

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)



098551035 - 098289569



29156360

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



BOLETÍN COMPARTIR

EDICIÓN N°73 AÑO 2024



ANIVERSARIO
AL - ANON

[Lema del año 2024](#)

“Responsabilidad para avanzar”

Email- alanonuruguay@gmail.com

EDITORIAL

“Responsabilidad para avanzar”

REFLEXION PRIMERA TRADICIÓN

Nuestro bienestar común y nuestra unidad depende de mi buena voluntad por aceptar lo que es mejor para todos . Es una necesidad común lo que nos trae a Al-Anon en primer lugar, así como otros tengo que encontrar la forma de afrontar los problemas relacionados con el alcoholismo de un familiar o un amigo. Sigo yendo para encontrar alivio a mis penas y hallar una nueva forma de vivir como parte de un todo más amplio. "Todo esto puede lograrse , donde hay un intercambio libre y tolerante de puntos de vista y donde todos los miembros comprenden cómo las Tradiciones sirven para mantenernos unidos en propósito.

Doce Pasos y Doce Tradiciones.

“¿Trato de imponer mi voluntad a otros en situaciones del grupo, o aprendo a respetar sus derechos tantos como los míos?”

Puedo sentirme seguro de mis opiniones si mantengo el bienestar del grupo en mi corazón.

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

El costo del Boletín Compartir es de \$30

Agendas de comités

Comité de guías se reúne trimestralmente los primeros sábados de mes

Comité de Difusión se reúne los segundos lunes de mes 15hrs en la reunión del 19/02/24 se realizó por primera vez presencial y por whats app

Comité de Presupuesto miércoles

Comité Publicaciones Viernes

Comité de Conferencia no tiene agenda fija

Comité ejecutivo Martes en forma virtual

Junta Nacional de Custodios: 16 de Marzo, 22 de Junio, 21 de Setiembre y 14 de Diciembre

La oficina de Servicios Generales permanecerá cerrada semana de Turismo

Guardia Telefónica cambio uno de sus números

Fuera del horario de oficina comunicarse: 098289569 y 098551035

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

6to Paso: “Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios eliminase todos estos defectos de carácter”

Al practicar este paso continuábamos recordando que necesitamos la ayuda de un poder superior a nosotros. Sin embargo, el echo de que esta ayuda estuviese siempre disponible no nos relevaba de la responsabilidad de descubrir y examinar nuestros defectos.

Sabíamos que estos defectos podrían tener sus raíces bien profundas en el patrón de conducta que era parte de nosotros y por lo cual no podríamos culpar al alcoholismo. Lo que era aún mas difícil de ver y de aceptar era que a menudo nos sentíamos tan cómodos con estos. Este nuevo yo por el cual luchábamos puede habernos echo sentir incómodos mientras nos ajustábamos a el, pero solamente nosotros podíamos efectuar los cambios que significaban un nuevo sistema de vida. No podíamos olvidar que dependíamos de un poder superior a nosotros si realmente queríamos tener éxito en lo que nos proponíamos. Probablemente hayamos imaginado – quizás aun con cierto desaliento – que se suponía que logramos la perfección personal. Acaso parezca que los Doce Pasos nos piden luchar por un imposible, la liberación total de todas nuestras faltas. ¡No es así! Llegamos a creer que su verdadero propósito radica en demostrarnos que tenemos un potencial ilimitado para resolver los problemas de la vida. Los pasos nos dicen que podemos quitar los obstáculos del camino a menudo creados por nosotros mismos que dificultan lograr la confianza y la paz mental. Cuando enfrentamos una crisis puede que la hayamos examinado desde todos los ángulos, no podíamos ver una salida pero si somos capaces de llegar a ser receptivos en una entrega total al poder superior nos da la seguridad que las respuestas correctas vendrían. Cuando nos aferrábamos a antiguos hábitos y a formas improductivas de pensar, impedíamos el proceso de cambio y el fluir de la inspiración. La forma segura de aprovechar la ayuda de Dios era dejar que la soluciones llegaran a nosotros

Reflexion: Prometo llevar en mis pensamientos la imagen de la persona que me gustaría ser, la forma de serlo es manteniéndome alerta a las ideas que se me ocurren automáticamente, considerando las acciones y palabras que estas me sugieren y en consecuencia evitando actuar impulsivamente.

COMITÉ DE PUBLICACIONES

Aplicación del Primer Paso:

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

CADA UNO DE NOSOTROS tiene la libertad de crear soluciones propias utilizando la experiencia, fortaleza y esperanza de quienes nos precedieron

Extraído del Cuaderno de Ejercicios Senderos de Recuperación

El Comité de Publicaciones informa a la Hermandad que está trabajando en la compra de Literatura con la Estructura Argentina.

JUNTA NACIONAL DE CUSTODIO

La Junta Nacional Custodios informa a la Hermandad la asignación de autoridades:

Presidente Enrique E, asignado al Comité de Difusión

Secretaría Stella M, asignada a Comité de Publicaciones

Tesorero César F, asignado a Comité de Presupuesto

Isabel G Custodio General, 1er Vocal

Secretaria General Charito G

Delegada Internacional Myriam V.

La compañera Wilma P termino su servicio

Coordinadores asignados:

Comité Conferencia: Ivone A

Comité Nominaciones: Vicky T

Coordinadora Comité de Guías: Rita O

Ante la renuncia del Presidente Enrique E, de sus servicios por razones personales, en Reunión Extraordinaria del día 3 de febrero 2024, se vota a la compañera Myriam V, para el servicio de Presidente Interina.

COMITÉ DE PRESUPUESTO

En los meses de diciembre, enero y febrero ha sido difícil equilibrar el presupuesto, los aportes y venta de literatura no permitieron cumplir con los gastos necesarios, por esa razón se han retirado Dólares de la cuenta.

Confiamos que en los meses venideros se regularicen los ingresos y pensamos cubrir lo retirado con la recaudación que se logre con las rifas que se sortearán en en mayo.

También esperamos incentivar la campaña de socios solicitando a los distritos que impulsen en sus grupos la importancia de ser socio colaborador.

Cada uno de los miembros de Al-Anon son eslabones que lo sostienen.

¡Celebremos los 50 años de nuestra hermandad haciéndola mas floreciente!

SUB COMITÉ DE EVENTOS

Informamos que como todos los años en el mes de mayo se harán dos rifas de 100 números cada una.

1°- Primer premio-Un horno eléctrico. Segundo premio- Una jarra eléctrica.

2°- Primer premio- Una freidora, Segundo premio- Una jarra eléctrica.

Cada número tiene un costo de \$ 200.

Se entregará a cada distrito una cantidad de números para repartir en sus grupos, agradecemos la colaboración de cada uno de los miembros, recordando siempre que nos mantenemos con nuestras propias contribuciones, cumpliendo con, la 7° Tradición.

Reflexion:

La continuidad del servicio es importante para nuestro bienestar común.

Hoy reflexionare acerca de la contribución que apporto a mi grupo.

“Puedo ayudar a mi grupo de muchas formas, cuando pongo en la canasta doy lo que puedo. Tambien es importante saber que puedo dar mi tiempo y mi apoyo moral para ayudar a que nuestro sea la clase de grupo al que me honro en pertenecer

Alateen Un dia a la vez

UNA MADRE FIJA LÍMITES

Creo que mi hijo mayor tiene problemas de alcoholismo. Hasta no hace mucho tiempo mi hijo era soltero y vivía en casa conmigo. Conformándome con ser una buena madre y ayudarlo, hacía todo lo posible para rescatarlo en caso de problemas. Pagaba sus multas de tránsito lo ayudaba a conseguir trabajo etc. Lo sermoneaba sobre los programas de Doce Pasos, asistió a dos reuniones de AA. y decidió que no tenía problemas con el alcohol.

Después de asistir a Al-Anon por casi un año, escuchando, leyendo y absorbiendo la sabiduría que otros miembros compartían, me dí cuenta que la vida de mi hijo era su propia responsabilidad. Había oído los Lemas “Suelta las rienda y entrégaselas a Dios “. “Vive y deja vivir” pero de repente me pareció que los entendía de modo diferente, de un modo más personal y profundo.

Me preocupaba por él y por mí lo suficiente como para intentar un nuevo enfoque. Mi programa Al-Anon me ha enseñado a concentrarme en mí misma y a fijar límites que pueda aceptar, siempre tuve el sentimiento de lo que era o no aceptable para mí, pero no creía tener el derecho a exteriorizarlos. Me sentía una víctima indefensa, pasaba muchas horas en el “pobre de mí”. Hoy tengo la opción de fijar límites, trazar una línea y no permitiré que se cruce. Nadie desea verse afectado por la enfermedad del alcoholismo; culpar, juzgar y justificar sólo perjudican una relación frágil. Actúo por amor al igual que lo hacía antes ¿Por qué él consideraría cambiar si yo lo facilitaba para que pueda actuar como quiera? Me he visto obligada a depositar mi Fe en un Poder Superior, confiando en que El tendrá un plan para mi hijo. Hoy tengo vida propia, pasatiempos y buenos amigos, Su alcoholismo aún me perturba, pero gracias a Al-Anon ya no es única cuestión importante en mi vida .

Ext. Como ayuda Al-Anon

Experiencia:

Estoy caminando hace largo tiempo en Al-Anon. Mi compañero fue asiduo concurrente a la Comunidad de AA., hace ya unos años partió. Por un tiempo seguí concurriendo a las reuniones, esta continuidad me hizo madurar de tal forma como nunca lo pensé; a nivel espiritual y de servicio, ahora por razones de mi avanzada edad no concurre asiduamente pero no me alejo del todo. Los Lemas me continúan ayudando siempre. He aprendido a “Vivir y dejar vivir” a Soltar las riendas de mis seres queridos, “mis hijos” los continúo apoyando , cuidando no invadir, aplicando mi querido programa , Tradiciones y Lemas, los cuales trato de no olvidarlos teniéndolos siempre presente, estos me ayudan a vivir mejor. Agradezco día a día ser autosuficiente económica y físicamente todavía voy donde quiero, cuando quiero (ayudada de mi bastón por supuesto) en Feliz libertad

Lilia

NOVENA TRADICIÓN:

“Nuestros grupos, como tales, nunca debieran organizarse, pero pueden crear centros de servicios o comisiones directamente responsables ante las personas a quienes sirven.”

En una organización, las personas de los distintos niveles tienen autoridad para dirigir la actividad de otras. Una hermandad tal como es la nuestra, no funciona de esa forma. En un grupo Al – Anon nadie puede dar ordenes o esperar obediencia de nadie. Nosotros conseguimos que el trabajo necesario sea echo, aplicando los principios espirituales y los procedimientos lógicos acordados por todas las personas correspondientes. Es cierto, un grupo efectivamente elige o designa miembros individuales para encargarse de diversas tareas: coordinador, secretario, tesorero, RG o cualquier otra función de grupo necesaria. Estos fieles servidores son responsables de llevar a cabo lealmente las labores que han aceptado. Los servidores se turnan con regularidad; nadie permanece mucho tiempo en un cargo para que todos tengan la oportunidad de compartir la responsabilidad. A estas personas se les brinda una oportunidad para servir al grupo y a la hermandad. Esto no incluye el derecho de dirigir o controlar a los miembros. Si bien los grupos requieren solamente una estructura mínima, nuestras ramas de servicio tienen que ser lo suficientemente organizadas para funcionar eficazmente. La oficina de servicios generales tienen comités que gestionan asuntos específicos del trabajo en general y pueden también tener empleados asalariados que realizan labores día a día. Los miembros que han adquirido conocimiento en estos servicios tienen la responsabilidad de escuchar y responder a la voz de la hermandad-

Reflexion: Se que estoy en Al – Anon para mi propia recuperación, pero al servir voluntariamente en los comités necesarios, transfiero frases como “yo soy responsable” y “Deja que empiece por mí” en acciones.

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

Senderos de Recuperación pag. 131

COMITÉ DE DIFUSIÓN



AQUÍ HABLA AL – ANON

“Es una experiencia maravillosa tender una mano y llegar a través de la palabra a alguien que probablemente nunca habríamos conocido en persona”

Informamos acerca de cómo ayuda Al – Anon a familiares y amigos de alcohólicos, hablamos sobre nuestra incapacidad de obligar a alguien a dejar de beber porque hay algunas cosas que la persona debe hacer por sí misma. Alentamos a asistir a las reuniones recordándoles siempre que: el alcoholismo es una enfermedad; No la causamos, no la podemos controlar y no podemos curarla.

Reflexion:

“¿Porque me permito sufrir, exagerar las pequeñas cosas?”

Puedo achicar una situación hasta un tamaño más manejable tomándola “Un día a la vez”

El único propósito de Al – Anon consiste en ayudarnos a eliminar los puntos ásperos de nuestra vida, y eso puede conseguirse únicamente practicando el lema “Un día a la vez”

Valor para cambiar pag. 27

RENOVACION DEL DISTRITO

Cada grupo se encuentra dentro de un Distrito. Los Distritos son el enlace entre los grupos y el Delegado y proveen una base para la comunicación en Al – Anon. Esta estructura de servicio asegura nuestro crecimiento continuo y nuestra unidad. Los Distritos también necesitan fijarse metas y hacer un inventario.

- Apoye a su Delegado, sus Representantes de Grupo(RG) y Representantes de Distrito (RD). Ellos son decisivos en el funcionamiento de la cadena de comunicación de cada Distrito. Apoye las actividades del Distrito y contribuya con sus ideas.
- Informe al Delegado sobre las opiniones y puntos de vista de los grupos del Distrito. El RD trabaja en colaboración con el Delegado para difundir la información en la Conferencia de Servicios Generales, la reunión anual en la cual se toman decisiones sobre asuntos importantes que afectan el futuro de Al – Anon. Los Delegados comparten las ideas al comunicarse con los RD y los RG en las reuniones del Distrito el Delegado ayuda a difundir las actividades de la conferencia a los grupos. Invite a los Delegados a que visiten su grupo de manera que cada grupo este unido al Distrito.
- Compartir su experiencia. Fortaleza y esperanza en su grupo al igual que en otras reuniones, es ayudar a otras personas a sobreponerse al temor.
- Participe en su grupo. Ofrézcase para arreglar sillas, preparar café o refrigerios. Diga “sí” para ocupar un puesto en el grupo cuando se necesite un voluntario.
- Acerquese a un recién llegado, dele su número de teléfono o hagale una llamada. Recuerde sus primeros días en el programa
- Apadrine un miembro Al – Anon. Comience por identificar las maneras en que usted puede ayudar a otros en el camino de la recuperación. Hable con otras personas tanto jóvenes como adultos acerca de Al – Anon y como le a ayudado a ud.
- Provea ayuda económica para Al -Anon, es una forma de expresar gratitud. No tenemos cuotas, pero solo podemos sobrevivir por las contribuciones voluntarias.

Mi actividad personal para este plan es.....

COMPARTIENDO LA EXPERIENCIA

El martes 6 de febrero 2024, compartí como Al Anon la celebración del 50º aniversario del Grupo de AA “LA ESPERANZA” de Maldonado. Fue una reunión abierta de información pública, donde conmemoraron los 50 años de servicio en Maldonado como fundadores de AA.

Como Al-Anon, fui invitada a compartir la mesa y dar mi testimonio. Soy Hija Adulta de alcohólico con 33 años recién cumplidos de programa. Conté mi historia y se veía en las caras de los presentes un auténtico interés de escuchar. Informé del Grupo Encuentro Virtual de Punta del Este, grupo Al-Anon, y dejé los datos a un servidor de AA.

Los servidores del Grupo de AA fueron hablando y dando sus testimonios. Y realmente, les gustó la presencia de Al-Anon.

Lo que me resultó impactante fue el origen del grupo ya que una persona que viajó a Punta del Este empezó con el grupo 50 años atrás, o sea, como fundadores de AA en Uruguay junto al primer grupo de Montevideo que no llevaba aún el nombre de AA.

Resulta muy valioso el compartir con AA porque se trata de espejos donde nos miramos todos.

Como experiencia fue muy grata y al terminar pasé el link (enlace) del grupo Al-Anon a quienes me lo pidieron.

Dejar la semilla (mensaje) siempre puede gratificar el alma de la Hermandad. Gracias al Poder Superior de Al-Anon y de cada uno de los integrantes, podemos vivir lecciones de vida que acrecientan nuestro progreso en la recuperación en Al-Anon.

Cristina F

Reflexion:

“Eh aprendido que la enfermedad del alcoholismo es una enfermedad de la familia: que aunque solo el alcohólico beba alcohol sus facetas emocionales y espirituales se nos contagian y, por tanto necesitamos un programa de recuperación tanto como el.

COMITÉ INTERNACIONAL

Informamos a la Hermandad que, como todos los años, hemos recibido la invitación de Al-Anon Argentina para participar de su 40ª Conferencia de Servicio Nacional.

Aún no hemos recibido la carpeta resumen de la RIASA ARGENTINA 2023.

Recordamos que están a la venta las carpetas de “Fortalecimiento de las estructuras”, con los temas trabajado por Costa Rica, Perú, Ecuador, Honduras, España, Portugal y Uruguay, presentados en RIASA 2023. Los interesados favor encargarlas a la OSG.

Continuamos reuniéndonos periódicamente con OSM. La próxima reunión será en el próximo mes de abril.



COMITÉ DE NOMINACIONES

Informamos que hemos recibido a través de los delegados, en su inmensa mayoría, los formularios de registro de los grupos por el período 1 de enero a 31 de diciembre 2024.

En la reunión de Delegados del mes de marzo se les entregará a los Delegados, las constancias correspondientes para cada uno los grupos acreditando el cumplimiento de dicho requisito.

Apelando a nuestra Séptima Tradición te invitamos a no privarte del derecho de servir.

CULPA Y RESENTIMIENTO

Son dos sentimientos negativos que muchas veces se presentan en nuestra vida y esta se vuelve muy complicada, porque la culpa nos atormenta y nos hace sentir inferiores y con mucha ira.

En algunas oportunidades llevar la culpa se nos hace muy pesado y el modo de aliviar ese sentimiento es comenzar a pensar que si hemos actuado mal, es porque otra persona (padres, pareja, otros) son culpables de llevarnos a actuar de ese modo.

No tenemos en cuenta que nosotros, ni otros, somos responsables de ese sentimiento llamado culpa.

Al hacer responsables a otros de nuestro comportamiento errático, viene el resentimiento para con quienes consideramos que nos han empujado a actuar mal.

El resentimiento es otro sentimiento negativo que si se instala en nuestras vidas es porque hemos abierto la mente y permitido que nuestro corazón se dañe con actitudes negativas.

Este sentimiento perdura en el tiempo, porque siempre lo tenemos presente y en nuestro divagar, planeamos venganzas, ideamos todo lo que vamos a decirle a quien es objeto de nuestro resentimiento.

En Al Anon, siendo muy honestos, estando dispuestos, confiando en el Programa, en el Poder Superior, en nuestras/os compañeros/as logramos entender que nosotros somos víctimas y no propiciadores de situaciones que nos han hecho mucho daño.

Estoy convencida que llevando adelante el Programa de Al Anon, se logra alcanzar todo lo que nos proponemos y queremos cambiar en nuestras vidas. La permanencia en los Grupos, y aplicando el Programa llegamos a saber que lo difícil lleva tiempo y lo muy difícil, un poco más.

Ana Luisa

Reflexion:

¿Qué hago si una espina o una astilla se me introduce en la mano?
La saco lo mas pronto posible. Seguramente no la dejare allí, doliéndome, hasta que se infecte y la herida y la infección me invada todo el cuerpo



Para esta celebración informativa cada Grupo recibirá su invitación siendo abierta a todo público.

Sábado 6 de abril 2024	
9.00 - 9.15	Apertura y bienvenida
9.15 - 9.45	Nacimiento de Al-anon
9.45 - 10.00	Estructura
10.00 - 10.15	Alcoholismo contagio familiar
10.15 - 10.30	Negación
10.30 - 10.45	Anonimato
10.45 - 11.45	Violencia familiar Soc Teresa Herrera
11.45- 12.00	Pausa
12.00 - 13.00	Propia estimación Psic. Carla Lorenzo
13.00 - 13.30	Sello conmemorativo Saludos recibidos
13.30 - 14.30	Almuerzo
14.30 - 15.00	Alcohólicos Anónimos
15.00 - 15.30	Hijos afectados Maestra Cristina Olano
15.30 - 16.30	Hijos adolescentes Soc. Andrea Tuana
16.30 - 16.45	Hijos adultos
16.45 - 17.00	Cambios posibles
17.00 - 17.30	Programa espiritual Hno. Fernando Aller
17.30 - 17.45	Cambios posibles
17.45 - 18.00	Grupos del interior
18.00	Cierre