

## Nos hemos quedado huérfanos...

**E**ste es un editorial que nunca hubiésemos querido escribir... El 17 de diciembre partió al encuentro del Poder Superior nuestra amada Zulema, fundadora de Al-Anon/Alateen en Argentina, y también, por qué no decirlo, nuestra madre.

Ella no permitiría que hiciéramos una apología de su persona. No lo haremos, solo daremos un esbozo de lo que ella ha significado y sigue significando para nosotros.

El folleto *Los comienzos de Al-Anon en Argentina. La historia de Zulema* nos relata cómo fueron los orígenes de nuestra hermandad hasta llegar a ese 9 de agosto de 1966. Un largo camino hecho por una mujer de físico enjuto pero de voluntad férrea, que no se dejó vencer por las muchas dificultades.

En los últimos años era posible verla los miércoles atendiendo el teléfono o realizando alguna tarea en "su" computadora. Nunca interrumpió reuniones de los Comités, siempre pedía permiso. Mientras la salud se lo permitió, asistió a todas las Conferencias, y era posible verla en la primera fila, prestando atención a lo que se trataba.

Amaba a los hijos de alcohólicos, y no había ocasión en que no compartieran la mesa a la hora de las comidas. Se reía con ellos y compartía su alegría. Tenía un profundo sentido del humor y buscaba siempre esos gestos cómplices que provocaban su risa.

Zulema tenía la capacidad de distinguir los momentos, y así como reía también era consciente del estado de Al-Anon. En el Boletín Amistad 329 (enero-marzo de 2011), escribió: "Es fundamental poder cambiar para crecer... Si cuando llego por primera vez a un grupo me dicen 'no es para tu marido o tu familiar, es para vos' y no recibo otra explicación, seguramente me iré, no voy a quedarme. Lo primero es sugerir volver a las bases, algo que no se está haciendo... Sería mucho más positivo volver a empezar nosotros, el Primer Paso.

Personas como Lois, Anne, Zulema y Lilian (la iniciadora de la OSG), son pilares fundamentales que sostienen esta hermandad. Quienes hemos tenido la dicha de conocer a Zulema, de interactuar con ella, recordemos siempre su humildad y su entrega. Nadie "se recibe" en Al-Anon; ahora nuestra responsabilidad es volver a las bases y teñir de amor y obediencia lo que el Poder Superior nos ofrece, y que el hermosísimo programa de Al-Anon penetre nuestros corazones.

Hemos quedado huérfanos, es cierto; podemos quedarnos al costado del camino lamentándonos o podemos levantarnos, enjugar las lágrimas con la certeza de que Zulema camina a nuestro lado, y seguir adelante con el legado que nos dejó.

Llegó el fin del 2020, un año que quedará en nuestra memoria por su particularidad. El tiempo en el que, como humanidad, debimos parar y buscar en nuestro interior la esencia del poder de subsistencia.

Acompañando el momento es que Al-Anon, en su rol institucional, tuvo la importante misión de dar a conocer a la sociedad su aporte y disponibilidad hacia aquella persona que ha decidido buscar ayuda.

Al inicio de un nuevo año, reciban un cálido abrazo en nombre de todos los que formamos parte de la Oficina de Servicios Generales. Junto a ustedes hemos transitado un período de aprendizaje desde el cariño y la paciencia.

*Marizú Olivera Orquera*  
Directora ejecutiva

Signado por el curso de esta pandemia que azota al mundo entero, las perspectivas para el año que se inicia son inciertas.

Los miembros de Al-Anon no somos ajenos a los avatares de esta realidad. Las restricciones sanitarias impuestas impidieron las reuniones presenciales. Transmitir el mensaje de esperanza obligó a buscar vías alternativas. Así fue como en nuestro vocabulario aparecieron palabras como zoom, hospedador, muteate, etcétera.

Durante el 2020 se multiplicaron los grupos de WhatsApp, lo que llevó a establecer guías para que su funcionamiento se ajuste a nuestros principios espirituales.

Este acceso al mundo virtual ha permitido tomar dimensión de que Al-Anon está en todo el mundo y que podemos interactuar con gente de otros países. Vemos con alegría que son muchos los que se acercan por primera vez o que vuelven a los grupos después de años de alejamiento.

## La llegada al mundo virtual

No obstante ello, hay que tener presente que nuestro país presenta características diversas y que no todos tienen acceso a internet o lo tienen de manera irregular. A ellos también debemos escuchar y acudir en su búsqueda.

Es factible que, buscando llevar el mensaje de esperanza, se haya hecho costumbre reproducir audios con los textos diarios de nuestra literatura y también de otros libros. En este punto, es necesario

efectuar algunas aclaraciones con el afán de buscar lo mejor para Al-Anon.

En los grupos de WhatsApp inscriptos en la OSG se ha compartido Literatura Aprobada por Conferencia (LAC) y también literatura de Alcohólicos Anónimos, la cual no podemos utilizar en nuestras reuniones (y cabe hacerlo extensivo a los chats de los grupos) porque no es LAC, y eso puede distorsionar el mensaje de Al-Anon (cfr. *Manual de Servicio*, pág. 144).

Con respecto a los audios con literatura Al-Anon, recordemos que ese material está protegido por el derecho de propiedad literaria que pertenece a la Oficina de Servicios Mundial (cfr. *Manual de Servicio*, pág. 146) y comprende la prohibición

de la reproducción total o parcial por cualquier medio gráfico o audiovisual. Así está establecido en la legislación nacional e internacional.

Es verdad que resulta provechosa la lectura individual de toda LAC, pero solo se puede leer o reproducir en el marco de una reunión Al-Anon (presencial o virtual), por lo que pedimos no se reproduzca literatura ni se fotocopien las imágenes de nuestra LAC, dado que el copyright pertenece a la OSM.

Hagamos uso de nuestra literatura, saquemos provecho de la riqueza allí contenida y pidamos al Poder Superior nos permita seguir creciendo y aprendiendo de estas nuevas realidades.

**Recordar nuestro bien común nos ayuda a aprender cómo utilizar nuestras reuniones con eficacia.**

**¿Qué es bienestar común? [...]**

**Significa recuperación, compartir en reuniones, crecimiento personal, crecimiento del grupo, participación en la hermandad mundial y comprensión de un problema común: el alcoholismo. [...] Al leer la bienvenida sugerida, la Oración de la Serenidad, los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos, la literatura aprobada por la Conferencia (LAC) y la clausura sugerida, se nos garantiza que el mensaje de Al-Anon se difunde por todo el mundo.**

**(De Senderos de recuperación, Primera Tradición, pág. 133)**



# Buen viaje...

Compañera... así como te gustaba que te dijéramos... Buen viaje. Allá seguro encontrarás lugares como la esquina del Palacio de la Risa, como llamábamos el bar de esquina que descubrimos al salir del salón de alguna reunión.

Los sábados a la mañana hacía ese gran recorrido para asistir a tan bello grupo, que durante mucho tiempo sostenías solita en la semana y al que alguna vez se sumaba algún miembro; pero allí vos cuidabas nuestro lugar para esperar luego a esa cantidad de personas y servidores que nos acercábamos para absorber toda la sabiduría del programa y tu sonrisa.

Mirada picaresca, mezcla de serenidad y alegría... así te recuerdo.

Todos los que tuvimos la suerte de conocerte te agradecemos, y los que están por venir, como siempre decías, también lo harán. No sé si logramos cumplir tu idea de grupos más unidos a la estructura, pero sí grupos más unidos, y hoy todos, todos unidos para recordarte.

Muchas palabras te engloban; una sola no alcanza. Resumir sentimientos en pocas líneas no es tarea fácil. Pero sí decirte La Siempre Amada...

Humildad. Sencillez. Gratitude.

Para la Sonrisa Eterna...

Hasta siempre compañera de muchos...

Hoy todos los corazones te abrazan y te agradecen...

La gran familia Al-Anon/  
Alateen de Argentina

*Anónimo*

En el año tan especial vivido, supimos ver lo duro que es estar lejos de los seres queridos, del abrazo, del café compartido y las charlas después de las reuniones.

Desde el Comité de Conferencia estuvimos reflexionando acerca de lo que es nuestro programa, un programa de experiencia, fortaleza y esperanza; nuestro pensamiento se enfocó en estas tres

se logró sino que nos regaló la posibilidad de compartir con compañeras de Latinoamérica su servicio tan enriquecedor.

Entonces la esperanza hace que, a pesar de haber sido un año diferente, crecimos como hermandad, con tecnología que pudimos compartir con el que no la comprendía demasiado; pudimos pedir ayuda y ser ayudados, se logró seguir



cosas. Experiencia de lo transitado en el año no la teníamos, porque era nuevo para todos, pero sí la fortaleza de seguir adelante y la esperanza de que en todo lo que emprendiéramos el Poder Superior estaría acompañándonos.

Y así seguimos con los proyectos: hicimos muchas reuniones, aprendimos cosas nuevas y las pusimos en marcha, pudimos hacer la primera Conferencia en forma virtual con la preocupación de no saber si todos se podrían conectar, practicamos varias veces para ponernos en marcha y así poder lograr lo proyectado. Pero al aceptar la propuesta del Poder Superior, y dejar en sus manos lo que a nosotros nos parecía imposible, no solo

adelante con la fortaleza que da el programa. Queremos abrazarlos a cada uno de los miembros de esta hermosa hermandad, desearles un hermoso final de año y que renovemos las fuerzas para que el año que se inicia sea lleno de ilusiones y proyectos, para que Al-Anon siga brindando todo su amor a aquellas familias que aún sufren.

A pesar de haber transitado un año diferente, sabemos que tenemos un programa a seguir, que cada uno de nosotros tenemos un don, un talento; dejemos que se manifieste y pongámoslo al servicio de Al-Anon como un todo.

Un abrazo en el servicio.  
Contacto: [c\\_conferencia@alanon.org.ar](mailto:c_conferencia@alanon.org.ar)

## *Sin distancias geográficas, con el amor de siempre*

En un mundo virtual, llegaron los cambios. A la manera de Al-Anon: crisis, oportunidad para crecer.

Pudimos participar en la Primera Conferencia de Servicio Nacional virtual, en agosto del 2020, que se realizó en Argentina con la presencia de Uruguay, Guatemala, Costa Rica y México entre otros.

Asistimos a tres preencuentros virtuales de preparación para la Reunión Iberoamericana de Servicios Al-Anon (RIASA) a realizarse en Perú en octubre de 2021, con el lema "Más unidos que nunca", junto a estructuras latinoamericanas y también España y Portugal. El intercambio favorece la cooperación, la participación y el crecimiento.

Y en octubre de 2020 llegó la Reunión Internacional de Servicios Al-Anon (RISGA), también en forma virtual por primera vez. Pese a que la sede fue Londres, participé desde mi domicilio en Mar del Plata, con el apoyo de mis compañeros de equipo. ¡Cuanta emoción al ser bienvenida por las delegadas de Suiza y Australia! Las distancias geográficas ya no impiden compartir culturas, países y creencias diferentes, pero que tenemos algo en común: haber sido afectados por la enfermedad del alcoholismo. Nos une el compromiso de prestar servicio y retribuir a Al-Anon como un todo.

Como la Argentina forma parte del Comité Internacional de Temario y Admisión, tuve el honor de avalar la participación por primera vez de dos pares de Nicaragua.

Con uno de los temas tratados en la RISGA –reuniones electrónicas–, el Equipo Internacional de Argentina realizó una jornada con todos los niveles de servicio; desde los grupos (Distrito Virtual), Comités, directora ejecutiva, hasta el testimonio de la coordinadora de la Junta de Administradores (Custodios), quien nos contó su experiencia en el uso de las nuevas herramientas tecnológicas. También estuvieron presentes las estructuras internacionales: Costa Rica, Venezuela, Uruguay, Guatemala y Honduras, quienes compartieron desde sus perspectivas el servicio y la virtualidad. Los principios espirituales, los 36 Legados, son los mismos.

Para seguir adelante, creciendo juntos y en unidad, aceptemos el desafío, estemos dispuestos a cambiar y a dejarnos apadrinar. Apadrinando y compartiendo lo aprendido en lo virtual; lo que sabes lo tienes que regalar, decía Lois, nuestra cofundadora. Si otros pueden, nosotros también.

Agradezco al Poder Superior la oportunidad de transformar mis miedos en experiencias de recuperación, servicio y progreso.

***Nuestro bienestar común y nuestra unidad dependen de mi buena voluntad para aceptar lo que es mejor para todos. (Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Al-Anon, p. 89)***

Esperemos que el compartir novedades de Al-Anon nos mantenga unidos para el crecimiento de todos y también de la hermandad. El crecimiento individual, depende de la unión.

En octubre de 2020 se realizó el Seminario Regional de la Región Norte, siendo anfitrión del mismo el Distrito Rafaela, a quien le damos un inmenso agradecimiento por cómo pusieron el corazón para el desarrollo del mismo.

¿Entendemos que la responsabilidad es "regional"? ¿En qué consiste esa responsabilidad? En colaborar, en ofrecer servidores, en ser parte en la presentación de temas, en estar presentes en la reuniones preseminario, en apoyar las jornadas y entre TODOS realizar el Seminario para conocer necesidades, proyectos, crecimiento de la Región.

Por primera vez en la historia de Al-Anon se realizó en modo zoom, debido a la pandemia, lo cual representó un gran desafío. Había que aprender todo y compartir a los servidores, hubo que poner voluntad para permitir que se me enseñe algo nuevo (sabemos que muchas personas son reacias a aprender, se rinden), pero no fue éste el caso. ¡Los servidores siguieron con su proceso de fortalecimiento y buscaron como hacerlo y LO HICIERON! Se inscribieron 202 personas y para la pública con AA, aproximadamente 180 personas.

¡Por todo este gran esfuerzo y por lo recibido les damos INMENSAS GRACIAS!

Como recordarán, se compartió la dinámica de "El árbol de los logros" para poder tener datos de cómo viven los miembros los seminarios. Publicamos algunos.

Comencé con el grupo de WhatsApp para compartir la programación de las reuniones semanales, en el mes de marzo, de mi grupo madre Aceptación, del Distrito General Paz, que con el comienzo de la cuarentena por la pandemia del Covid me encontré con una demanda de pedidos de Literatura Aprobada por la Conferencia de muchos miembros que quedaron aislados fuera de su casa sin acceso a sus libros de Al-Anon/Alateen y querían seguir cumpliendo el servicio de la programación de sus grupos presenciales con la LAC que hasta la actualidad las reuniones se realizan de manera online.

Se cumplen varios meses desde que un día a la vez seguí cumpliendo con el servicio en el grupo "Recuperación" junto a un promedio de 130 miembros Al-Anon/Alateen y recién llegados. Estoy muy feliz de pertenecer a Al-Anon. ¡Juntos lo estamos logrando! Se comparten las lecturas, audios y enlaces web de la LAC de Al-Anon y Alateen.

Enlace de invitación: <https://chat.whatsapp.com/LVeCR4unudF3jDXuKtjVtg>

*Alejandra M. F.*  
Grupo Recuperación





**El sol es el programa, la literatura, compañeros con experiencia, necesarios, que me nutren con energía de amor**

**Las rocas son las distancias con otros grupos de la provincia, el impedimento de estar incomunicados para trabajar en conjunto. El no poder conocer quiénes, en otras localidades quieren pedir ayuda a la hermandad. Por momentos, logramos pasar por los espacios que dejan.**

**El tronco y las raíces son la estructura de Al Anon, que tiene un orden de crecimiento y da maravillosos resultados que se manifiestan en la vida misma. Cuando logramos SERENIDAD, no se sabe dónde termina la rama y dónde empieza la hoja.**

**Las raíces son la comunicación con lo que nos precedió, que viene en la literatura; con la hermandad mundial; y se propaga en Argentina para llegar a cada miembro. Y necesaria, para que la persona se mantenga en el grupo.**



# NANCY CentroEsteER

Las nubes son los **Seminarios**, otros grupos, los encuentros con la hermandad, que aparece para regar y traer nuevos saltos, las lluvias nos hidratan para incorporar a Alateen, para difundir la literatura y pensar estrategias atractivas de promover Al Anon

La participación es mi logro, que lo vivo intenso como el color de las frutas. Es lo que posibilita que Al Anon se expanda, es lo que consiguen los servidores. Los frutos se sienten sabrosos, son jugos nutricios. Participar, me hace crecer con otros a quienes también veo cada vez más maduros y posibilitadores del programa.

El follaje es la hermandad, porque en conjunto, las hojas aportan la clorofila que necesita el árbol. Todos los cúmulos de hojas son necesarios. El árbol se mantiene fuerte porque crece desde todos lados. Ninguna hoja manda, tal vez, las de las puntas, deciden una dirección y las demás, del grupo, las apoyan, hasta dónde el Poder Superior lo manifieste. A todas las moviliza una única energía, la que da vida.

Los servidores que componemos este comité nos presentamos:

- Coordinadora: Gilda
- Subcoordinadora: Nelly
- Secretario: Juan Pablo
- Colaboradora de IP: Graciela
- Colaboradora del CCP: Liliana

Agradecemos el acompañamiento en cada proyecto; en primer lugar, a los coordinadores de Difusión de cada distrito y a

los miembros que hacen enlace en la difusión en lugares que no pertenecen a un distrito. También a los miembros de cada rincón del país que ponen su granito de arena para llevar el mensaje de esperanza a quienes aún lo necesitan y brindan información (por ahora virtual) a profesionales e instituciones.

Buenos deseos de que hayan terminado de la mejor manera el 2020 y un mejor comienzo en el nuevo año. ¡Gracias!



**LAS DISCUSIONES PUEDEN SER EXPERIENCIAS CONSTRUCTIVAS QUE NOS AYUDAN A ACLARAR LA ATMÓSFERA O PUEDEN SER ATAQUES BRUTALES QUE SOCAVAN LAS RELACIONES ENTRE LAS PERSONAS. ES NUESTRA DECISIÓN. PODEMOS ARGUMENTAR PARA GANAR, EJERCER PODER, PROBAR QUE LA OTRA PERSONA SE EQUIVOCÓ O IMPONER UN CASTIGO POR CUALQUIER DESLIZ QUE HAYAMOS PERCIBIDO, O PODEMOS ARGUMENTAR CON EL PROPÓSITO DE HACER LAS PACES.**

*(De Cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de alcohólicos, pág. 100)*

**E**l Comité de Interior tiene la responsabilidad de acompañar a grupos sin distrito y miembros solitarios. Con mucha alegría compartimos que hoy los miembros solitarios ya no son tales, porque están asistiendo a un grupo que los contiene llevado adelante por las madrinas de nuestro comité, utilizando la nuevas aplicaciones virtuales a las que hoy la mayoría tiene acceso. Y aquellos que no lo tienen son acompañados y guiados. Esta nueva realidad nos dio oportunidades que el Comité aprovechó para lograr la unidad entre los grupos sin distrito, por medio de Jornadas y talleres pedidos por ellos.

Para el 2021 proyectamos más de estas Jornadas, con más participación.

El equipo del Comité trabajando en unidad y armonía les desea a toda la hermandad un año 2021 lleno de paz y amor.



**AL-ANON ME AYUDÓ A AFIANZAR MI FE EN UN SER SUPERIOR, PARA APOYARME EN ÉL CUANDO TENGO UN PROBLEMA Y NO DEPENDER DE NADIE, SOLAMENTE DE MI SER AUTOSUFICIENTE EN LO PERSONAL Y EN LO ECONÓMICO.**

*Mary M.* - Grupo San Marcos

**ANTES PENSABA QUE PODÍA DOMINAR AL ALCOHÓLICO. TOMÉ CONCIENCIA CUANDO CONOCÍ LOS GRUPOS Y EMPECÉ A ESCUCHAR A MIS COMPAÑERAS QUE VIVIERON LA MISMA SITUACIÓN QUE YO, ME ENSEÑARON A DARMER CUESTA DE QUE SOLA NO PODÍA.**

**LOS GRUPOS, CON TODO EL PROGRAMA, ME AYUDARON A VIVIR UNA VIDA MEJOR QUE LA ANTERIOR.**

*Cristina M.*

# Las huellas del servicio en mí



Mi paso como servidora en el Comité del Interior sin dudas ha dejado una profunda huella en mí y ha contribuido fuertemente a mi recuperación en Al-Anon. Podría escribir largas anécdotas acerca de este servicio, pero por una cuestión de espacio en el Boletín, seleccioné algunos grandes aprendizajes para compartir con ustedes, mi familia Al-Anon/Alateen.

En principio, **aprender a trabajar en equipo** fue un desafío difícil para mí, que venía de escuchar en el ambiente familiar del alcoholismo “Vos podés sola con todo” o “No necesitás a nadie”. Por lo tanto, tuve que trabajar mi soberbia para aprender a delegar tareas y confiar en que otros también podían ayudar. Descubrí entonces que trabajar en equipo es gratificante.

**Aprender a comunicarme  
fue todo un descubrimiento...**

Por otro lado, en diversas reuniones de servicio me tocó **aprender a escuchar y a hablar**, a manifestar mi voz sin temor. Creo que fue la primera vez que sentí el permiso a manifestarme, a compartir mis ideas y sugerencias en favor de una tarea de servicio. Mis compañeros me hicieron saber que tenía derecho a ser escuchada.

**Aprender a comunicarme** fue todo un descubrimiento, y era esencial hacerlo; una de las principales tareas del Comité es mantenerse en contacto con grupos sin distrito de todo el país. Así que con gran esmero me dispuse a practicar. Mediante llamadas telefónicas o mensajes de WhatsApp me animé a iniciar conversaciones con miembros de Al-Anon que estaban en diferentes lugares del país; escuchar me permitió comprender su realidad, conocer su lugar a través de sus relatos; tuve la oportunidad de ofrecer apoyo, aunque también aprendí de sus experiencias y sugerencias, o de sus dificultades en el grupo porque eran las que nos alentaban a descubrir nuevas opciones.

**Tuve que trabajar mi soberbia para aprender a delegar tareas y confiar en que otros también podían ayudar.**

Además de otros servicios, sobre todo éste me permitió **conocerme**. En mis acciones y mi modo de servir se manifestaban constantemente mis virtudes y defectos; me di cuenta de que no funcionaba esconderme de mí misma. Creo que el servicio es un camino posible para autoconocerme. La posibilidad de registrar variada información acerca de mí misma me sirvió más tarde para ampliar mi Cuarto Paso.

Hoy miro mi pasada labor de servicio y siento una enorme satisfacción. Doy gracias a mi Dios que me guía y me guió a este servicio, a mis compañeras y compañeros servidores de la OSG que me han apoyado y acompañado amorosamente y agradezco felizmente la oportunidad de haber conocido maravillosas personas a lo largo y ancho del país.

Seguiré sirviendo donde sea que Dios y Al-Anon/Alateen me necesiten.

*Yamila*

Boletín  
Amistad

**¿SE CRÍÓ JUNTO A UN BEBEDOR CON PROBLEMAS? Al-Anon es para usted**

Al-Anon es para familiares, parientes y amigos de alcoholicos cuya vida ha sido afectada por la forma de beber de otra persona. Si alguien allegado a usted, tal como un miembro de la familia, amigo, compañero de trabajo, o vecino, tiene o ha tenido problemas con la bebida, las siguientes preguntas podrían ayudarle a determinar si Al-Anon es para usted.

1. ¿Busca constantemente aprobación y afirmación?
2. ¿Deja de reconocer su propio logros?
3. ¿Le inspira temor la crítica?
4. ¿Se desvive por todo?
5. ¿Há experimentado dificultades con su propio comportamiento compulsivo?
6. ¿Precisa la perfección?
7. ¿Se inquieta aun cuando su vida transcurre serenamente, anticipando problemas continuos?
8. ¿Se siente más enojado en medio de una crisis?
9. ¿Se cree aún responsable por los demás, como lo fue por ser querido alcoholico?
10. ¿Le es fácil ocuparse de los demás, pero le resulta difícil ocuparse de sí mismo?
11. ¿Se afía de las demás personas?
12. ¿Recuerda usted con nitidez este año...
13. ¿...

**¿SE MOLESTA POR LA BEBIDA DE OTRA PERSONA? Al-Anon es para usted**

A millones de personas les afecta el exceso en la bebida de alguna persona allegada. Las preguntas siguientes están destinadas a ayudarle a usted a decidir si necesita o no de Al-Anon.

1. ¿Se preocupa de cuánto bebe otra persona?
2. ¿Tiene problemas económicos a causa del beber de otra persona?
3. ¿Miente para encubrir que otra persona bebe?
4. ¿Cree que si el bebedor se preocupara por usted dejaría de beber para complacerle?
5. ¿Cree que el comportamiento del bebedor lo causan sus compañeros?
6. ¿Se alteran con frecuencia sus planes o se aplazan las horas de las comidas a causa del bebedor?
7. ¿Hace amenazas tales como, "Si no dejas de beber, te abandonaré"?
8. ¿Trata discatamente de oler el aliento del bebedor?
9. ¿Tiene disgustar a alguien por miedo a incitarle a que se emborrache?
10. ¿Se ha sentido ofendido o avergonzado por el comportamiento de un bebedor?
11. ¿Le parece que todas las fiestas se estropean a causa del exceso de bebida?
12. ¿Ha pensado en llamar a la policía para pedir ayuda por miedo al maltrato?
13. ¿Busca el licor escondido?

Agradecemos a cada miembro de grupo, a cada servidor de LAC de grupos y de distritos y a cada encargado/a de programación de grupos su colaboración y apoyo en impulsar el proyecto que junto a diversos miembros de OSG y colaboradora del Comité de Presupuesto y nuestra directora ejecutiva denominamos **ventalac@alanon.org.ar**.

Hemos visto grandes resultados, acercando a cada recién llegado y completando en los más antiguos toda la BPA (Biblioteca Personal Al-Anon). Juntos Pudimos Lograrlo, y en cada reunión llevada a cabo de manera virtual dada las circunstancias que nos toca vivir, allí se veían las caritas de alegría y emoción al compartir en la reunión parte de nuestra LAC, y entre pantallas se veían las carátulas de nuestros libros, y los coloridos folletos que fueron llegando a cada hogar...

El compartir en las reuniones nuestras lecturas posibilita amplificar las herramientas de recuperación que nos da el programa, y sigue en cada casa una parte de nuestras reuniones; en las hojas de cada texto, cada compañero comparte su historia y parte de su recuperación, transmitiendo que la recuperación es esfuerzo propio, y el mensaje de Esperanza, Experiencia y Fortaleza seguirá creciendo.

Les recordamos que en la OSG están disponibles las últimas versiones de varios folletos y libros para poder recorrer cada etapa de nuestros tres Legados: Recuperación con los Pasos, Unidad con las Tradiciones y Servicio con los Conceptos.

**Al-Anon recibe con gusto a los hijos adultos de personas alcohólicas**

**DESPRENDIMIENTO EMOCIONAL**

El desprendimiento emocional no es un hondonado ni desamparo. No implica juicio ni condena de la persona o situación de la cual nos estamos desprendiendo. Separarnos de la otra persona puede traer en nosotros valores o una forma de desprendimiento que implica necesariamente una reparación física. El desprendimiento ayuda a los familiares a ver su situación realista y objetivamente. El alcoholismo es una enfermedad familiar. Para la mayoría de las personas que conviven con los efectos de la bebida de alguien, resulta devastador tener que soportar esta situación en su vida.

En Al-Anon aprendemos que nada de lo que digamos o hagamos puede causar o detener el alcoholismo de otra persona. No somos responsables de la enfermedad ni de la recuperación de otra persona.

El desprendimiento nos ayuda a soltar las ramitas de nuestra obsesión con la conducta de otra persona, y comprometemos a llevar la vida más feliz y gobernable, una vida con dignidad y derechos guiados por un Poder superior a nosotros. Podemos continuar queriendo a la persona aunque no nos agrade su comportamiento.

**EN AL-ANON APRENDIMOS A:**

- no sufrir a causa de las acciones o reacciones de otras personas
- no permitir que nos utilicen o abusen de nosotros en beneficio de la recuperación de alguien
- no hacer por otras personas lo que ellas pueden hacer por sí mismas
- no manipular situaciones para que otras cuenten, se acuerden, se levanten, paguen sus deudas, no fallen o se comporten como nosotros deseamos
- no remediar los errores o delitos de otras personas



# Sacando PROVECHO *de las crisis*

## UN ABRAZO ESPERANZADO

Desde el Comité Presupuesto les queremos agradecer la respuesta generosa de todo Al-Anon/ Alateen de Argentina durante el año. Es en la canasta, en la contribución, donde expresamos nuestra gratitud al Programa y la dicha de saber que tengo un lugar.

A fin de año propusimos una acción diferente, la rifa AL-Anon para hacer un aporte extra para la Oficina de Servicios

Generales. Quién de nosotros no pidió ayuda para hacer llegar el aporte económico, un compañero nos ayudó con el celular, el zoom, la clave, la forma de pago y también con la rifa.

Gracias por colaborar. Con emoción en la garganta pudimos conversar con los que nos llamaron al Comité por la rifa. Del norte y del sur, todos querían colaborar. Gracias queridos compañeros.

**RIFA AL-ANON**  
**CANASTA DE FIN DE AÑO**

- 1 canasta de fin de año
- 2 biblioteca lac completa
- 3 media biblioteca

\$300 cada número

**SORTEA SABADO 19 DE DICIEMBRE**

organiza: Comité de Presupuesto OSG

AL-ANON/ALATEEN

## 1er. Premio

Una canasta de productos para la mesa de fin de año.



*Ningún ser humano es una isla ni una roca. Solamente con sinceridad y confianza podemos progresar en Alateen. Juntos podemos lograrlo.*

*(De Alateen esperanza para los hijos de los alcohólicos)*

## 2do. Premio

Una biblioteca completa de libros de Al-Anon.



## 3er. Premio

Media biblioteca de libros de Al-Anon.



• **Venta de LAC en cuarentena.** La OSG asume el 40% del costo de envío a domicilio, que se está realizando en por Correo Argentino para el interior del país, y por mensajería por moto en CABA y algunos sectores de la provincia de Buenos Aires. Solo tienen que escribirnos al mail: [ventalac@alanon.org.ar](mailto:ventalac@alanon.org.ar)

Allí se realiza la consulta y se solicita el pedido de los libros, hay que llenar un formulario con datos, como por ejemplo a nombre de quién se realiza el envío, domicilio, teléfono de contacto y la modalidad en que desea realizar el pago: por medio de transferencia de cuenta personal a cuenta de Al-Anon del banco Galicia Cta.

Cte. en pesos 4117-5038-6,  
Oficina de Servicios Generales para la República Argentina  
CBU 0070038220000004117566  
CUIT 30 57486279 1

Y la nueva modalidad para quienes no poseen cuenta corriente bancaria, y no realizan transferencias bancarias, se puede enviar por Mercado Pago para depósito de dinero para la compra de libros LAC <https://alanon.org.ar/contribuciones-a-grupos-de-familia-alanon-alateen/>

\* \* \*

Con mucha fe en un Poder Superior les damos un agradecimiento enorme por la colaboración y los aportes recibidos.



**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**

\*

**Por el momento, la OSG se encuentra cerrada  
por razones de público conocimiento**

---

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.