

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



alanonuruguay@gmail.com



Al-Anon Familiares de Alcohólicos Uruguay



@AlanonUruguay



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



096331664, 098551035



29156360



BOLETÍN COMPARTIR

EDICIÓN N°71 AÑO 2023

Costo: \$30



Agosto 49º Aniversario de nuestra O.S.G.

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
Casilla de Correo 431 Lunes, Miércoles y Viernes de 14 a 17 hs
Web-. www.alanon.org.uy

Lema del año 2023

“Por la Unidad Crecemos”

Email- alanonuruguay@gmail.com

EDITORIAL

“Por la Unidad Crecemos”

Cuando llegue a AI - Anon estaba obsesionada en que mi familiar alcoholico dejara de beber, hasta el punto de no poder verme a mi misma. Ambos comenzamos el mismo dia, el en la comunidad de AA y yo en los grupos de AI -Anon.

Dia a dia recibi el amor y la comprension de los compañeros/as del grupo, el aplicar el programa no me fue facil pero me deje llevar por las sugerencias y la literatura, comprendi que mi recuperacion dependia solo de mi y asi comence mi participacion en el servicio. Hoy participo activamente en el servicio y siento que asi ayudo en el crecimiento de AI – Anon. No siempre estoy de acuerdo con las descisiones tomadas pero aprendi que todos somos diferentes y agradezco la oportunidad de ver las cosas que se pueden hacer de diferente manera.

La aceptacion y la humildad es lo que nos une en beneficio de AI – Anon como un todo.

“No tengo que invalidar opiniones ajenas para validar las mias. Esta bien no estar de acuerdo. Hoy respetare el derecho ajeno de pensar de manera diferente”

“Piense por usted mismo y otorgue a otros el privilegio de hacer lo mismo”

Valor para cambiar pag. 362

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 AI-.Anon como un todo.

INFORMACIONES

Esta a la venta en nuestra OSG “LA IMPORTANCIA DEL VOLUNTARIADO”

Carpeta del taller del comité de Difusión y Nominaciones
Dictado por Macarena German (Costo \$100)

Comité AD HOC 50 Aniversario

Informamos a la hermandad que:

Fuimos invitados por los compañeros de AA a acompañarlos en la celebración de su 50 aniversario.

Ambas hermandades, AA y AI – Anon Uruguay, el 18 de marzo de 2024 cumplimos 50 años de existencia. Por tal motivo ya hemos comenzado a trabajar en la conmemoración de esa fecha tan significativa.

La celebración será el 6 y 7 de abril de 2024 en la IMM
AI – Anon estará en el Salón Dorado de la IMM.

La celebración de los 50 años de AI – Anon Uruguay solo será posible con la participación de todos. Y es por eso que con gran entusiasmo invitamos a todos los grupos a preparar un tema, el que será por Distrito y que se hará llegar a este comité en forma a determinar. Los mismo serán presentados en el transcurrir de las dos jornadas de festejos en la IMM.

Los temas son:

Distrito 1: Enfermedad Emocional

Distrito 2: Negación

Distrito 3: Anonimato

Distrito 4: Cambio es posible

Distrito 11 y grupos aislados del interior: Intercambio de experiencias
Hijos Adultos: Testimonios.

¡Gracias y solo juntos podemos lograrlo!

Como vivir el 4º Paso

Si bien es cierto que el 1er. Paso me costó aceptarlo como bueno para mí, cuando logré darle el sentido real a lo que me proponía y revelaba este Paso, me sentí que podía seguir transitando en Al Anon sintiendo que me brinda libertad, no como en las primeras reuniones que sentía que Al Anon me oprimía. Luego de esta experiencia, se me muestra en el 2º Paso que cuento con la ayuda de un Poder Superior para equilibrarme en ese sin sentido que era mi vida.

Sigo caminando y el 3er. Paso me da la posibilidad de poner al cuidado de un Ser Superior toda mi impotencia ante el alcohol. Con estas hermosas experiencias que viví, dándome tiempo entre una y otra, llego al 4º Paso. Me habían sugerido que fuera estudiando y practicando los pasos, uno a uno, y en el orden que me son presentados. Leer el enunciado me convocó a hacer el 4º Paso Pero.... cuando me encuentro con un cuadernillo que estaba dispuesto para que lo leyera, estudiara y procediera luego

“Sin temor, hacer un sincero y minucioso examen de conciencia” me daba vueltas al librito “Plan detallado para progresar” Cuando encaré responder las preguntas planteadas y resultó que la mayoría fueron “SI” y NO”, no dio resultado porque me quedó claro que no fui sincera ni mucho menos minuciosa. Tardé meses, quizás un año, antes de estar dispuesta con honestidad, humildad y mucho amor responder lo que se planteaba. El resultado considero que fue positivo, cuando compré otro “Plan detallado...” y lo contesté a la luz de lo que había progresado en Al Anon, siempre con la ayuda del Poder Superior, fue mejor que el segundo intento.

Entre uno y otro “Plan Detallado” pasaron más de dos años El tercer acercamiento al mismo se produjo porque me sentía mal conmigo misma.

Hacer el último 4º Paso en profundidad me ayudó gracias al Poder Superior a centrarme en mi eje. Cuando algo me inquieta, voy a la lectura que está al principio de cada capítulo que se acerca a mi situación del momento Ese volver al 4º Paso es de gran ayuda.

Me dio trabajo llegar a completar honestamente el 4º Paso, pero gracias al Poder Superior, me ha servido en todo momento.

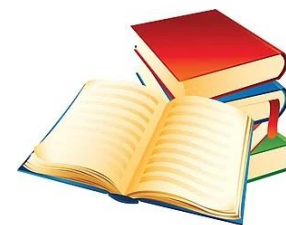
COMITÉ DE PUBLICACIONES

En abril de 1961 en la 1ª CSM de Al-Anon nuestra cofundadora Lois W presentó la idea de la Literatura Aprobada por la Conferencia (LAC) con el fin de crear UNIDAD entre todos los grupos. La decisión unánime de la Conferencia aseguró que nuestra literatura reflejaría el programa de Al- Anon en sus principios y prácticas sin diluirse debido a los diferentes puntos de vista. Nuestra literatura no puede sustituir la curación que se lleva a cabo en las reuniones de Al-Anon, pero complementa en gran medida esta ayuda con las inspiradoras ideas de miles de miembros. Entre reuniones la LAC nos ofrece la comodidad de saber que nuestros problemas no son únicos y que no estamos solos. Tengamos presente, que cuando busquen ayuda, aseguraremos de que estén presente, no solo la mano de Al-Anon sino también el regalo de la Literatura Aprobada por la Conferencia.

“Que empiece por mí” Forum 9/21

REFLEXIÓN:

“Un instrumento adicional importante para aprender acerca de la enfermedad familiar del alcoholismo y para estudiar los principios Al -Anon en profundidad, es la literatura Al-Anon y Alateen”



Tengo abundante información disponible que puede ayudarme a liberarme cada vez mas de los efectos del alcoholismo en mi pensamiento. Hoy voy a hacer de la LAC una parte de mi rutina, ya sea escuchando una grabación o leyendo un folleto o un capítulo de un libro.

COMITÉ DE PRESUPUESTO

El Comité está cumpliendo con todos los gastos fijos de la Oficina pero este año debió afrontar la compra de una impresora y una nueva computadora. Estos gastos han significado una erogación que a hecho tomar la decisión, previa aprobación de la Junta, de retirar U\$S 500 de la cuenta del BROU.

Se debió hacer el retiro porque en junio se abona el mantenimiento anual de la Página Web que es el mayor vínculo de comunicación con la hermandad y la sociedad en general. Se pagó \$19000.

Esto incluye Hosting, Dominio, Mantenimiento, soporte técnico y sitio web auto gestionable.

Contamos con el compromiso de grupos y socios para apoyarnos en el mantenimiento de nuestra Oficina, como hasta ahora, lo que mucho agradecemos, sin todo Al-Anon no sería posible lograrlo.

JUNTA NACIONAL DE CUSTODIOS

La Junta Nacional de Custodios informa a los grupos que atendiendo al nuevo lenguaje y pautas de OSM y dando cumplimiento a las mismas, les hacemos saber que:

- 1) Los grupos tendrán que registrarse o actualizar la información anualmente.
- 2) Para ello recibirán formulario que deberán completar siguiendo el instructivo
- 3) La vigencia de los mismos va desde el 1º de enero al 31 de diciembre de cada año.
- 4) Este año, por ser la primera vez, deberán ser entregados a través del Delegado en la Conferencia 2023 y comenzará a regir a partir del 1º de enero del 2024.
- 5) El formulario comprende además el permiso para el uso del logo y de la literatura LAC.
- 6) Esperamos la colaboración de todos en el cumplimiento de los plazos establecidos
- 7) En caso de incumplimiento se informará a OSM por ser los propietarios de la marca y los derechos de autor.
- 8) Por último, se designa al Cté. de Nominaciones para dar seguimiento en el cumplimiento de la registración de grupos.

Cordialmente Junta Nacional de Custodios

SENTIDO DE PERTENENCIA

Muchos seguimos en Al-Anon aunque la situación por la que llegamos ya no nos perturbe. Entendemos que el programa no tiene plazo fijado de duración porque sus instrumentos nos ayudan a llevar vidas más plenas en todos los aspectos de nuestro vivir. A lo largo del tiempo es posible que nuestra relación con el programa cambie de acuerdo a la realidad actual. Pero seguimos viniendo porque lo sentimos nuestro lugar, somos parte de una Hermandad mundial que ofrece amor, fe y esperanza a los que sufrimos por el alcoholismo de un ser querido.

- 1- ¿Si hoy sufriera una verdadera crisis en mi vida, qué instrumentos de Al-Anon podrían ayudarme a encararla de manera constructiva?
- 2- ¿De qué forma he contribuido o creado una crisis?
- 3- ¿A pesar de que no se han cumplido las expectativas que tenía para mi vida he aprendido a disfrutar lo que tengo?
- 4- ¿He aprendido a expresar mis sentimientos o me aislé y no pido ayuda?
- 5- ¿Cómo expreso mi gratitud por mi recuperación en Al-Anon?
- 6- ¿Soy consciente de los cambios que he logrado con el paso del tiempo y puedo transmitirlo al recién llegado?
- 7- ¿Me siento parte de nuestra estructura y eso me compromete emocionalmente para colaborar en su funcionamiento y desarrollo?

Trabajo realizado en la 26ª Conferencia de Servicio Nacional

REFLEXIÓN:

“Cuanto mas me compenetre de las enseñanzas Al - Anon , más obtendré y mejor poder asistir a otros”

Un día a la vez pág. 81

SEPTIMA TRADICION

“Cada grupo ha de ser económicamente autosuficiente y, por lo tanto, debe rehusar contribuciones externas “

Esta Tradición atañe tanto a cada grupo en particular como a la entidad de la que forman parte. Establece el principio de la independencia económica de Al-Anon. Al aceptar contribuciones de personas que no están afiliadas a Al-Anon, corremos el riesgo de adquirir compromisos ajenos a los intereses de nuestra asociación, no importa cuán buenas sean las intenciones del contribuyente. Todos los fondos necesarios para desarrollar las actividades de Al-Anon son recaudados por medio de las contribuciones voluntarias realizadas en las reuniones de los grupos. Los fondos se emplean, antes que nada, para cubrir los gastos del grupo: renta del local, refrigerios y publicaciones necesarias para uso del grupo, y para distribuir gratis a los recién llegados y a las personas interesadas en el programa. Parte de las contribuciones del grupo son enviadas mensualmente a la OSG, y anualmente a la OSM. Anualmente los grupos contribuyen a sufragar los gastos ocasionados en la representación de un delegado a CSN. Corresponde a la conciencia del grupo, decidir en qué forma se ayuda a sostener las actividades de la Oficina de Servicios Generales. Esta interdependencia es el poderoso vínculo que une a todos los elementos de Al-Anon para formar una sola unidad.

Si cada grupo asume su parte, se garantiza la continua y cada vez mayor influencia de Al-Anon.

Grupos de familia Al-Anon

REFLEXIÓN:

“Por eso cuando respaldamos la rama de servicio de la hermandad, nos aseguramos de que el mensaje de Al - Anon continúe estando a disposición de cualquiera que lo necesite.”

Como ayuda Al - Anon

SUB COMITÉ DE EVENTOS

FIESTA ANUAL DE AL-ANON

**15/10 a partir de las 10hr,
Parroquia de Colón, Av.
Garzón 2024**

MENÚ

CANELONES A LA ROSSINI

1 PANCITO

POSTRE: TIRAMISÚ

Ticket

\$ 500=

**Venta de chorizos al pan,
refrescos, helados**

**Venta económica,
entretenimientos, bingo**

Vení con la familia

TALLER DE VOLUNTARIADO

Los talleres son siempre un buen instrumento para el aprendizaje. Para que ello ocurra, en Al-Anon encontramos herramientas tales como: "Mantén un criterio abierto", "Escucha y aprende", " Piensa", entre otras tantas que luego, cuando las ponemos en práctica, las cosas suceden...

Es así que el 8 de junio 2023 organizamos un Taller sobre voluntariado y pensamos qué si invitábamos a una socióloga a dictar la charla, sería beneficioso para poder visualizar la "Importancia del Voluntariado", racionalizarlo y llevarlo de la mente al corazón y al alma y ser un motivador que anime a decirle SI al servicio. El taller fue preparado con mucho amor, dedicación, estudio, profesionalidad y trabajo previo. Se entregó a cada participante una carpeta con todo el material trabajado y donde habrá podido encontrar entre otras cosas, los Beneficios del Voluntariado para el voluntario, para la asociación y para la sociedad. Aprovechamos para compartirles que las carpetas del taller están a disposición de los interesados en la oficina, no tienen más que pedirlos.

La encuesta realizada, mostró resultados positivos, primero y de orden, agradecimiento y luego, futuros posibles servidores, los que en breve estaremos contactando, así como algunas sugerencias a ser tenidas en cuenta en próximos talleres. Por todo lo expresado, agradecemos a todos quienes participaron del taller. y nos acompañaron, así como, a las autoridades de IMPO, que nos permitieron realizarlo en una de sus salas de convenciones con todos los adelantos tecnológicos a nuestra disposición. Y antes de concluir nos gustaría dar respuesta a una inquietud que preocupa a algunos miembros sobre si con esto, no se está transgrediendo nuestra 6ta. Tradición. A ello decimos:

- En el Manual OSM 2014-2017, SP24/27, en su página 124 con relación a ORGANIZACIONES EXTERNAS, Oradores de las profesiones de asistencia social, dice:

"Así pues, el grupo procura asegurarse que los oradores que invitamos a hablar en ciertas ocasiones conozcan el programa Al-Anon y Alateen. A demás se recomienda que los oradores ajenos a la Hermandad sean instruidos con anticipación sobre nuestra 6ta. Tradición y se les encomienda abordar un tema apropiado."

Y todo esto se cumplió con creces y el tema abordado, fue propuesto por nosotros. En cuanto a la relación con Involúcrate les recordamos que data del 2018 en que recibimos la invitación para integrarnos a esa plataforma que nuclea aproximadamente 250 ONGS. El portal ofrece difusión en redes y medios de comunicación y como pensamos que Al-Anon es anónimo, pero no invisible, aceptamos la ayuda que nos dan, pero, NO nos afiliamos.

Con gratitud

Cté. Difusión y Cté. De Nominaciones

EXPERIENCIAS

Me di cuenta de que no estaba solo

Cuando llegué por primera vez a Alateen, sentía que nadie más tenía mis problemas. A medida que progresaba la reunión, me dí cuenta poco a poco que no estaba solo. Ese encuentro cambió mi vida. Gracias a Alateen, he aprendido que hay muchas otras personas que comparten mis experiencias. Aprendí a soltar las riendas y a desprenderme, así como a concentrarme en el día de hoy. Seis años después, ¿todavía voy! Alateen me ha ayudado a convertirme en quien soy hoy.

Robert (Forum 2021)

PRIMERO LA RECUPERACIÓN

“Pronto me dí cuenta de que mi recuperación en Al-Anon ayudaba a mi madre indirectamente”

Cuando yo llevaba años sin beber no sabía cómo resolver el problema de mi madre ya que ella bebía enormemente. En una de las reuniones de AA hablé de lo enojado que me sentía con ella y uno de los miembros me sugirió que asistiera a Al-Anon. Al principio asistí buscando la manera de ayudar a que mi madre dejara de beber. Los miembros que participaron en mi primera reunión me dijeron que Al-Anon me ayudaría a ayudarme a mí. Pronto me di cuenta de que mi recuperación en Al Anon ayudaba a mi madre indirectamente. Le dije que yo no pagaría su alquiler ni que compraría lo que necesitaba para comer. Este fue el inicio en mi recuperación. Al aplicar el programa aprendí que soy incapaz ante las personas, los lugares y las cosas. Fue algo maravilloso aprender que debía concentrarme en mí mismo porque eso me ayudaría en mi relación con mi familia, amigos y los demás. Me transformé en mejor persona. Mi esposa y yo hemos estado casados por 42 años, y ambos aplicamos el programa algo que a veces resulta difícil, pero que se va haciendo más fácil a medida que progresamos en nuestra recuperación. Gracias al programa he encontrado al Dios de mi entendimiento, cada mañana me siento en el mismo lugar para leer publicaciones de Al-Anon escribir y orar por las personas que amo, termino mis meditaciones diarias pidiéndole a mi Poder Superior que abra mi mente y mi espíritu para que me utilice como instrumento de Su amor. En mi vida mi prioridad es mi recuperación y participo activamente tanto de AA como de Al-Anon

LA ALEGRÍA DE SERVIR



El representante de grupo es un miembro de Al- Anon o Alateen (Pero no de AA) que el grupo elige por un periodo de tres años. Cualquier miembro de Al -Anon o Alateen puede ser elegido como representante de Distrito de entre los actuales representantes o ex representantes de grupo que continúen prestando servicio en el distrito.

“No te habilitas para fiel servidor si no que te vuelves fiel servidor y entonces el Poder Superior te habilita para hacerlo”

Disminuirán tus temores, cosecharas el fruto de tu generosidad para los demás y veras que, anteponiendo nuestro bienestar común primero, **recibirás** más de lo que **das**.

Tu *DAS* por el mero hecho de:

Asistir con otras personas de tus distritos a las asambleas de zona (Se te pagan los gastos)

Mantener la dirección actualizada de tus grupos

Compartir la correspondencia enviada de la O.S.G.

Tomar notas en reuniones de distritos y asambleas

Interesarse por las necesidades del grupo

Pedirle a su grupo tiempo para informar sobre los temas tratados en las reuniones de distrito

EL AMOR SE DESTRUYE

El alcohólico bebe para escapar de sus sufrimientos y aprende a usar a la familia para escapar del sufrimiento de las consecuencias de sus borracheras. La familia sufre cuando el bebe y sufre también luego las penosas consecuencias. Si los familiares soportan lo peor de la bebida y asumen las consecuencias, la compasión no puede existir. La compasión está en compartir el sufrimiento de otra persona, no sufrir por que la otra persona no está dispuesta a asumir las consecuencias, el cariño se va destruyendo gradualmente y es reemplazado por el temor el resentimiento y el odio. La única forma en que los miembros de la familia de un alcohólico puedan conservar su cariño hacia él es aprendiendo a no sufrir cuando bebe y negándose a hacerse cargo de las consecuencias de sus borracheras, cualquier relación sin justicia y compasión no es amor.

“El conocimiento de la naturaleza del alcoholismo como enfermedad y el valor de obrar de acuerdo con lo aprendido son esenciales para que el temor no reemplace al amor en el matrimonio”

Una guía para la familia del alcohólico

REFLEXIÓN:

“En Al- Anon aprendemos que los individuos no son responsables de la enfermedad ni de la recuperación de otras personas. Dejamos nuestra obsesión con el comportamiento de otros y comenzamos a llevar una vida mas feliz y gobernable, una vida con dignidad y derechos; Una vida guiada por un Poder Superior a nosotros mismos”



CUIDANDONOS

Fijar como prioridad nuestro bienestar requiere un compromiso firme.

El alcoholismo es una enfermedad de tres aspectos, físico, mental y espiritual. Muchos hemos descuidado nuestra salud en los tres frentes, por eso nuestra recuperación de los efectos del alcoholismo también debe tener en cuenta tres aspectos.

SALUD FISICA: Podríamos considerar que hacer para mejorar y mantener una buena salud. Nuestros cuerpos requieren descanso, ejercicio, una dieta nutritiva y atención medica apropiada, y todo esto merece una planificación concienzuda.

(Algo tan simple como una caminata diaria puede representar una gran diferencia para nuestro bienestar.)

SALUD MENTAL Y EMOCIONAL: Podemos encontrar medios de estimular las mentes y reconocer los sentimientos. Podemos leer libros que nos gusten o escribir, hacer un curso o aprender una nueva actividad para ampliar los horizontes. Podemos examinar nuestras emociones ya sea solos, con un padrino o con profesionales. Es muy importante tener un lugar donde expresar estos sentimientos, donde recibamos el apoyo y el aliento que necesitamos, como por ejemplo una reunión de Al -Anon.

SALUD ESPIRITUAL: El tercer aspecto importante del cuidado de uno mismo es espiritual. Para muchos es crucial dedicar algún tiempo todos los días a mejorar el contacto consciente con el Dios de nuestro entendimiento. Son muchos los que encuentran inspiración y solaz espiritual especialmente adecuados para los afectados por el alcoholismo de otra persona en “Un día a la vez en Al – Anon” o en “Valor para cambiar”, los libros de meditaciones diarias de Al - Anon

Para algunos, la manera más fácil de aprender a cuidarnos es hacer por nosotros mismos lo que haríamos habitualmente o desearíamos hacer por un ser querido. Al ponernos en el lugar de esos seres queridos vemos que merecemos un trato mucho mejor.

Como ayuda Al - Anon pag. 89

REFLEXIÓN:

“Hoy cuando digo que soy un miembro agradecido de Al-Anon, no estoy refiriéndome necesariamente a un problema específico, si no al hecho de ser participe de todo un conjunto de soluciones que pueden llevar a la salud emocional, física y espiritual.”

Valor Para Cambiar pag. 324

Ahora comprendo de manera diferente lo que es

SER HUMILDE

Cuando era niña, entendía que ser humilde significaba ser sumiso y débil, así que aprendí a ser fuerte y orgullosa. Cuando el alcoholismo exploto en mi vida adulta, ni siquiera considere pedirles humildemente ayuda a los demás. Nunca pensé pedirle a mi Poder Superior orientación, ni valor, ni consuelo. Encubrí el alcoholismo con mentiras y cuentos. Al intensificarse la enfermedad, se me hizo más difícil encubrirla con mentiras y cuentos. Fui a mi primera reunión de Al – Anon cuando el corazón me dolía lo suficiente. Estaba desesperada por hacer cualquier cosa para mejorar mi vida. Aprendí el verdadero significado de ser humilde, para mí, ser humilde significaba ser consciente de cuando necesito ayuda y tener el valor de pedirla a otras personas o a mi Poder Superior. Cuando soy humilde, estoy viviendo una vida llena de amor propio y confío en mi Poder Superior, gracias a el y a mi madrina que trabajo conmigo en la comprensión de la humildad antes de empezar a practicar el Primer Paso ahora equilibrio mi vida sobre esa base que una vez me hizo falta

Anonimo The Forum 2013