar sugerencias, ser desatentos y desconsiderados, reflejar en nuestros rostros la desesperanza y el desinterés, ser desagradecidos.

“Cuando las personas dan una mano la vida adquiere sentido.”

Raquel P.

Grupo Pío XII de Necochea

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.

Las colaboraciones presentan los puntos de vista y la opinión de sus autores a título personal y no son atribuibles a Al-Anon como un todo.

ESTE BOLETIN SE PUEDE FOTOCOPIAR PARCIAL O INTEGRALMENTE.

Solicitud Suscripción Boletín AL-ANON

Fecha 

1. Datos personales

Nombre:

Domicilio para enviar por correo:

Localidad: CP: Provincia: Tel.:

2. Planes de suscripción

Enviar por correo

- Boletín Amistad (12 números) \$ 18
- Publicadas Alateen (4 números) ... \$ 10
- Paquete: Boletín Amistad (12) +
Publicadas Alateen (4) +
Boletín Al-Anon a la Comunidad (1) \$ 20,50

Retiro OSG

- Boletín Amistad (12 números) \$ 10
- Publicadas Alateen (4 números) ... \$ 2
- Paquete: Boletín Amistad (12) +
Publicadas Alateen (4) +
Boletín Al-Anon a la Comunidad (1) \$ 12,50

3. Forma de pago

- Efectivo
- Cheque bancario N° Banco:
- Giro postal N° Sucursal:
- Transferencia Bco. Galicia: N° de boleta: Sucursal:
- cta. cte. 109/6 175/5

IMPORTANTE: Fotocopiar esta solicitud, completarla y, junto con el pago, enviarla a la OSG. Los cheques o giros deben extenderse a la orden de Oficina de Servicios Generales. Si Ud. paga por transferencia del Banco de Galicia, enviar, junto con la solicitud, la fotocopia de la boleta de depósito por correo o vía fax a Avda. Pte. Roque Sáenz Peña 825, 5º piso, Of. 502 (1363) Buenos Aires. Fax: (011) 4326-0704.



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. (011) 4326-3389 • Fax (011) 4326-0704
(1000) Casilla Correo Central 3246
e-mail: alanon.ar@pmail.net**