

## GUARDIAS TELEFÓNICAS

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

*Regálate la oportunidad de transmitir el Paso  
Doce*

Te esperamos en nuestra O.S.G.



[www.alanon.org.uy](http://www.alanon.org.uy)



[alanonuruguay@gmail.com](mailto:alanonuruguay@gmail.com)



Al-Anon Familiares de Alcohólicos  
Uruguay



[@AlanonUruguay](https://twitter.com/AlanonUruguay)



[alanon.uruguay](https://www.instagram.com/alanon.uruguay)



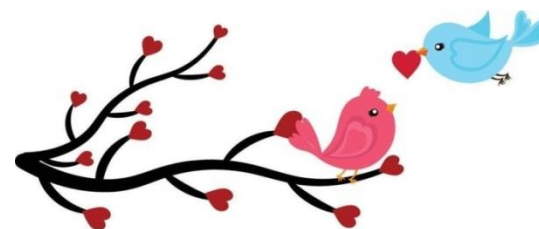
096331664, 096871892



29156360

# **BOLETÍN** **COMPARTIR**

EDICIÓN N° 68 AÑO 2022



48°

*Feliz*

*Aniversario*

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

AL-ANON URUGUAY  
SERVICIOS GENERALES  
Montevideo – Uruguay

OFICINA DE

Buenos Aires 444 of 101  
Telefax 2915-6360

Casilla de Correo 431    Lunes, Miércoles y Viernes de 14 a 17 hs  
Web-. [www.alanon.org.uy](http://www.alanon.org.uy)

Lema del año 2021 - 2022

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

Email- [alanonuruguay@gmail.com](mailto:alanonuruguay@gmail.com)

## EDITORIAL

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

Queridos miembros Al-Anon : se está preparando una Asamblea General con el fin de fortalecer la hermandad y poder llegar a más personas afectadas por la convivencia con el alcoholismo. Frente a este planteo me surge la idea que es imprescindible mejorar la comunicación interna, de manera de lograr una mayor y mejor participación en el servicio, que es una de las mayores dificultades actualmente a todo nivel. Somos ejemplo y atracción y mostrando unidad en nuestro funcionamiento y convicción al aplicar los principios del programa podemos hacer una mayor y mejor difusión.

Siempre que empiece por mí, por eso me propongo y propongo tomar conocimiento del plan básico creado con el fin de rever cómo estamos actuando en todo lo relacionado a nosotros mismos , los grupos, distritos, y en la estructura. Necesitamos de todas y todos para mantener viva la Hermandad.

Es muy poco a devolver de todo lo que Al-Anon nos da  
Con amor a la hermandad

María Teresa A



Editorial se reserva el derecho de no publicar textos que no crea convenientes, pero se mantendrán en archivo. Las colaboraciones

## TEMA RESPONSABILIDAD

Los años de convivir con el alcoholismo activo nos ha dejado sin fuerza, de modo que no podemos responder, sólo reaccionamos. Muchos de nosotros confundimos nuestras responsabilidades hacia los demás con un sentimiento de tener que ser responsables por todos y por todo lo que ocurre. El resultado es muchas relaciones distorsionadas con la familia y los amigos. Una mirada honesta a nuestras responsabilidades puede ayudar a aumentar la propia estimación y a mejorar aquellas relaciones que significan tanto en nuestra vida.

Cuando comenzamos a ver claras nuestras responsabilidades hacia nosotros u hacia los demás, desarrollaremos una buena disposición para considerarlas con mayor seriedad .

Algunas veces me parece que hay miembros Al-Anon que olvidan que tienen una responsabilidad con la Hermandad. Es tan fácil sentarse y dejar que otro lo haga. Sé que cuanto más trate de hacer por Al-Anon, más ganaré a cambio. Además de tener la responsabilidad de ayudar a los recién llegados, creo que tengo una responsabilidad para con mi familia y mi comunidad.

Equipado con lo que he recibido en Al-Anon me es posible tomar parte usando mi talento para ayudar en los asuntos de la comunidad, recordando que no hay que abarcar demasiado, dejando tiempo para las reuniones, o ayudar a otros por teléfono. Mi felicidad, mi paz mental, mis actitudes mi forma de pensar y hablar son mis responsabilidades. Tan sólo tengo el poder de cambiarlas si así lo deseo. ¡Qué alivio sentí al saber que no tenía por qué preocuparme del alcohólico! Creo que como individuo tengo la responsabilidad hacia Al-Anon por todo lo que he ganado, deseo que Al-Anon esté siempre al alcance de cualquiera que solicite ayuda; de lo cuál yo soy responsable.

¿Estoy agradecido por los bienes recibidos?

¿Llevo el mensaje de Al-Anon por medio de la atracción , recordando que quizá sea yo el miembro Al-Anon que alguien haya conocido por primera vez?

## SEGUNDO PASO

Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio

El Primer Paso nos puso cara a cara con la verdad. No teníamos la suficiente capacidad para cambiar a ningún ser humano.

Necesitábamos algo más que nuestra experiencia e inteligencia humana para resolver los problemas de la vida, especialmente el de convivir con un alcohólico, ya esté bebiendo o no.

El Segundo Paso sugiere que no estaríamos solos con esos problemas si “llegamos a creer” significaba un despertar gradual a la realidad de un Poder Superior en nuestra vidas. Este Paso nos trajo un rayo de esperanza a medida que tímidamente nos dirigíamos hacia el establecimiento de una relación práctica con “un Poder Superior a nosotros, este Poder Superior estaría listo a ayudarnos siempre que estuviéramos dispuestos a aceptar su voluntad. ¿Qué podría hacer este Poder Superior por nosotros? Podría devolvernos el sano juicio? Una vez que aprendimos a ver nuestra situación como era en realidad comprendimos que era necesario acudir a ese Poder Superior. En el Primer Paso tuve que admitir que carecía de todo poder, con el segundo mi pensamiento va más allá, he llegado a creer que hay una forma para que ponga en orden mi vida, ahora confusa, ahora reconozco que hay un Poder Superior a mí, se que mi voluntad y sabiduría humana trabajan a ciegas, hay tanto que no se de mí misma, ni de otros ni aún de los más allegados a mí. Hay cosas que quizás nunca sabré, me he convencido de que mis problemas son demasiado difíciles para resolverlos por mi cuenta, entonces llega el pensamiento tranquilizador que me dice que no necesito estar solo con éstos, si estoy dispuesto a aceptar la ayuda que me brinda mi Poder Superior como yo lo concibo.

Los Pasos no son mandamientos, son un conjunto de principios que nos pueden llevar a un despertar emocional

Doce Pasos Doce Tradiciones

## COMITÉ DE PUBLICACIONES

Nuevamente el Comité de Publicaciones agradece a la Hermandad su apoyo en la compra de Literatura.

En especial el agradecimiento a las compañeras del Interior por su apoyo.

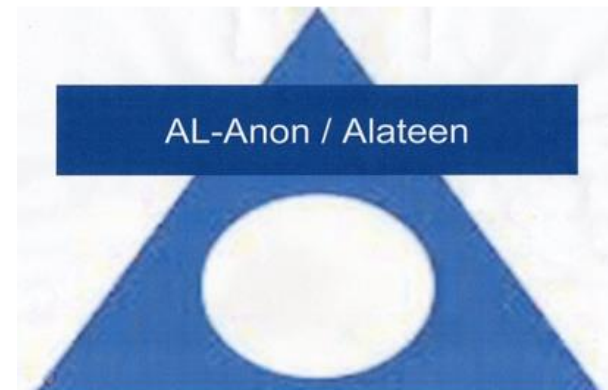
En estos días de Julio vendrán Libros de la Estructura Argentina, agradecemos al compañero Jorge por su gran colaboración y apoyo.

*“Los cambios positivos en mis relaciones surgieron al comprender las Tradiciones de Al-Anon y al encontrar el valor para aplicarlos a mi vida familiar”*

Anónimo

Extraído de Al-Anon Alateen En Acción

## COMITÉ DE GUIAS



PLAN DE SERVICIO  
PARA REACTIVAR  
NUESTRA ESTRUCTURA  
OSG URUGUAY

Este folleto se puede adquirir en O.S.G. (costo a voluntad)

2

## COMITÉ DE PRESUPUESTO

El Comité agradece al distrito 1 por la organización de un Bingo que significó un aporte de \$ 25000. hasta ahora es el único evento realizado por los distritos.

Con motivo de celebrar el 48° aniversario de Al-Anon en Uruguay, la Junta de Custodios organiza una Asamblea Nacional en agosto.

Presupuesto preparó una campaña llamada “ Practica la Gritud” donde los miembros pueden aportar en una cuenta abierta en Abitab, del 8 al 14 de agosto.

Es una ocasión de apoyar a la estructura para que siga cumpliendo con nuestro fin primordial, “ prestar ayuda a familiares y amigos de alcohólicos”.

Reconocemos el compromiso de grupos, distritos, zonas y socios para poder sostener el funcionamiento de la Oficina y que el mensaje de Al-Anon pueda llegar a los que sufren por el beber de un ser querido.



**“Si los miembros y los grupos individualmente entienden que ellos son responsables de su propia supervivencia y su progreso, fluye una gran fortaleza espiritual en cada uno, asi como en su totalidad. Si yo hago mi parte y los demas hacen la de ellos, lo lograremos y no necesitaremos pedirle a nadie que lo haga por nosotros”**

Doce Pasos y Doce Tradiciones

3

## COMITÉ DE DIFUSION

Al – Anon nos necesita a todos

“hoy mas que nunca necesitamos hacer conocer la hermandad”

### ***ES IMPORTANTE Y NECESARIO CONTAR CON TU APORTE***

¿Conoces a alguien vinculado a medios de comunicación?

Puede ser medio, oral o escrito.

Muchas veces una simple mención a través de los medios de comunicación ha suscitado preguntas de muchas personas en busca de ayuda.



#### **Reflexión:**

“Cada minuto que dedico a pensar en el programa de Al – Anon, y a aplicarlo, hace mas llevadero las horas de la semana”



## CUARTA TRADICION

“Cada grupo debiera ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos, o a Al- Anon o AA en su totalidad “

La autonomía que se describe en la cuarta tradición permite que cada grupo decida lo que mejor funciona para sus miembros teniendo en cuenta las guías y los principios Al – Anon.

Los grupos Al –Anon tienen la libertad de decidir como estructurar sus reuniones, que temas debatir , a quien invitar como orador , como conseguir fondos y que centro de atención tendrá una reunión.. La cuarta Tradición garantiza que cuando alguien , donde quiera que sea busquen una reunión Al Anon, los principios de la recuperación sean los mismos.

Como en la vida, la libertad en Al- Anon entrañan responsabilidad. Deseamos preservar los principios de trabajo de la hermandad que nos han servido bien y nos han ayudado en la recuperación. Cada miembro de un grupo es responsable de ayudar a esta meta. Como grupo y como individuos necesitamos tanto unidad como independencia para florecer. ¿Cómo podemos mantener el equilibrio entre estos Conceptos aparentemente opuestos? Cuando nos descubrimos insistiendo a viva voz o con demasiada determinación por uno o por el otro demos un paso atras y consideremos si estamos tratando de dominar el grupo. Por otro lado, si pasamos por alto la incomodidad que sentimos cuando nuestro grupo parece desviarse demasiado de las tradiciones, nos interrogamos si estamos buscando paz a cualquier precio como podemos haberlo hecho en nuestros hogares alcohólicos.

Si no presentamos un panorama positivo de Al – Anon, no solo podíamos desalentar a un recién llegado sino también a muchos otros que todavía sufren y podrían no encontrar nunca la ayuda que podemos brindar. Actuar de manera cuidadosa , responsable y afable hace que Al – Anon así como nosotros pueda continuar floreciendo.

***La Cuarta Tradición es democracia en acción. Con ella podemos salir al mundo con un buen equilibrio entre la libertad y la responsabilidad.***

## SUB COMITÉ DE EVENTOS

Este año, con mucho entusiasmo estamos organizando, luego de suspenderla por dos años debido a la pandemia, nuestra Fiesta Anual.

Esta jornada de reencuentro, alegría y unidad se hará, como de costumbre, en octubre. Próximamente informaremos fecha y lugar.

En el mes de julio se entregaron los números de rifa de las canastas de comestibles y glamorosa, solicitamos a la hermandad las donaciones para su armado.

En agosto se pondrán para su reserva los tickets del almuerzo.

Esperamos el apoyo de todos para que sea una jornada plena de diversión y esperanza para todo Al-Anon, invitemos a familiares y amigos para disfrutarla.

! Nos encontramos ese día!



## RINCÓN DE HIJOS

### Lidiando Con la Depresión

Ha habido muchos días en los que he estado tan deprimida que realmente no pensé que hubiera un rayo de esperanza .Antes de estar en el programa mi vida y mi depresión eran ingobernables . Las cosas que solían encantarme ya no eran divertidas .Pero con la ayuda del programa , poco a poco fui capaz de lidiar con mi depresión y mi vida. El uso de los lemas

“Suelta las riendas y entrégaselas a Dios” o “Un día a la vez” han sido realmente útil para mí y ha habido días en los que estoy realmente feliz . Me rodeo de cosas y gente que disfruto y amo. Alateen me ha ayudado a lo largo de los años a aprender a lidiar con mi depresión.

The Forum Bella

Antes de llegar a Alateen sentía que el alcoholismo de mi padre era culpa mía, que yo causaba que él bebiera. También me sentía sola, ya que ninguno de mis amigos tenía un padre alcohólico. Tenían problemas simples tales cómo que ropa vestir. No tenían que preocuparse por tener las llaves del vehículo de sus padres para que él o ella no bebiera y condujera. Pero yo sí. Alateen me demostró que no estaba sola, encontré amigos de mi edad con quién

hablar y relacionarme. Cuando mi padre alcohólico bebe me gusta decirme esta frase para recordarme que “yo no lo causé. No puedo controlarlo y no puedo curarlo.

The Forum Alex

### TESTIMONIO:

Soy Karina de grupo Perseverancia la Paloma..Rocha..mi experiencia en Al-Anon es que me a dado mucha calma y serenidad. He cambiado actitudes con mi alcohólico adicto y eso a mejorado nuestra relación de madre e hijo aunque no a dejado de consumir. Sólo por hoy estoy bien.

Gracias

## 5

## PERTENENCIA

Cuando hablamos de pertenencia, hablamos de un sentimiento.

Y ese sentimiento, es un elemento fundamental en la constitución de comunidades que, bien arraigado, hace que los integrantes de un grupo operen de manera conjunta y antepongan el bienestar colectivo al individual.

Y me encontré con Al-Anon, y experimenté este sentimiento desde el primer momento. Necesitaba creer, necesitaba saber que no era la única persona con esas vivencias tan crudas que me habían quitado la esperanza.

Me enamoré de la propuesta y del nuevo camino de vida que me ofrecía.

Vine en busca de ayuda, la que encontré y acepté sin cuestionamientos.

Ya al mes de mi ingreso estaba dando mis primeros pasos en un simple servicio de grupo, que agradezco de corazón porque reafirmaba mi sentido de pertenencia.

Continúo haciendo servicio hasta el presente, por agradecimiento y porque me permite mantener vivo ese sentimiento de pertenencia, haciendo que me comprometa responsablemente con la causa y la difusión de la misma.

“Me siento la persona más afortunada del mundo porque encontré una segunda familia y soy parte real de ella. En mi nueva familia me aceptan tal como soy” -( Valor para cambiar...pág.11).

“El sentimiento de ser parte de algo es tan necesario para mi salud espiritual como el aire para mis pulmones.” (Esperanza...pág.192)

“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...pág.11)

“La palabra **NOSOTROS** utilizada en casi todos los Pasos se ha convertido en algo precioso para mí. Me dice que no estoy sola y que formo parte de algo. **NOSOTROS**, actúa como una antorcha que me atrae hacia la recuperación. Y **JUNTOS PODEMOS LOGRARLO**. (Esperanza...pág.181)

Experimentar el sentido de pertenencia es algo gratificante.

Con amor en el servicio

**Vicky**

## **LA PENA ES INEVITABLE , EL SUFRIMIENTO OPTATIVO**

Cuando pude descubrir que la pena la y el sufrimiento eran emociones, sentimientos diferentes, tuvo que pasar un tiempo largo, muchas reuniones de AL-ANON.

Dado lo emocionalmente turbada que estaba, cada vez que me golpeaba una pena, sobre todo aquellas referidas a las pérdidas; de seres queridos, de expectativas, sueños, certidumbres, me asaltaban muchas sensaciones dolorosas que ocupaban mis pensamientos de manera continua y no me permitían dejar de darle vueltas, sin encontrar solución a lo que sentía.

El tiempo pasaba y yo planteaba lo que me pasaba en las reuniones de grupo, a los amigos y familiares sin encontrar la palabra que me ayudara.

El proceso de sanación comenzó cuando advertí que yo me estaba sintiendo víctima de mis sufrimientos y como tal me veían quienes no podían ayudarme.

En determinado momento el Poder Superior me llevó a la Oración de la Serenidad cuando la apliqué a lo que me pasaba. Yo no podía cambiar mi sufrimiento, por lo tanto tenía que aceptarlo, cambiar lo que podía con respecto al mismo y reconocer la diferencia entre pena y sufrimiento.

No fue este proceso de luz algo instantáneo, pero luego de cansarme de tanto pensar fue de las mejores instancias que me pasaron en mi vida con AL-ANON. Comencé a tener una mente mucho más libre y dejar de ser “la pobrecita de mí”.

Valor para cambiar



## **EL PADRINAZGO**

### **¿Qué es el Padrinazgo?**

El Padrinazgo es un compartir mutuo y confidencial entre dos miembros de Al-Anon o Alateen . Es para que el recién llegado, confuso, angustiado, inseguro- así como para todo miembro que desee vivir esta forma de vida espiritual. El padrino es una persona especial con el cuál un miembro puede discutir problemas personales o preguntas y quien comparte de todo corazón su experiencia , fortaleza y esperanza del programa Al-Anon o Alateen. Necesitar un padrino es cómo estar perdido en un bosque, si encontramos a otra persona que también está perdida , es un consuelo cuando esa persona dice “Yo también estoy perdido, veamos si podemos encontrar el camino juntos”. Es también un consuelo encontrar a alguien que dice “estaba perdido pero me ayudaron a encontrar el camino, ven toma mi mano y te mostraré el camino “

### **¿Por qué es importante el Padrinazgo?**

Contar con un apoyo personal constante y estrecho entre reuniones ayuda no sólo a disipar confusión sino también discutir problemas cara a cara. A menudo es necesario obtener este tipo de ayuda antes de llegar a un nuevo punto de partida. Muchos miembros creen que la relación con un padrino es parte vital de su proceso de recuperación. Con frecuencia constituye un inicio en el aprendizaje de comunicarse unos con otros y confiar en ellos otra vez.

“Un miembro dijo;” No creo que hubiera podido beneficiarme tanto del programa, por más maravilloso que sea, sin un padrino o madrina. Mi padrino me alentó en realidad a seguir adelante con los Doce Pasos, a leer publicaciones y a aplicar el programa en mi vida. Mi padrino me brinda comprensión sin compasión , un oído que no me juzga . Me da esperanza cuando todo parece perdido, haciendo que la paz y la serenidad que el padrino o madrina han logrado mediante el programa hablen por sí mismas”

Todo acerca del Padrinazgo

**CELEBRAMOS**

**48° ANIVERSARIO  
AL - ANON URUGUAY**

**Asamblea General**

Fecha : 13 de agosto de 2022  
 En : C. Comunal 14  
 C no. Castro 104 - Prado  
 Horario : de 13 a 17 hrs

**“El resplandor de nuestro Programa, ilumina nuestro camino”**

***48º Aniversario de Al-Anon Uruguay***

Celebrando hoy 3 de agosto del 2022 un nuevo Aniversario de Al-Anon Uruguay.

Este año la Junta Nacional de Custodios convoca a una Asamblea General. El motivo de ella es no olvidar a nuestras pioneras que fueron nuestro ejemplo a seguir.

Ellas fueron quienes, con sus historias y experiencias con familiares Alcohólicos, iniciaron este hermoso Programa de Fe – Amor – Esperanza.

Adaptando el Programa a nuestra propia Estructura e idiosincrasia, aplicando nuestras Tradiciones, legales y tradicionales.

Con amor en el servicio, hacemos llegar un fraterno abrazo a las compañeras y compañeros que en cada rincón, de un Grupo – Distrito – Zona – Comité y OSG donde se encuentran trabajando para el bien de Al-Anon.

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

Lois. W

Junta Nacional de Custodios





