

GUARDIAS TELEFÓNICAS

*“Con amor y humildad puedo ofrecermos para
cumplir este servicio”*

*Regálate la oportunidad de transmitir el Paso
Doce*

Te esperamos en nuestra O.S.G.



PASO DOCE SERVICIO DE CELULARES LAS 24 HS
096331664- 096871892

Declaración de Al – Anon

Que empiece por mi

Cuando alguien, donde quiera que sea, pida
ayuda

Que nunca falte allí la mano de Al – Anon y
Alateen

Que empiece por mi

Al-Anon Alateen se sostiene por las contribuciones voluntarias de
sus miembros AL-ANON URUGUAY

OFICINA DE SERVICIOS GENERALES Buenos Aires 444 of 101
Montevideo – Uruguay Telefax 2915-6360

BOLETÍN **COMPARTIR**

EDICIÓN N°67 AÑO 2022



Lema del año 2022

**“El resplandor de nuestro programa ilumina
nuestro camino”**

Email – alanonuruguay@gmail.com

EDITORIAL

“El resplandor de nuestro programa ilumina nuestro camino”

Queridas/os compañeras y compañeros
Nuevo año, y por lo tanto nuevo desafío personal y sin duda para la maravillosa hermandad de Al -Anon. Teniendo como base los principios espirituales expresados en su programa que conocemos a través de la literatura aprobada y la asistencia a los grupos. Pero Al – Anon es acción, concurrir al grupo, aplicar el programa y hacer servicio es imprescindible de manera de ayudar a quien aun sufre como consecuencia del alcoholismo de un ser querido, a la vez de retribuir todo lo que hemos recibido.

A nivel personal este año me propuse a aplicar el programa en profundidad y mejorar el servicio que llevo a cargo, como cada dia agradezco al Poder Superior el haber llegado a esta hermandad de Al – Anon y también agradezco a todos los miembros que de alguna manera forman parte y llevan adelante los servicios de Al -anon para que esta se mantenga viva.

Con amor en el servicio,

Maria Teresa



Editorial se reserva el derecho de no publicar textos que no crea convenientes, pero se mantendrán en archivo. Las colaboraciones presentan los puntos de vista y la opinión personal de sus autores y no son atribuibles a Al-.Anon como un todo.

INFORMACIONES GENERALES

Servicio de guardias telefónicas celulares 2022

Distrito- N°4 de marzo a mayo

Distrito N°3- de junio a agosto

Distrito N°2 setiembre a noviembre

Distrito N°1- diciembre a febrero

Comité de Publicaciones informa que mantiene las promociones de los folletos.



Comité de Conferencia comunica;

El resumen de Conferencia está a disposición de la hermandad y podrá ser solicitado en OSG, con antelación para su impresión

Ccosto es de \$ 100



Primer Paso

“Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos el alcohol, y que nuestra vida se había vuelto ingobernable”

Que desalentador pareció al principio cuando nos dijeron que no había nada que nosotros pudiéramos hacer para obligar a alguien a buscar la sobriedad. Nos sentimos sin ayuda ni esperanza, pero aún no estábamos dispuestos a darnos por vencidos. Sin embargo, fue alentador saber que era infundado nuestro temor de ser responsable por su forma de beber. Al aceptar el Primer Paso reconocimos que no teníamos poder para obligar a que otra persona dejara de tomar, que las amenazas, los ruegos eran inútiles. Nuestros ardides y amenazas sólo lograron dejarnos física emocionalmente exhaustos. Cuando algunos de nosotros vinimos as Al-Anon por primera vez en busca de ayuda, no estábamos en un estado mental de admitir nada, excepto lo mal que nos trataba la vida. El aprender que el Alcoholismo es una enfermedad resultó ser de gran alivio, llegamos a la conclusión de que de que nuestra intervención directa no haría que un alcohólico dejara de beber o que una persona cambiara. No es fácil admitir la derrota, especialmente cuando procuré por tanto tiempo resolver los problemas a mi manera, pero si sé que no puedo progresar a menos que esté dispuesto a tratar de dejar de controlar a los demás y sus compulsiones. Sé que las acciones y reacciones de los que están en contacto con la enfermedad de la familia se afecta, pero fui yo quien permitió que mi vida se volviera difícil y confusa y mis pensamientos se distorsionaran. Puedo recordar que el proceso de liberación de toda mi ira sólo puede iniciarse según lo que me disponga hacer.

“Sólo puedo comenzar la búsqueda de mi serenidad cuando me pueda liberar de mi obsesión con los demás”

COMITÉ DE PUBLICACIONES

El Comité de Publicaciones agradece a la Hermandad el apoyo en la compra de los Libros traídos de la Estructura Argentina.

Les recordamos que esta a la venta el Libro “Un día a la vez en Al-Anon”.

Recordamos las Palabras de Lois:

“Solo se necesita una persona para comenzar algo, pero muchas otras para llevarlo a cabo”

Lois. W

JUNTA NACIONAL DE CUSTODIOS

La Junta Nacional de Custodios informa a la Hermandad sobre los servicios Aprobados y Asignados:

Presidente – Enrique. E

Secretaria – Stella. M

Tesorera – Charito. G

Custodio General – Wilma. P

Custodios General – Isabel. G

Custodio General – César. F

Delegada Internacional – Myriam. V

Coordinadora de Comité de Nominaciones – Vicky. T

Coordinadora Provisoria Comité de Guías – Isabel. G

Coordinadora Conferencia – Ivonne. A

Custodio General Asignado al Comité de Difusión –

Enrique.E

Agenda 2022

19 de Marzo - 18 de junio – 17 de setiembre –
17 de diciembre

COMITÉ DE PRESUPUESTO

Se ha integrado al Comité César, es una alegría su colaboración.

Les contamos que están terminando el arreglo de las fachadas del edificio de nuestra Oficina, se hizo, mediante préstamo otorgado por la Intendencia.

Esta obra nos significa el pago de 60 cuotas de \$ 3500 a cada unidad. Asumimos este compromiso porque estaban muy deterioradas las fachadas, en especial la posterior. Confiamos cumplirlo contando con el apoyo de la hermandad.

La campaña "Mi corazón está presente" dió como resultado más de \$ 12000. Agradecemos a los grupos y miembros que colaboraron haciendo posible que, a pesar de no poder realizarse la Fiesta Anual, pudiéramos recibir este aporte necesario para cubrir las necesidades de la OSG.

Recordamos a los miembros que participan de los grupos virtuales que sus aportes pueden enviarlos por las Redes de Cobranza Cuenta N° 1810016559 y por BROU a Cuenta 001564518-00002. Con el apoyo de cada uno seguiremos superando esta situación hasta que florezcan nuevamente los grupos presenciales.

Los saludamos con cariño. Hasta el próximo Boletín.

SUB COMITÉ DE EVENTOS

Hemos preparado dos Rifas a sortearse con la última Lotería de mayo, cada número con un costo de \$ 60.

1° Rifa- Una colcha de 2 plazas, pantuflas y caja de bombones.
2° Rifa- Un libro "En busca de la libertad personal" y juego de toallas.

Este año esperamos poder tener un día de reencuentro y alegría en otra Fiesta Anual de Al-Anon después de este largo período de aislamiento. Gracias por el apoyo.

COMITÉ DE DIFUSIÓN

¿ COMO FIEL SERVIDOR, COMPARTO ABIERTAMENTE TRANSMITIENDO MI EXPERIENCIA A OTROS?

Antes no existía suficiente información

Sobre el papel que jugaba la familia

En relación con la enfermedad del alcoholismo

Generalmente el tratamiento del alcohólico

Sólo era para él.

En el proceso de recuperación

No se tomaba en cuenta a la familia

Y no se enviaba a nuestra Hermandad

Por esta razón, pedimos tu ayuda para este servicio.

La difusión no es tarea de un solo Comité. Requiere de la participación de todos los miembros. Es tender la mano de Al-Anon Alatec a quien lo necesite.

Cualquier miembro de Al-Anon ,o a nivel de grupo, que esté bien informado, y tenga experiencia y deseos de llevar el mensaje de esperanza, puede hacerlo, nuestro material está a disposición en nuestra OSG , puedes solicitarlo al Comité de Difusión, también puedes solicitar el apadrinamiento de algún miembro con experiencia para que te apadrine. Hay multiples tareas en las que puedes colaborar. Anímate



TERCERA TRADICIÓN

Cuando los familiares de los alcohólicos se reúnen para prestarse mutua ayuda, pueden llamarse un Grupo de Familia Al-Anon, siempre que como grupo, no tenga otra afiliación. El único requisito para ser miembro es tener un pariente o amigo con problemas de alcoholismo.

En Al-Anon hablamos sobre cómo la enfermedad del alcoholismo en un ser querido ha afectado nuestra manera de pensar y nuestro comportamiento. Al compartir la recuperación Al-Anon, le ofrecemos a otros el valor y la sabiduría que descubrimos, desde la perspectiva de la convivencia con un alcohólico. Al concentrarnos en el mensaje Al-Anon, nos encontramos frente a un desafío: buscar en nosotros mismos la determinación de cómo aplicar los principios Al-Anon a nuestra recuperación personal de la mejor manera posible. “Compartir se torna beneficioso tanto como para el recién llegado como para el mensajero.

Además, si bien es importante que los recién llegados se den cuenta de que el alcoholismo es una enfermedad, es mucho más importante que encuentren seguridad en nuestras reuniones. Muchos vienen a Al-Anon como último recurso y tienen poca o ninguna confianza en nadie en especial en los alcohólicos de su vida. Con frecuencia una reunión de Al-Anon o Alateen es el lugar más seguro al que puede ir un miembro durante su convivencia con el alcohólico.. No usamos nuestro grupo para otro propósito ni lo vinculamos con otras causas, programas de tratamiento, empresas externas, por más valiosas que puedan ser, porque queremos estar seguros de que Al-Anon siempre estará disponible para nosotros y para otros que necesiten ayuda que consideramos tan útil. Nuestra experiencia es un don valioso para mucha gente que sufre y que quiere aprender a ayudarse a sí misma en una Hermandad para pares afectuosos y solícitos. la Tercera Tradición garantiza que Al-Anon se conserve como Al-Anon.

Reflexión “ yo no soy la persona que puede decir a la gente si pertenece o no a una reunión Al-Anon.

“La utilización de las Tradiciones en nuestros grupos revela otro gran don de Al-Anon. Los principios que nos guían”

COMITÉ INTERNACIONAL

Informamos a la Hermandad que nuestra O.S.G. recibió de la Coordinación Internacional Comité de Al-Anon Family Groups, Inc. la invitación para participar de la 21ª RISGA, Reunión Internacional de Servicios Generales de Al-Anon (IAGSM).

La reunión se realizará del 12 al 15 de octubre de 2022 y se llevará a cabo en la Royal Foundation of St. Katharine, en Londres. Inglaterra.

El tema de la reunión es: **“Conectando corazones y mentes alrededor del mundo”**.

También queremos hacerles partícipes de la decisión tomada por la JNC de no participar de la 21ª RISGA, una vez que se analizaron los costos de la misma por un lado y la ajustada situación financiera de OSG por otro.

Deseamos éxitos a los organizadores del evento y a quienes asistan, así como, el fortalecimiento de los lazos de compañerismo y servicio.

¿CÓMO PODEMOS OBTENER SERENIDAD ?

*teniendo una mente receptiva en las reuniones, de ésta forma aumentamos nuestro conocimiento y recibimos la fortaleza del grupo.

* aceptando lo que sea más apropiado para nosotros de los Doce pasos, la Oración de la serenidad y los Lemas.

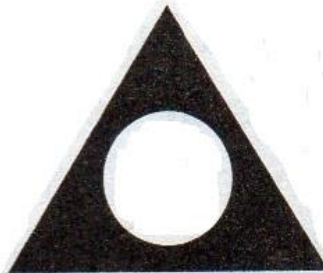
*Aprendiendo a Soltar las riendas y entregándoselas a Dios” desprendiéndonos emocionalmente del alcohólico, con amor en nuestro corazón y confianza en Dios.

(Alcoholismo contagio Familiar)

SIMBOLOS Y LOGOTIPOS



El logotipo de Al-Anon y Alateen con las letras GFA en el círculo es una forma popular de identificación en los congresos y otras reuniones de la hermandad.



El logotipo sin las iniciales GFA fue adoptado por la OSM para identificar fácilmente los materiales de escritorio, instrumentos de servicio y demás materiales de Al-Anon y Alateen. Las ramas de servicio Al-Anon y Alateen (tales como las Zonas, los distritos y los Servicios de información) y los congresos con la participación de Al-Anon y Alateen pueden utilizar este logotipo sin modificarlo, para identificar nuestros materiales impresos.



El logotipo original acompañado por las palabras "Aprobado por la Conferencia de Servicio Mundial de los Grupos de Familia Al-Anon" identifica a la Literatura Aprobada por la Conferencia (Vease "Como se identifican las publicaciones de AL-Anon y Alateen")

Manual de Servicio Mundial 2010 - 2013 Pag. 104

Manual de Servicio Al – Anon Alateen Mundial 2010 - 2013

Lema: DIA A DIA

“El mañana no ha nacido, y el ayer está muerto.” ¿ Por qué atormentarme pensando en ellos si el día de hoy es tan agradable?

Nuestro deber es hacer el día de hoy, plétórico de éxitos, mejoramientos, logros y actividades interesantes. Si nos concentramos en el día de HOY, de ésta forma no tendremos tiempo de meditar tristemente sobre el ayer que ya pasó, ni preocuparme por lo que nos traerá el mañana. De una cosa si estamos seguros, si hicimos todo lo que podemos el mañana ciertamente será mejor que el ayer. No es lo que ocurre hoy lo que no podemos soportar, es el remordimiento o la amargura de cosas que ocurrieron ayer , y el temor por lo que ocurrirá mañana. Recordemos todas las mañanas que hemos de vivir el día de HOY , tan plena y confiadamente como podamos y dejemos que Dios se encargue del resto.

(Alcoholismo Contagio Familiar)

EXCPERIENCIA

A veces resulta difícil mantener el anonimato. Me encontré con uno de los miembros de mi grupo en el mercado y nos pusimos a hablar de los productos alimenticios, con un tono informal como si fuésemos desconocidos.

De pronto vimos a nuestros esposos conversando también y nos miramos contentas, pensando que se conocían de esa otra organización que también es anónima. Mucho después que nosotras terminásemos nuestra conversación ellos seguían hablando y riendo. Cuando ya estábamos en el auto, me esposo me preguntó ¿Quién era ese hombre? Creo que lo he visto en algún lugar, pero no me acuerdo de él para nada” ¡y decir que había tratado de guardar el anonimato!

AL – Anon Alateen en accion

DEMOSTRANDO RESPETO

Era una tarde de invierno llame al médico a domicilio, mi esposo estaba con delirios por abstinencia, El médico luego de examinarlo se tomó unos segundos muy amable como suele ser él a explicarnos sobre los efectos que causa el alcohol en el cuerpo humano. Yo le pedía una solución y él claramente me contestó que no todos los problemas tienen solución y que no debíamos tener expectativas con los adictos, pero como es muy positivo también me daba ánimo, ya que hay veces que con ayuda de la familia y mucho esfuerzo por parte de ellos logran salir adelante. En ese momento me recomendó buscar ayuda en AL - ANON y que lo llevara al psiquiatra porque esos tratamientos los manejan ellos, para mí era una situación ingobernable, fue así que llegue al grupo AL – ANON, de ayuda para familiares de alcohólicos donde nos enseñaron como tratar un enfermo, yo no tenía idea y necesitaba una ayuda rápida porque estaba con principio de cirrosis. Yo no quería perderlo ya que había perdido dos hermanos.

En la primera reunión cuando escuché la bienvenida sentí que estaba en el lugar correcto, me sentí a gusto y muy identificada con las historias de vida de las compañeras, ellas me dijeron no tenemos una varita mágica, tenemos un programa a seguir con 12 pasos y 12 tradiciones, también hay lemas. Mientras yo pensaba no estoy sola en esto también me dijeron que no es fácil pero tampoco imposible, se necesita mucha paciencia para poderlos aplicar de un día a la vez, debo reconocer que al principio no entendía mucho, solo me enfocaba en cómo ayudar a mi alcohólico y siempre me decían “no dejes de venir”, que aplicara los pasos a medida que pudiera y cuando las cosas no estaban a mi alcance solía rezar la oración de la serenidad. A veces los tiempos de nuestro poder superior no son los mismos que los nuestros, cuando entendí que era una enfermedad y solo un poder a nosotros nos devolvería el sano juicio me sentí más aliviada, yo hacia el cincuenta por ciento y el resto le tocaba al alcohólico. En las reuniones, escuchaba sugerencias, aplicaba como podía ya que mi cabeza en esa época bamboleaba hacia lo que podía, yo recién comenzaba a trabajar y eso también era nuevo para mí. Durante todo este proceso mi alcohólico concurría a los grupos de A.A. Me sentía totalmente agotada, había prometido estar en las buenas y en las malas con mi esposo, así que había que luchar.

TEMA MADUREZ

“Madurez es el arte de vivir en paz con lo que no podemos cambiar”

Es la cualidad que posee la gente que nos ayuda a equilibrar su intelecto y sus emociones para que su comportamiento sea apropiado. La facultad de hacer lo correcto en el tiempo adecuado requiere una visión muy clara de la situación así como una comprensión de las limitaciones humanas.

La gente madura resiste los extremos, tiene imágenes muy reales del yo y objetivos razonables y acepta la responsabilidad de sus acciones. Se ha dicho que la gratitud es el distintivo de una persona madura, la cual es capaz de aceptar los contratiempos de la vida sin perder la entereza.

Madurez es la conciencia creciente de que no eres una maravilla ni tampoco un ser desvalido. Se podría decir que es el conocimiento de lo que es, de lo que podría ser y de lo que no puede ser. Es el momento que descubres algo que pensabas que no existía, el momento que haces algo que siempre habías tenido temor de hacer, son los mil momentos que te contemplas tal como eres. Es dejar que la vida suceda conforme al buen orden y en la mejor forma posible.

Es Soltar las riendas y Entregárselas a Dios.

Este tema me plantea : metas que me propongo y hábitos a mejorar



Tomando responsabilidad personal por mis propias acciones

Una de las cosas más difíciles para mí hacer en mi programa es tomar responsabilidad por mis propias acciones. Es fácil culpar a mi familiar alcohólico por nada y por todo. Es decir, si no fuese por mi padre, sería perfecta ¿verdad? Incorrecto.

El Alcoholismo es un contagio familiar, y el octavo paso me recuerda a que tome responsabilidad por mis propias acciones. El realizar un examen de conciencia y trabajar Los Pasos para centrarme en mí misma y mis culpas, me ayuda a reconocer el dolor que he causado por culpa de mi propia enfermedad.

Forum Febrero 2019



EN AL-ANON TODOS SOMOS UNO

Carta de un miembro recibida en la OSM: A menudo pienso en lo que me ocurrió cuando, por primera vez, leí el Duodécimo Paso y procure entenderlo. Remonté mi pensamiento a mi atormentada vida pasada, antes de acudir a A-Anon, cómo me sentía como si anduviera a tientas en una cueva oscura y horripilante. No había escape No había una salida para la desalentadora confusión de mi vida. "Repentinamente alguien un extraño, me tomó de la mano y me condujo por un recodo de la cueva que desembocaba en un túnel iluminado por una hilera de luces. El me condujo hacia la primera luz y me dijo "Sencillamente guíate por las luces y te irá bien. No me importaba dónde ellas me conducían mientras que pudiera salirme de la negra desesperación que estaba viviendo.

"A medida que caminaba de una luz a la siguiente, el sendero por el túnel se fue volviendo más prometedor y mis temores gradualmente se desaparecieron. Finalmente llegó la" luz más brillante de todas; el resplandor de la libertad." "Las luces eran nuestros Doce Pasos y Doce Tradiciones que siguieron mostrándome el camino hasta salir de mi confusión.

Con ellos me sentí totalmente segura. Sabía que había otros que como yo, no podían encontrar el sendero hacia ese túnel iluminado con antorchas de esperanza. Recordando mi propio pesar, he procurado encaminar a muchos hacia ese resplandor que encontramos en nuestro hermoso programa

Doce Pasos y Doce Tradiciones Pág 139