

## Mi grupo de pertenencia

Mi primer año sin este grupo y ya lo estoy extrañando. Quiero compartirles unas palabras de lo que sentí en mis años en Alateen. Al principio fue bronca, bronca de no tener una familia normal, de no tener un papá normal, de tener que pasar por situaciones siendo tan chica que me hicieron madurar sin dejarme aprovechar cosas propias de la adolescencia como lo hacían mis amigas.

Sé que pueden sentir que el mundo se les viene abajo, y que cuando su familiar pasa un buen momento o muestra cambios se ilusionan con que puede ser todo un poquito mejor, y de vuelta se viene todo abajo.

Este grupo me ayudó a no fijarme tanto en mi papá; realmente desde que entré empecé a sanarme yo, a elegir cuándo verlo, a decir no a situaciones que yo no podía sobrellevar, a no hacerme cargo de nadie, a disfrutar no-viajes, salidas; pero también tengo que agradecer que gracias a no ser como mi papá ni imitarlo en lo más mínimo, siempre dije que no a las drogas y al exceso de alcohol, como lo hacían el resto de mis compañeros.

Disfruten su adolescencia, disfruten el grupo que está para ayudarlas, disfruten y aprovechen tener un espacio donde poder compartir hasta el más mínimo sentimiento que tengan, sean libres, sean felices, disfruten el colegio, sus amistades; yo francamente lo pude hacer gracias a que tenía un apoyo como el grupo, si no me iba a enfermar yo.

Les deseo lo mejor este año, pónganse las pilas con el colegio que es su futuro, las voy a extrañar muchísimo y cada una tiene algo especial y único que nadie les puede quitar. Siempre van a poder contar conmigo, sea el horario que sea, la fecha que sea, siempre van a tener un oído que sabe por lo que están pasando. Las quiero...

*Anónimo*

Por medio de Alateen y con la ayuda de los miembros del programa, aprendí a trazar planes para recorrer mi ruta, antes de iniciar cada día. De antemano averiguo en qué condiciones se encuentra y sigo las instrucciones, procurando estar alerta con los obstáculos que pudiera encontrar en el camino. (Alateen, un día a la vez, pág. 122)



Alateen

Sólo por hoy



Sólo por hoy tendré el propósito de no enojarme. Trataré de llevarme bien con mis hermanos y no hablaré a espaldas de mis padres.

Sólo por hoy trataré de hacer mis tareas escolares, no dejaré que nada interfiera con mi responsabilidad de adquirir mejor educación.

Sólo por hoy trataré de tomar mis propias decisiones. No me dejaré influenciar por otros jóvenes sobre cómo debo pensar o sentir.

Sólo por hoy trataré de organizar mis actividades. Esto me ayudará a mantener mis responsabilidades en la escuela y en mi hogar, y me proporcionará más tiempo libre.

Sólo por hoy leeré alguna literatura Alateen y Al-Anon. Trataré de comprenderla y usarla en todas las formas que pueda.

Sólo por hoy aceptaré a los demás como ellos son. No trataré de cambiarlos, sino que trataré de mejorarme a mí mismo.

Sólo por hoy sonreiré. Me mantendré limpio y correctamente vestido. Estaré agradecido por todo lo que tengo, en vez de concentrarme en lo que no tengo.

Grupos de Familia Al-Anon  
apoyamos por familiares y amigos de alcoholistas

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 enero, febrero, marzo, abril, mayo y junio de 2019.

- **Distrito Capital y Grupos:** Belgrano, Calidez, Compartir, Construyendo Puentes, Hombres, Libertad, Loreto, Luz de Esperanza (Alateen), Luz de Patricios, Mediodía, Mensaje, Palermo, Plaza Italia, Redentor, Senderos, Serenidad, Solo por Hoy, Unidad, Villa Crespo, Vivencias, Vivir Hoy.
- **Distrito Centro Este Entre Ríos y Grupos:** 1 de Septiembre, 5 de enero, 20 de enero, 21 de Abril, Colón, Convivir, Chajarí, La Milagrosa, 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, Senderos de Recuperación, Solo por Nosotros.
- **Distrito Gral. Paz y Grupos:** Aceptación, Agronomía, Esperanza, Floresta, Génesis, Gracitud, Liniers, Lugano, Revivir, Valor, Volver a Empezar.
- **Distrito Integración y Grupos:** Alberti, Aprendiendo a Vivir, Comprensión, De Corazón, Pertenecer, Puerto, Un camino de Luz, Un Día a La Vez.
- **Distrito Noroeste y Grupos:** Martín Coronado, Villa Tesei.
- **Distrito Norte y Grupos:** Acassuso, Beccar, Florida, Munro, Olivos (HA), San Fernando, San Isidro, Serenidad, Villa Adelina.
- **Distrito Rafaela y Grupos:** Aprender a Vivir, 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:** Convivencia, Esperanza para Hoy, Fe, La Plata, Luz

de Esperanza, Luz y Esperanza, Nuevas Opciones, San Marcos, Senderos de Luz, Serenidad, Sólo por Hoy.

- **Distrito Rosario y Grupos:** Centro de Vida, Cuatro Plazas, Doce Pasos, Fuente de Amor, Luz del Sur, Socorro, Solano, Viamonte.
- **Distrito Sudoeste y Grupos:** Brisa, Crecimiento, Despertar en Al-Anon, Esperanza, Los 12 Pasos, Luz y Esperanza, Morón, Nuevo Despertar, San Justo, Unión y Gracitud.
- **Distrito Sur y Grupos:** Almirante Brown, Amor y Comprensión, Aprender a Vivir, Avellaneda, Entre Todos, Fe y Esperanza, Itatí, Luján, Monte Grande, Peldaño, Renacer, Semilla de Esperanza, Senderos de Recuperación, Valor para Cambiar.
- **Grupos del Distrito Tucumán:** Acción, 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, Río Cuarto, Sabiduría.

### Grupos del Interior sin Distrito

- **Grupos Pcia. de Buenos Aires:** Dar y Compartir (Villa Gesell), Pío XII (Necochea), Quietud (San Antonio de Areco), Tristán Suarez, Nueva Luz (Bahía Blanca), Senderos de Luz (Almirante Brown), Milagros del Siglo XX.
- **Grupo de Chubut:** Fortaleza (Puerto Madryn).
- **Grupos de Formosa:** Esperanza y Alegría, Misión Laishi.
- **Grupo de Jujuy:** Nueva Vida.
- **Grupo de Neuquén:** Amor.
- **Grupo San Carlos de Bariloche:** Don Bosco.
- **Grupos de Salta:** Oasis, Semillas de Amor, Fieles Servidores.
- **Grupos región de Cuyo:** Centro (Mendoza), Iluminación (San Luis), Sol Naciente (San Luis).

## Palabras de apertura EVENTO ALATEEN

Enero 2019 - MAR DEL PLATA

¡Qué lindo estar juntos otro año más!

Desde hace 17 años nos encontramos para festejar lo más lindo que nos pasa, la familia Al-Anon/Alateen. Acompañados siempre por compañeros de la hermandad de Alcohólicos Anónimos, amigos y familiares.

Es importante destacar y agradecer a los grupos que nos regalan estas hermosas canastas para rifar y regalos donados por compañeros y compañeras de grupos y a todos los miembros de Al-Anon que no están aquí presentes pero siempre acompañan colaborando.

¿Sabías que los jóvenes y adolescentes precisan de nuestro programa cada día más? ¿Y que el lugar donde más nos necesitan es en los colegios, donde se sienten en un espacio seguro y de gran contención?

En Mar del Plata, desde el 2 de septiembre de 2011 está funcionando un grupo Alateen, que llamamos de "acceso limitado" porque funciona dentro de un establecimiento escolar. Cada año entre seis y ocho adolescentes se recuperan emocionalmente y mejoran su rendimiento escolar a través de la práctica de nuestro programa, con el grupo y el apoyo y la guía incondicional de las madrinan que acompañan con dedicación y amor.

Existen otros colegios que quisieran abrir grupos similares en sus establecimientos pero "solo por hoy" no podemos darles respuesta, dado que no contamos con la suficiente cantidad de madrinan y padrinos Alateen.

Tampoco estamos contando con oradores para poder dar charlas informativas para alumnos, padres y maestros en las escuelas.

Algunos de ustedes, ojalá que muchos, estarán preocupados por aquellos jóvenes que sufren a causa de la enfermedad del alcoholismo. Los invitamos a animarse a participar del servicio.

Por todo esto que les contamos y sabiendo que en Mar del Plata somos pocos pero buenos, agradecidos y fieles a Al-Anon, los animamos a participar de los talleres de servicio.

Hay momentos especiales y compartirlos con las personas que más nos comprenden se convierten en momentos inolvidables.

"HOY Y TODOS LOS DÍAS ME PONDRÉ EN MANOS DE DIOS, CON LA CERTEZA DE QUE ÉL NO ME DEFRAUDARÁ SI HAGO MI PARTE."

(UN DÍA A LA VEZ)

## Novedades para el servicio de Difusión

Querida hermandad, les presentamos el nuevo folleto para Difusión, el cual consiste en un resumen de Al-Anon/Alateen Institucional.

Este cuadríptico fue pensado para simplificar la entrega de folletería al público en general, con una presentación más moderna y práctica.

Ya fue presentado en la Feria del Libro, con un muy buen recibimiento, ya que facilitó la tarea de nuestros voluntarios en la Feria para una entrega más dinámica, y resultó atractivo para el público porque contiene toda la información necesaria para contactarse con nuestra Oficina de Servicios Generales.

Está a su disposición para ser utilizado en diferentes eventos, con una muy buena oportunidad de compra, a través de la venta de nuestra LAC.



El Comité de Difusión quiere agradecerles la oportunidad que nos dan de servirles y acompañarlos. Quedando a su disposición a través de nuestro mail: [difusion@alanon.org.ar](mailto:difusion@alanon.org.ar). ¡¡GRACIAS POR PERTENECER!!



## Nuestros Legados Pasos, Tradiciones y Conceptos

Veo ahora que con la misma frecuencia con que un Paso puede resolver algunos de mis problemas, una Tradición o un Concepto también pueden darme una respuesta. Si tengo alguna duda con una relación personal, recorro primero a la Tradición para aclarar mi situación. Si tengo una duda comercial, es más probable que en un Concepto comience a ver la respuesta.... Siempre intento recordar las sabias palabras de mi padrino: "Los Pasos me demuestran cómo amarme a mí mismo, las Tradiciones me demuestran cómo amar a otros y los Conceptos me demuestran cómo amar al mundo en el que vivo". (De *Senderos de recuperación*, pág. 339)

## QUE EMPIECE POR MÍ

En el año 2010 mi familiar alcohólico retornó de España, luego de haber vivido veinte años relativamente lejos de la familia. A veces me llamaba por teléfono y notaba algo extraño en sus expresiones; recuerdo también que cinco años antes un amigo me había dicho: "Miguel, debo decirte algo: tu hermano es alcohólico". No caía cuando alguien ajeno me marcaba la realidad que luego empezaría a notarse, ya viviendo aquí.

Al comienzo bastante normal, después su alcoholismo fue cada vez más en subida. Luego mi padre enfermo y murió. Vinieron momentos duros para mí, estaba con mucho trabajo y al cambiar también mis actitudes muy lentamente pasaron dos años más, y si bien él nunca aceptó a AA, a pesar de haber ido, se prometió no beber más y lo hizo.

Quedan sus defectos de carácter, ahí es donde mi madre, que ya asistía a grupos de Al-Anon, me plantea si quiero probar ir a un grupo Al-Anon y empecé a asistir. Al día de hoy llevo siete años en Al-Anon; de la mano de las lecturas, los lemas, los Pasos y Tradiciones entendí que le sucede a cualquier familia, y que con la ayuda de los Grupos de Familia Al-Anon el cambio lentamente llega. Solo por hoy, mi hermano ya no bebe. Asisto regularmente al grupo que me enriquece con el intercambio de experiencias y fortalecimiento semanal.

*Miguel*

Grupo Alberti - Mar del Plata

Solo por hoy me ajustaré a lo que es, sin tratar de amoldar todo de acuerdo a mis deseos, tomaré la suerte como venga y me adaptaré a ella. (De *Solo por hoy*)

## comisión digital

La Comisión Digital brinda un servicio de ayuda, mejora y optimización de las comunicaciones internas (para servidores y miembros) y externas (potenciales miembros), con la utilización de las nuevas tecnologías de redes sociales, internet e informática en general.

Uno de los desarrollos ha sido el área de miembros, donde

encontrarán la agenda de novedades de talleres, encuentros, seminarios, jornadas, Conferencia, festejos y reuniones de comités. También todas las Guías de Servicio para bajar y consultar, y las secciones de los comités de la OSG y distritos.

Si querés colaborar con la Comisión Digital o realizarnos preguntas o sugerencias: digital@alanon.org.ar



“Mamá, cuando yo era niño, usted no me permitía hacer las cosas por mí mismo.’ La lección que aprendí fue que no podía hacer las cosas por mí mismo” (*En busca de la libertad personal*, pág. 126).

Con el cuidado y el cariño del Grupo Brisa y el Distrito Sudoeste hemos podido realizar el 4° Encuentro Internacional de Al-Anon Hijos Adultos de Alcohólicos el 10 de agosto pasado en Villa Luzuriaga. Cuanta emoción cada vez que nos reunimos muchos miembros de Al-Anon porque a nuestras jornadas vienen miembros Al-Anon

cohólico puede parecer fuerte escuchar historias de la infancia, de dolor, de crecer sedientos de amor. Es necesario develar lo que sentimos. Y cuando el compañero más joven ex Alateen tomó la palabra, todos sentimos que aún nos falta mucho para hacer realidad nuestro Propósito Al-Anon, el de llevar el mensaje.

Por todo esto la propuesta de la Jornada es: Dar pasos hacia el futuro, de la mano de todos los miembros de la hermandad, JUNTOS LO LOGRAREMOS, siguiendo nuestros Tres Legados del Programa.



## Una experiencia con el servicio de coordinación

La primera vez que me tocó coordinar una reunión sentí temor; tanto yo como las personas que integran el grupo llevamos poco tiempo en Al-Anon. Sin embargo, lo tomé como un gran aprendizaje para mí misma, todo un desafío que se puso de manifiesto al realizar un servicio. Cuando se suscitaban algunas controversias en la reunión empecé a pensar que ese era el lugar donde menos deseaba estar, enfrentando eso. Ahora pienso que si me tocó atravesar esa situación fue por algún motivo, tenía que aprender algo. Por ejemplo, aprender a poner límites, decir basta a situaciones que no son apropiadas para una reunión de grupo Al-Anon o aprender a confiar en mí misma a la hora de llevar la reunión adelante. Me di cuenta de que justamente eso era todo lo que no había podido hacer conviviendo tantos años en un entorno familiar afectado por el alcoholismo.

Gracias al programa pude empezar a utilizar las herramientas que me proporcio-

naban, primero con mi familiar y ahora me tocaba hacerlo en el grupo. Pude ver resultados positivos aplicando las ideas de Al-Anon en mi familia; por ese motivo confío tanto en las pautas de Al-Anon y ahora las traslado al grupo. También tuve que entender y aceptar que tal vez los miembros más nuevos se resistían a usar las pautas y guía de otros compañeros que nos apadrinaban en ese momento. De acuerdo con mi percepción, vi que cuesta aceptar la idea de mantener cierto orden en la reunión, vivir con el alcoholismo es de alguna manera vivir en el caos, entiendo que Al-Anon nos ofrece serenidad y una manera de lograr ese estado puede ser a través de una estructura simple en el grupo. Al principio de esa reunión sentí ganas de salir corriendo, creía que no iba a poder hacerlo. Al final, gracias a Dios y al apadrinamiento recibido de otros compañeros, pude hacerlo y vivir una experiencia de aprendizaje realizando el servicio de coordinación de reunión.

*Solange*

Una de las habilidades que aprendí en Al-Anon es discernir los comportamientos aceptables y fijar límites ante las personas. Me enseñó la diferencia entre paredes y límites. (Esperanza para hoy, pág. 14)

## Grupos Al-Anon de Hijos Adultos

### *Pasos hacia el futuro*

y Alateen de muchos lugares.

El afiche del Encuentro señala bien el recorrido del temario de ese día. Es como se dice siempre: “No puedes contarlo, tenés que vivirlo”. Las palabras se me ahogan cuando recuerdo qué importante es haber estado allí, haber escuchado a cada compañero con su experiencia, su necesidad de decir presente en una jornada importante, su pertenencia a Al-Anon Hijos Adultos.

Se habla de la necesidad de hacer más jornadas así, y la importancia de llevar al interior de nuestro país la oportunidad de contar con más grupos de hijos adultos. La venida de compañeros del Uruguay, de Rosario, Jujuy, Villa Gesell, Córdoba, la participación de compañeros a través del Distrito virtual. Hijos adultos de diferentes edades hemos compartido vivencias durante el desarrollo del temario, apoyándonos siempre de nuestras lecturas del programa.

Para quien no se crió en un hogar al-





Saludamos y abrazamos a toda la comunidad de Al-Anon/Alateen a través de esta nueva publicación del Boletín Amistad.

Compartimos un poquito de la inmensa labor que realiza el Comité. Nuestras dos grandes tareas incluyen estar en contacto con los grupos que no pertenecen a un distrito y dar la bienvenida, acompañar y apadrinar a miembros solitarios. Llevamos adelante esta tarea con varios colaboradores y con padrinos o madrinan a distancia.

Actualmente mantenemos contacto con 56 grupos sin distrito y cerca de veinte miembros solitarios dispersos a lo largo del país. Alentamos a los grupos sin distrito a fortalecer las reuniones por medio de la programación de la literatura, la rotación de servidores, la práctica de los principios básicos de Al-Anon, teniendo en cuenta el objetivo a nivel nacional que nos une: CRECER.

Por otro lado, respecto a los miembros solitarios, la tarea requiere de compromiso, dedicación y cierta arte-sanía para acompañarlos a la distancia, transmitiendo amor, esperanza y las herramientas del programa. Es importante destacar que el uso saludable de la tecnología y de aplicaciones como WhatsApp contribuyen positivamente a la labor del Comité.

Por una cuestión de espacio no es posible extendernos mucho más; casi podríamos decir que necesitaríamos un Boletín únicamente del Comité del Interior para compartir todas las actividades que realizamos. Te invitamos entonces a acercarte a la reunión del Comité del Interior e interiorizarte en el servicio. Nos reunimos el segundo miércoles de cada mes de 16:30 a 18:30 en la OSG, Alsina 1441, Primer Piso, Of. 102.

Nos despedimos con un fuerte y amoroso abrazo, agradecidos de la edición de este Boletín que nos mantiene en contacto.

Queremos compartir con la hermandad el espíritu del Comité de Conferencia. Como algunos sabrán, la 35ª CSN se realizó en el mes de abril de este año, en una nueva casa. También tuvimos presentes servidores nuevos, con quienes compartimos unos días hermosos, y se reflejó en todo momento el Undécimo Paso.

Buscamos, a través de la oración y la meditación, a un Dios como cada uno lo

conciba, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

Vivimos, y se sintió en todo momento, el legado de Zulema, con solo pensarlo.

Seguimos creciendo y llevando en nuestros corazones la alegría en el servicio; sabemos que tenemos un lugar en este camino, para el crecimiento de Al-Anon como un todo, con lo visto, lo oído y lo practicado.

## MI LEGADO

Abril de 2007

Reconozco que no todos son cielos en la vida, que hay crecimientos y mesetas; que solo el amor al prójimo y la conciencia de que lo hemos recibido no ha sido un regalo de la suerte sino resultado del esfuerzo diario y de una obediencia absoluta al programa, nos impulsa a continuar y a seguir transmitiendo lo aprendido, ya que el programa nos enseña que se recibe el doble de cuanto podemos dar.

Para mí el secreto es simple: "Ayúdame que Dios te ayude". Esta fue mi clave para no bajar nunca los brazos, porque estoy convencida de que solo ayudando me ayudo, solo sirviendo me sirven y solo extendiendo mi mano amiga, y ofreciendo mi experiencia a través de mis palabras esperanzadas conseguiré atraer a mucha gente que necesita ayuda... Y que juntos podemos lograrlo.

Mi sueño de hoy es volver a las bases; a que tiñamos de amor y obediencia lo que el Poder Superior nos ofrezca; a transmitir los logros de cada día, la práctica de cada Paso y de cada Lema. Fue de esta manera que los nuevos se fueron quedando y los grupos creciendo.

Hoy pido al Poder Superior no simplemente más grupos, solo pido más grupos integrados a Al-Anon como un todo, donde la prioridad sea el bien de la mayoría, donde todo tipo de servicio sea un honor por el servicio mismo, donde el servidor se ofrezca haciendo méritos y sepa esperar humildemente a ser elegido por sus compañeros.

Sueño además que el hermosísimo programa de Al-Anon penetre en nuestros corazones, especialmente en aquellos que llegaron sin esperanzas y se fueron luego de haber recogido abundantes frutos. Sueño que tantos y tantos miembros que pasaron por Al-Anon, que no solo pasaron, que dejaron recuerdos inolvidables, con servicios excelentes, hagan un examen de su vida y de las angustias pasadas antes de asistir a los grupos, y puedan sentir un verdadero agradecimiento, el agradecimiento que no se exige, el agradecimiento que actúa y que nos da el derecho de "pertenecer" a una institución mundial que nos devuelve la fe perdida, la paz con nosotros mismos y los que nos rodean, y así tener la oportunidad de devolver parte de lo que han recibido, que sobre todo lo demás lo recibirán por añadidura.

Con todo mi amor a los que se fueron, a los que están y a los que vendrán...



## La participación es la clave de la armonía (Cuarto Concepto)

Al reconocer esta necesidad espiritual de ser parte de algo, se incluyó el principio de la participación en toda nuestra estructura de servicio.

(Los Conceptos. ¿Es el secreto mejor guardado de Al-Anon?, pág.11)

**TALLER DE PADRINAZGO**  
"Compartiendo Para Crecer"

Viernes 20 de Septiembre 2019  
Esq. Av. Sta Fe y Uriarte - Plaza Italia  
Parroquia La Sagrada Eucaristia

Horario: 18.45 a 20 Hs.  
Distrito Capital

 AL-ANON / ALATEEN  
Esperanza Para Familiares y Amigos de Alcohólicos

### JORNADA AL-ANON/ALATEEN EN SALTA

Se realizará los días 29 y 30 de noviembre, en Forum Salta, Pasaje San Lorenzo 141, Salta.

En forma paralela la comunidad de Alcohólicos Anónimos celebra su aniversario en la Argentina.

Para más información se puede consultar la página de miembros, <http://miembros.alanon.org.ar>, o ponerse en contacto con el Comité del Interior al mail: [c\\_interior@alanon.org.ar](mailto:c_interior@alanon.org.ar)

# ¡NUEVO DE AL-ANON!

El último libro de los Grupos de Familia Al-Anon cubre un tema de gran necesidad expresado por nuestros miembros, pero raramente discutido en nuestras reuniones, talleres o Literatura Aprobada por la Conferencia. Abarca todos los aspectos de la intimidad—física, emocional y espiritual—en todas las relaciones afectadas por la enfermedad familiar del alcoholismo.

Con más de 60 historias personales y docenas más de breves citas, los miembros comparten sus desafíos con la intimidad de una manera honesta, y también incluyen las soluciones que encontraron al usar los instrumentos de Al-Anon. Cada capítulo concluye con preguntas introspectivas para la reflexión y discusión. Con índice, tapa blanda, 144 páginas.



Muchos de nosotros sentimos que estamos marginados, permanentemente separados de todas las demás personas en nuestras vidas, incluso de nuestros compañeros miembros de Al-Anon. Añoramos conectarnos con otros seres humanos, pero no tenemos idea de cómo hacerlo. Descubrir cómo formar y mantener relaciones íntimas en todos los aspectos de nuestras vidas es esencial para nuestra recuperación. Si no podemos sentir que somos «una parte de» en vez de «estar aparte de», nunca dejaremos atrás los sentimientos de aislamiento, los cuales son un efecto sumamente debilitante de la enfermedad del alcoholismo.

De *La intimidad en las relaciones alcohólicas*, página 11

Luego de varios años hemos vuelto a imprimir este libro, en el cual se trata la Conciencia, la Aceptación y la Acción.

El contenido recorre el programa a través de los Pasos basándose en este esquema de toma de conciencia, cambio de orientación del problema y adopción de decisiones y cambios, presentando también valiosos testimonios y experiencias.

“Se dice que nunca obtenemos más de lo que podemos manejar, lo que quizás sea difícil de creer cuando vemos que la puerta se cierra de un solo golpe ante varios años de matrimonio o cuando estamos sentados en una sala de emergencia con algunos huesos indudablemente rotos después del último episodio violento de alcoholismo. A veces aceptamos que existe una situación difícil apenas vemos que hay indicios de problema, pero, a menudo, los que hemos sido afectados por el alcoholismo de otra persona tratamos de aparentar que el problema no existe, o esperamos que desaparezca. Podemos aislarnos por temor a las reacciones de otra gente, o evitamos hablar al respecto creyendo que la situación se tomará más real si la comentamos en voz alta. Tal vez queramos tomar conciencia, saber con precisión lo que está ocurriendo, pero también queremos evitar otras malas noticias. Esto es una forma de negación. Cuando nos negamos a aceptar, sentimos que una situación es tan amenazante que nos adaptamos, negando que esta existe, para poder sobrevivir. Tomamos la mejor decisión que podemos de acuerdo con el mundo que miramos. A veces sólo una crisis puede penetrar nuestra negación. A medida que empeora la situación, encarar la realidad muchas veces llega a ser la mejor decisión.” (En *todas nuestras acciones*, pág. 7)



Después de concluida nuestra 35ª Conferencia de Servicio Nacional se celebró la Asamblea General Ordinaria de la Junta de Administradores (Custodios). Se da a conocer la actual composición de la misma:

Nombre	Servicio	Asignado a
Jorge G.	Coordinador de la Junta de Adm. (Custodios)	Ex-oficio de todos los ctés.
Beatriz C.	Coordinadora del Comité Ejecutivo Miembro del Comité de Presupuesto	Comité Alateen
Elsa C.	Coordinadora del Comité de Guías Custodio regional - Región Norte Miembro del Comité de Conferencia	Comité de Seminarios de Servicio Regional
Hilda P.	Tesorera - Coordinadora del Comité de Presupuesto Custodio regional - Región Centro Miembro del Comité de Nominaciones	
Patricia C.	Miembro del Comité de Nominaciones	
Mirta G.	Secretaria de Actas Miembro del Comité Ejecutivo	Comité de Difusión
Norma M.		Comité de Nominaciones
Juan Carlos C.	Miembro del Comité de Presupuesto	Comité del Interior
Darío N.	Miembro del Comité de Presupuesto	Comité de Difusión
Marcelo L.	Coordinador del Comité de Nominaciones	Comité de Publicaciones
Zulema S.	Custodio Honoraria	

### COORDINADORES DE COMITÉS Y EQUIPOS

Nidia C.	Comité Alateen	
Susana F.	Comité de Conferencia	
Elizabeth R.	Comité de Difusión	
Yamila F.	Comité del Interior	
Estela M.	Comité de Publicaciones	
Graciela R.	Seminarios de Servicio Regional	
Sra. Mabel M.	Delegada internacional	Comité de Publicaciones
El Comité de Archivo Histórico se encuentran acéfalo.		

### PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA OFICINA DE SERVICIOS GENERALES

Marizú	Secretaria general
Susana B.	Secretaria administrativa





- **Grupo de Santiago del Estero:** Esperanza.
- **Grupo de Tucumán:** 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.

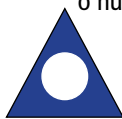
Se pueden hacer DEPÓSITOS o TRANSFERENCIAS.

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

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.

**EDITORIAL: ¡No hay razón para detenerse!**

La Tercera Tradición nos recuerda que el objetivo principal de Al-Anon es brindar ayuda a amigos y familiares de personas afectadas por la forma de beber de otra persona. La práctica del programa nos enseña que hay espacio para una perspectiva diferente a la mía (Quinto Concepto) y a buscar el bienestar común (Tercera Tradición).

Este año celebramos la 35ª Conferencia de Servicio Nacional. Allí la conciencia de Al-Anon debatió sobre temas del servicio y la actualidad de la institución.

Somos conscientes de que estamos en momentos de crisis en nuestra hermandad. Crisis –nos recuerda la literatura– implica dos posibilidades: **oportunidad** y **peligro**.

Hoy queremos reflexionar acerca de los prejuicios. Ante ellos se abre un amplio abanico de posibilidades y un aspecto sobre el cual podemos trabajar. Por ejemplo, podemos preguntarnos cómo damos la bienvenida a los recién llegados; cómo tratamos a los mayores, a quienes presentan capacidades diferentes, tienen una cultura o una orientación sexual distinta a la mía, o pertenecen a una comunidad con la que no me identifico. Y muchas otras.

Los criterios van cambiando a un ritmo vertiginoso. Los padres, los abuelos, los hijos, son las caras de un mismo prisma en el que se refleja la afectación del alcoholismo, pero cada uno lo hace desde su perspectiva. Así, un hijo adulto puede

sentir que la ira o la falta de autoestima gobiernan su vida, y muchas veces adopta un rol paternal que le es impropio (*Al Anon/Alateen en acción*, vol. 51, N° 6 "Volviendo al primer paso"). Y lo mismo cabe para los padres y abuelos que quieren comprender lo que sucede.

La capacidad de escuchar al otro, la de ver lo que muchos han conseguido gracias a la práctica del programa de Al Anon, puede ayudar a comprender la situación actual de Al-Anon en nuestro país, con grupos que se cierran, falta de miembros en los grupos, la no permanencia del recién llegado, la crítica a la forma de hacer servicio y muchas otras.

La Primera Tradición dice: "Nuestro bienestar común debiera tener la preferencia; el progreso individual del mayor número depende de la unión". Unidad en la diversidad, unidad para apoyarnos mutuamente y ayudarnos en la recuperación. Los prejuicios dividen. Este tiempo es favorable para comenzar a pensar más en "nosotros" que en el yo.

La Jornada que los Hijos Adultos de Argentina y Uruguay realizaron en agosto en San Justo, con el lema "Pasos hacia el futuro", fue una buena ocasión para entender su perspectiva en su afectación por el alcoholismo de sus progenitores. Tanto ese encuentro, los encuentros previos y el Seminario, así como los grupos, son ocasiones para reflexionar y reafirmar que no hay razón para detenerse.