



Vol. 15 Núm. 2
marzo-abril-mayo de 1982

Al-Anon y Alateen en acción

CON SELECCIONES DEL FORUM

Un programa de estudio especial

Al-Anon es una educación completa. Es mi "Universidad del Conocimiento." Me sirve para llenar muchas lagunas en las siguientes materias:

LENGUA

A pesar de mis conocimientos del idioma, descubrí un nuevo significado a un sinnúmero de palabras al asistir a las reuniones y leer las publicaciones (por ejemplo: resentimiento significa volver a sentir). El sentido profundo de muchísimas palabras—oración, sabiduría, meditación, serenidad y, sobre todo, desprendimiento emocional amoroso, quedó bien claro en mi mente.

HISTORIA MUNDIAL

Adquirí conocimiento de otros países e idiomas y de que todos compartimos los mismos sentimientos, sin importar las diferencias de procedencia o de cultura. La lectura de los boletines de Inglaterra y Nueva Zelanda y de las noticias de otros países en las publicaciones de la OSM, me aportó este nuevo conocimiento.

POLÍTICA

Estaba obsesionada con la historia "de él"—ahora estoy aprendiendo la historia "de ella". Escuchando a otros miembros en las reuniones, estoy aprendiendo más y más acerca de la historia de la naturaleza humana.

FILOSOFÍA

La sabiduría de los siglos la tenemos concentrada en nuestro libro UN DÍA A LA VEZ EN AL-ANON.

MATEMÁTICAS

Encargarme del dinero de un grupo me da la oportunidad de practicar el cálculo

que había suspendido en la escuela por falta de ánimo y mérito propio.

DESARROLLO INFANTIL

Aprender el desprendimiento emocional amoroso y el amor incondicional con mis hijos me permite respetarles más como personas en lugar de manipularles para que sean los hijos "perfectos" de una madre "perfecta", según mi propia idea de ello.

PSICOLOGÍA

Me proporciona diariamente discernimiento y pasos para practicar y sustituir las partes que faltan y corregir las defectuosas. Estoy aprendiendo que la humildad y el mérito propio son dos aspectos completamente diferentes de toda persona. Siempre he sido esclava de mis emociones, pero ahora éstas son mis maestras.

ARQUITECTURA

Aprendí a vivir en una casa sin terminar de construir durante cuatro años y me gustaba de todas formas. Al-Anon ha rehecho la arquitectura de mi vida: un diseño para una vida feliz.

IDIOMA EXTRANJERO

Al-Anon nos enseña a escuchar y hablar el lenguaje universal del corazón.

EDUCACIÓN FÍSICA

Como mi vida emocional es ahora más tranquila, evito apurarme y correr para hacer todas las cosas. El ritmo de mi pulso ha disminuído y mi respiración ha mejorado. No puedo imaginar un programa de estudio mejor para una vejez joven, feliz y saludable.

*Bridget M. Hurtsville, Australia
(The FORUM. Enero, 1982)*

Aislados

EL ABC de la ayuda a los miembros aislados

Creo que existe la necesidad de que las Zonas sean informadas mejor sobre cómo ayudar mejor a los miembros aislados.

Aquí en Terranova y Labrador, hemos descubierto que el miembro de Al-Anon que visitó primero una persona en un hospital o hizo el primer contacto por carta resultó ser, según parece, el recurso vital de dicha persona. Esa comunicación personal significa mucho. Se anima al miembro aislado a que escriba, llame o visite una reunión cuando esté en la ciudad. Cuando estos miembros aislados van a la ciudad y van a una reunión son presentados al grupo. Qué maravilloso es para un miembro aislado sentirse parte de un grupo.

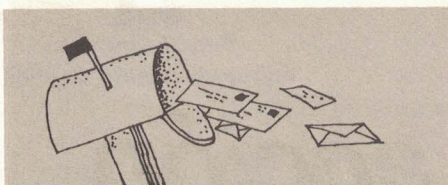
Cuando yo era Delegada, reuní los nombres de todos los miembros aislados de nuestra zona. Les envié una carta de bienvenida, un mapa mostrándoles a qué distrito pertenecían, el nombre del Representante del Distrito y la dirección del mismo y los beneficios que proporciona inscribirse como miembro aislado en la OSM. Éste se beneficia con la comunicación personal y los padrinos tienen la viva emoción de ver el crecimiento espiritual de esta gente, además de contemplar, algunas veces, la formación de un nuevo grupo.

Mi esperanza en lo que se refiere a los miembros aislados de nuestra Zona de Asamblea es hacer que los miembros de Al-Anon se den cuenta de la existencia de estos miembros especiales haciendo que los RG hablen sobre esto de vez en cuando en sus reuniones, pidan padrinos para los miembros aislados y hagan talleres a nivel de distrito y Asamblea sobre cómo ayudar a los miembros aislados.

*Dorothy O'N., Canadá
(The FORUM. Enero, 1982)*



Este número de Al-Anon y Alateen en acción es de tres meses, en lugar de dos, con objeto de seguir la publicación de Dentro de Al-Anon.



Experiencias de miembros hispanos

¡Animo!

Doy gracias a Dios por haberme ayudado a encontrar a Al-Anon, que me ha mostrado el camino hacia una nueva vida.

Desde que fui a mi primera reunión ha cambiado mi vida. Después de muchos años de luchar sola con el problema del alcoholismo de mi esposo, acudí a Al-Anon y allí aprendí que muchas de mis dificultades era yo quien las creaba por mi mal humor y falta de comprensión.

Desde el primer día empecé a poner en práctica el programa. Fue mi salvación. Aprendí a convivir con mi esposo y, ¡cómo no!, también con mis hijos. Al cabo de unos meses, él también pidió ayuda y hoy está totalmente integrado en sus grupos de AA. Por eso os digo a todos los Al-Anones ¡ánimo! que nuestra recuperación se haga despacio, pero sin pausa; y que nuestro Poder Superior, como cada uno lo entienda, nos ayude a conseguirlo. Un abrazo para todos los grupos del mundo, de mi parte y de todos los Al-Anones madrileños.

**Boletín Serenidad,
OSG Al-Anon de España
Diciembre de 1981**

Momentos maravillosos

Durante nuestro encuentro del día 29, sentí el deseo y la curiosidad de asistir a una reunión de Alateen. Para mí fue una sorpresa muy agradable escuchar el mensaje de fe, esperanza, belleza y ternura de la gente joven. Viví momentos maravillosos y aprendí una gran lección de vida. Deseo expresar aquí mi aplauso, admiración y agradecimiento a los queridos Alateen.

**Mira Al-Anon, Boletín SIARJ,
Rio de Janeiro, Brasil
Noviembre de 1981**



Nuevas revisiones acabadas de llegar

ALGUNAS RESPUESTAS EN AL-ANON

pasajes traducidos del folleto
AL-ANON. USTED Y
EL ALCOHÓLICO

Grupos
de Familia
Al-Anon



¿ASÍ QUE AMAS A UN ALCOHÓLICO?

¡Anímate! Hay esperanza

Grupos
de Familia
Al-Anon



RED DE SALVAMENTO

Veo una similitud entre la red de salvamento de los bomberos y nuestro programa de Al-Anon.

Está ahí, extendida para mí, sostenida por mis amigos de Al-Anon, e igualmente de forma circular. Me ofrece seguridad y una oportunidad en la vida. Puedo confiar y saltar porque se que dispongo de la ayuda de los que diestramente sostienen la red de salvamento de Al-Anon. Marcy, Dakota del Norte (E.U.A.) (The FORUM, Marzo, 1982)

Momentos maravillosos

Durante o encontro do dia 29 passado, senti vontade e curiosidade de assistir a reunião de Alateen. Foi para mim uma agradável surpresa ouvir de gente jovem mensagens de fe, esperança, beleza e ternura foram momentos maravilhosos que eu vivi e uma grande lição de vida que eu aprendi. Desejo expressar aqui o meu aplauso, a minha admiração e o meu muito abrigada aos queridos Alateen.

Pensamiento

Sólo por Hoy. Haz la prueba.

**Judy G., Misurí (E.U.A.)
(The FORUM. Marzo, 1982)**

Cartas de miembros

Un nuevo tipo de persona

Puse un pliego de papel sobre la mesa de la cocina y a medida que me venían los pensamientos los escribía mientras preparaba el desayuno y me ocupaba de las cosas habituales de la mañana. Cuando estaba lista para salir para la reunión de Al-Anon, repasé lo que había escrito y llegué a la conclusión sorprendente de que me he vuelto una persona totalmente nueva. Gracias a Al-Anon, ahora puedo:

- Fregar la loza sin llorar.
- Salir de casa a cualquier hora y regresar sin tener un nudo en la garganta ni sentirme culpable.
- Conversar con mi esposo sin tener que decir yo la última palabra.
- Hablar con la gente que conozco en vez de cruzar la calle para evitarles.
- Decir no sin sentirme culpable.
- Ir a la iglesia, estar alerta y escuchar, y sentir verdaderamente que estoy en la casa de un Poder superior al mío.
- Permitir que mis nietos se comporten como niños pequeños sin tratar de calmarlos ni de que se conduzcan como adultos. ¿Qué importancia tiene esto?
- Sentarme y escuchar a mis hijos y quererlos sin decirles cómo deben vivir.
- Reír. Ver casi todo con humor y reírme de mí misma.
- Cometer errores y preguntarme a mí misma, "¿Qué aprendí de esto?"

Lucille M.

Chicago, Illinois (E.U.A.)
(The FORUM. Marzo, 1982)

Cambio de enfoque

Yo era una persona muy deprimida, algunas veces hasta el punto de querer quitarme la vida. Al-Anon me ha dado una razón para vivir.

Ahora puedo sentir el dolor de otras personas en vez de estar tan entregada al mío. Puedo reír con Uds., gritar y disfrutar en las reuniones porque es en ellas donde estoy rodeada del amor y del apoyo que tan desesperadamente necesito. No puedo creer que yo me haya concentrado tan poco sobre mi esposo. El programa sí funciona, y fue

divertido escribir esta carta y he crecido espiritualmente sólo pudiendo compartirla. Susan K., Oregón (E.U.A.)
(The FORUM. Marzo, 1982)

ACTITUD DE NO INMISCUIRSE

Yo era la madre de un bebedor adolescente. Digo, "era" porque el adolescente es hoy un adulto de 24 años de edad y responsable de su propia salud y vida, y eso lo hace un poco diferente.

Yo le expliqué todo lo relacionado con la enfermedad del alcoholismo; él vio y supo lo que pasó con su padre. Si él quiere seguir adelante con la bebida, a pesar de toda esta información, entonces yo no puedo hacer más. Debo esforzarme por no hundirme más profundo de lo que estoy. Debo también tener cuidado de no actuar de la forma que lo hacía antes, cuando

me ponía como una fiera, tratando de proteger a mi hijo del "Rey Alcohol".

En vez de usar la cabeza, me dejaba llevar por mis sentimientos supersensibles para guiar mi vida. Lamento muchas de mis acciones y palabras. No pude evitar la depresión nerviosa que tuve a pesar del programa de Al-Anon. Por eso, tuve que pasar por segunda vez por todo ese sufrimiento espiritual para simplemente llegar a donde ahora estoy. Es inútil contar todas las escenas dramáticas, todo ese sentimiento despreciable de incapacidad ante el abominable y odiado alcohol que tanto afectó a mi hijo.

Sólo puedo decir que mi hijo bebe todavía, y vive bajo mi mismo techo, le quiero más que a todo en el mundo, y tengo paciencia con él y también siento piedad por lo mucho que sufre.

Ahora depende de él Si realmente me necesita estoy a su disposición, pero sólo cuando me necesita, de otra forma trato de no inmiscuirme. Él siempre me pedía: "Mamá, déjame cargar con mi propia cruz, he de conocer mis faltas. Por favor, déjame en paz, tus lágrimas lo hacen todo aún más difícil".

Tengo que desprenderme emocionalmente de mi hijo porque ya es un adulto.

Ann F., Bélgica

(The FORUM. Marzo, 1982)

REFLEXIONES BELTEXIONES?

Un perfeccionista es el que toma las dificultades y se las pasa a los demás.

Boletín Northern Hi Lights, Nueva York (E.U.A.)

¡Sonría! Esto aumenta su valor facial
M.Z. Nueva York (E.U.A.)

Basta con uno solo para detener una riña.

Jan D., Minesota (E.U.A.)

Si no aprendo de mis errores, no tiene sentido cometerlos.
Boletín News O-Gram, Illinois (E.U.A.)

La temperatura del hogar se mantiene con corazones ardientes y no con cabezas calientes.

Boletín Al-Anon de Vancouver, Canadá
(The FORUM, Enero, 1982)

Segundo Paso

Primer paso

Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos el alcohol, y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.

PRIMER PASO

Demasiada solicitud y cuidado nos acarrea muchos trastornos. ¿Cómo es posible mantenerse cerca y no hacer nada cuando vemos a un ser querido destruyéndose con el alcohol? Pero es necesario que nos detengamos y dejemos de tratar de controlar, dirigir y aconsejar. Esta es la difícil lección que tenemos que aprender del Primer Paso.

Somos incapaces ante el alcohol y el alcohólico. Todo lo que hemos estado haciendo ha servido sólo para hacer nuestra vida infeliz, sin ningún beneficio para el alcohólico. De hecho, ha producido el efecto negativo de crear antagonismos y enajenarnos.

Nuestro cuidado excesivo nos ha llevado a concentrar todos nuestros pensamientos y nuestras energías en el problema. Y, como nada de lo que hemos hecho nos ha ayudado, nos sentimos totalmente confundidos y desanimados. Un fracaso. Pensamos que haciendo un esfuerzo un poco mayor, las preocupaciones que nos agobian no nos vencerán.

Lo cierto es que no progresamos ni encontramos alivio ninguno hasta que admitimos la derrota total. Sin embargo, la derrota es sólo en un campo—el campo en el cual debemos conceder nuestra incapacidad: el alcohol. Nos damos cuenta de que no podemos atacar de frente y asaltar el castillo del alcoholismo que permanece impenetrable sobre la colina. Pero podemos hallar otro camino.

La segunda mitad de este Paso dirige nuestra atención hacia otro lado. Nos damos cuenta de que el castillo que necesitamos cercar no es el de otra persona, sino el nuestro. El Primer Paso ofrece la promesa de esperanza de una forma nueva de gobernar nuestra vida con alegría.

Cuando admitimos que nuestra vida se ha vuelto ingobernable por nuestros esfuerzos mal dirigidos, adquirimos una perspectiva nueva sobre cómo superar la gran preocupación que tenemos. Por muy estrechamente que nos sintamos vinculados al alcohólico, tanto emocionalmente como en nuestra vida cotidiana, podemos aún recobrar el gobierno de nuestra propia vida (al menos de nuestros pensamientos) y eso es un buen comienzo.

No necesitamos dejar de tener cuidado, pero puede ser de forma más positiva, constructiva y juiciosa. No necesitamos abatirnos con una serie de emociones negativas y envolvernos en crisis continuamente. Hallaremos espacio entre nosotros y el objeto de nuestro cuidado para no caer en la desesperación. Podemos movernos, pensar y vivir a nuestra manera. Esto no le quita nada al alcohólico, excepto una muleta para la enfermedad de alcoholismo. Cuando sabemos que nuestra labor no es sostener una "muñeca de trapo", podemos ver lo que estábamos haciendo con nuestra propia vida. Gobernamos ésta y no la de otra persona.

Teniendo cuidado, pero sin estar obsesionados por ello, llegamos a sosegarnos, a ser más receptivos al poder curativo del grupo Al-Anon y al compartimiento cariñoso de los miembros. Podemos ver con más claridad la situación y decidir lo que haremos con respecto a ello y a nosotros mismos. La humildad necesaria para admitir nuestra incapacidad es un gran avance en nuestro crecimiento espiritual y hace que estemos dispuestos a encontrar soluciones espirituales a nuestro dilema.

Aprender a tener cuidado, pero no demasiado, nos libera de muchas penas.

H.M.V.

(The FORUM. Enero, 1982)

Tercer Paso

Segundo paso

Primer Paso

Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio.

Tercer paso

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

Segundo Paso

SEGUNDO PASO

Llegamos a Al-Anon sintiéndonos desorientados, solos, aparte. En las reuniones recobramos el sentido de las cosas. Se produce un sentimiento de que, al menos, es el lugar que nos corresponde y en el que nos entiende la gente. Empezamos a creer que existe una salida de la confusión en que vivimos. Empezamos a tener esperanza.

Eso nos quita un gran peso de encima. Ya no nos sentimos responsables de todas las cosas. Nos damos cuenta de que no somos los únicos que tenemos que hacerlo todo y hacerlo bien. Hay ayuda disponible.

Cuando observamos los rostros calmados a nuestro alrededor y escuchamos la risa del grupo, vemos el poder curativo en acción dentro del salón de reuniones. Este puede ser el primer intento de recobrar una confianza que actúa más allá de nuestra comprensión y que puede producir el bien.

No existe una promesa de felicidad perpetua en la hermandad. La vida siempre tiene sorpresas y problemas. Sin embargo, nosotros podemos comenzar a confiar en que existe siempre un Poder que puede ayudarnos y guiarnos. Cuando parece que no existe lógica ni integridad en nosotros mismos, ni en nuestra vida, ni en el mundo, podemos estar seguros de que tenemos un Poder curativo disponible. Podemos serenarnos con la seguridad de que éste ha ayudado a un sinnúmero de personas que han estado tan atormentadas como nosotros.

No tenemos que saber cómo actúa ni por qué. Solamente sabiendo que esto nos da fe en algo más allá de nosotros mismos nos ayudará a hacernos íntegros y felices de nuevo.

El primer reconocimiento de confianza en un Poder superior a nosotros es el comienzo de nuestro despertar espiritual. En el Primer Paso aprendimos que la humildad es vital para llegar a ser conscientes de nuestra capacidad. En el Segundo Paso profundizamos esa humildad. Reconocemos a un Poder superior a nosotros que puede ayudarnos a conseguir paz. Éste nos prepara para tener suficiente confianza para practicar el Tercer Paso con el que gustosamente nos ponemos al cuidado de Dios.

H.M.V.

(The FORUM. Enero, 1982)

TERCER PASO

El Tercer Paso nos dice que podemos controlar nuestra vida y tomar una decisión transcendental. Qué idea tan radical después de haber estado viviendo tanto tiempo creyéndonos incapaces e inútiles debido a los efectos del alcoholismo y a nuestra preocupación por el alcohólico.

El Primer Paso nos liberó de nuestra incapacidad ante el alcohol y el Segundo Paso nos aseguró que un Poder superior a nosotros podría devolvernos la razón y el sano juicio. Ahora con el Tercer Paso podemos avanzar de forma positiva.

Esta decisión es la piedra angular de la recuperación individual. Pero, ¿cómo podemos tomar una decisión tan importante cuando no hemos podido decidir si hemos de cenar guisantes o frijoles? La respuesta es, hemos probado todo lo demás y nada

nos ha dado el alivio deseado. Cuando estemos convencidos de que esto es todo lo que nos queda por hacer, tomaremos la decisión y luego recogeremos los frutos.

¿A quién confiaremos nuestra voluntad y nuestra vida? Si no hemos recibido una educación religiosa o hemos perdido la fe, somos cautelosos al confiar nuestra vida a algo desconocido. En Al-Anon, sin embargo, no hay dogmas. Es el Dios que cada cual conciba. Eso puede verse en el amor y la serenidad que contemplamos en los rostros de los compañeros de nuestro grupo. Puede ser una sensación de fuerza infinita en la obra del universo, o nuestra propia fe misma. Nuestra concepción de Dios está limitada solamente por nuestro propio entendimiento.

Existe una paz hermosa que nos llega cuando hemos tomado esta decisión. Esto no es cosa de una vez. En cada instante del día, en cada situación aparentemente insignificante, así como también en las más transcendentales tenemos la oportunidad de elegir: confiarlas a Dios y dejárselas a Él, o continuar luchando a solas. Quizá necesitemos confiar bastante en las pequeñas preocupaciones cotidianas, y ver las soluciones que se encuentran en esos casos, para creer que también están a nuestra disposición cuando confiamos a la voluntad de Dios nuestros problemas más grandes y difíciles. A Su voluntad y no la nuestra.

H.M.V.

(The FORUM. Marzo, 1982)

Una guía para todos los días

Hace un año un grupo llamado Al-Anon, que nunca había oído mencionar, celebró una asamblea en mi colegio. Tomé asiento en el concurrido salón y escuché a la persona extraña que hablaba sobre gente y problemas y los describía de tal forma que parecía describir la imagen exacta de una persona a quien yo conocía y amaba, mi madre. Desde hacía meses había estado tratando de averiguar qué le había sucedido a ella; se había vuelto hostil, reservada, introvertida, muy diferente a la mujer que yo había conocido siempre.

Reuní todas las publicaciones que pude obtener de aquella conferenciante y se las regalé a mi madre aquella tarde. En su desesperada necesidad de ayuda, empezó a asistir a reuniones y a aprender cómo tratar a su esposo alcohólico, mi padrastro.

Mi padrastro se ha ido, pero mi madre todavía asiste con regularidad a las reuniones, lo que me permite estar al tanto de todos los nuevos conocimientos adquiridos por ella.

Al-Anon ha ayudado a dos personas asustadas e inseguras a levantar la frente y sonreír al mundo. Éste no sólo es un programa de guía para los que viven con un alcohólico sino, en lo que a mí respecta, una guía para todos los días. Se siente uno tan bien al compartir los componentes de una vida placentera, a pesar de las circunstancias.

Creo que si el espíritu de felicidad y confianza que produce un grupo pudiera ser transmitido a todos nuestros hijos, el odio en el mundo disminuiría substancialmente.

Laura
St. Peters, Misuri (E.U.A.)
(The FORUM. Enero, 1982)



De mal humor

Llevo poco más de un año asistiendo a las reuniones.

Estudiamos los Doce Pasos y los Lemas. Las reuniones me han ayudado. Antes solía estar siempre de mal humor, pero ahora no, gracias a mis reuniones.

Joshua
(The FORUM. Enero, 1982)

Preguntas para una reunión de Alateen

Cambios útiles

1. ¿Qué Paso o Lema me ha ayudado a enfrentarme a mis emociones, como ira, etc.?
2. Laura se enteró del programa gracias a la charla ofrecida en su colegio. Cuando empezó en el programa estaba asustada, insegura y desorientada. ¿Cómo eras tú cuando entraste en Alateen y cómo has cambiado?
3. ¿Tu grupo Alateen, alguna vez, ha llevado a cabo un proyecto de Información Pública como el que sirvió para presentar a Laura a un grupo Alateen?
4. ¿Te mantienes en contacto con un grupo Al-Anon que pueda ayudarte a llevar el mensaje de Alateen a una localidad vecina?

El FORUM es la publicación mensual internacional de los Grupos de Familia Al-Anon. En las páginas de esta revista, los miembros de Al-Anon y Alateen comparten sus experiencias, fortaleza y esperanza como lo hacen en sus respectivas reuniones. Esta "voz de la hermandad" ofrece un foro en el cual los grupos y miembros pueden ser escuchados. Este compartimiento es vital para ayudar a los lectores a conseguir el crecimiento espiritual y la serenidad mediante el programa de Al-Anon.

Declaración de propósito

El propósito de Al-Anon es ayudar a los familiares y amigos de los alcohólicos ofreciendo esperanza, amistad, una mejor comprensión de los efectos que produce en ellos mismos la forma de beber de otra persona y una oportunidad de lograr un despertar espiritual por medio de la experiencia compartida descrita en los Doce Pasos.

Temas para mesa redonda

Los relatos de este número están llenos de aceptación, valor y sabiduría. Los miembros que los escriben son de origen diverso y se hallan en diferentes situaciones, pero todos emplean los mismos principios de Al-Anon para conseguir llevar una vida sosegada.

Preguntas sobre la Oración de la Serenidad para discusión en un grupo:

1. ¿En qué acontecimientos he empleado yo la Oración de la Serenidad al tratar con mis hijos y con otras personas?
2. Cuando no puedo asistir a una reunión, ¿qué hago para levantar mi ánimo y obtener la sabiduría del programa?
3. Al progresar espiritualmente, ¿qué parte de la Oración aplico al cambio de mi actitud con respecto a la familia?
4. ¿Cómo establezco las prioridades en mi vida para poner orden en ella?
5. ¿Conseguir sabiduría para reconocer la diferencia me ayuda a ver el posible aspecto humorístico de una situación?
6. ¿Soy capaz de utilizar la oración y la meditación de que nos habla el Undécimo Paso para librarme de mis temores?

(The FORUM. Enero, 1982)

Les invitamos a que escriban a: The FORUM, P.O. Box 182, Madison Square Station, New York, NY 10159-0182. USA. Tengan la amabilidad de indicar su nombre y dirección. Si se publica su escrito, sólo utilizaremos como firma lo que Uds. nos digan: nombre (sin apellido), Anónimo o sus iniciales, con el nombre de la localidad si es posible, pero únicamente si Uds. lo desean. El FORUM nunca publica oraciones ni poesías.

IMPRESO Y DISTRIBUÍDO POR:
Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.
P.O. Box 182, Madison Square Station
New York, NY 10159-0182 U.S.A.