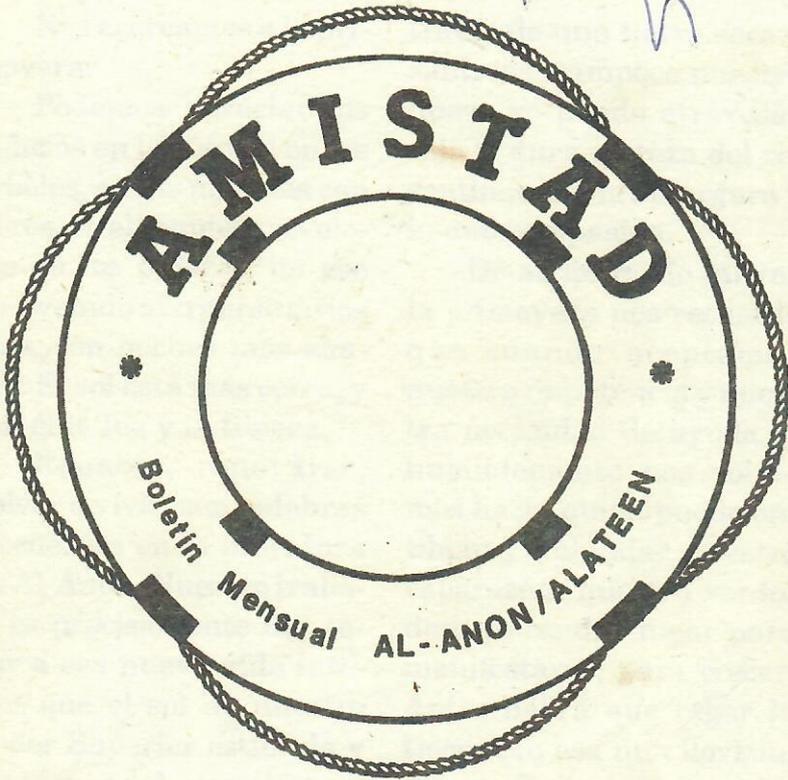


Setiembre de 1998

---

**AÑO DE LA COMUNICACION Y LA UNIDAD**

---



**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**

Setiembre de 1998

## EDITORIAL

### Limpíar el jardín

Nos acercamos a la primavera.

Podemos apreciar los indicios en los brotes en los árboles, en las macetas con flores, en el inquieto revoloteo de los pájaros, en ese bienvenido alargarse de los días, con noches más suaves. El sol está más cerca, y con él la luz y la tibieza.

Renacer, renovarse, volver a vivir, son palabras frecuentes en la literatura de Al-Anon. Nuestro trabajo es precisamente dar lugar a esa nueva vida interior que el sol de nuestro Poder Superior estimula y protege, si se lo permitimos.

Claro que del mismo modo que ningún brote tierno puede abrirse paso a

través de una tierra seca y salitrosa, tampoco nuestro nuevo yo puede atravesar solo la dura corteza del resentimiento, la amargura y la autocompasión.

De algún modo tal vez la primavera nos recuerde que cuando aceptamos nuestra impotencia y nuestra necesidad de ayuda, y humildemente nos volvemos hacia quien puede entibiar y ablandar nuestro caparazón, nuestro verdadero yo tendrá lugar para manifestarse, para crecer. Antes habrá que regar la tierra con esa fina llovizna de un Programa maravilloso que ablanda nuestra rigidez y nos transforma en territorio fértil para el amor.

**Ayuda  
memoria**

**Jornadas de Casa Abierta  
en su O.S.G.:  
Todos los últimos viernes del mes.**

B

O

L

E

T

I

N

A

M

I

S

T

A

D

Nº

2

4

1



## COMITE DE CONFERENCIA

### *Setiembre: mes de la primavera, sinónimo de Al-Anon*

El programa de Al-Anon tiene un gran significado para todos los que practicamos su filosofía en nuestras propias vidas; los Pasos, Tradiciones, Lemas, constituyen la base de amor y esperanza, sobre la cual nos levantamos para mirar hacia la vida, desde otro ángulo más positivo y a la vez más constructivo.

Estamos a un mes de nuestra Décimocuarta Conferencia de Servicio Nacional, todos los Delegados ya tendrán en sus manos la carpeta con el desarrollo de la misma: información general, temario, temas, lemas, informes de los Comités Permanentes, etc., que estarán estudiando y compartiendo con los miembros de su Distrito, consultando a la OSG cualquier duda que no pueda ser satisfecha en el mismo.

Los temas a tratar son

importantes y sólo contamos con 3 días; la necesidad de aprovechar cada instante, nos obliga a concentrarnos totalmente en nuestra labor. La conciencia de Al-Anon debe estar presente en cada votación ya que de ella dependerá que los cambios que de esta Conferencia surjan, representen la voz de Al-Anon en nuestro país.

Los Delegados a la Conferencia necesitan ampliar su criterio a "Nivel nacional". Las decisiones que propongan o voten han de ser para beneficio y crecimiento de toda la hermandad, y no solamente para la zona que representen.

En las decisiones debe haber un equilibrio entre los Delegados, Custodios y OSG, teniendo presente que la Conferencia de Servicio Nacional es una reunión de trabajo y no de recuperación ni espiritual.

---

### *Reflexiones*

***NO INTENTARÉ CONTROLAR O MANEJAR LO QUE, CLARAMENTE, ESTÁ MAS ALLÁ DE MIS POSIBILIDADES; ME DEDICARÉ A MANEJAR MI PROPIA VIDA Y SÓLO LA MÍA.***

Extraído de *The Forum* - julio de 1998

# ¡Y VOLVIMOS DE SALT LAKE CITY!!



¡Cuántas cosas para contar, cuántas emociones vividas!!

Nuestro viaje comenzó por Nueva York, con una ciudad que nos envolvía entre sus rascacielos y nos asombraba con sus diferencias étnicas.

Al día siguiente visitamos Stepping Stones, hogar de Lois y Bill W. Un vehículo nos llevó a Bedford Hill, haciendo un viaje de aproximadamente una hora y media. Nos esperaba Michael para enseñarnos la casa, el parque, el refugio de Bill W. los utensilios diarios de Lois y todos los souvenirs que llegaron allí desde distintos países y están recordando la universalidad de nuestro programa.

Sentados en el living, en los sillones donde Lois reposó sus tardes, dedicamos 30 minutos a nuestra literatura y agradecemos con la Oración de la Serenidad. ¡Cuánto amor compartimos!

¡Qué decir de los días de la Tercera Convención Internacional!!

Se estima que asistimos 6500 personas. La ciudad de Salt Lake City fue invadida por miembros Al-Anon de distintos lugares, que se saludaban en las calles, en los

ómnibus, en los hoteles, en diferentes idiomas, pero todos con un abrazo y una sonrisa de "A mí me pasa lo mismo que a Ud."

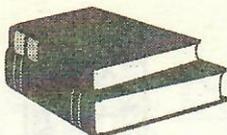
Cada sala del Centro de Convenciones, desarrollaba un tema según programa. Elegíamos cuál queríamos escuchar.

En la sala de habla hispana, compartimos con hermanos de México, Costa Rica, Guatemala, El Salvador, Puerto Rico, Cuba, Venezuela, Ecuador, Perú, España y también Brasil.

El 3 de julio se realizó el desfile "El lenguaje del amor" y durante una hora pasaron representantes de todos los idiomas en los que hoy se habla Al-Anon/Alateen, con sus trajes típicos o detalles alusivos.

¡Cuánto agradecían que hayamos llegado desde Argentina, todos nos aplaudían y querían darnos las manos!

Regresamos con nuestro corazón repleto de emociones, con una visión tan amplia de nuestra hermandad que nos hace confirmar que ya nunca estaremos solos, que en cualquier lugar del mundo donde nos encontremos, si la buscamos estará la mano de Al-Anon/Alateen tendida hacia mí.



## Comité del Archivo Histórico

*¿Sabía Ud. que...*

..en 1978 la Conferencia de Servicio Mundial, votó por la creación del cargo de "archivista" y estableció un archivo en la OSM de Al-Anon?

Entre las primeras voluntarias dedicadas a la nueva tarea se encontraban Margaret O' B. y Teresa M. que después de muchos años de servicio, se retiraron y Claire R. asumió el cargo adicional de archivista. Claire contaba con una larga historia al servicio de Al-Anon y manifestó en esa oportunidad: "Ni siquiera puedo tener ordenado el cajón de mis medias, pero estoy ansiosa de aceptar el reto de llevar los archivos de Al-Anon".

Extraído de *Dentro de Al-Anon*. Vol. 14 N° 6

Agradezco a mis compañeros de la OSG, que me hayan solicitado colaborar con el Comité de Archivo Histórico. Estoy segura que esta labor contribuirá a mi recuperación. He comprobado -como se asegura en Al-Anon- que el servicio acrecienta la recuperación y me siento feliz de experimentarlo.

*Emilia*

---

## Atracción

### *¿Qué puedo hacer yo al respecto?*

Atraigo cuando me pongo en el dolor del recién llegado, que está confundido y aturdido. Cuando no hago la pregunta... ¿quién es tu enfermo?

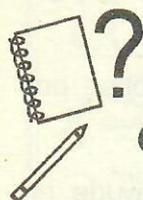
Atraigo cuando amo y soy paciente con el miembro agresivo y distante; cuando soy sincero. Atraigo cuando colaboro y apoyo al servidor; cuando respeto el anonimato ajeno y ayudo a todos por igual.

Atraigo cuando no hago diferencias entre los grupos a los que concurro y cuando apporto lo mejor de mí en cada uno de ellos. Atraigo cuando demuestro el amor por esta hermandad más allá de las personas; cuando no me siento mal o incómodo por hablar del servicio o las Tradiciones. Cuando me siento responsable por el bienestar de ella.

Tengo que atraer, no ahuyentar. Tengo que luchar por el principio de unidad en aras de mi recuperación y el crecimiento de Al-Anon.

*Un miembro Al-Anon*

Prov. de Jujuy



## COMITE DE INFORMACION PUBLICA *COMUNICÁNDONOS CON EL INTERIOR*

El Comité de Información Pública necesita comunicarse con los compañeros de los grupos y distritos para compartir proyectos y tener noticias de las tareas que se están realizando a nivel local.

Además informarles que estamos a su entera disposición para apoyarlos en cualquier proyecto a emprender.

Los invitamos a que nos escriban para mantener la comunicación con la OSG.



### Algo he logrado



¡Qué hermosa es la serenidad! Cuántas cosas puedo solucionar en mi vida a partir de la serenidad, sin la ofuscación de los años sin Al-Anon.

Cuando miro hacia atrás y luego me veo en el presente, me doy cuenta de que sigo siendo la misma persona; con iguales virtudes y defectos difíciles de corregir, pero mucho más serena.

Doy gracias a Al-Anon y a mi Poder Superior por ayudarme a encontrar la serenidad.

*Miembro Grupo Armonía  
La Cumbre*

### Reflexiones

**EL AYER PUEDE ARRUIANAR EL HOY SI NOSÓTROS LO PERMITIMOS; PODEMOS VIVIR Y DISFRUTAR Y ESTAR AGRADECIDOS POR EL DÍA DE HOY.**

Extraído de *The Forum* - julio de 1998.



## 13 DE AGOSTO

Un día 13 de agosto de hace 24 años, traspuse por primera vez la puerta de un grupo Al-Anon.

No fue fácil decidirme.

Ese mensaje de esperanza, que tanto nos ayuda en nuestro caminar por la vida, en Al-Anon, ya me había llegado varias veces. Pero yo no estaba dispuesta.

Mi soberbia no me permitía reconocerlo. Ese 13 de agosto, llevada de la mano amorosa de mi "Ser Superior", llegué al Grupo San Isidro.

Me entregué, vencida, triste y sin esperanzas, a ese inmenso grupo de personas que pusieron lo mejor de ellas, que, por cierto, no era poco, para que ese día yo me sintiera rodeada de personas, que querían ser "amigas de verdad" y que ya empezaban a quererme, tratando de ayudarme. Nunca más me sentí sola.

Y, mi vida "triste y sin esperanzas" cambió.

No fue fácil. Al principio me resistía a los cambios. Chocaba continuamente con el programa, pero tenía a mi lado el grupo y a mis madrinan, tres tiernas, dulces y amorosas madrinan, que me pedían "que lo hiciera con calma", "que poco a poco llegaría", que "soltara las riendas" y que me entregara mansamente a mi Poder Superior.

También estaban todos los miembros de ese grupo; algunos muy recuperados, otros un poco menos y otros como yo, tropezando y volviendo a levantarse.

Y hoy con estos 24 años de Al-Anon en mi alma y en mi corazón, termino esta reflexión, con mi inmenso agradecimiento a este programa que cambió mi vida y a todos los miembros que me ayudaron, a mis madrinan en el servicio y especialmente a mi Poder Superior que jamás se apartó de mi lado.

*R. P. M.*

Grupo San Isidro

## COMITE DE PUBLICACIONES

### ¿Sabías que...?



Nuestra literatura es tan rica y variada, que a veces nos olvidamos un poquito de los folletos básicos para la orientación del conocimiento de la enfermedad que afecta nuestras familias. Uno de ellos es *Alcoholismo, contagio familiar*. Su lectura clara y sencilla nos va descubriendo historias de vida, en las que, sin duda, encontramos situaciones conocidas, a la vez que nos muestran el camino de esperanza y serenidad que otros compañeros han encontrado en Al-Anon. También responde a "Veinte preguntas que se escuchan a menudo" en las reuniones, especialmente en boca de los recién llegados. Nos acerca

una explicación sencilla sobre los Lemas, verdaderas tablas de salvación en nuestras borrascas cotidianas, así como de los Pasos, filosofía espiritual de Al-Anon. Con la "Lista para evaluar nuestra madurez" podemos transitar cada vez más seguros en nuestro camino de recuperación. Y finalmente, con "Pensamientos", "Por favor" y "Te suplico", es posible tener siempre a mano esa tabla de salvación que constituye la fortaleza de nuestro Programa.

Asimismo, informamos que se ha reiniciado la venta del **MANUAL DE SERVICIO NACIONAL**.

## AL-ANON



Al-Anon es como encontrar el último salvavidas de un barco que se está hundiendo, y al que nos aferramos para evitar caer en las oscuras aguas de la autocompasión.

Al-Anon es la tabla de salvación que nos conduce por el mar de la aceptación hacia el puerto de la comprensión, siempre guiados por la luz de la fe que irradia el faro de la esperanza.

Cuando nos acercamos descubrimos que la vida se torna más serena y nuestras fuerzas se multiplican para afrontar las tormentas tal cual se presentan.

Navegar con Al-Anon es sentir que el mar nos canta una canción de vida cada día.

Nora, Grupo 20 de Enero  
Concepción del Uruguay

# COMPARTIENDO ACTIVIDADES DEL GRUPO



La conciencia de Grupo es la luz que ilumina el camino en las reuniones de trabajo Al-Anon. He aquí algunas de las opiniones vertidas con respecto a:

## INSTRUMENTOS DE TRABAJO

Nuestros Pasos abarcan cualquier conflicto personal. Tanto "debemos anteponer los principios a las personas", como "nuestro bienestar común debería tener la preferencia", constituyen instrumentos usados por los grupos para adoptar decisiones. Se menciona mucho la presencia del Poder Superior cuando se encaran temas de difícil solución.

## DIRECCION DE LA REUNION

Compartir la dirección. Preocupa que una persona o pequeño círculo se apodere de un grupo mayor. Los Servidores de Comités de algunos grupos celebran reuniones de trabajo e informan a todos los miembros. Otros realizan la reunión con los miembros a pleno. Algunos indican que convocan elecciones regulares para votar formalmente.

## ESTRUCTURA DE LA REUNION

La dimensión del grupo a menudo determina cómo se estructura una reunión de trabajo.

Algunas son muy formales con programas prefijados y un Coordinador designado. Se presentan informes del Representante de Grupo, Secretario y Tesorero. Otras reuniones son debates abiertos dirigidos por quien convoque la reunión y donde casi todas las decisiones se adoptan por consenso. Hay grupos que son selectivos en cuanto a la participación de miembros en reuniones de trabajo ya que se preocupan por la asistencia de personas no calificadas o de recién llegados que pueden no comprender la importancia del anonimato. Otros creen que es importante que los recién llegados sepan cómo funciona Al-Anon.

## CALENDARIO DE REUNIONES

La frecuencia de las reuniones de trabajo varía mucho, desde nunca a semanalmente durante la reunión regular de Al-Anon, o mensualmente antes o inmediata-

mente después de la reunión regular, o con muy poca frecuencia, cuando la conciencia de Grupo lo dispone.

### **ASISTENCIA A LAS REUNIONES**

Muchos dicen que la asistencia a las reuniones de trabajo es baja, ya que a los miembros les interesa más el aspecto de la recuperación en Al-Anon y no reconocen la importancia de las reuniones de trabajo. Otros dicen que por experiencia, las reuniones de trabajo deberían ser simples y breves. Para fomentar la asistencia varios grupos celebran reuniones especiales, con almuerzos y cenas sin ninguna formalidad, transformando la reunión en un acontecimiento social, mientras otros dedican los últimos minutos de sus reuniones regulares a las de trabajo, en las cuales todos pueden participar. Hay quienes dicen que funciona el hecho de que las reuniones sean divertidas, ligeras y atractivas. Demasiada formalidad desalienta a la gente de-

jando todo en manos de controladores.

### **TEMAS RUTINARIOS ESPECIALES**

Los temas de las reuniones de trabajo van desde los informes del Tesorero y RG hasta discusiones sobre problemas en los grupos como "qué hacer con un miembro perturbador". Las discusiones habituales se concentran en el tipo de literatura que debe comprarse; el apoyo a causas especiales; la utilización de Literatura Aprobada por la Conferencia (LAC) contra literatura que no es de Al-Anon; donaciones; el formato de reuniones regulares; elección de cargos y representantes de Servicio; planificación de acontecimientos especiales, por ejemplo la celebración de un aniversario; los niños y su cuidado durante las reuniones; fumar; la mejor manera de tratar a los recién llegados; etc., etc...

*Extraído de "Dentro de Al-Anon" de abril/mayo 1994*

**Recordatorio:** El 30 de setiembre, a las 16 horas se realizará la reunión con los Delegados y Representantes de distritos en formación, en nuestras Oficinas.

## INTERNET

La Oficina de Servicios Mundiales nos ha informado la dirección de su página en Internet, para aquellas personas interesadas en visitarla:

<http://www.al-anon.alateen.org>



## Volver a la vida

Cuando el alcohol entra en nuestras vidas, cuando da por tierra nuestras ilusiones, sueños y esperanzas arrasando con nuestra alegría y nuestro deseo de vivir. Cuando el alcohol ya es dueño y señor de nuestro hogar y nos damos cuenta que nuestra vida se ha vuelto ingobernable, y que solos, sin ayuda, somos incapaces de encontrar el camino hacia la salvación, entonces, sólo entonces, e iluminados por nuestro Ser Superior, llegamos a las puertas de Al-Anon en busca de ayuda.

Al-Anon nos alienta a recuperar aquello que habíamos perdido: la fuerza. Personalmente fui levantando un muro en mi vida: un ladrillo de fe y uno de esperanza; uno de amor y otro de felicidad; uno de comprensión y otro de ternura... y así uno tras otro.

Un día estuve lista para saltar el muro y lo hice. Del otro lado dejé la vida llena de tristeza, de lágrimas, dolor y rencores; del lado que estoy hoy encontré días nuevos, tranquilos, serenos, casi felices.

Y si un día una piedra del camino me hiciera resbalar, me aferraré con las dos manos: con una a mi Ser Superior y con la otra a Al-Anon, porque sé que ambos me darán la fortaleza necesaria para ayudarme a levantar.

*Cecilia*

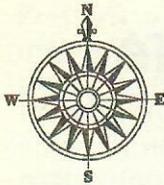
Grupo "21 de Abril", Villaguay, Prov. de Entre Ríos

---

## Reflexiones

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

Anónimo



## COMITE DEL INTERIOR

El Comité del Interior se complace en informar que los grupos de Cinco Saltos, Neuquén y Cutral-Có se siguen reuniendo en Jornadas de trabajo a los efectos de elegir un representante para la Conferencia de Servicio Nacional.

La próxima reunión sería el 19/9/98 en Cutral-Có a las 14,30, en el Barrio Daniel Sáenz casa 10, Avda. Rodríguez y 22 de octubre.

Nota: Para cualquier información al respecto rogamos se dirijan a la OSG por teléfono al 01-326-3389 o por Fax 01-326-0704.

---

## QUE YO PUEDA OIR



Rogar por "la voluntad de Dios para mí y el poder de realizarla" es más fácil decir que hacer. Siempre pensé que yo no tenía problemas para poder realizarla. Hasta hace muy poco no eché de ver que lo dicho dista de ser cierto.

Muchas veces me he dicho que si Dios lo quiere, lo único que tengo que hacer es lo que me corresponde. Tal pienso y tal hago, pero hay ocasiones que hacer lo que me corresponde se vuelve muy "de fantasía". Llegado a este extremo caigo en la cuenta de que he tergiversado el plan original de Dios, adosándole mejoras de mi propia invención. Es lo que ocurre cuando hacer lo que me corresponde se convierte en marcha prolongada, interminable. Me vuelvo irritable porque no me salen las cosas tal como las quería.

Me pongo a juzgar y a inquietarme a causa de los "deberías" y los que "que tal si" que yo mismo me planteaba.

Pero, afortunadamente, al llegar a dicho punto el Poder Superior no me abandona como tampoco desiste de su designio por el logro de mi felicidad. Al Contrario, Dios espera a que me sosiegue para que yo pueda oír su consejo de encaminarme hacia una vida de mayor ventura y gloria. Por lo cual le estoy muy agradecida.

*Cheryl C., Hawai*

---

# SOY UNA PERSONA IMPERFECTA EN UN MUNDO IMPERFECTO



Hoy he aprendido algo muy importante, importante para mí, que es todo lo que importa. Ahora me doy cuenta de que no se me puso en esta tierra para cambiar, arreglar, reparar, restaurar, enderezar, salvar a nadie, a nada ni ninguna situación. No tengo esa clase de poder, y no deseo poseerlo ni remotamente. Existe una cantidad inconmensurable de caos, destrucción, desesperación, violencia, infelicidad y comportamiento insano en el mundo que me rodea. No me corresponde asimilar esta locura. No estoy obligada a sentir el dolor que la locura busca compartir tan ansiosamente. No es imperativo que participe en cada episodio trágico. He aprendido que no es necesario que tome por los cuernos cada toro que amenaza al prójimo, sino sólo el que me amenaza a mí. El dolor del prójimo y el mundo, no me pertenece.

Hoy me doy cuenta de que puedo llenar mi vida de paz y serenidad. Me estaba negando a aceptar eso. Parecía algo muy difícil de lograr.

Parecía más fácil asumir el dolor que combatirlo. Pero

la solución se me dio a través de una fe vacilante en mi Poder Superior, mediante la admisión de mi negación y de mi falta de poder. Fue solamente una decisión que debí adoptar, con fundamento en un deseo verdadero de sentir y ver el bien en mi vida, porque está ahí. ¡Qué alivio más grande al abandonar finalmente mis necesidades insalubres de cambiar al mundo y a cuantos me rodeaban! Al darme cuenta finalmente de que estaba creando mi propio infierno y causando mi propio dolor mientras culpaba a los demás, me he liberado. Si escojo el dolor, sufriré. Escojo la felicidad, seré feliz.

Ahora me doy cuenta de que es posible no quedar atrapada en la vida del prójimo -cónyuge, familiares, amigos, compañeros de trabajo o extraños. Ellos tienen las mismas capacidades que yo tengo. Tienen el derecho de adoptar sus propias decisiones, y yo no estoy obligada a interferir con el desarrollo natural de sus vidas. Cuando rehusé aceptar mi falta de poder y comienzo a intervenir, hago daño a los demás y me hago daño a mí misma.

Prefiero vivir más simplemente, para que el prójimo pueda simplemente vivir. Cuando los demás intenten arrastrarme a su caos, deberé usar mi fortaleza para escoger las alternativas correctas y concentrarme ante todo en mis propias necesidades, prescindiendo de sus necesidades y juicios.

Así como nadie debe sufrir en provecho mío, yo no debo sufrir en provecho de nadie. Si cada uno de nosotros, como persona, pudiera ser sólo eso: persona que ante todo cuida de sí misma, la vida sería mucho más llevadera. Por lo tanto, prefiero gobernarme solamente a mí misma.

Hoy me doy cuenta de que sólo puedo cuidar de mí misma. Sólo puedo crear paz

interior para mí. Puedo concentrarme sólo en mí misma, y el resto ocupará su lugar, el lugar en el cual debe encontrarse. No tengo que mejorar el mundo: sólo a mí en el mundo, y puedo amarme sin reservas. He aprendido a ser yo misma.

Quizá mi lección no le importe a nadie más, y eso está bien. Lo importante es que yo he aprendido. Soy una persona imperfecta que ha aprendido algo que la ayuda a sobrevivir en este mundo imperfecto. Quizás olvide, de vez en cuando, lo que he aprendido hoy, pero siempre me ayudará en mi viaje por la vida, cuando realmente lo necesite.

Paula M., Aruba

Extraído de *Al-Anon/Alateen en Acción* nov. 1994



El último viernes del mes, durante la Casa Abierta, a las 15 horas, el Comité de Instituciones tratará: "Contacto con la comunidad profesional"

y "Material informativo del Comité Permanente de Instituciones".

## Reflexiones

**ES MARAVILLOSO LO QUE DIOS PUEDE HACER CON UNA VIDA ROTA SI LE DAS A EL TODOS LOS PEDAZOS.**

Extraído de *The Forum*, julio de 1981

## JORNADA DISTRITO NORTE

El Distrito Norte invita a miembros de grupos a participar en la jornada Al-Anon/Alateen, a realizarse el 26 de setiembre de 14 a 19 horas.

Se dispondrá de mesas de trabajo para tratar distintos temas relacionados con nuestro programa.



## MI CAJA DE RESONANCIA

Mi Madrina me ha ayudado a conocer cómo este programa puede liberarme del caos de mi vida y dirigirme hacia cambios positivos, en vez de concentrarme en lo negativo. El hablar con mi Madrina me ayuda a concentrarme en el día de hoy y en lo que debo agradecer. El año pasado me enfrenté al alcoholismo activo el tratamiento y la sobriedad del hombre que amo. Al principio no creí que mi cónyuge hablara en serio y dentro de mí había rencor. Mi Madrina me habló respecto a los cambios y el dolor que el alcohólico experimenta para alcanzar la sobriedad y sugirió que dejara de concentrarme en él y me concentrara en mi propia recuperación, así no reprendería ni presionaría al alcohólico. Pedí a mi Madrina que fuera mi caja de resonancia. Ella aceptó y hoy día, en vez de

guardar el rencor dentro de mí, lo expreso. Luego puedo estar tranquila y compuesta, cuando llega la hora de discutir las cosas con mi cónyuge. Este método de desahogarme me ha ayudado a adquirir paciencia, a estar más serena y a no culpar a mi cónyuge que acaba de alcanzar la sobriedad.

Quando las soluciones a algunos de mis problemas no son posibles, mi Madrina discute conmigo la fuerza de mi Poder Superior. Entonces me doy cuenta de que no tengo que hacer nada respecto a una situación determinada, hasta que mi Poder Superior me dé la respuesta. Mi Madrina es una señora maravillosa, cuya ayuda y guía me ha permitido progresar mucho durante los últimos meses.

Michelle, Iowa, extraído de *Al-Anon/Alateen en Acción* - marzo 1996

## Reflexiones

**PODEMOS TENER UN LUGAR AL SOL, SI HACEMOS NUESTRA PARTE DE ALEJARNOS DE LAS SOMBRAS.**

Extraído de *The Forum* - julio de 1981



## MESA DE TRABAJO DE HIJOS ADULTOS

En nuestra última reunión hemos compartido experiencias con miembros de grupos de Capital y de la provincia de Buenos Aires, que estuvieron presentes y de miembros que nos escribieron de La Plata.

Es algo muy gratificante comunicarnos entre nosotros mismos, con el grupo y con otros grupos, lo cual contribuye a la unidad y al crecimiento propio y el de todos.

Invitamos a quienes quieran participar en nuestras reuniones (la próxima será el jueves 29 de octubre) y a los grupos que no puedan acercarse, por cualquier motivo, que nos escriban a la OSG para poder actualizar direcciones, días y horarios de funcionamiento.

Fuerza y adelante.

### *No me siento sola*



Durante mucho tiempo, aun estando en Al-Anon, sentía que estaba sola. Pero hoy, mientras estaba sentada disfrutando de un mate sola con mis dos hijos pequeños, me sentía feliz y sin ningún vacío.

Hoy veo la diferencia, tal como lo dice la Oración de la Serenidad; ese vacío lo llené de

fe. Puedo brindar amor a mis hijos, a mi esposo, a mí misma; puedo disfrutar el día que Dios me regala; puedo brindarme el tiempo que necesito; sonreír, cantar.

Todo se lo debo a mi Ser Superior y a Al-Anon.

*Miembro Al-Anon*  
Grupo Luz y Esperanza

### *Reflexiones*

**NO ES NUESTRA POSICIÓN Y SÍ NUESTRA DISPOSICIÓN  
LO QUE NOS HACE FELICES.**

Extraído de *The Forum* - setiembre de 1983

# SECRETARIA ANIVERSARIO

16/10/98 - 30 años  
Grupo Flores (Distrito Gral. Paz)



Para ellos...

¡¡FELICIDADES!!

Recordamos que los aniversarios que se publican  
son el 1º y de 5 en 5 años.

---

## **Recordatorio**

**El próximo 29 de octubre  
tendrá lugar, en nuestra Ofi-  
cina, la Mesa de Trabajo de Hijos Adultos.**

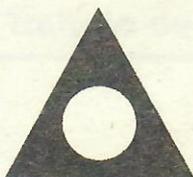
---

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 Saénz Peña  
(Diagonal Norte) 825,  
5º Piso, Of. 502  
(1363) Buenos Aires, Argentina  
Tel. 326-3389  
Fax (01) 326-0704  
(1000) Casilla Correo Central 3246**