

GUARDIAS TELEFÓNICAS

“Con amor y humildad puedo ofrecerse 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° 66 AÑO 2021 – 2022



Lema del año 2021

“La confianza nace en el respeto”

Email – alanonuruguay@gmail.com

“La confianza nace en el respeto”

Unidad e integración

Nos encontramos al final de un nuevo año con muchas dificultades, pero con la esperanza intacta en que nuestro programa continuará floreciendo a pesar de los inconvenientes a los que nos hemos enfrentado.

A través de todo este tiempo transcurrido, hemos plantado muchas semillas que han germinado y continuarán haciéndolo, para seguir el camino que nuestra co-fundadora Lois W. nos legó, necesitamos de todos y todas, unificando nuestros esfuerzos e integrándonos no importa de que manera, pero siendo parte de esta nueva etapa que nos convoca a trabajar unidos con amor y esperanza. Al-Anon nos enfrenta a nuevos desafíos, como la virtualidad, aprendemos a transitar otros caminos, basados en nuestra fortaleza, unidad e integración para hacerlo posible.

El sub-comité de Boletín les agradece la colaboración recibida y les desea **FELICES FIESTAS y PROSPERIDAD EN EL AÑO VENIDERO**

Ma. Teresa- Ana F. e Ivone



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.

Fortaleciendo la Estructura

El Comité de Guías dio el aval para que el Grupo virtual “Punta del Este” de Maldonado se pudiera unir a un distrito que le fuera conveniente, previa solicitud de integración al mismo, de esta manera dicho grupo se unió al Distrito N1

AGRADECIMIENTO

El Distrito N° 1 agradece a la Hermandad el apoyo recibido en el "Bingo Pandemia" a beneficio de nuestra OSG, realizado el 12 y 19/06/21, que nos permitió reencontrarnos virtualmente en tiempos difíciles. Por un rato fuimos capaces de dejar de lado el aburrimiento para compartir de manera distinta una merienda, juegos, risas y alegrías, además de hermosos premios, poniendo sana diversión a ambas tardes.

La unión y participación de todos lo hicieron posible y logramos recaudar \$ 25.000. los que fueron entregados a la tesorera de asociación.

De corazón gracias, mil gracias..!!



DUODÉCIMO CONCEPTO

LAS GARANTÍAS GENERALES DE LA CONFERENCIA CONTIENEN LA BASE ESPIRITUAL DEL SERVICIO MUNDIAL DE AL-ANON, ARTÍCULO 12 DE LA CARTA.

En todos los procedimientos la Conferencia de Servicio Mundial Al-Anon observará el espíritu de las Tradiciones

- 1- que sólo suficientes fondos de funcionamiento en los que se incluya una amplia reserva, sea su principio financiero prudente.
¿Cómo practica mi grupo la prudencia financiera?
- 2- que ningún miembro de la Conferencia será puesto con autoridad absoluta sobre otros miembros.
¿Asumo alguna vez la autoridad absoluta?
- 3- que todas las decisiones se tomen mediante discusión, voto y siempre que sea posible por unanimidad.
¿Puedo escuchar a todas las partes en una discusión antes de adoptar una decisión?
- 4- que ninguna acción de la Conferencia sea personalmente punitiva ni incite a la controversia pública;
¿Qué es unanimidad sustancial en mi grupo?
- 5- que, aunque la Conferencia sirve a Al-Anon, nunca ejecutará ninguna acción autoritaria y como la Hermandad de los Grupos de Familia Al-Anon a la cual sirve permanecerá siempre democrática, en pensamiento y acción.
¿practica mi grupo el pensamiento democrático?

Senderos de Recuperación

Mediante el ejercicio prudente, responsable y afectuoso de estas libertades la Hermandad de Al-Anon puede continuar creciendo, llevando consuelo y esperanza a millones de otras personas que necesitan su ayuda

Los Conceptos (librillo)

COMITÉ DE PUBLICACIONES

Comité de Publicaciones al aproximarse al término del año 2021 en estos tiempos que cada día es un comienzo en enseñanza y encontrarnos con cambios constantes, les agradecemos a la Hermandad de Montevideo e Interior su apoyo en la compra de nuestra Literatura.

Esperamos que al año 2022 el Poder Superior nos acompañe con los proyectos que el Comité tiene para aumentar el stock de Literatura.

Con amor en el Servicio Custodio de Publicaciones Stella. M y Presidente Interino Enrique. E.

Promo Navideña

*Aprovecha este momento para regalarte o regalar
Literatura que te este faltando.*



\$110



Promo Navideña

*Aprovecha este momento para regalarte o regalar
Literatura que te este faltando.*



\$125



JUNTA NACIONAL DE CUSTODIOS

La Junta Nacional de Custodios agradece a los compañeros/as nuevamente la confianza, el apoyo, la gratitud en estos momentos de Emergencia Sanitaria.

Cada eslabón de nuestra Estructura es un miembro muy valioso para seguir manteniendo las puertas abiertas de la OSG, Grupos y Distritos.

“La Estructura de servicio Al – Anon se basa en la premisa de que toda persona es importante.

Para evitar el “exceso de órdenes”, se considera a cada miembro del servicio como fiel servidor con un trabajo definido, con claridad y con la autoridad para realizarla.

Decimo Concepto

(Los Conceptos ¿Es el secreto mejor guardado de AL- Anon?)

COMITÉ DE PRESUPUESTO

Al acercarse las Fiestas Tradicionales deseamos a nuestra hermandad Paz y mucha Esperanza para el próximo año. Que continuemos unidos por nuestro Programa en el 2022.

!Muy Felices Fiestas!

Sub-Comité de eventos

Al suspenderse la Fiesta anual por la situación sanitaria que no se ha estabilizado lo suficiente se repite la campaña “Mi corazón está presente” .Al igual que en 2020 se recibirán los aportes a través de las Redes de Cobranza, BROU o de forma presencial en la OSG

Gracias por apoyarla

Augurios de felicidad a todo Al-Anon en el 2022 , agradeciendo el apoyo brindado.

Felicidades a los ganadores de las Canastas sorteadas en octubre, la de Comestibles salió en el distrito 1 y la Glamorosa en el distrito 3

! felices Fiestas queridos compañeros/as!

COMITÉ DE DIFUSIÓN

LLEVANDO EL MENSAJE A OTRAS PERSONAS

Al-Anon sigue sorprendiéndome a pesar de estar en pandemia, debemos guardar distancia pero he estado cerca de mucha gente que tiene un familiar alcohólico, por medio de un teléfono dando el Paso Doce . No se definir la palabra justa para expresar lo que he sentido al comunicarme con distintas personas afectadas por el alcoholismo, poder alentar y dar esperanza a esta gente que me ha colmado de gratitud hacia Al-Anon, que me ha regalado esta experiencia, personas desesperadas esperando una respuesta a su gran problema, ellas me dieron la posibilidad de transmitirles el mensaje de amor, fe, y esperanza de un mañana mejor a pesar que el alcohólico siga bebiendo o no. Algunas de ellas siguen conectadas hasta hoy, otras se han ido a las reuniones presenciales y otras se han quedado en el camino . Todas atendieron mis llamados con mucha cortesía e interés, yo traté de transmitir el gran milagro de Al-Anon en mi familia, les hablé que si nos quedábamos en este programa, conseguíamos un bienestar espiritual el cuál cambiaría nuestra calidad de vida. El Paso Doce me permitió plantar la semilla de Al-Anon en muchas personas, La fe me hace pensar que más de una familia puede salvarse, si ésta crece y florece.

Gracias por la oportunidad.

Verónica



Viejitas (en muchas culturas el viejito es el más sabio)

Este año de cuarentena forzada, me ha llevado a pensar, que nos pasa cuando envejecemos... nuestro cuerpo no responde con la energía que teníamos. Creyendo que no tenemos nada más para dar, damos un paso al costado. Pensando cómo habrá sido el comienzo de tantas compañeras/os sus relatos, sus experiencias vividas que no pueden quedar solo en palabras. Al-Anon Uruguay se funda en 1974 todo ese pasado que no puedo imaginarlo desde mi realidad debería plasmarse en un libro para conocimiento de futuras generaciones, ese amor por la Hermandad, tan contagioso que ha hecho que se contagie de esas viejitas que me enseñaron que el servicio era el camino de mi recuperación gracias, ya que su sabiduría parte de sus experiencias vividas. Debido a la pandemia hemos tenido que adaptarnos a través de WatsApp o de un Zoom, sería bueno que esa comunicación virtual siguiera estando uniendo compañeras/os que no tienen posibilidad de movilizarse brindándole informaciones, haciéndoles llegar el boletín, invitándolos a actividades ya sean virtuales como presenciales. Ah, es una forma maravillosa de agradecer y hacerles sentir que aún pueden dar mucho a nuestra Hermandad.

Rita O.

Reflexión:

¿Cómo podemos establecer una relación armoniosa entre los miembros del grupo y el servicio? Mediante la participación activa en el Servicio desmenuzando la literatura LAC. De manera que todos los miembros participen activamente, sintiéndose parte. La buena comunicación entre todos los participantes, servidores y asiduos ayuda a mantener la armonía necesaria para el crecimiento espiritual.

Una Al-Anon amante del servicio

COMITÉ DE CONFRENCIA

La Conferencia de Servicio Nacional, hace disponible y efectiva para todo Al-Anon la Conciencia de grupo.

En 1961 se realizó la primera Conferencia de Servicio Mundial y resultó tener tanto éxito, que se convirtió en parte principal de nuestra estructura Al-Anon.

Nuestra Conferencia se realizó el 27 y 28 de noviembre del año 1997, en el Colegio San José , nuestro primer coordinador en la misma fue el compañero Alberto S. Secretaria Enilda Asistente Stella y César asistente de audio

La 2ª Tradición dice: "Existe sólo una autoridad fundamental para regir los propósitos del grupo, nuestros dirigentes son tan sólo fieles servidores no gobiernan".

La CSN hace disponible y efectiva la conciencia de grupo Al-Anon a través de la cual el grupo puede expresarse.

Es la voz de Al-Anon nacional y la garantía de que nuestros servicios continuarán funcionando bajo cualquier condición. La decisión final reside en los grupos a través de sus delegados y una conciencia de grupo bien informada.

Este año se hace efectiva nuestra 25ª Conferencia de Servicio Nacional, su permanencia nos asegura ser la principal garantizadora de la armonía y supervivencia de los grupos Al-Anon- Alateen.

Es nuestro deseo que el Poder Superior ilumine a todos sus integrantes y que las decisiones tomadas beneficien el progreso de nuestra hermandad.

Los integrantes del Comité de Conferencia le desea a toda la Hermandad Felicidades y Prosperidad en el año venidero



COMITÉ INTERNACIONAL

RIASA PERÚ 2021

Queremos compartir con la Hermandad la experiencia de haber participado de la reunión de RIASA 2021, la que se realizó virtualmente los días 22, 23 y 24/10/21.

El país anfitrión fue Perú. Participamos 17 estructuras hispanoparlantes, cada una con dos representantes y OSM con la presencia de Marsha, Kerri y Sarah, además de los miembros del Comité Organizador, de dos intérpretes para la traducción simultánea y de un miembro de soporte técnico

Comenzamos con la Oración de la Serenidad, la Bienvenida, las 12 Tradiciones y los 12 Conceptos, los que se leyeron al inicio de los tres días que duró la reunión.

El tema central del 1er. Día fue **“VENTA Y REIMPRESION DE LA LITERATURA LAC ENTRE ESTRUCTURAS”**.

Otro tema presentado fue **“LA HISTORIA DE LA RIASA”**, preparado por Myriam, nuestra delegada internacional, donde pudimos ver la evolución e importancia de las reuniones iberoamericanas.

El 2do. Día el tema fue **“LA VIRTUALIDAD EN AL-ANON”**, presentado por OSM.

Un 2do. Tema, **“COMUNICACIÓN”**, presentado por la delegada internacional de Brasil.

El 3er. Día, el tema fue **GUIA DE RIASA 2021**

Se presentaron 3 mociones: 1) sobre establecer una mesa de trabajo para la comunicación a OSM, 2) que todas las RIASA utilicen el whatsapp como medio de comunicación y 3) aprobación de la Guía RIASA 2021. Todas fueron aprobadas por unanimidad.

La próxima sede de RIASA 2023 es Argentina.

El nuevo lema elegido es: **UNIDAD EN LA DIVERSIDAD CON ESPERANZA Y ACCION.**

En un término prudencial, contaremos con la carpeta resumen de RIASA PERU 2021, la que compartiremos en profundidad con todos.

Desde el Cté. Internacional saludamos a la Hermandad y deseamos felices fiestas y un radiante 2022 para todos.!!

A medida que fueron pasando los meses se empezó a notar su mejoría, más avanzado en su proceso dejo de beber gracias a su gran esfuerzo.

Luego, llego el momento de enfocarme en mi y darme cuenta que tal vez estaba peor que él, el libro “Valor para Cambiar” fue de gran ayuda en este proceso, y me ayudo a guiarme en los 12 Pasos para resolver otros problemas de mi vida, yo arrastraba problemas desde mi niñez, más duelos no resueltos.

Pude hacer a un lado lo malo de mi vida, me siento renovada y feliz, voy a seguir asistiendo a mis grupos, tengo mucho para superarme como persona, además, nos ayudamos mutuamente a mantener el equilibrio.

Cuando se nos enferma el alma sufrimos un desequilibrio mental, físico y espiritual, en estos casos es muy importante buscar ayuda con alguien de confianza, elegido muy cuidadosamente o recurrir a un profesional, AL – ANON me ayuda siguiendo los Pasos se sale adelante, también se necesita el apoyo de la familia que es muy importante.

Debemos abrirnos, hablar los problemas, todos los tenemos, y si nos apoyamos unos a otros mutuamente es más fácil sobrellevar la situación, depende de nuestra actitud y que situemos el problema en su auténtica perspectiva. Al aplicar los Pasos seguramente mejorara el ámbito familiar. La oración de la Serenidad es milagrosa, después de haber transitado los 12 Pasos y llegar a un despertar espiritual se encuentra la Paz. Tenemos la familia de pie, soy muy feliz, pero sobre todo sé quién soy, “La vida vale la pena”.

Es de destacar que en su momento el principal pilar fue mi hija adorada.

Nunca dejes que alguien no te deje brillar,
El que lleva luz propia no le teme a la oscuridad.

Si vas a dejar huellas en la vida,
Que sean buenas.

Nancy. P

REFLEXIÓN: “El amor es comprensión, aceptación, ternura. Si se trata de ahogar y poseer, no es amor”

Alcoholismo contagio familiar

Milagro de vida

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 llegué 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 primer 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

REFLEXION:

“El conocimiento avanza paso a paso, tengamos paciencia”

Alcoholismo contagio familiar



