



Con un poquito de ayuda de nuestros amigos

Ya está en proceso la revisión expandida de nuestro libro básico GRUPOS DE FAMILIA AL-ANON, cuya edición esperamos que aparezca a tiempo para el Congreso Internacional de Al-Anon de 1990. Una vez que el Comité de Publicaciones apruebe el boceto propuesto, la redacción actual comenzará a colmar las necesidades expresadas por los miembros.

A medida que nuestra hermandad crece y transmite sus necesidades por medio de la conciencia de grupo de la Conferencia de Servicio Mundial, nosotros procuramos responder. Los que solicitan nuevas publicaciones encabezan la larga lista de amigos que necesitan comunicar los temas que han de ser discutidos, las preguntas que deben contestarse y los asuntos circunstanciales que han de plantearse.

La labor de fijar y cumplir los plazos fijados corresponde a otro conjunto de voluntarios que examinan el material propuesto y extraen lo primordial de las experiencias recibidas, con las cuales la mayoría podrá identificarse. Guiados por el espíritu de un "ejército" de pioneros que fueron los que establecieron el procedimiento descrito en los Doce Conceptos de Servicio, y basados en estos principios, examinan cuidadosamente el material antes de que "las voces" hablen en letra impresa. Como quiera que sea, éste es NUESTRO libro, y es preciso que estemos seguros de que describa a Al-Anon como actualmente es.

Desde luego, no hay ninguna palabra escrita que represente una única opinión, puesto que toda publicación de Literatura Aprobada por la Conferencia (LAC) proviene de muchas experiencias reveladas por los miembros. Por eso necesitamos tanto que los miembros se comuniquen con nosotros y nos envíen sus opiniones y su forma de enfocar el programa. Ustedes son los que pueden determinar cómo funciona el programa para ustedes, y cómo pueden ser aplicados los principios en cada situación concebible. Así es como nos convencemos de que el programa funciona. He aquí cómo funciona:

Es preciso disponer de un cuantioso volumen de escritos ya que continuamente escogemos material del que tenemos, y como es natural, se agotan rápidamente dichos recursos. Para poder extender el libro GRUPOS DE FAMILIA AL-ANON a su máxima plenitud, todavía necesitamos muchos más relatos. Tenemos especial interés en obtener historias de miembros cristianos, agnósticos e incrédulos. Otros de los temas que aún carecemos de suficiente material son: Vive y deja vivir, honestidad consigo mismo, aceptación, responder sin reaccionar, confianza en sí mismo, hacer enmiendas, culpa y censura, responsabilidad por la actitud y el comportamiento de uno mismo, disfrute del presente, fijarse en sí mismo, autoestimación, deshacerse de los resentimientos, (continúa en la página 4)

DETENGASE · MIRE · ESCRIBA

Si quiere compartir en las publicaciones LAC de Al-Anon y Alateen y en el boletín "Al-Anon y Alateen en acción" consideren lo siguiente:

- Relate una experiencia del corazón concentrándose en usted mismo, no en el alcohólico.
- Tenga presente nuestras Tradiciones de Al-Anon.
- Relate su experiencia personal contando cómo es la situación, cómo le ayudó el programa, y describa cómo ha cambiado su vida.
- Evite referir vaguedades, el lenguaje de centros de tratamiento y la filosofía o dogmas religiosos.

y

- Compartir un tema específico del programa siempre es útil.
- Mecanografiar el material a doble espacio nos sirve de ayuda, pero no es esencial.
- La precisión gramatical tampoco es esencial; nos reservamos el derecho de corregir y sintetizar el material en aras de la precisión gramatical y por cuestiones de espacio.

IMPORTANTE

Favor de anunciarle a su grupo lo siguiente:

- Mayo es el Mes de I.P.
- Faltan seis meses para el Mes de Instituciones.
- La Conferencia de Servicio Mundial se celebrará en Connecticut, E.U.A.
- Los nuevos Directorios de Servicio Mundial serán enviados a los grupos inscritos en E.U.A. y en Canadá.

El Servicio Mundial por dentro

Archivos

¿Ha descubierto últimamente alguna historia interesante? Hoy en día, muchos de nosotros disfrutamos de concurrir a varias reuniones de Grupos de Familia Al-Anon celebradas a distintas horas durante la semana, pero, ¿fue siempre así? ¿Se ha preguntado a veces cuánto tiempo lleva Al-Anon en existencia, cómo empezó, quién lo empezó?

Alguien que tras llevar cierto tiempo en Al-Anon y haber recorrido la travesía de su propia recuperación, puede extender su enfoque más allá de su propia situación y empezar a desarrollar un interés en nuestra historia. Las semillas de Al-Anon, según lo conocemos actualmente, pueden ser encontradas en obras sobre nuestras primeras etapas, a saber:

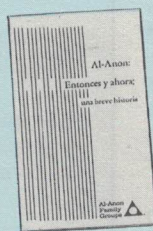
LOIS REMEMBERS. Memorias de la cofundadora de Al-Anon y esposa del cofundador de A.A. Lois W. nos cuenta su historia personal en sus propias palabras, recordando los años anteriores y posteriores a la fundación de ambas hermandades, ilustrada con croquis y fotografías personales. (B-7) US\$8.00.

First Steps: Al-Anon . . . 35 years of beginnings. Repleta de cosas memorables del comienzo de nuestra historia, este libro ofrece una sensación de nuestro pasado y de cómo el programa creció hasta convertirse en la hermandad mundial que disfrutamos hoy en día. (B-12) US\$8.50.

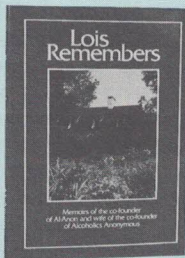
Lois W. and the Pioneers. Compuesta de dos cassettes. En la parte I oímos a Lois compartir sobre su juventud y sobre los comienzos de Al-Anon. En la parte II, Lois, Henrietta S., primera Secretaria General y Margaret D., primera editora de The FORUM, recuerdan con nostalgia los primeros tiempos de la Oficina de Servicio Mundial. (A-4) US\$10.00.

Al-Anon Entonces y Ahora —Una breve historia. (AR-2) folleto gratuito.

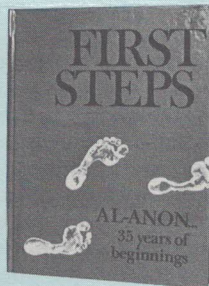
Todos podemos participar en la espléndida historia de Al-Anon, especialmente al saber que nos atañe mantener con vida nuestro patrimonio.



MEMORIAS DE LOIS



PRIMEROS PASOS



LOIS W. Y LOS PIONEROS



(Sólo en inglés)

Stamford
Sheraton Hotel
& Towers,
One First
Stamford
Place,
Stamford,
CT 06902,
E.U.A.

Seminario de Servicio Regional (SSR)

¿Sobre qué tratan? Los Seminarios de Servicio Regional se asemejan a las operaciones bancarias. Algunos miembros asisten para depositar experiencias, mientras que otros vienen a extraer valiosa información. Ya sea que usted asista como participante o espectador, la emoción de ver e intercambiar experiencias con viejas y nuevas amistades es una oportunidad que no debe perderse. Venga y cobre los dividendos de la recuperación a través del servicio.

Si nunca antes ha asistido a un SSR, éste es el momento de hacerlo. ¡Apresúrese . . .! el próximo SSR, Canadá oriental, tendrá lugar en Halifax, Nueva Escocia, del 10 al 12 de junio de 1988. Si está listo para analizar y expandir sus experiencias, inscríbase ahora. Cada SSR tiene su propia dimensión y sabor. Pídale a su RG, RD o Delegado los formularios de inscripción, o escriba a la OSM.

Planeen con miras al futuro: El SSR del sudoeste de los Estados Unidos se celebrará en Salt Lake City, Utah, del 11 al 13 de noviembre de 1988 en el hotel Salt Lake City Hilton.

¡La Conferencia se reubica!

El 25 de abril de 1988 miembros de Al-Anon provenientes de los Estados Unidos y del Canadá se congregarán en Stamford, Connecticut, E.U.A. Si bien el lugar de la Conferencia queda a unos 45 minutos del centro de Manhattan, ciudad de Nueva York, ésta será la primera vez que la anual Conferencia de Servicio Mundial de Al-Anon y Alateen se celebrará fuera del estado de Nueva York. Aproximadamente dos tercios de los que viajarán a Connecticut, estado de la nuez moscada, son Delegados de Servicio Mundial de Zona elegidos por los Representantes de Grupo (RG) de Zonas en los Estados Unidos y el Canadá. El resto de los miembros de la Conferencia son Administradores (Custodios) voluntarios, miembros del Comité Ejecutivo, presidentes e integrantes de los Comités de la OSM y el personal administrativo.

La Conferencia es la máxima expresión de la conciencia de grupo de Al-Anon y Alateen a través del mundo. Es el lugar donde cada servicio analiza el progreso que ha logrado, y se fijan metas para el año siguiente. Los asuntos de la Conferencia abarcan una amplia gama de temas que incluyen los presupuestos, las elecciones de Administradores (Custodios), informes de comités y asuntos de Guías. Lo que la hace especialmente emocionante es que la Conferencia prepara el camino para el rumbo que Al-Anon ha de tomar en el futuro, tanto dentro como fuera de nuestra hermandad.

Aquellos que quieran enviar saludos a los miembros de la Conferencia de Servicio Mundial de este año, pueden dirigir su correspondencia a:

¿Alateen?

¡El interés en Alateen está en su auge! La OSM recibe un creciente número de preguntas provenientes de padres y profesionales que desean ayudar a los jóvenes.

El público en general ha aprendido más y más acerca de Alateen y sabe que es un lugar para que la gente joven encuentre recuperación. El desafío parece radicar dentro de la hermandad. ¿Sabe Al-Anon lo que es Alateen? ¿Lo que puede hacer? ¿Lo que no puede hacer? ¿Existe REALMENTE Alateen en todas las Zonas?

¿Ha pensado su grupo alguna vez en iniciar un grupo Alateen? ¿Saben de una reunión Alateen que no se haya inscrito en la OSM, a fin de que podamos referirles nuevos miembros? ¿Podrían decirnos cómo han utilizado medios positivos y eficaces para iniciar y sostener un grupo Alateen? Hay centenares de muchachos que nos han dicho que quieren acudir a Alateen pero que no encuentran NINGUNA reunión en su vecindad. **Nuestros hijos están esperando.** (Escriban a **DENTRO DE AL-ANON**, a **ALATEEN**, y compartiremos sus pensamientos).

Los Tres Mosqueteros (I.P./CCP/Instituciones)

Hay muchas formas para diseminar el mensaje de esperanza de Al-Anon al miembro de la familia que aún padece. Entre éstas figuran la participación en actividades de servicio de I.P., CCP o Instituciones. Una pregunta que suele hacerse es, ¿cuál es la diferencia entre estos tres servicios? agregó un miembro: "La forma más simple de decir es preguntándose a sí mismo, ¿quién es mi auditorio?"

Cuando usted se comunique con médicos, abogados, maestros, terapeutas, o con alguien de un programa de asistencia al empleado, está prestando un Servicio de Cooperación con los Profesionales (CCP).

Cuando se dirige al público en general a través de la radio, la televisión, los medios de divulgación impresa, o demás actividades tales como ferias de salud o campañas mediante carteles, usted está rindiendo una labor de Información Pública (I.P.)

Cuando conversa con un profesional, con un miembro de Al-Anon o de Alateen o presunto miembro en un centro de tratamiento, hospital, o departamentos de justicia, usted está transmitiendo el mensaje mediante la labor de servicio de Instituciones.

Ocurre cierta superposición de labores cuando los miembros llevan el mensaje a profesionales al igual que al público. A fin de evitar confusión, la clave radica en la cooperación y la comunicación de los planes y actividades. Cuando una actividad involucra a más de un servicio, es útil combinar los esfuerzos. Aunque la labor de "Los Tres Mosqueteros" (I.P., CCP e Instituciones) pueda ser ejecutada por tres personas separadas, es mejor concebirlos como un equipo.

He aquí algunas actividades sencillas que un grupo podría emprender:

I.P.—Comunicarse con estaciones locales de radio o televisión e informarles sobre los anuncios de servicio público. Dejarles saber que los miembros de Al-Anon y Alateen estarán dispuestos a aparecer en su programación mientras el anonimato sea protegido.

CCP.—Enviar a médicos en la Zona copias de reimpresos como "Una carta abierta a mi médico" y "Dr., ¿ha hecho usted la prueba con Al-Anon?"

Instituciones.—Comunicarse con el centro local de tratamiento de alcoholismo y brindarse a disertar en un programa de terapia de familia.

Para buscar ayuda al planear sus actividades de servicio, ¿por qué no comunicarse con su Coordinadora de I.P., CCP o de Instituciones en su Zona? Y recuerden, "Todos para uno y uno para todos" para que el recién llegado que aún no ha encontrado el camino, halle la puerta que conduce a la recuperación y a la esperanza que están disponibles en Al-Anon.

Mayo es el Mes de I.P.

Al igual que las plantas en invierno, los familiares en medio del alcoholismo suelen estar en una temporada inactiva. Mediante su labor de difusión, una nueva vida y una nueva temporada pueden estar al "doblar de la esquina".

Mayo es el mes de I.P. en que los miembros de Al-Anon y Alateen comparten sobre cómo Al-Anon les ha ayudado. Llenos de entusiasmo, llevan un mensaje de esperanza a miembros de familia que aún sufren, e informan a la comunidad acerca del programa de Al-Anon.

Hay un calendario confeccionado por el Comité de I.P. que contiene muchas sugerencias sobre cómo todos podemos ayudar. Nadie les exigirá que realicen todo lo previsto para cada día, pero sí esperamos que hagan la prueba. Si cada miembro en cada grupo y Distrito aparta un día y dedica toda su energía a diseminar el mensaje de Al-Anon, ¡imagínense a cuánta gente alcanzaríamos!

¡Ayúdenos a ayudarlos a fin de que experimenten el compañerismo que reina en Al-Anon y Alateen!

¡Fíjense cómo ha cambiado el Boletín AL-ANON HABLA CLARO!

¡Nuestro boletín de CCP ha sido sometido a cirugía plástica! El número correspondiente a febrero de 1988 presenta un nuevo membrete editorial, más gráficas y un impreso reluciente.



Este es el primer cambio en la apariencia del boletín desde 1978. El nuevo formato refleja una parte sumamente importante en la difusión de nuestro mensaje a nuestros atareados amigos, los profesionales. Al comparar la sencillez de nuestro primer número con el nuevo estilo, que refleja la apresurada marcha del mundo en la década de los 80, ello prueba el axioma, "el estilo da un aspecto distinguido".

Esperamos que les agrade nuestro nuevo formato y la cobertura de acontecimientos en Al-Anon y Alateen. Escriban a la OSM para obtener un ejemplar gratuito de AL-ANON HABLA CLARO.

Vida del Personal

Rae S.

Rae S., Administradora (Custodio) sin límite geográfico y Presidenta del Comité de Nombramientos, emprendió en su actividad de servicio Al-Anon hace quince años. Rae es una pelirroja muy vivaz que viste impecablemente y rebosa de energía entusiasta incluso cuando narra la forma sería en que se adentró en la labor de servicio. Rae descubrió desde un principio que la labor de servicio y la recuperación iban de la mano. Ella había visto cómo la labor de servicio de su esposo había tenido un impacto positivo en la sobriedad de él y notó desde un principio el efecto que su labor de servicio había ejercido en la sobriedad emocional de ella. Es más, el prestar servicio en Al-Anon le proporcionó la primera manifestación de desprendimiento emocional hacia su esposo y la recuperación de él.

Rae se enteró acerca de Al-Anon a través de los profesionales que atendieron a su esposo durante sus veintiocho días en un centro de tratamiento. Aunque se sorprendió al saber que ella también tenía un problema, no dudó en concurrir a un programa de 12 semanas junto con su esposo y seis otros matrimonios, donde le enseñaron la importancia de la sinceridad en la comunicación. En este programa ambulatorio. Rae tuvo un respiro y se aventuró a aprender algunos de los principios de Al-Anon. Descubrió que no era muy diferente del alcohólico. Sufrió de la misma culpabilidad, resentimiento e ira, y se quedó prendada de Al-Anon al enterarse de "los tres preceptos". Llegó a convenirse de que ella no había causado el alcoholismo, ni podría controlarlo, y efectivamente no podía curarlo.

Desde el mismo comienzo, Rae siguió la iniciativa de su esposo y se integró. Asistió a muchas reuniones, las presidió, desempeñó cargos oficiales, vació ceniceros e hizo café. Al narrar sobre la época en que fue Representante de Grupo, revela su compromiso de recuperarse. En reuniones de Asamblea, descubrió "la red integral de Al-Anon". Es de esperar que su alto nivel de energía no quedó menoscabado por su labor con un Intergrupo local, y no es de extrañar que ello incluyera el inicio de una cena bailable en honor a Lois W.

En cuestión de un tiempo Rae se convirtió en voluntaria de un Comité de CCP y fue nombrada a la Junta. Sin embargo, Rae opina que su labor de servicio, más allá del "nivel de reunión", no impide su participación en las reuniones regulares. Sigue en su empeño de concurrir a "reuniones de Al-Anon por todas partes de la

(continúa en la página 4)

Rae S...

(viene de la página 3)

ciudad". Rae recuerda con gran placer que antes de la muerte de su esposo, viajaban juntos como una pareja y celebraban talleres de trabajo tanto de A.A. como de Al-Anon.

El servicio en Al-Anon mantiene a esta mujer enérgica e íntegra, creciendo espiritualmente, disfrutando y dando de sí misma. Prefería no verse sola, "en ninguna parte del mundo". La amistad instantánea, las sonrisas y el "conocimiento" son los privilegios de Rae por haber tenido un esposo alcohólico, y algunos de los beneficios marginales de pertenecer a Al-Anon. Ahora sí comprende plenamente a la persona que afirma ser "afortunada" por tener un cónyuge alcohólico.

El servicio en Al-Anon ayuda a Rae a enfrentarse a la vida, a sentirse "bien", y a soltar las riendas. Con su eterna sonrisa de siempre nos dice que el servicio es "la vía para acoplarlo todo". El servicio significa difundir, extender la mano, compartir en un círculo interminable que incluye a los que llevan mucho tiempo en el programa y a los recién llegados.

Expresa un afecto muy particular por los hijos adultos de alcohólicos, pues opina que la llegada de éstos le ha dado al programa Al-Anon una nueva "fortaleza interna". Se alegra también de ver el incremento en los miembros de A.A. que acuden a Al-Anon mediante su comprensión de los efectos que el alcoholismo tuvo en su crianza a una temprana edad. "Al-Anon puede que aporte una nueva dimensión a su recuperación, pero ellos le añaden algo novedoso a la mía", afirma Rae muy pensativa.

Actualmente, Rae continúa sirviendo a Al-Anon. Cuida de su madre, que si bien se vale por sí misma ya es anciana, y quien gracias a Rae, "practica el programa" y se toma tiempo para "oler las rosas". "Dios tiene una forma misteriosa de levantarme y ponerme donde me corresponde", nos dice Rae. No nos queda la menor duda de que la labor de servicio es precisamente lo que ella está llamada a realizar, así como otro cualquiera que tenga una disposición y ánimo inquebrantables.

Con un poquito de ayuda...

(viene de la página 1)

identificarse con los sentimientos de los demás.

Su forma de dar refleja una hermandad singular. Mediante esta imagen combinada es que se expresa un programa de recuperación sin igual que utiliza una fuente de publicaciones, que gracias a las aportaciones de los que contribuyen, es tan vibrante, vívida y hermosa. Ese interés por la palabra escrita se extiende a nuestros boletines bimestrales y la revista mensual THE FORUM (esta última sólo en inglés). Gracias al esfuerzo de ustedes y sus colaboraciones, se imprimen más de 70,000 ejemplares al año de AL-ANON y ALATEEN EN ACCION, y de DENTRO DE AL-ANON, para ser distribuidos gratis en 20 países hispanohablantes entre más de 4,500 grupos de Al-Anon y Alateen. También servimos suscripciones anuales, (individuales y múltiples) y aceptamos el pago en la moneda de su país. Pero más significativo que todos estos cálculos es lo que los miembros Al-Anon y Alateen pueden lograr con su dedicación, su esfuerzo y su forma de compartir experiencias. En 1987 la Conferencia pidió a sus miembros que trataran de hacer que los Comités de Servicios de sus respectivas Zonas nombraran un Coordinador de The FORUM, y de los boletines, el cual se hiciera responsable de familiarizar a los miembros de su Zona, con los relatos publicados provenientes de miembros de todas partes del mundo. Ni aún el contacto de servicio entusiasta puede lograr lo que un miembro individual puede hacer por otro.

El programa de Al-Anon y Alateen se basa en esa ayuda mutua de persona a persona. Esta práctica se perpetúa cuando los grupos comparten los boletines y cuando sus miembros se suscriben y animan a otros a que también lo hagan.

Mediante este proceso de dar y obtener, de compartir e interesarse, tanto los que se suscriben como los que nos escriben, o se comunican entre sí por medio de la palabra impresa, disfrutan de los beneficios del programa con personas que quizás nunca lleguen a conocer personalmente.

Calendario de Al-Anon y Alateen

MAYO

20-22 — Nueva York — XV Convención de NY North Spring. Participación de A.A./Al-Anon/Alateen. Holiday Inn Arena, Binghamton, NY. Llaman a: Lydia B. al (607) 729-5595.

20-22 — Texas — XIX Convención Anual de Al-Anon/Alateen en Texas Oriental. Escriban a: ETAAA Convention Treasurer, P.O. Box 16246, Austin, TX 78761, E.U.A.

21 — Canadá — XVI Día de Al-Anon en Toronto. Participación de Alateen. Hotel Skyline Triumph, Hwy. 401 & Keele. Escriban a: Pat H., 2 Forest Laneway, Apt. 1603, Willowdale, Ont., M2N 5X7, Canadá.

27-29 — Canadá — Jornada campestre en la Zona de Strathroy-Watford. Participación de Al-Anon. Melwood Park, Kerwood, Ontario. Escriban a: Chairman, P.O. Box 203, Strathroy, Ont., N7G 3J2, Canadá.

27-29 — Canadá — XIII Jornada Anual de A.A. Participación de Al-Anon/Alateen. Escriban a: Chairman, 18 Dieppe Drive, Whitehorse, Yukon, Y1A 3A8, Canadá.

27-29 — Minnesota — XV Jornada Estatal de A.A. Participación de Al-Anon/Alateen. Hotel Radisson South, Hwy. 100 & 494, Bloomington, MN. Escriban a: Bobbi P., 1378 Dixon Drive, St. Paul, MN 55071, E.U.A.

27-29 — Minnesota — Convención de Alateen en Midlake. Ramada Inn, La Crosse. Escriban a: Mike B., 1564 English St., Apt. 5, St. Paul, MN 55106, E.U.A.

27-29 — Montana — Jornada Primavera de A.A. en 1988. Participación de Al-Anon/Alateen. Hotel Sheraton, Billings, MT. Escriban a: Chairperson, P.O. Box 21242, Billings, MT 59101, E.U.A.

JUNIO

3-5 — Canadá — Jornada Al-Anon/Alateen en 1988. Participación de A.A. Marlborough Park Community Centre, 6021 Madigan Drive, N.E., Calgary, Alberta. Escriban a: 1988 Roundup Committee, c/o Al-Anon Central Service Office, Alberta, 414-815-1st St., S.W., Calgary, Alberta, T2P 1N3, Canadá.

3-5 — Maryland — XII Conferencia Anual AFG, Washington College, Chestertown, MD. Escriban a: Conference Chairman, 2815 Hamilton Ave., Baltimore, MD 21214, E.U.A.

3-5 — Pennsylvania — XVI Convención Anual de Al-Anon, Gettysburg College, Gettysburg, PA. Escriban a: Convention Registration, 113 Main St., North Warren, PA 16365, E.U.A.

10-12 — Indiana — VII Conferencia Al-Anon/Alateen sobre Concentrarse en sí Mismo. Holiday Inn N., Rte. 31-33, South Bend, IN. Escriban a: Robin S., 125 E. Donald, South Bend, IN 46613, E.U.A.

10-12 — Kansas — XVI Conferencia Anual de Al-Anon Alateen en Kansas. Holiday Inn, Hutchinson, KS. Escriban a: KS Area AFG Conference, P.O. Box 85, Smith Center, KS 66967, E.U.A.

10-12 — México — Primera Convención Nacional de Al-Anon. Escriban a: Central Mexicana de Servicios Generales Al-Anon Apartado Postal No. 5-082 06500 México D.F.



DENTRO DE Al-Anon

Publicado cada dos meses por Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., 1372 Broadway, Nueva York, NY 10018, E.U.A. Dirección para correspondencia: P.O. Box 862, Midtown Station, Nueva York, NY 10018-0862.

Números telefónicos gratis para información sobre grupos:

En E.U.A. — 800-344-2666

En Nueva York — 800-245-4656

En Canadá — 800-443-4525.

© Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., 1988. Suscripciones anuales: Estados Unidos, Canadá, México y Puerto Rico: Individuales, US\$2.00. Para los grupos, 10 copias bimestrales, US\$6.00. Para el resto de los países: individuales, US\$3.00. Para los grupos, 10 copias bimestrales, US\$7.00.