

## EDITORIAL

**E**stamos concluyendo el Año del Padrinazgo.

Reflexionemos juntos sobre la tarea del padrino o madrina en Al-Anon. Elegir un padrino o madrina puede parecer una tarea ímproba, y eso hace que nos desalentemos en su búsqueda.

Ser padrino o madrina es un regalo que el Poder Superior concede y que ayuda al crecimiento mutuo.

Lo principal es la confidencialidad que debe existir entre los dos, compartiendo la esperanza, la aceptación y el compromiso en la práctica del programa.

El padrino o la madrina son personas que acompañan el crecimiento del ahijado, que respetan la actividad personal de éste. No busca confrontar sino acompañar.

El padrino o madrina no es alguien que lo sabe todo, ni es alguien que hará lo que me corresponde a mí. Asumir la tarea de padrinazgo es comprender la necesidad que tengo de practicar el programa Al-Anon en todas mis acciones y sugerir acciones cuando piden mi opinión.

Un padrino o una madrina en el servicio también es conveniente. Comprender que este es un programa de "nosotros" ayudará al fortalecimiento de los grupos.

Como padrino o madrina de servicio, creemos que puede ser mejor aceptar que cada uno tiene su método y respetarlo, siempre que no perjudique a Al-Anon en su totalidad. Ojalá podamos desterrar el "así no se hace" por un procedimiento más "pedagógico" que haga atractivo el deseo de practicar un servicio.

Pensemos cuántas han sido las ocasiones en que nos han desalentado y hemos desalentado las ganas de hacer servicio. Que el Poder Superior nos ayude a comprender que servir con alegría alienta a otros a servir.



## Pero me quedé POR MÍ...

Conocí Alateen a los ocho años, cuando acompañaba a mi tía a las reuniones de Al-Anon. Yo no entendía mucho lo que pasaba con mis papás, pero ir a ese lugar me hacía bien. Nos juntábamos con otros chicos e intentábamos poder aliviar nuestro dolor. Quizás porque no era mi momento, decidí tener una pausa en mis encuentros con el programa.

A los diecisiete años, mi tía, quien nunca dejó de asistir a Al-Anon, me dio un folleto de una reunión abierta a donde podía asistir.

Sinceramente me encontraba muy desesperada; estaba con medicación psiquiátrica, algunos intentos de suicidio en cartera y un vacío inmenso que no me dejaba ni respirar.

Asistí quizás con la idea de que ya no tenía esperanzas y de que ese era mi último intento. Ese día, tres chicas más fueron a la reunión abierta, y conocimos a la madrina de Alateen que nos invitó a reabrir el grupo el domingo siguiente.

Llegué para quedarme, llegué llorando con el corazón destrozado, pidiendo ayuda para poder salvar a mi mamá, e intentando entender por qué mi papá nunca me quiso, por qué me golpeaba, por qué se fue.

Comprendí que mis padres estaban

enfermos, pero lo más importante fue entender que yo también. Yo llegué por el alcoholismo de mis padres, pero me quedé por mí.

Para mí Alateen significa un salvavidas, un lugar donde pude ver pasar millones de chicos en mis años de servicio, donde puedo ayudar a otros contando mi historia, donde vi chicos pedir ayuda y a otros dársela, donde a veces éramos veinte y otras estaba yo sola, donde la lucha del programa me permitió perdonar y perdonarme, entender y entenderme. Donde aprendí a volver a soñar, a proyectar un futuro, a querer formar una familia, a poder alejarme cuando lo necesita, a reconstruir el vínculo con mi mamá y a soltar el pasado con mi papá. Significa crear una oportunidad de un proyecto de vida mejor, donde ya no intento sobrevivir, sino que aprendí a vivir.

Entiendo la importancia de que este programa siga funcionando para chicos que realmente lo necesitan, porque es un espacio de sanción y contención, para niños que no entienden qué está pasando, pero comprenden de a poco que no es su culpa y que a partir de las nuevas herramientas adquiridas, pueden ser responsables de su felicidad.

*Anónimo*

EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS, UN DESPERTAR ESPIRITUAL NO LLEGA DE REPENTE, COMO UN RELÁMPAGO, SINO EN FORMA GRADUAL, A MEDIDA QUE CAMBIAMOS NUESTRO COMPORTAMIENTO. EN LUGAR DE TERNOS LÁSTIMA, VALORAMOS NUESTRAS BENDICIONES; EN LUGAR DE SENTIR RESENTIMIENTO POR LO QUE NO POSEEMOS, TRATAMOS DE CAMBIAR LAS COSAS QUE PODEMOS; EN VEZ DE PENSAR QUE LA VIDA ES UNA CARGA, LA CONSIDERAMOS UN DESAFÍO; EN VEZ DE ESTAR TRISTES POR LO QUE SUCEDIÓ EN EL PASADO Y PREOCUPADOS POR EL FUTURO, HACEMOS DE CADA DÍA UN DÍA PARA RECORDAR CON ALEGRIA Y SATISFACCIÓN. (ALATEEN, ESPERANZA PARA LOS HIJOS DE LOS ALCOHÓLICOS, PÁG. 32)

Soy hija adulta de un alcohólico y mientras convivía con una pareja en carrera, la psicóloga me derivó hacia los Grupos de Familia Al-Anon. Con el aprendizaje sobre la enfermedad pude practicar el programa para concentrarme en mí misma y no en otros, y poder modificar actitudes enfermizas; para esto fue de gran ayuda la literatura y la asistencia a los grupos, y el apoyo incondicional de los miembros.

Al realizar servicios diferentes pude practicar el programa desde otro lugar, y cuando me tocó ser coordinadora del Comité Alateen del Distrito Sur, ya estaba abierto el grupo institucional de acceso limitado, que funciona desde hace nueve años en una escuela de Banfield. En los últimos seis años fui colaboradora de este grupo, acompañando a las madrinas que llevaban a cabo las reuniones en la escuela.

Mi experiencia allí fue y es gratificante. No se podría haber llevado a cabo sin la labor de las madrinas y exmadrinas participantes, y la autorización de los directivos.



## ¡HAY QUE ANIMARSE!

*“Poner el amor en acción” es una manera de describir el servicio.*

*(Del folleto El padrino o madrina de servicio. Trabajar de forma más inteligente, no más ardua)*

Pude comprender a los adolescentes, escucharlos sin juzgarlos, mantener su anonimato y transmitir sobre la enfermedad, siendo una vía de ayuda que lamentablemente no tuve en mi adolescencia y niñez.

Los jóvenes llegaron a confiar, a comunicarse y saber que hay ayuda disponible para ellos en los grupos Alateen fuera del colegio. Sus logros siguen siendo evidentes en la mejora de conductas y actitudes frente a sus pares y adultos.

Para hacer el servicio se requiere compromiso, tiempo de recuperación en el programa y la asistencia al Comité Alateen local, como también respetar las Guías de Seguridad y de Comportamiento, que son parte de la LAC. Es importante recalcar que, en este caso, la escuela como entidad asume la responsabilidad civil, y que Al-Anon sólo hace su parte.

Finalmente, uno da amor y contención que se transforman en gratitud. ¡Hay que animarse!

*Anónimo*

## Mensaje del Comité Alateen

Con el fin de estar en permanente contacto con ustedes, les pedimos que estas líneas se debatan allí donde se reúnan dos o más miembros.

- ¿Cómo trabajamos en nuestros distritos y grupos sabiendo que el futuro de Alateen está en las manos de Al-Anon?

El Comité Alateen de la OSG está ocupándose de que tomemos conciencia que los adolescentes necesitan la ayuda de todos nosotros, a través de un serio intento de formarnos e informarnos como colaboradores, padrinos o madrinan Alateen.

El grupo Alateen paralelo es un clásico espacio para los miembros adolescentes, pero sabemos que en los colegios también nos necesitan, y nuestra herramienta para estar allí son los grupos de acceso limitado. Pensamos que si todos trabajamos juntos y unidos podemos lograr que Alateen renazca; estamos convencidos que Al-Anon es capaz de tomar conciencia de esto. ¡Únete a la iniciativa de Operación Alateen!

Para más información escribí al Comité: [c\\_Alateen@alanon.org.ar](mailto:c_Alateen@alanon.org.ar)

*"El Comité Alateen de Distrito tiene por finalidad brindar a los grupos Al-Anon de su zona la ayuda necesaria para lograr el crecimiento y desarrollo de los grupos Alateen." (De la Guía para la formación del Comité Alateen de Distrito)*

## Cuento MI HISTORIA

Estaré siempre agradecida a quien me dijo "Vos tenés que venir a las reuniones de Al-Anon y Alateen". En la reunión hablaron de Alateen. Comenté de qué se trataba el programa con mi hija adolescente. Aceptó concurrir al grupo Alateen.

Comunicación fluida, confianza y respeto de ambas partes. Así, día por día, fuimos creciendo, comprendiendo la afectación de nuestros hijos. Me di cuenta de que crecí como mamá al leer *Un día a la vez en Alateen*, también sentí que no había quemado esa etapa en mi adolescencia y por cuántas cosas pasan los miembros de Alateen.

Mi despertar espiritual es querer ser madrina de Alateen; comencé a entrenarme acompañando a otras madrinan, escuchando cómo se resuelven situaciones, acompañada de las Guías de Alateen. Las Guías es un documento que me da seguridad. Ser obediente con el programa me hace sentir que pertenezco a Al-Anon y Alateen.

Aprendí que ser madrina quiere decir acompañar a los adolescentes para compartir experiencia, fortaleza y esperanza mutuamente. Escuchar sus angustias, miedos y dudas; comprendí que los adolescentes sólo quieren ser RESPETADOS. Mi deseo a través de mi experiencia es que otros miembros Al-Anon elijan ser padrinos o madrinan de Alateen.

*Madrina de Dto. Sur*

*En el padrínazgo hay mucho que dar y recibir. La comunicación entre los padrinos y los miembros de Alateen no sólo ayuda a estos, sino que permite a los padrinos compartir su propia forma de utilizar el programa.*

*(Del folleto Alateen. De padrino a padrino)*



# Estoy disfrutando...

Al llegar al grupo sentí que todo lo que ahí se decía era mi propia historia; yo pensaba "¿cómo saben estas personas sobre mi vida si todavía no me conocen?"

Ha pasado mucho tiempo desde esa primera llegada y ahora estoy disfrutando de la paz, la serenidad y la alegría de tener en todos los rincones del país y del mundo grupos y amigos que me entienden y donde puedo sincerarme y hablar abiertamente sin ser juzgada. Y sobre todas las cosas, mantenerlo en el anonimato. Si no hubiera tenido un familiar alcohólico, seguramente que nunca hubiera sido la persona que hoy soy. Como con la madeja de lana se hacen hermosas prendas así yo fui armando una nueva persona comprensiva, feliz, vital, comprometida con el servicio y con la vida.

Mil gracias a mi Poder Superior por regalarme este programa de vida, mil gracias a mis compañeros de los grupos Al-Anon.

*Elsa. Buenos Aires*

**SÓLO POR HOY ME AJUSTARÉ A LO QUE ES, SIN TRATAR DE AMOLDAR TODO DE ACUERDO CON MIS DESEOS. TOMARÉ LA "SUERTE" COMO VENGA Y ME ACOPLARÉ A ELLA. (DEL SEÑALADOR SÓLO POR HOY)**

MI historia personal se fue desovillando como una madeja de lana. No sabía que los malestares, la desazón, frustraciones, tristeza, angustia, depresión y muchos problemas de salud podían tener un motivo, y muchos de ellos se debían a la convivencia con un familiar alcohólico.

Buscaba sin resultados la solución para mis problemas; en las charlas con mis amigos y familiares, sentía que no me comprendían. Esto hizo que visitara a médicos y especialistas que me ayudaron a resolver algunos problemas, pero no los de fondo, que eran los más importantes. Me di por vencida y busque entre mis archivos un folleto que tenía guardado desde hacía muchísimo tiempo; me lo entregó una persona que sí me había escuchado y comprendido; era el *Sólo por hoy*. Con el tiempo supe que esa persona colaboraba como voluntaria y me había pasado muy amablemente el mensaje con la dirección de la oficina de Al-Anon.

Recuerdo esa primera entrevista tan liberadora, pues la compañera me entendía, me escuchaba, me daba esperanzas de que todo se podía mejorar. Sólo tenía que asistir a los grupos de ayuda de Al-Anon.



**También nosotros estamos familiarizados con promesas incumplidas, con buenas intenciones olvidadas, con noches en vela llenas de angustia y preocupación.** (Del folleto *Mensaje de esperanza*)

En mi opinión, creo que el problema a tratar son las actitudes, el comportamiento y no la sustancia en sí misma. Pueden cambiar la sustancia que consume mi familiar, pero mi comportamiento es el mismo, controlar, manipular, negar, etc. Creo que es necesario tener una apertura de mente mayor para poder incluir a más familiares.

No podemos separar alcohol y drogas como cosas absolutamente distintas. Entiendo que Al-Anon es para familiares de alcohólicos, pero cuando en la zona donde vivimos no hay grupo para familiares de adictos a las drogas, me parece que es necesario abrir las puertas de Al-Anon.

*Miembro Al-Anon de Neuquén*

**Mantén  
una  
mente  
abierta**

Cuando llegué al grupo existía reticencia a aceptar a miembros como yo, que íbamos porque teníamos familiares que consumían alcohol y drogas.

En mi caso, cuando asistí al grupo por primera vez compartí que llegaba desde Buenos Aires y por sugerencia de un adicto en recuperación me acercaba a Al-Anon porque no había Nar-Anon. La persona que me había sugerido Al-Anon me había comentado que ambas comunidades (Al-Anon y Nar-Anon) utilizaban el mismo programa de Doce Pasos y me podían ayudar.

Hasta que llegué a Al-Anon no me había dado cuenta de que el problema raíz de mi familiar era el alcohol, hasta ese momento yo creía que eran sólo drogas. Gracias a que me aceptaron en el grupo pude darme cuenta del problema que significa la enfermedad del alcoholismo y empezar a practicar el programa de Doce Pasos.

## Jornada de Trabajo Al-Anon Hijos Adultos en Rosario

Una experiencia indica que la diferencia del enfoque podría estar en la forma de hacer servicio. Muchas veces los hijos adultos motorizan gestiones y frente a una crisis o inconveniente podría sentir la necesidad de cambiar "todo" y empezar de nuevo, mirando en perspectiva hacia adelante. En cambio, un miembro Al-Anon de las primeras generaciones podría invitar a mirar para atrás, a volver a viejas prácticas que nos han garantizado el camino, volviendo a las bases.

Pero concluye que seguramente sean necesarias ambas posturas, ambas tienen algo importante para ofrecer. Es tan importante saber los caminos andados, los legados y los ideales de los pioneros, pero también acompañar los cambios sociales que nos invitan a la innovación continua a riesgo de perecer por más nobles objetivos que tengamos.



## Tercer Encuentro Internacional de Hijos Adultos

El 8, 9 y 10 de noviembre hemos compartido con Al-Anon de Uruguay la Reunión Internacional que organiza toda la Junta Departamental de Montevideo nos recibió con mucha generosidad.

El recorrido del querido Grupo Chans de Al-Anon Hijos Adultos desde sus orígenes, cuando nacieron como Al-Anon Juvenil, la vida y el servicio en los jóvenes se hace andando los senderos del programa. La historia de los grupos de Hijos Adultos en Uruguay es muy linda, porque a medida que esos miembros Alateen fueron abriendo grupos en Montevideo y un lunes hubo una reunión acá y el martes y el miércoles... Nosotros los que tenemos muchos "sólo por hoy", sabemos aquello de ir a muchos grupos y "cada día una reunión".

Hoy en Montevideo funcionan el Grupo

Chans y el Grupo Mañanero, con quienes junto a la OSG de Uruguay y nuestro acompañamiento de Argentina hemos compartido tres días y también una reunión cerrada. Una inmensa alegría compartir y saber nos valiosos, queridos, sobrevivientes por la gracia del poder Superior y con un mensaje para dar. La experiencia de crecer en un hogar alcohólico es un río que busca su cauce y es en grupos sólidos, fuertes y en unidad.

Gracias querido Grupo Chans y Grupo Mañanero y los compañeros de toda la hermandad de Uruguay por haber estado en un importante lugar como es el Palacio de la Legislatura de Montevideo.

Este ha sido nuestro tercer Encuentro Internacional, porque anteriormente se habían realizado en Ecuador y en la Argentina.

**M**i nombre es Juan Carlos, soy miembro de Al-Anon/Alateen, me crié en un hogar alcohólico, en mi familia extensa hay mucho alcoholismo. Igual que mi papá soy santiagueño, y como tal tengo esa manera de afirmarme en mi raíz para expresar lo que siento. La música y esta chacarera que nombro me salvaron mucho de mi aislamiento del mundo. El primer grupo al que ingresé fue el grupo Crecer de hijos adultos, en la ciudad de Bs. As. Por primera vez no me sentí más solo con lo que viví desde pequeño. Tenía el llanto ahogado, con temor a que algo terrible ocurriera en casa, el llanto en la garganta. Amaba y quería salvarlo a mi papá, pero también lo odiaba cuando lo veía borracho. ¿Ustedes comprenden lo que es amar y odiar según el momento del día? Con sólo escuchar la llave en la cerradura ya sabía si venía borracho o sano, como decíamos de chicos.

Nací en un hogar pobre y con alcoholismo, mi casa era un monoambiente donde cuatro nos acomodamos para vivir. Era todo un problema invitar a casa para un cumpleaños o alguna ocasión especial... Me recuerdo jugando solo en mi triciclo o con mis superhéroes. A la pregunta de si fui feliz de chico, yo digo que no, no me sentí querido o aceptado, no sé. Capaz sigo confuso... yo me sentía avergonzado, no me sentía valioso o apto para la vida. No culpo a mis padres por sentirme así, pero es lo que pensaba íntimamente. Muy apegado a mi mamá, distante de mi papá. Siempre un temor, temor a perderme de casa, a que algo me pase, a tener que afrontar un asunto solo. Nunca salía a jugar fuera de casa, recuerdo una salida a la plaza, por mi inocencia o distracción terminé lastimado con una hamaca y con una herida de puntos en mi cabeza.

**“Un llanto dentro del pecho me anda llorando, llorando...”**

Creo que ahí está la raíz de mi inseguridad y mi necesidad extrema de “seguridad”. Aun sintiendo así, fui un buen chico siempre, elegido el mejor compañero en mi colegio, indudablemente nunca el Poder Superior de mi fe me soltó de su mano. Siempre fui muy espiritual y siempre recé por mi familia. Crecer en solitario fue vivir en un hogar alcohólico, como también fui obeso de chico, no saben las cargadas que recibí, incluso de profesores. Una vez unos chicos detuvieron su bicicleta y me agredieron, no recuerdo haberles dado ningún motivo, empecé a sentirme desprotegido. Así alguna de mis vivencias de chico. Crecer en solitario es muy peligroso, no sólo emocionalmente. Todo fue hasta conocer el Programa, hasta llegar al grupo. Fue tan importante esa, mi primera



bienvenida. Qué crucial es llegar a un grupo sólido, con testimonios, con presencia de otros jóvenes como yo en ese momento. También por esos años fui a un grupo Alateen, un grupo de adolescentes Alateen diferente, el grupo Renovación, con pibes más grandes, y fue muy bueno para mí. Hoy puedo decir que fue vital “para mi libertad personal”, como dice el libro *En busca de la libertad personal*. Hoy, “Amor y Servicio” son mis vocaciones presentes; hago servicio, fui orador en muchos sitios a donde me han invitado, también tengo grandes amigos de Alcohólicos Anónimos, soy feliz de ser miembro de todos los grupos a los que asisto. Hago servicio porque mis padres me enseñaron que cuando uno da generosamente, eso te vuelve multiplicado en amor. A veces ese amor no sólo me incluye a mí mismo, sino que se extiende a toda mi familia. Buena gente mis papás, el alcoholismo atravesó mi familia de origen, pero hoy sé que ellos me dieron todo lo que más tenían. Y aunque no estén conmigo físicamente, los llevo en mi corazón, me ayudan a escribir estas líneas, por ejemplo.

Me siento amado por ellos y por mi Ser Superior que reconozco también en el rostro de mis compañeros de grupo.

*Juan Carlos, Buenos Aires*

**« los adultos que son hijos de alcohólicos han encontrado en Al-Anon una ayuda incalculable para enfrentarse a su pasado al aprender cómo el alcoholismo los ha afectado y así tomar medidas para mejorar su vida presente »**

(Del folleto Al-Anon, usted y el alcohólico)



Saludamos a toda la hermandad desde el **Comité del Interior** y compartimos algunas de las actividades que realizamos a lo largo de este año.

Brindamos servicio a los grupos sin distrito y "miembros solitarios". En el marco del Año del Padrinazgo, hemos estimulado la utilización de la herramienta del "padrinazgo a distancia", actualmente colaboran más de 10 padrinos y madrinan apoyando a "miembros solitarios" de diversas partes del país.

Teniendo en cuenta que una de nuestras responsabilidades es realizar jornadas entre los grupos sin distrito, estuvimos presentes en Necochea y Posadas. Además participamos del Seminario de Servicio en la Región Sur. Todos estos encuentros posibilitan el fortalecimiento de grupos sin distrito gracias al intercambio de experiencias sobre recuperación y servicio.

Agradecemos la oportunidad de haber servido un año más. Renovamos para el próximo año el compromiso con el servicio, con los grupos sin distrito y con los miembros solitarios. Desde nuestro lugar seguiremos alentando a utilizar el padrinazgo como herramienta de recuperación personal, a realizar talleres sobre Tradiciones que procuren la unidad de los grupos y a generar espacios de encuentros que nos enriquezcan espiritualmente. ¡Felicidades!

## Aniversario del Grupo Monte Grande

El 15 de diciembre festejamos nuestro 35° aniversario con una reunión abierta con la participación de oradores de Al-Anon, de AA y una psicóloga social. Participaron unas 125 personas, de las cuales calculamos que 90 escucharon el mensaje por primera vez.

Se apuntó a los jóvenes, invitando a un merendero local llamado "Cariñitos" y a miembros de la iglesia donde funciona el grupo.

Los integrantes del grupo elaboramos la comida y también colaboraron compañeros de AA. Los souvenirs los hicimos con latas y con la ayuda de compañeros de otros grupos.

Nos visitaron el grupo en formación de Alejandro Korn y miembros que llegaron desde Cañuelas y Pilar.

La OSG estuvo presente a través de la secretaria del Comité de Difusión. Se teatralizó el folleto *Un carrusel llamado negación* con mucho éxito.

¡Seguimos en marcha por muchos años más! ¡Cariños a todos y próspero Año Nuevo!



Compañeros de nuestra hermandad de Al-Anon, nos acercamos para poder compartir con ustedes nuestro sentir y nuestras esperanzas, en particular a esta altura del año que nos mueve a realizar un inventario y abrir nuevos proyectos.

Cuando se espera algo bueno se espera con alegría. Y nosotros estamos en la preparación de la 35ª CSN, y nos animamos más al esperar lo que ha de suceder. Mientras tanto nos toca a nosotros la responsabilidad del servicio y, como toda tarea, pasamos por momentos de ansiedad, de alegría, de desconcierto, pero sabemos que lo importante es llegar al momento de que el servicio se vuelve entrega y felicidad celebran-

do la madurez, la fe y la esperanza.

El Comité de Conferencia quiere hacer un brindis simbólico y pide al Poder Superior por el servicio, porque el servicio ha salvado a cada uno de nosotros en algo particular, con el servicio no solo nos salvamos nosotros sino que, como se hace en compañía, la salvación se multiplica.

Como dicen el Primer y Segundo Concepto, se trata del equilibrio entre la responsabilidad y la autoridad delegada. El tercero nos da el derecho de decisión y hace posible el liderazgo eficaz. La participación es la clave de la armonía.

Queremos brindar con Al-Anon como un todo, un abrazo en el servicio.



## comité de publicaciones

Cuando el año está por culminar, por lo general hacemos un balance de los logros, los aciertos y los errores cometidos que no repetiremos nuevamente. Esto nos lleva también a ver el progreso que hemos realizado en Al-Anon.

Quizá un pequeño servicio me permitió conocer algo más de mí mismo que no había visto antes, o al presentar una Literatura en mi grupo descubrí alguna frase trascendental para mí; seguramente debo agradecer a mi Ser Superior por tanto amor recibido.

Por medio de la participación en distintos proyectos de servicio es que vamos avanzando y descubriendo el enorme potencial que antes

no sabíamos que podíamos explotar. A menudo nos sentimos inseguros de nuestras capacidades, y es fácil pensar en las muchas razones por

las que no deberíamos encarar un servicio, pero ciertamente nuestros padrinos y madrinas fomentan nuestra confianza y autoestima, generando esos milagros inesperados que suceden a diario en Al-Anon. Les proponemos que no se pierdan el tipo de sentimiento que genera la participación, el salir del aislamiento y encontrar la voluntad para solicitar y dar ayuda.

Desde el **Comité de Publicaciones** queremos enviarles un cariñoso saludo, agradeciendo la participación de cada miembro en cada rincón del país que hace que la palabra escrita por personas de diferentes lugares llegue a manos de todos los integrantes de nuestra hermandad. Son ustedes los motores que hacen funcionar el *Boletín Amistad* como una valiosa herramienta y los que dan sentido a toda la labor de este Comité. ¡Muy agradecidos les deseamos un excelente año de fortaleza y esperanza!



No acudo a Al-Anon solamente para aprender a vivir con el problema activo de la bebida. Es mi modo de vivir; llevo así una vida que se torna cada vez más rica y remuneradora, a medida que aprendo a usar el programa en todos sus aspectos.

Extraído de *Valor para cambiar*, p. 102

AA y Al-Anon hablan a menudo de los Doce Pasos como herramientas. Hay una analogía sorprendente entre tratar de mejorarnos a nosotros mismos y cultivar un jardín.

Nuestra herencia congénita y el ambiente que nos rodea desde el principio componen la tierra de la cual brotan nuestros pensamientos y acciones, que son como flores y cizañas.

Nuestras herramientas de jardín son estos principios de AA y Al-Anon: conocimiento de nosotros mismos y nuestros motivos, honestidad para enfrentarnos con nosotros mismos tal y como realmente somos, deseo de ayudar a otros y conciencia de Dios.



Debemos continuar el cultivo con estos utensilios realmente efectivos, para que nuestro jardín no sea invadido por la cizañas. Los suelos varían, algunos son rocosos, arenosos o pantanosos, mientras que otros son muy fértiles. Pero cualquiera que sea la tierra, hay flores apropiadas que pueden ser cultivadas. Hasta el desierto florece.

Un jardinero puede hallar difícil desarraigar las cizañas porque sus herramientas se encuentran constantemente con muchas piedras grandes. Pero afilando repetidamente su azadón y teniendo cuidado de seleccionar sus plantas, por fin le será posible cultivar un jardín encantador lleno de piedras.

Sin embargo, otro, al estar muy seguro de la fertilidad de su parcela y dar por sentado que tendrá un hermoso jardín porque su suelo es rico, no se molesta en cultivarlo. Este jardinero puede que despierte un día y encuentre su jardín lleno de cizañas insidiosas, las cizañas de la presunción y la santurronería que florecen en tierra fértil. Sólo de esta forma puede llegar a ser improductivo el jardín de muchos cónyuges de alcohólicos, martirizados y con compasión de sí mismos.

Los grupos de familia Al-Anon señalan la necesidad de cultivar los jardines de nuestra vida y nos muestran cómo puede hacerse esto por medio de la práctica de los Doce Pasos de AA.

Del folleto *Historia de Lois*

# LA TAREA DE MULTIPLICAR

## la Séptima Tradición

Desde el Comité Presupuesto queremos agradecer el esfuerzo hecho en cada grupo Al-Anon y Alateen en favor de no aflojarle a la Séptima. Como en la economía del hogar o en ámbito laboral o donde nos desempeñemos, hemos tenido un 2018 difícil desde lo económico, con los incrementos y la inflación; a pesar de todo lo vivido hemos podido y necesitamos seguir con este esfuerzo.

Los invitamos a sostener el aporte durante los meses de verano y vacaciones porque generalmente las canastas decaen. Nuestra sede tiene gastos mensuales que atender, como los sueldos de las empleadas, honorarios que pagar, luz, expensas. Por todo esto y porque Al-Anon y Alateen lo hacemos entre todos, les deseamos un feliz 2019 y con el objetivo no sólo puesto en la Séptima sino también en el incremento de la venta de Literatura de Al-Anon y Alateen. "Juntos lo lograremos."



CUANDO NOS OCUPAMOS DE NUESTRAS NECESIDADES FINANCIERAS, TENEMOS LA LIBERTAD DE ADMINISTRAR NUESTRA HERMANDAD COMO DESEAMOS. NO HAY BENEFADORES QUE NOS DEN ÓRDENES O INFLUYAN EN NUESTRAS GUÍAS CON LA AMENAZA DE PRIVARNOS DE RECURSOS. NO HAY CUOTAS NI HONORARIOS, PERO HAY RESPONSABILIDADES FINANCIERAS. DECIDIMOS ACEPTAR LA RESPONSABILIDAD DE SUFRAGAR NUESTROS GASTOS A TRAVÉS DE CONTRIBUCIONES VOLUNTARIAS; POR ELLO LA INDEPENDENCIA Y LA DISPONIBILIDAD CONTINUA DE AL-ANON DEPENDEN DE NOSOTROS.

(De Senderos de recuperación, pág. 191)

El Comité de Presupuesto agradece por este medio a todos los grupos, distritos y miembros que con sus contribuciones hacen que el mensaje de Al-Anon Alateen siga llegando a todos los lugares donde alguien lo necesite. Estos aportes corresponden a los meses de octubre, noviembre y diciembre de 2018.

- **Distrito Capital y Grupos:** Belgrano, Buenas Compañías, Calidez, Compartir, Construyendo Puentes, Hombres, Libertad, Loreto (HA), Luz de Esperanza (Alateen), Luz de Patricios, Mediodía, Mensaje, Palermo, Plaza Italia, Redentor, Senderos, Serenidad, Solo por Hoy, Unidad, Villa Crespo, Vivencias.
  - **Distrito Centro Este Entre Ríos y Grupos:** 1 de Septiembre, 5 de enero, 20 de enero, Paraná, Villa Elisa.
  - **Distrito Centro Oeste y Grupos:** Despertar, Hacia Adelante, Ituzaingó, Luján, Merlo, San Miguel.
  - **Distrito Córdoba y Grupos:** Alegría, Amanecer, Aurora, Centro, Carlos Paz Centro, Desprendimiento en acción, Esperanza, Fe (padres), Renacer, Solo por Nosotros.
  - **Distrito Gral. Paz y Grupos:** Aceptación, Agronomía, Esperanza, Floresta, Génesis, Gracitudo, Liniers, Lugano, Revivir, Valor, Volver a Empezar.
  - **Distrito Integración y Grupos:** Alberti, Aprendiendo a Vivir, Camino de Luz, Comprensión, De Corazón, Pertenecer, Puerto, Un camino de Luz, Un Día a La Vez.
  - **Distrito Noroeste y Grupos:** Martín Coronado, Villa Tessei.
  - **Distrito Norte y Grupos:** Acassuso, Beccar, Florida, Munro, Olivos (HA), San Fernando, San Isidro, Serenidad, Villa Adelina.
  - **Distrito Rafaela y Grupos:** Chispita de Amor, Esperanza para Hoy, Hoy Puede Ser un Gran Día, Nace un Nuevo Día, Sendero de Luz, Serenidad, Volver a Empezar (Brikmann); Volver a Empezar (Esperanza), Volver a Empezar (Sunchales), Volver a Empezar (Esperanza).
  - **Distrito Río de la Plata y Grupos:** Conviencia, Esperanza para Hoy, Fe, Luz de Esperanza, La Plata, Luz y Esperanza, Nuevas Opciones, San Marcos, Serenidad, Sólo por Hoy.
  - **Distrito Rosario y Grupos:** Centro de Vida, Cuatro Plazas, Fuente de Amor, Luz del Sur, Socorro, Solano, Viamonte.
  - **Distrito Sudoeste y Grupos:** Brisa, Crecimiento, Despertar en Al-Anon, Esperanza (Castillo), Los 12 Pasos de Libertad (HA), Luz y Esperanza, San Justo, Unión y Gracitudo.
  - **Distrito Sur y Grupos:** Amor y Comprensión, Aprender a Vivir, Avellaneda, Entre Todos, Fe y Esperanza, Itatí, Luján, Monte Grande, Peldaño, Renacer, Semilla de Esperanza, Senderos de Recuperación.
  - **Grupos del Distrito Tucumán:** Luz de Esperanza, Serenidad.
  - **Distrito Unidad y Grupos:** Amor y Esperanza, Encuentro, Fortaleza, Hazlo con Calma, Mi Lugar, Reencuentro, Volver a Vivir, Vive y Deja Vivir, Un Día a la Vez.
  - **Distrito Villa María y Grupos:** Amor y Fe, Sabiduría.
- Grupos del Interior sin Distrito**
- **Grupos Pcia. de Buenos Aires:** Dar y Compartir (Villa Gesell), Pío XII (Necochea), Tristán Suarez, Centro (Bahía Blanca), Nueva Luz (Bahía Blanca), Senderos de Luz (Alte Brown), Milagros del Siglo XX.
  - **Grupo de Chubut:** Fortaleza (Puerto Madryn).
  - **Grupo de Corrientes:** Aprender a Vivir.
  - **Grupos de Formosa:** Esperanza y Alegría, Misión Laishi.
  - **Grupo San Carlos de Bariloche:** Don Bosco.
  - **Grupos de Salta:** Oasis, Semillas de Amor.
  - **Grupo de Santa Fe:** Chispita de Amor.
  - **Grupo de Mendoza:** Centro.
  - **Grupos de San Luis:** Iluminación, Sol Naciente.
  - **Grupos de Santiago del Estero:** Esperanza.
- Aportes personales
  - Aportes por Carta de Apelación

**Nota:** En esta lista aparecen los Distritos que han aportado desde el distrito y detallado, sus grupos con sus aportes individuales, grupos del Interior sin distrito con sus aportes y aportes personales que figuran en nuestra contabilidad, dentro de los meses mencionados, ante cualquier duda pueden presentarse en nuestra OSG el tercer viernes de cada mes, día de reunión de nuestro Comité.

El número de nuestra Cta. Cte. del Bco. Galicia es 4117-5038-6. Les rogamos a los miembros que aporten por medio de dicha cuenta que destaquen el origen y el motivo del envío del depósito en forma muy clara por FAX.

Se pueden hacer DEPÓSITOS o TRANSFERENCIAS.

También solicitamos que cuando realicen algún aporte a la OSG o pago de literatura por medio de depósito o transferencia bancarios,

nos aclaren inmediatamente a través de fax, e-mail o llamada telefónica, lo siguiente:

- En qué banco fue hecho.
- El importe del depósito o transferencia.
- A qué grupo y/o distrito pertenece.
- Si es un aporte personal, a OSG, o Bonos Pro-Fondo de Reserva, Aniversario o Carta de Apelación.
- A qué dirección debemos enviarles lo requerido.

Agradecemos esta información para acreditar el dinero que está en los bancos en forma correcta.

Si algún grupo ha hecho el aporte y no figura en el listado, por favor enviar por mail el reclamo con fecha y N° del depósito bancario o número de recibo.



OFICINA SERVICIOS GENERALES AL-ANON  
PARA LA REPÚBLICA ARGENTINA

Adolfo Alsina 1441 - 1er. p. - Of. 102  
1088 - Buenos Aires - Argentina

**0800-333-0784**

Tel. (011) 4382-9311  
e-mail: [osg@alanon.org.ar](mailto:osg@alanon.org.ar)

Fax (011) 4382-9229  
[www.alanon.org.ar](http://www.alanon.org.ar)

\*

HORARIO DE OFICINA: 13:00 A 17:00 horas

VENTA DE LITERATURA Y APORTES: 13:00 A 16:30 horas

La OSG CERRARÁ POR VACACIONES desde el 11 DE FEBRERO al 1° DE MARZO DE 2019

Los editores se reservan el derecho de no publicar textos que no crean convenientes pero se mantendrán en archivo. Las publicaciones van por orden de recepción.

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 BOLETÍN SE PUEDE FOTOCOPIAR PARCIAL O INTEGRALMENTE CITANDO LA FUENTE.