

EDITORIAL

¿Anónimos o invisibles?

En una Conferencia de Servicio Mundial se replanteó el tema de cómo hacer para atraer a más recién llegados y aumentar las referencias profesionales.

En 1951, Bill W. dijo que esperaba que Al-Anon pudiera crecer como Alcohólicos Anónimos. Casi 70 años después, nos encontramos con una realidad incontestable. En este contexto, la OSM se preguntaba cómo hacer para que Al-Anon "esté fuera del armario" (así lo expresa la OSM).

La respuesta nos hace ver que una de las razones por las que Al-Anon no crece es la falta de conciencia, y dice que otro obstáculo importante para la recuperación es la negación de la familia.

Los pioneros de la OSM vieron la importancia fundamental del uso de los medios de difusión como herramienta para realizar lo que los grupos no pueden hacer. Por eso comenzó a utilizar internet y la página web, otorgándole el mismo valor que a la prensa, la radio, la televisión y las

películas. De ese modo se puede llegar a todos y en todo momento.

Una vez, Lois W. visitó la OSM y comentó sobre los "televisores" que tenían las secretarías. Al año siguiente, Lois usaba su propia computadora.

La tecnología, las redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, etc.) son una realidad. Cada uno de nosotros tendrá una reacción ante estos, pero como institución de la sociedad civil tenemos que preguntarnos: ¿queremos abrirnos a estas nuevas formas de comunicación que amplían las posibilidades de compartir con otros el mensaje de Al-Anon o preferimos quedarnos en nuestra falta de conciencia y negación?

Como dice la OSM, los medios de comunicación no son el mensaje, son solo un método para entregar el mensaje.

Nuestra invitación es empezar a reflexionar juntos si llegamos a comprender este punto: pensar el Paso 12 en acción, sin olvidar nuestras Tradiciones.



El privilegio de haber sido ALATEEN

Estoy agradecido de haber conocido Alateen a los 10 años, gracias a mi mamá, que iba a Al-Anon, y a mi hermana, que estaba en Alateen. En aquel momento vivía con mucho miedo, vergüenza, y era muy tímido. Sentía que en el único lugar donde podía ser yo mismo era en el grupo. Cada miércoles, salir del colegio y prepararme para ir a mi reunión me daba una alegría inmensa. Sabía que ahí me iba a encontrar con mis compañeros y mi querida madrina. Puedo decir abiertamente que en ningún otro lugar de mi infancia fui tan feliz y libre para expresarme como lo fui en aquellas reuniones.

Soy un privilegiado de poder decir que en mi adolescencia concurrí a Alateen. En aquel período difícil forjé amistades muy íntimas. Nos unía el dolor, pero también la esperanza. Con algunos tal vez no nos conocíamos tanto, pero parecía que en las reuniones éramos como hermanos. Y precisamente en aquel momento que mis hermanas mayores hacían su vida, mis amigos de Alateen fueron esos hermanos que marcaron lo que significa la palabra amistad.

Precisamente hace unos días atrás surgió un encuentro con algunos ex compañeros de Alateen y con la que fue la madrina que marcó mi adolescencia. Fue una cena mágica, impregnada de recuerdos, anécdotas y fotos de aquel entonces. Fue muy fuerte recordar todo lo que pasamos juntos, pero por sobre todo fue muy fuerte volver a sentir aquel encuentro como un sueño hecho realidad, como un regalo. Uno de los tantos regalos que este maravilloso programa me ofrece día a día.

Tengo la bendición y el privilegio de conservar varios amigos (mis hermanos del corazón) que conocí en Alateen. Aquellos que hicieron que entienda lo que la palabra "hermandad" significa: para mí es compañía, respeto, escucha, presencia, confianza y por sobre todo, amor incondicional.

M. R.



Padrinazgo de Alateen: UN SERVICIO ENRIQUECEDOR

Hoy me toca hablar del servicio más gratificante y enriquecedor que me brindó Al-Anon: ser madrina de Alateen.

Encontré en los adolescentes una fuente de comprensión y de aceptación asombrosas. Aun cuando les ha tocado vivir situaciones difíciles, tienen gran capacidad para superarlas sin dejar de amar a sus padres, aprendiendo un nuevo trato para con ellos a través del programa, que les ayuda a recibir mejores respuestas.

El padrinazgo en Alateen me ayudó en mi propia recuperación. Ellos me señalaron el camino del perdón y de la superación de dificultades a través de disfrutar lo que el día nos trae. Pude comprender de otro modo a mis hijos y reconocer mis errores para con ellos.

Los adolescentes se brindan con todo y valoran ese profundo respeto que guardamos las madrinas: el anonimato.

Gracias Alateen.

Marité

Grupo "Villa Crespo", Madrina de "Luz de Esperanza"

Nuestro Ser Superior se expresa mediante cada uno de los que participamos en el servicio si tenemos la humildad suficiente para pedir su orientación por medio de otros fieles servidores que estuvieron antes que nosotros.

Extraído del folleto *El padrino o la madrina de servicio*

Me sentí realizada cuando asumí la responsabilidad de este servicio. Llevó mi mente al amor incondicional, al transmitir a miembros Alateen la oportunidad que tuve yo en su momento, de crecer como persona, amando y comprendiendo no sólo al alcohólico y su enfermedad, sino a los demás seres que, afectados o no por el alcoholismo de un ser querido, nos enfrentan a situaciones que podemos resolver más coherentemente.

Hermosa oportunidad nos brinda este programa espiritual, de poder dar, recibien-

do al mismo tiempo tanto beneficio de recuperación, apadrinando un grupo Alateen.

El adolescente nos sorprende, hay una magia especial en cada reunión, maravillosa de descubrir. El desafío se presenta en todo momento, es cuestión de tomar impulso y comprometerse. ¡Yo lo logré! ¡Yo lo sugiero! Soy feliz de haberlo enfrentado, gracias a mis compañeros de grupo, practicando juntos el hermoso programa de Al-Anon, siempre con la guía del Poder Superior por el camino correcto.

Olga G.



Alateen - Examen del 4to. Paso, p. 19



Cuando comencé a trabajar los Pasos en mi recuperación me encantó la idea de ir de a un paso a la vez. Esto me ayudó mucho a calmar mi cabeza y a frenar mi ansiedad, producto de mi hogar y las conductas de mi familiar alcohólico, ya que cada uno me recordaba (y recuerda) la necesidad de centrarme en un presente.

Hoy creo que cada uno de los Doce Pasos me invita a revisarme, a conocerme, a actualizar mi mirada acerca de mis relaciones, incluyendo el vínculo conmigo mismo.

Llega un momento en el camino de mi recuperación que necesito un poco más, un desafío más: necesito incorporar a otros en este viaje. Estos otros estuvieron y estarán siempre. Aquí veo mis relaciones con mi pareja, mi familia, mis amigos, mis compañeros del trabajo, hasta con mis vecinos. Y para cada situación siempre encuentro alguna de las Doce Tradiciones que me ayudan en mi día a día.

Entender cómo el bienestar de toda la familia es la prioridad, o que cada integrante tiene su autonomía, siempre que no afecte a la familia como un todo; recordar lo que significa ser autosuficiente económicamente... todas son ideas que me aportan paz y serenidad a la hora de vincularme con los demás.

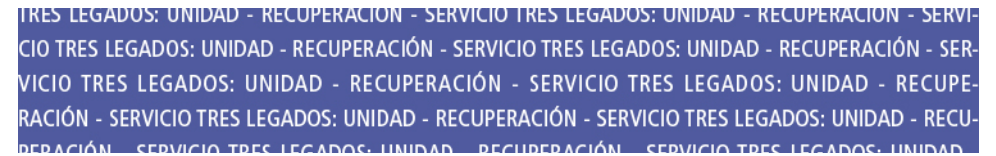
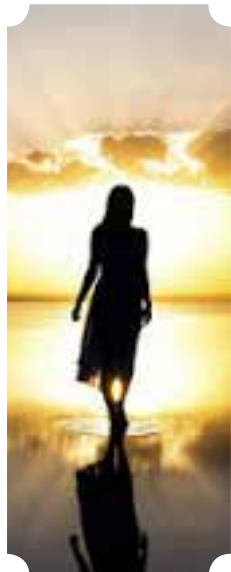
**RECUPERACIÓN
a través de
los Pasos**
*
**UNIDAD
a través de
las Tradiciones**
*
**SERVICIO
a través de
los Conceptos**

Y en alguna medida, si en esta forma de vincularme no encuentro un margen, un encuadre, un lineamiento, sé que puedo desviarme de una forma armoniosa y pacífica, y doy lugar a que aparezcan mis comportamientos afectados por la enfermedad del alcoholismo. Para esto último encuentro mucha, mucha ayuda en los 12 Conceptos de servicio.

Debo recordar siempre que necesito delegar algunas tareas porque no puedo involucrarme en todo (como es mi tendencia). Los Conceptos me recuerdan que tengo que confiar en que no todo se tiene que hacer a mi modo; me dicen que puedo ejercer mi propio liderazgo sin ser autoritario ni hiriente.

Pensar en los tres Legados en este camino es una forma que alimenta mi proceso de recuperación. Me da una nueva perspectiva del programa, hace que día a día pueda tener más instrumentos a mi disposición. Y por sobre todo, me recuerda que tengo la autoridad final en mi propia vida, y que ya no la tienen otros.

Un miembro Al-Anon agradecido



Las Garantías



Tal vez los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos hayan sido abrumadores y/o confusos al verlos por primera vez. Ahora tenemos las Garantías que se consideran en el Duodécimo Concepto. Un examen a fondo, una por una, revela la sabiduría que encierran. Las Garantías refuerzan los principios establecidos en nuestras Tradiciones y Conceptos, ofreciendo una orientación final para la aplicación de nuestros Legados. Nos recuerdan la importancia de cada Grupo de Familia Al-Anon en su apoyo a nuestra hermandad en su totalidad, tanto desde el ángulo financiero como en la dirección del servicio. (*Senderos de Recuperación*, pág., 322)

1. Que sólo suficientes fondos de funcionamiento en los que se incluya una amplia reserva, sea su principio financiero prudente.
2. Que ningún miembro de la Conferencia será puesto con autoridad absoluta sobre los otros miembros.
3. Que todas las decisiones se tomen mediante discusión, voto y, siempre que sea posible por unanimidad.
4. Que ninguna acción de la Conferencia sea personalmente punitiva ni incite a la controversia pública.
5. Que, aunque la conferencia sirve a Al-Anon, nunca ejecutará ninguna acción autoritaria y como la hermandad de los Grupos de Familia Al-Anon a la cual sirve, permanecerá siempre democrática, en pensamiento y acción.



Entrá a nuestro sitio para conocer más sobre Al-Anon:



Y seguinos en redes sociales:



Desde el Comité Anfitrión del Seminario de Servicio Regional 2018 realizado en Mar del Plata, queremos agradecer a la hermandad por todo el amor y la participación que tuvimos en este maravilloso y simple Seminario.

Agradecemos a los 90 miembros de Al-Anon y Alateen que concurrieron de las tres regiones del país: Norte, Centro y Sur.

A la Junta de Custodios, a los Comités de Seminarios, Interior, Publicaciones, Archivo Histórico, Difusión, delegada internacional y Comisión digital, que estuvieron presentes enriqueciendo el Seminario con sus experiencias de servicio.

Al Distrito Integración y sus grupos, que colaboraron con la participación de los miembros para integrar el Comité Anfitrión.

Los aportes económicos, inscripciones, aportes personales, compras de rifas y la excelente compra de Literatura (\$12.000) para llevar a los grupos de todo el país.

Gracias, gracias, gracias.

Nos vemos en el Seminario de la Región Centro en octubre de 2019.



Comité Anfitrión de Seminario 2018
Distrito Integración



Escuchar, oír, pensar y leer acerca de un despertar espiritual es muy útil, pero si en realidad deseo este regalo, hay algo más que puedo hacer: puedo participar.

Extraído de *Valor para cambiar*, p. 336

Seminario de Servicio 2018 - Región Sur

Quiero expresar mi gratitud a todos los que hicieron posible la realización de este Seminario, a los que vinieron de tan lejos para compartir sus experiencias y cargarse de energías para poder crecer en sus zonas.

También deseo compartir lo que sentí: se hizo simple, con mucha espiritualidad y emociones. En esta ocasión estuve en la Mesa coordinadora y pude percibir desde otro lugar cómo participaban y transmitían sus emociones todos los concurrentes. Sentí sus energías positivas. Sentí unidad. Se aclararon muchas dudas y así es como debemos trabajar, grupos, distrito y OSG. ¡Todos unidos!

Hilda

INVITACION AL PRIMER ENCUENTRO PRE SEMINARIO REGION CENTRO

Tema convocante EL SEMINARIO TAREA DE TODOS

CUANDO? 4 de NOVIEMBRE 9 A 16HS

DONDE? AV. ASAMBLEA 1551 PARQUE CHACABUCO C.A.B.A. (SANTUARIO MEDALLA MILAGROSA) ENTRE THORNE Y CURAPALIGUE

COMO LLEGO? MAPA DE GOOGLE MAPS <https://goo.gl/maps/u2rmdYXoQG42>

SUBTE LINEA E PASA MUY CERCA, ESTACION MEDALLA MILAGROSA LAS MAS CERCANA DESDE RETIRO:

- SUBTE LINEA C COMBINACION EN ESTACION INDEPENDENCIA CON LINEA E HASTA ESTACION MEDALLA MILAGROSA CAMINAR POR EVA PERON HASTA CURAPALIGUE DE ALLI HASTA AV. ASAMBLEA
- COLECTIVO 56 BAJAR EN EVA PERON Y CURAPALIGUE CAMINAR CURAPALIGUE HASTA AV. ASAMBLEA

DESDE CONSTITUCION

- COLECTIVO 91 (35') HASTA EVA PERON Y CURAPALIGUE CAMINAR CURAPALIGUE HASTA AV. ASAMBLEA
- COLECTIVO 97 (40') HASTA EVA PERON Y CURAPALIGUE CAMINAR CURAPALIGUE HASTA AV. ASAMBLEA
- SUBTE LINEA C COMBINACION EN ESTACION INDEPENDENCIA CON LINEA E HASTA ESTACION MEDALLA MILAGROSA CAMINAR POR EVA PERON HASTA CURAPALIGUE DE ALLI HASTA AV. ASAMBLEA

DESDE LINIERS

- COLECTIVO 4 (50')

COLECTIVOS QUE PASAN POR LA ZONA:

- 4 (PASA POR LA PUERTA),
- 44 (PASA POR LA EQUINA, BAJAR EN EVA PERON Y CURAPALIGUE)
- 103 (BAJAR EN EVA PERON Y CURAPALIGUE),
- 97 (BAJAR EN EVA PERON Y CURAPALIGUE),
- 50 (RAMAL RETIRO) (BAJAR EN EVA PERON Y CURAPALIGUE),
- 132 BAJAR EN CARABOBO Y EVA PERON

EN AUTO:

- AUTOPISTA 25 DE MAYO (AU1) BAJADA CARABOBO
- AVENIDAS EN LA ZONA: EVA PERON, EMILIO MITRE, CARABOBO, DIRECTORIO

QUE LLEVO? SOBRE TODO TRAE A VOS Y A TUS COMPAÑEROS DE GRUPO!!, SERIA IMPORTANTE TAMBIEN ALGO DE COMER TIPO PAQUETITO, (ALGO DULCE Y ALGO SALADO) CALCULANDO LO QUE COMERIAS VOS O SI SE JUNTAN POR EJEMPLO ENTRE 6 PUEDE SER 12 EMPANADAS Y UNA TORTA. LA BEBIDA LA PROVEE EL DISTRITO ANFITRION.

La participación no sólo es la clave de la armonía, sino que es también la clave del progreso y de la recuperación.

Extraído de *Esperanza para hoy*, p. 271





Hace ya muchos años que llegué al programa de Al-Anon queriendo aprender sobre la enfermedad del alcoholismo. Primero concurrí durante dos años, pero abandoné el programa pensando erróneamente que quien tenía que ocuparse de su recuperación era el otro.

comenzar a practicar las Tradiciones y los Conceptos, que son las bases para llevar adelante la unidad dentro los grupos y entre grupos y nos brindan orientación para abordar conflictos utilizando nuestros Legados y dejándonos la posibilidad de reconocer nuestro crecimiento en cada situación.

Hoy me siento mucho mejor al enfrentarme ante nuevos desafíos, estoy bien dispuesta y lo hago con alegría.

María E.

**Tuve que
RENDIRME
para poder
AVANZAR**

Tiempo después volví, admitiendo mi impotencia ante el alcoholismo, como dice el Primer Paso. Hoy llevo mucho tiempo asistiendo, y sé que estoy aquí para aprender quién soy y quién quiero ser, trabajando los Pasos para poder poner orden en mi mente. Con la ayuda de los Lemas pude ir superando el día a día hasta encontrar serenidad. Concurriendo asiduamente a los grupos, aprendí a ocuparme de las cosas que sí puedo cambiar yo misma.

Poco a poco comencé a hacer servicio, primero en el grupo. Preparaba el café y el agradecimiento de mis compañeros me hacía sentir muy bien, y así fui sumándome a otros servicios en el grupo, hasta que fui RG.

Como RG comencé a brindar mi servicio en equipo en el distrito. Esto me llevó a

Grupos de familia
AL-ANON/ALATEEN
☎ (311) 4362 9229

En la ciudad de Posadas, Misiones
se realizará una

**JORNADA DE RECUPERACIÓN,
UNIDAD Y SERVICIO**

Sábado 17 y domingo 18 de noviembre

Consultar el temario para ver lugar y horarios

Valor de inscripción \$250

Por favor, confirmar asistencia a la siguiente dirección de mail:
gruposalanonposadasmisiones@hotmail.com



**CUANDO
ME
OCUPO
de mí,
ME
SIENTO
mejor**

En Al-Anon aprendí que los problemas existen y nunca se acaban. Hoy puedo transitarlos de otra manera, al aplicar el programa a mi vida diaria.

Hay momentos en que vuelven a invadirme viejas actitudes, y recurrir a la literatura o llamar a mi madrina personal o de servicio, me ayuda a seguir adelante, confiando siempre en mi Poder Superior.

Cierta vez un miembro del clero me propuso ir de vacaciones con la comunidad de la Iglesia. Un camping silvestre y pequeño cerca de la playa. Ideal para ir con mis hijos pequeños. No sólo iba a ser divertido, sino que también me sentía segura y contenida.

Me preocupaba la idea de no poder asistir a mi grupo de Al-Anon, pero me enteré que dos compañeras también estarían compartiendo esas vacaciones, con lo cual decidimos llevar nuestra literatura e

improvisar un pequeño grupo en el campamento entre nosotras, a la nochecita, al terminar con las actividades programadas.

Pero el Poder Superior tenía un plan. Al enterarse de esto, el sacerdote cada día sumaba un nuevo miembro a nuestro improvisado grupo. Llegamos a ser doce personas.

Mediante la Séptima Tradición cubrimos el refrigerio, una de nosotras coordinaba y las otras dos recibían al recién llegado.

Fue un hermoso verano. Pronunciábamos cada noche la Oración de la Serenidad bajo las estrellas. A algunos miembros los volvimos a ver en otros grupos y a otros no.

Agradezco a Al-Anon y al Poder Superior por tan grata sorpresa. Momentos que guardaré siempre en mi corazón.

Marcela

Grupo "Brisa", Villa Luzuriaga

Armando el rompecabezas

Hacia poco que participaba de los grupos de Al-Anon, y recuerdo que me llamaba mucho la atención escuchar a los compañeros expresar su agradecimiento al alcohólico por haberse cruzado en su vida. Pensaba "Qué locura... yo no siento ningún agradecimiento, al contrario".

Pasaron varios años. El programa, el grupo y mi Poder Superior me acompañaron y guiaron por múltiples caminos. Pero el más importante fue el que me llevó al autoconocimiento.

Cuando llegué a Al-Anon mi vida era como un cristal roto en varios pedazos. A través del programa pude unirlos para que encajaran perfectamente. Esa era mi vida, un gran rompecabezas. Me ayudaron y sostuvieron los Pasos, el grupo y el Dios de mi entendimiento, con su amor incondicional y mano fuerte.

En el medio de este camino descubrí el servicio. Aprendí entonces a no ser más la ambulancia, corriendo por personas que no deseaban ser ayudadas. Aprendí que todo servicio es importante. Porque es para mí, pero a la vez es para el otro.

Transitando este camino, me tocó ser madrina de Alateen. Entonces pude sanar parte de mi adolescencia, y tener el placer de acompañar en la recuperación.

A veces me toca ser oradora. Es un placer pasar el mensaje. Y luego de la reunión la gente se acerca a preguntar. En esos momentos me siento enteramente instrumento de mi Poder Superior. Recuerdo la frase "Que donde se encuentre alguien que sufra, la mano de Al-Anon esté ahí".

Sí, yo también agradezco haber conocido al alcohólico. Gracias a él llegué a Al-Anon, conocí el programa, tengo una gran familia... y pude conocer a una persona muy especial... Yo Misma.

Ris

Escucho y aprendo

Estoy aprendiendo con el programa a observarme y ponerle nombre a mis sentimientos.... Descubrí que el enojo no es lo mismo que la frustración o la decepción, por ejemplo. ¡Es un descubrimiento ver cómo cambia mi actitud cuando puedo saber qué siento!

Cuando pude reconocer que hay un Poder Superior a mí, fue como tener el antídoto para una enfermedad mortal y poder compartirlo; la desesperanza y no poder resolver por nosotros mismos sería la enfermedad y el Poder Superior el antídoto.

Patricia

Santa Cruz (miembro solitario, apadrinado a distancia)

Contanos tu historia

Comparte experiencia, fortaleza y esperanza

Desde el **Comité de Publicaciones** invitamos a todos los miembros de **Al-Anon/Alateen** a compartir sus historias personales de recuperación, sus experiencias en el servicio en Al-Anon/Alateen o cómo los instrumentos del programa les han ayudado a cambiar sus vidas.

Compartir nuestra historia es la oportunidad de conocer nuevas facetas que tal vez desconocíamos



Para tener en cuenta:

- Al compartir tu historia estás transmitiendo el mensaje de recuperación de Al-Anon/Alateen
- Describe brevemente cómo eras antes de llegar a Al-Anon/Alateen, concentrándote en tu comportamiento y no en el del alcohólico.
- Describe cómo ha cambiado tu vida al utilizar los instrumentos del programa.
- Comparte sobre un Paso, lema, libro o folleto de Al-Anon/Alateen que te haya sido especialmente útil.
- Comenta lo que Al-Anon/Alateen significa para ti.
- Comparte sobre la forma en que aplicas el programa de Al-Anon/Alateen a tu vida y a tus actitudes.
- Comenta como ha sido tu experiencia en el servicio.
- Haz énfasis en la necesidad de contar con Padrinos/Madrinas y el papel que desempeñan.
- Envía tu historia a: testimonios@alanon.org.ar

Las historias serán publicadas en el Boletín Amistad y eventualmente en las Redes Sociales de Al-Anon/Alateen. Las mismas deberán tener hasta 450 palabras aproximadamente.

Con un poco de **estímulo**, todos podemos contar nuestra historia. Los únicos ingredientes que se necesitan son la **voluntad** para intentarlo y la confianza en un **Poder Superior**.

Una de las ventajas de las publicaciones de Al-Anon es permitirnos complementar nuestras reuniones con ideas útiles e historias inspiradoras de miles de miembros en todo el mundo.

Descubramos nuevas opciones, pág. 283

La experiencia de crecer en un hogar alcohólico

puede, casi siempre con alguna lágrima, porque a veces pasan años hasta que hacemos el grupo.

¡Qué rica, profunda y vital nuestra Literatura Aprobada por Conferencia en relación a los hijos adultos de alcohólicos!

En el sitio web para miembros Al-anon ya está disponible el resumen del encuentro en Rosario, y que a partir de ese encuentro se abrió un nuevo grupo Al-Anon de hijos adultos en Esperanza, Pcia. de Santa Fe.

Y el próximo encuentro de Al-Anon de hijos adultos de alcohólicos será en Montevideo, Uruguay, los días 8, 9 y 10 de noviembre. Con una propuesta hecha por los compañeros uruguayos con un acento puesto en la difusión del mensaje de Al-Anon para los hijos adultos de alcohólicos. ¡Allí estaremos!

Juan Carlos

Jornada tras jornada los miembros de Al-Anon hijos adultos y también algunos de Alateen nos hemos reunido en Buenos Aires y Rosario para pensar el programa, para compartir experiencia, fortaleza y esperanza de por qué venimos.

Encuentros abiertos a todo Al-Anon y con carácter internacional, porque hemos soñado y se pudo concretar juntarnos los hijos adultos de Uruguay y de Argentina.

¿Se puede contar cuál es la experiencia de crecer en un hogar alcohólico? Sí, se

La literatura es mi fuente de inspiración

Llevo ya años en Al-Anon tratando de recuperarme de los efectos del alcoholismo en mi vida personal y familiar; intento aprender de esta enfermedad y de mí. Descubro a diario actitudes y defectos de carácter que me perjudican o lo han hecho en el pasado.

Toda la literatura de Al-Anon ha sido siempre una inspiración y el medio para ir encontrando lo que he de sanar, el alivio y la oportunidad de crecimiento personal. En esta oportunidad, trabajando con el cuaderno de ejercicios En busca de la libertad personal, donde se puede estudiar cada Paso, Tradición y Concepto de forma individual, profundicé sobre la Novena Tradición. En la introducción se lee: "La tendencia a tratar de controlar para sentirme segura puede ser un defecto de carácter importante para las personas afectadas por la enfermedad del alcoholismo. La Novena Tradición nos da una excelente orientación. Podemos soltar las riendas de nuestras expectativas de perfección, y permitirles a otras personas la dignidad de realizar ciertas tareas de la mejor manera que puedan".

¡Qué fuerte me golpeó la palabra dignidad! ¿Acaso yo con mi afán de per-

feccionismo y de creer que solo yo sabía hacer las cosas había privado al otro de su dignidad? Pues, sí. Esta Tradición me recordó que mi familiar me decía frecuentemente que yo lo "criticaba". Ahora estaba comprendiendo plenamente lo que quería significar esa palabra. Yo había menospreciado, desvalorizado y corregido casi todos sus actos. Esta actitud de "sabelotodo" llegó a distanciarme de otros, porque esperaban que algo de lo que decían o hacían iba a estar mal visto por mí. No tenía conciencia de cuánto había afectado la autoestima y la dignidad de los otros, hasta hoy que puedo verlo.

Agradezco a la literatura de Al-Anon y a mi Poder Superior por ayudarme a comprender: ahora sé que no soy la única que puede resolver cosas, que puedo confiar en otros y animar a que hagan lo mejor que puedan, y así obtengo el respeto de los que me rodean, al ser un referente, un miembro más de un equipo y no la última y única voz.

Lucía

3º ENCUENTRO INTERNACIONAL DE HIJOS ADULTOS



Podemos aplicar el Primer Paso de Al-Anon admitiendo que somos incapaces de encarar la realidad de nuestra situación y a las otras personas involucradas, y que nuestras vidas se han vuelto ingobernables.

Extraído de *En todas nuestras acciones*, p. 31



PROGRAMA 8, 9 Y 10 DE NOVIEMBRE DE 2018.
Junta Departamental de Montevideo
25 de Mayo 629 esq. Juan C. Gómez
Montevideo - Uruguay



SERVICIO DE DELEGADO INTERNACIONAL

Es la representación que la estructura de cada país posee para asistir a reuniones internacionales de zona o región y a la Reunión Internacional de Servicio de los Grupos Al-Anon (RISGA), hasta dos miembros por cada OSG.

Desde hace varios años, la Argentina como estructura asiste (y en dos ocasiones la ha organizado) a la Reunión Iberoamericana de Servicios de Al-Anon (RIASA); allí compartimos diferentes situaciones y a través de mesas de trabajo se debaten proyectos y temas que son comunes o específicos de cada país.

En las últimas jornadas internacionales se presentaron temas como:

- Difusión, redes sociales y lo que concierne a cuidar el anonimato sin ser invisibles como institución; incorporación de las diferentes herramientas tecnológicas para dar a conocer nuestro programa de recuperación.
- Literatura como fortalecimiento de los grupos.
- Cuidar con esmero nuestra práctica de los Doce Pasos sin desviarnos de las Tradiciones, distantes de otras filosofías similares.

Actualmente contamos con dos delegados, uno alterno y otro saliente; ambos poseen voz y voto en las reuniones internacionales y pueden participar de las mismas conjunta o indistintamente.

Los días 5, 6 y 7 de octubre del corriente año se llevó a cabo la RISGA en Estados Unidos, y el 25 y 26 de octubre del próximo año se realizará en México la siguiente RIASA.

Durante el año iremos enviando escritos y material de servicio para los grupos y miembros. Estamos preparando un lindo cuadernillo de historia de las últimas Reuniones Internacionales Regionales.



Recuperando la autoestima del mensaje de la Séptima Tradición



Desde el Comité de Presupuesto queremos agradecer todo el esfuerzo hecho hasta ahora con respecto al aporte en dinero y en la compra de nuestra enriquecedora Literatura Aprobada por Conferencia.

Con el cuidado de los tesoreros de cada grupo y distrito fue posible que la Séptima de nuestra Oficina de Servicios Generales no decaiga. Son tiempos de una economía argentina difícil, y sin embargo sabemos cuánto bien nos hace el programa a cada uno, y por ello contribuimos a la canasta, organizamos eventos y ofrecemos nuestra LAC para la venta.

Recuperar la autoestima del mensaje de la Séptima significa muchas cosas, y para cada uno la gratitud tiene diversas maneras. En la canasta se juntan lo espiritual del programa y nuestro aporte gene-

roso en dinero para llegar a más lugares con el mensaje de esperanza de Al-Anon y Alateen. Todo el año nos hemos hecho estas simples preguntas: ¿Cuánto es un aporte generoso a la canasta? ¿Cuándo no voy al grupo, pongo la vez siguiente un poco más por la vez anterior?

*

Queremos felicitar al Comité de Publicaciones por la iniciativa de hacer llegar el Boletín Amistad de modo electrónico, haciendo la prueba de si es cómodo para los miembros, si reduce gastos, si es más ágil y con información a tiempo.

*

La próxima reunión del Comité de Presupuesto con tesoreros de distritos será el 24 de noviembre a las 10 horas, en nuestra OSG.

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 julio, agosto y septiembre de 2018.

- **Distrito Capital y Grupos:** Belgrano, Calidez, Compartir, Construyendo Puentes, Hombreres, 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, 21 de Abril, Paraná, Urdinarrain, Villa Elisa.
 - **Distrito Centro Oeste y Grupos:** Barrio Argentino, 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, Volver a Empezar.
 - **Distrito Integración y Grupos:** Alberdi, Aprendiendo a Vivir, Comprensión, De Corazón, Pertenece, Puerto, Un Camino de Luz.
 - **Distrito Noroeste y Grupos:** El Sol, Martín Coronado, Villa Tesel.
 - **Distrito Norte y Grupos:** Acasusso, Becar, Florida, Munro, Olivos (HA), San Fernando, San Isidro, Serenidad, Villa Ballester, Villa Adelina.
 - **Distrito Rafaela y Grupos:** 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).
 - **Distrito Río de la Plata y Grupos:** Convivencia, Esperanza para Hoy, Fe, Luz de Esperanza, La Plata, Luz y Esperanza, Nuevas Opciones, San Marcos, Serenidad, Sólo por Hoy.
 - **Distrito Rosario y Grupos:** Cuatro Plazas, Fuente de Amor, Socorro, Solano, Viamonte.
 - **Distrito Sudoeste y Grupos:** Brisa, Crecimiento, Despertar en Al-Anon, Esperanza (Castillo), Los 12 Pasos de Libertad (HA), Luz y Esperanza, Morón, San Justo, Unión y Gracitudo.
 - **Distrito Sur y Grupos:** Alte. Brown, Amor y Comprensión, Aprender a Vivir, Avellaneda, Entre Todos, Fe y Esperanza, Itatí, Luján, Luz del Sur, Milagros del Siglo XX, Monte Grande, Nueva Esperanza, Peldaño, Semilla de Esperanza, Senderos de Luz, Senderos de Recuperación, Valor para Cambiar.
 - **Grupos del Distrito Tucumán:** Acción, Esperanza, 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), Madariaga (Partido de la Costa), Pío XII (Necochea), Quietud (San Antonio de Areco), Tristán Suárez, Centro (Bahía Blanca), Nueva Luz (Bahía Blanca).
 - **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:** Fieles Servidores, Semilla de Amor.
 - **Grupo de Santa Fe:** Chispita de Amor.
 - **Grupo de Mendoza:** Centro.
 - **Grupos de San Luis:** Iluminación, Sol Naciente.
- 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

Fax (011) 4382-9229

e-mail: osg@alanon.org.ar

www.alanon.org.ar

*

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

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

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.