

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°72 AÑO 2023 - 2024



Felicidades y Prospero 2024

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”

Queridos compañeros y compañera: Para culminar este año quise tomar como tema “Los principios de AI – Anon”. Volver a los principios fue el tema de la Asamblea General del 2022. Creo que estos principios expresados en el Triangulo de AI – Anon

Recuperacion – Unidad – Servicio

Son fundamentales para afirmarnos como Hermandad. Nos recuperamos con los Pasos, mantenemos la unidad con las Tradiciones y hacemos el servicio con los Conceptos. Aplicandolos y conociendolos podemos mejorar nuestra vida. A mi personalmente acceder al programa me dio las herramientas para progresar y ver de forma diferente el mundo y a mi misma. Adheri voluntariamente y trate y aun lo hago de seguirlo para cambiar. Estos principios me guían.

El Proximo año desearia que todos estos elementos ademas de los lemas la literatura en general, la oracion de la serenidad y la participacion en los grupos se continuen difundiendo. Por lo tanto que empiece por mi ser ejemplo y atraccion para llegar a quienes lo necesiten y asi enriquecer la hermandad con nuevos miembros.

Yo puedo sostener desde mi aporte AI – Anon con mi presencia, mi experiencia y mi servicio.

Para finalizar agradezco desde aquí a todas y todos a quienes asisten y sirven en todo nivel.

Espero que juntos sigamos trabajando para mantener esta forma unica de vida.

¡Muchas Felicidades!

Maria Teresa A.

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

El costo del Boletin Compartir es de \$30

Grupos virtuales que cambiaron de denominación

Antes

Actual

Inca Virtual.....Esperanza para hoy
Nueva Luz Virtual.....Grupo Lois
Grupo de Literatura Aire Libre.....Que empiece por mi
Unidos de la Costa.....Unidos

Los Comites de la Oficina de Servicio Generales no se reúnen en el mes de Enero

La oficina de Servicios Generales permanecerá cerrada la primera semana de Enero del 30/12 a el Lunes 8 de Enero de 2024

Pensamiento:

“Los doce pasos de nuestro programa me han conducido a una fe en Dios basada en la aceptación del mundo como es.
Ya no me angustio de cómo debería ser” Valor Para Cambiar



5to Paso

“Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas”

En el Cuarto Paso nos enfrentamos a nuestros defectos. Todo esto tiene que ver con la calidad y el propósito de la humildad. Este nos inicio en el proceso continuo de descubrir como éramos realmente. Aprendimos, día tras día, a observar cuales acciones podrían haber impedido que comprendiéramos nuestro verdadero potencial y obtuviéramos de la vida la serenidad que esta podría traer. Admitir ante Dios, primero nos preparo para dos cosas que luego teníamos que hacer: Admitir nuestras faltas ante nosotros mismos y ante otro ser humano. La completa sinceridad y el valor nos habían ayudado en este esfuerzo adicional. Puede que no nos haya gustado lo que descubrimos pero una vez admitidas nuestras imperfecciones ante nosotros mismos, comenzó el proceso de mejoramiento. Era una buena idea realizar estos autoexámenes cuando estábamos molestos o heridos por lo que otra persona había hecho, nos dimos cuenta entonces de que nos estábamos hiriendo solamente a si mismo y no a la persona contra la cual guardábamos resentimiento. Fue una buena idea seleccionar a un miembro Al – Anon que fuera servicial y comprensivo; alguien que realmente vivía el programa. Al Contarle nuestros pensamientos ocultos a otra persona estábamos pidiendo algo mas que ser escuchados estábamos listos a escuchar la sugerencia en relación con lo dicho con nosotros. No importa cuan difícil encontrásemos esta parte del 5to Paso, esta nos trajo una gran sensación de alivio. Se nos aligero la carga al compartirla con otra persona para quien esta no era una carga, si no una oportunidad de ayudar.

Doce Pasos y Doce tradiciones Pag.31

REFLEXION:

“Mi padrino escucho, solo escucho. ¡Que gran alivio y que libertad senti al desahogarme!”

COMITÉ DE PUBLICACIONES

El Comité de Publicaciones comparte este fragmento del Manual de Servicio de AL – Anon y Alateen 2014 /2017 Pag. 217

Garantia Uno. ¿Deberan venderse nuestros libros y otras publicaciones al costo, para que los miembros con dificultades económicas puedan comprarlas mas fácilmente; o venderlas a menos precios para animar al publico en general a comprarlas?

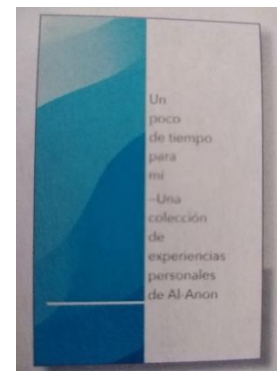
No, por que esto significaría sacrificar el sostenimiento de los servicios mundiales de Al – Anon por una pequeña ventaja económica a miembros individuales. La experiencia demuestra que, sin una pequeña ganancia en las publicaciones, la O.S.M. no podría pagar por sus muchos servicios a todas partes del mundo. Ejercer la caridad monetaria con los miembros, no es la función del grupo, del intergrupo ni de la oficina de servicio mundial. Si un miembro no puede hacer frente a la compra de un libro un padrino o madrina puede darle o prestarle uno. Muchas bibliotecas tienen nuestros libros. Algunas veces los grupos venden libros con facilidades de pago para ayudar a los recién llegados...
Agradecemos a la hermandad su apoyo en la compra de literatura, que es una forma de mantener nuestro patrimonio.

“Recuerde al comprar en sus respectivas Oficinas de Servicios Generales y en los centros de distribución de publicaciones locales usted apoya a su servicio local”
Extraido de “Un poco de tiempo para mi” Pag. 364

Les deseamos un termino del año 2023 de esperanza, fe y armonía.

Deseando que el año que comienza nos encuentre con mucha gratitud, fortaleza, serenidad y muy unidos.

Con amor en el servicio



COMITÉ DE PRESUPUESTO

A Grupos, Distritos y miembros de Al-Anon hacemos llegar un cariñoso saludo al acercarse las Fiestas Tradicionales, con los mejores deseos de un 2024 pleno de esperanza, unidos en nuestro propósito de llegar a la sociedad llevando el mensaje de ayuda para familiares y amigos de la persona afectada por el alcoholismo

!Felices Fiestas! Secretaria General Charito

JUNTA NACIONAL DE CUSTODIOS

Nuestro profundo agradecimiento para todas y todos los que integramos esta hermosa Hermandad. Es gracias al esfuerzo de cada uno de nosotros que cada paso que damos nos permite estar en las vísperas de cumplir nuestros jóvenes 50 años. Cada uno desde su lugar pone ese granito de arena que nos hace caminar para seguir cumpliendo nuestro principal objetivo:

“Qué empiece por mi, donde alguien en cualquier lugar, pida ayuda, que nunca falte la mano amiga de Al Anon - Alateen “
Feliz 2023 y mejor y más consolidado y unido 2024

CRECIMIENTO

Apoyo a mi grupo cuando realizo la labor de servicio. Tengo que aportar un poquito de mi parte para obtener ayuda. Mi crecimiento se da al sustentar al grupo. No le estoy haciendo un favor a Al – Anon me esta haciendo un favor a mi.

Gracias a AL - Anon

Cambio de actitudes

Actitudes, es mi manera de ver todo lo que me rodea. Antes de Al Anon nunca había pensado que esa forma de ver lo que me rodeaba estuviera tan equivocada. Cuando fui entendiendo el programa y aplicándolo (tarea que no me resulto fácil) fui dándome cuenta que si cambiaba mi perspectiva y veía que teniendo actitudes diferentes, me proporcionaba serenidad, alivio y eran más aceptadas en mi entorno además me permitían comunicarme mejor en distintos ámbitos no sólo en Al anon, donde oigo decir que , “ un cambio de actitud puede ayudar a la recuperación”. Ello es así porque a partir de ese cambio, paso a paso, fue que se fundó un pilar , donde todo lo que respecta a seguir progresando fue fluyendo con más facilidad y entendimiento.

Seguro que mis viejas y negativas actitudes fueron condicionadas por el medio en que crecí, con el alcoholismo presente y sin Al Anon.

No puedo ni debo culpar a nadie por las antiguas actitudes, fui puesta en una familia y una sociedad muy enferma por causa del alcoholismo.

Lo rescatable por encima de todo, fue cuando llega Al Anon a mi vida, ya que no era tan joven, pero aún así llena mi vida de conocimiento de mi misma y con ello toda la mejoría que un programa de iguales y el sentido de pertenecer a una hermandad mundial está a nuestra disposición.

No todas las actitudes provenientes de mi familia fueron negativas, también se dieron actitudes positivas, sanas, que aún hoy forman parte de mis acciones y reacciones.

Mis actitudes ante situaciones y personas diferentes generalmente son las mismas en cuanto a la cortesía y tratando siempre de aplicar lo que me ayudó en la recuperación y sigue ayudándome vez tras vez cuando tropiezo con el propósito de ser y estar mejor.

El transcurso de la vida es muy dinámico y muchas veces los cambios me encuentran distraída o dormida en todo lo que he conseguido, es así que me producen un sacudón de realidad y no me queda más que centrarme y encarar esos cambios, por otra parte muy bienvenidos.

El cambio de actitudes y todos los cambios que con Al Anon se dan en nosotros, son posibles “Por la Gracia de Dios.”

OCTAVA TRADICIÓN

“Las actividades prescritas por el Duodécimo Paso en Al-Anon nunca deberían tener carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden contratar empleados especializados”

Una parte integral de Al-Anon es la labor del Duodécimo Paso; ayudar a que otros encuentren consuelo y un nuevo enfoque de la vida. La recompensa de dicha labor es la alegría de compartirlo que hemos encontrado en esta hermandad. No hay nada profesional en esto; lo que hacemos por los demás no es por dinero ni otros bienes materiales, sino para fomentar nuestro propio crecimiento espiritual, La Octava Tradición provee la guía para los miembros que a la vez son profesionales (consejeros, sacerdotes, médicos asistentes sociales) El intercambio en las reuniones debiera ser en su calidad de miembro teniendo como objetivo primordial su propia recuperación.

La segunda parte de la Octava Tradición dice: “nuestros centros de servicio pueden contratar empleados especializados” Cuando Al-Anon fue establecido originalmente se llamó “Comisión Directiva Central y puso en marcha los trabajos de oficina, redacción de cartas, ficheros, limpieza etc, desempeñados por voluntarios; pero a medida que crecimos se necesitó personal permanente asalariado para las crecientes tareas de esa oficina central. Los centros de servicio en todo el mundo también pueden emplear trabajadores especializados. Ellos también siguen los preceptos de los Doce Conceptos explicado en nuestro Manual de Servicio.

REFLEXIÓN

“Nuevamente descubro un propósito básico de nuestro programa no tenemos figuras autoritarias, Para recuperarnos, nos reunimos como iguales y nos ayudamos mutuamente no porque algunos sean expertos y otros aprendices, sino porque todos tenemos necesidades y fortalezas para compartir”

Doce Pasos y Doce Tradiciones pág119

COMITÉ DE DIFUSION

Saludamos a la hermandad en general ya que hoy mas que nunca los necesitamos a todas y todos

Para hacernos conocer y extender la mano de Al -Anon a los familiares de aquellas personas que tengan problemas con la bebida

Hágase un regalo divulgando el mensaje de esperanza.



Un regalo para ti:

Coloca un afiche

Cada miembro Al – Anon, tiene un mensaje, una experiencia unica, su relato puede ser la primera identificacion de alguien con nuestro programa.

Por favor ayuda a llevar el mensaje a posibles miembros y a los recién llegados, compartiendo:

- ¿Su relacion con el Alcohólico y como encotro Al – Anon?
- ¿Como le parecio su primera reunion?
- ¿Que instrumentos en Al -Anon le han ayudado mas?
- ¿Por que continua participando de las reuniones?

Reflexion:

“Nuestro crecimiento personal en Al – Anon se basa en gran parte en las ideas y experiencias compartidas con otros miembros”

Aquí se habla Al - Anon

Ahora intento el “Vive y deja vivir”

Solia pensar en que, si guiaba a otras personas a lo que yo creia q era mejor para ellos, el mundo seria un lugar mejor. Pronto comprendi que eso no es cierto en absoluto. Todo lo que estaba logrando era que la gente se enojara conmigo. Todavia trato de controlar a las personas, y creo que lo hago por amor, sin embargo si dejas a las personas vivir sus propias vidas esto demuestra mas amor. Tal vez siempre tenga el deseo de controlar a las personas o guiarlas a lo que yo creo es correcto pero si recuerdo el lema “vive y deja vivir”, esto hace que la vida sea mejor para todos.

PIENSA

Uno de los efectos del alcoholismo es que la mayor parte de nosotros aprende a reaccionar ante todo lo que ve, percibiendo a menudo pequeños incidentes como crisis serias, en vez de decidir actuar en nombre propio dejamos que las acciones y las exigencias de otras personas dicten lo que hacemos, demostrando así poco respeto por nuestros intereses. Cómo resultado, nos sentimos víctimas a merced de cualquier dificultad que la vida nos ponga en el camino. Este Lema nos recuerda que en lugar de reaccionar automáticamente a cualquier provocación, pedido o exigencia, podemos Pensar antes de actuar decidiendo lo que más se ajusta a nuestros intereses. Algunos nos sorprendemos al descubrir que Piensa es un lema . Después de todo muchos de nuestros mejores pensamientos nos crearon muchas dificultades. La diferencia hoy es que nuestra manera de pensar ha cambiado, tratamos de no perder tiempo planeando la manera de hacer cambiar a otros o preocupándonos por cosas sobre las que no tenemos control. En lugar a ello , aprendemos a utilizar nuestras mentes para lograr los máximos beneficios. Pensamos en la parte que nos corresponde, en la creación de nuestra propia felicidad o dolor y en lo que podemos hacer y en lo que podemos hacer para mejorar nuestras vidas y nuestras relaciones con otros. Pensamos en los Doce Pasos y aplicarlos a nuestras vidas a nuestras circunstancias específicas. Pensamos en cómo incluir a nuestro Poder Superior en nuestras vidas diarias. Ya no estamos atrapados en nuestra manera de pensar distorsionada y autodestructiva del pasado. Con la ayuda de Al-Anon aprendemos a aprovechar nuestros pensamientos de modo constructivo.

REFLEXIONES DE MIEMBROS DE ALATEEN

“Alateen para mi es un lugar donde me siento seguro

Donde me puedo expresar libremente y tomo conciencia de lo que hago bien y mal”

“Al venir a Alateen se que no esta todo perdido. En el grupo supero las cosas por las que me siento triste”

“Ademas, al compartir con otros, tomo las sugerencias del grupo, además de mis propias ideas”

“Desde que vine por primera vez a Alateen me siento feliz”

“Alentamos a las familias a que le den la oportunidad a sus niños y jóvenes de venir a Alateen”

EXPERIENCIAS

Nuevamente compartimos la Fiesta Anual de Al-Anon. El abrazo entre compañeras/os es distinto, tiene la satisfacción de otro año compartido y el esfuerzo de cada servidor para lograr lo mejor de cada uno de nosotros- Gracias a todos /as por trabajar incansablemente en cada detalle para que esta sea especial!!! Gracias a quién colaboró, apoyó y discrepó para sentir que nuevamente valió la pena... Gracias por la oportunidad de abrazarnos con compañeras que solo nos conocimos a través de nuestra voz ,(desde la pandemia compartimos grupos virtuales)

Gracias por tanto AMOR y tanto SERVICIO

Verónica

A LA LUZ DE LA ORACION DE LA SERENIDAD

A medida que pasa el tiempo transitando el programa de Al – Anon nuestro progreso va en aumento. Hemos pasado por muchas etapas y en varias ocasiones sentimos que este progreso se estanca que no logramos avanzar de la manera que deseamos. En esos momentos debemos volver al primer paso y otra herramienta que mas nos ayuda es la Oracion de la Serenidad. Nos ayuda aceptar aquello que no podemos cambiar y a cambiar aquello que podemos. Aunque no pueda controlar la forma que el alcoholismo a afectado nuestra vida no podemos controlar a otra persona y no podemos hacer que la vida se desarrolle según mis planes, si puedo admitir mi incapacidad y recurrir a un Poder Superior

REFLEXIONES:

“Las equivocaciones pueden ser oportunidades de adquirir sabiduría para reconocer la diferencia”

“A veces la única forma de determinar que cosas aceptar y que cambiar es por eliminación. Las equivocaciones pueden ser oportunidades para reconocer la diferencia”

CTÉ. INTERNACIONAL Y LA RIASA ARGENTINA 2023

Los días 20, 21 y 22 de octubre/23 se llevó a cabo la 11ª RIASA. El país anfitrión fue Argentina.

Países participantes: Argentina, Bolivia, Costa Rica, Cuba, Chile, Ecuador, España, Guatemala, Honduras, México, Nicaragua, Paraguay, Perú, Uruguay, Venezuela y OSM (EE. UU.). El gran ausente fue Brasil. El otro país que no pudo participar fue Portugal por temas internos de su estructura.

Hubo tres mesas de trabajo. Cada una de ellas con un tema, que fue trabajado durante las Pre-Riasas y cuya presentación se hizo a razón de uno por día, siendo el tema central de cada jornada de acuerdo al siguiente detalle:

- El 1er día el tema central fue: **Sèptima Tradición en la virtualidad**: desarrollado por Venezuela, Cuba, Guatemala y Argentina. Fue presentado por Venezuela.
- El 2do. Día el tema central fue: **Fortalecimiento de las estructuras**: desarrollado por Costa Rica, Ecuador, España, Honduras, Perú, Portugal y Uruguay y la presentación se hizo compartida. Uruguay fue el coordinador de la mesa de trabajo.
- El 3er. Día el tema central fue: **Alateen**: desarrollado por Paraguay, Brasil, México, Cuba y Argentina y fue presentado por Argentina.

Lema para la próxima RIASA 2025: **“EL FRUTO DEL AMOR ES EL SERVICIO Y EL FRUTO**

DEL SERVICIO ES LA UNIDAD”, fue aprobado por mayoría, por 9 votos por la afirmativa.

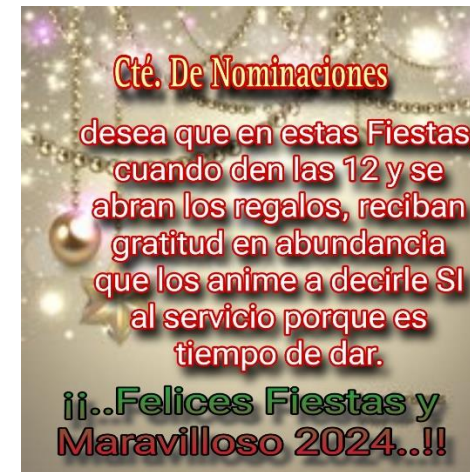
A manera de comentario decimos que el lema de RIASA 2025 surgió del trabajo “Compromiso

en el Servicio”, tema de la Mesa de Fortalecimiento trabajado por España, Portugal y Uruguay.

Sede de la próxima RIASA.: Se postularon dos países, Costa Rica y Uruguay. El último día del

evento se realizó la votación para la elección de la sede. Costa Rica obtuvo 9 votos afirmativos

mientras que Uruguay tuvo 5 votos. Por lo tanto, el país anfitrión de RIASA 2025 será Costa Rica.



Reflexion: Estoy muy agradecido por el programa de Al – Anon y por todo lo que mi Poder Superior me ha dado. Espero con interés un nuevo año aún mas brillante

Valor Para Cambiar Pag. 366

COMITÉ DE PRESUPUESTO – SUB COMITÉ DE EVENTOS

Fiesta anual 2023			
Entradas		Salidas	
Chorizos y hamburguesas	6000	Chorizos y hamburguesas	3351
Refrescos	4020	Refrescos	1924
Helados	2020	Helados	1500
Menú	20000	Menú	4000
Juegos	3300	Pan	1600
Bingo	4000	Agua	110
Ropa, zapatos, bijou	1911	Local	3500
Agua	75	Viáticos	1500
Pizzas, tortas, vasos	2840		
Rifas	20000		
Total entradas	66166	Total salidas	17485
		Donaciones	
		Leña	
		Lechuga y tomates	
		Mayonesa	
		Saldo a favor \$ 48601	

El Sub Comité de Eventos quiere agradecer la enorme adhesión, participación y colaboración de nuestro almuerzo anual.

Las rifas fueron vendidas en su totalidad, lo cual agradecemos y felicitamos a las ganadoras: Una de ellas del Distrito N°1 y la otra del Distrito N°3.

Es de destacar la espiritualidad y las ganas de divertirse, también el Show de tango que nos brindaron los compañeros.

Un gracias enorme a todos por el apoyo brindado durante todo este año.



SALUDOS A LA HERMANDAD

