

## 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° 69 AÑO 2022 - 2023



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 2022 - 2023

*“ 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”**

ESPERANZA

Es parte de nuestros principios: experiencia, fortaleza y Esperanza. Cuando llegue a Al Anon sentí que allí estaba mi camino. Me quedaba poca esperanza luego de transitar una infancia conviviendo con el alcoholismo y un compañero alcohólico en ese momento. Pero desde ese primer día y esa reunión se abrió para mí una puerta a la esperanza.

El programa me dio y me da herramientas para que aplique concentrándome en mi recuperación.

Tengo la esperanza de sanar.

Este año la Esperanza es mi faro. Esto también pasara.

Mientras tanto trabajo desde y como puedo apoyando la hermandad de manera que se mantenga fuerte y unida.

Esta es mi esperanza, reencontrarnos en los grupos siempre agradeciendo todo lo recibido.

Gracias

Con amor a Al Anon

Maria Teresa A

“...vislumbramos la Esperanza y luego sabemos De Nosotros Depende”

(Un día a la vez)



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

La Oficina de Servicios Generales permanecerá cerrada del 31 de diciembre al 6 de Enero reabriendo el 9 manteniéndose con los mismos días y horarios Lunes, Miercoles y Viernes de 14 a 17hrs.

Grupo Nuevos Rumbos abrió sus puertas el día Jueves 13 de octubre de 19:30 a 21:30 en Leguizamón 3684 Parroquia San Pedro

### AGENDA DE COMITES

Junta Nacional de Custodios se reúne trimestralmente  
Comité de Guías, 1º sábado de febrero, mayo, agosto y noviembre

Comité de Difusión, 2do. Lunes de mes

Comité de Presupuesto, Todos los miércoles

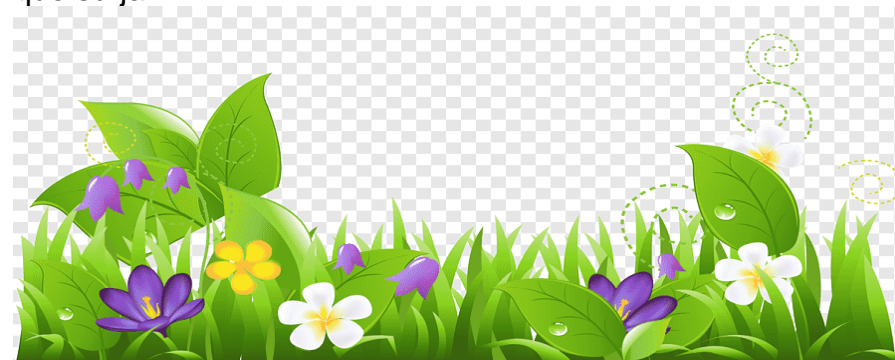
Sub Comité de Eventos, 2do. Miércoles de mes, según los compromisos

Comité de Publicaciones, Todos los viernes

Sub. Comité de Boletín, con agenda a convenir

Comité Internacional, Se reúne en forma virtual

Comité de nominaciones, Se reúne según las necesidades que surjan



## TEMA AMOR

Cuando llegué a Al-Anon una de mis prioridades era mejorar mi entorno familiar y sobretodo proteger a mis hijos de tanto desequilibrio. Es muy difícil entender que el alcohólico en el tormento de su enfermedad era incapaz de dar ese amor que nos gustaría recibir, me costó mucho entender que a pesar que amaba muchísimo a mis tres hijos no podía demostrarles el amor que ellos necesitaban, tenía que aceptar que mi facultad de dar y recibir amor estaba muy afectada.

Al-Anon me ayudó a recuperar una nueva forma de dar amor. Comenzando con la cordialidad de los compañeros de la hermandad, y la comprensión de alcoholismo enfermedad, el recibir tanto amor de mis compañeros me incentivó a practicar nuevas formas de relacionamiento, aprendí que un corazón lleno de temor resentimiento y culpa no puede dar amor, aprendí a tener esperanza, y lo más importante a aceptarme a mí misma. Cuando solté las riendas sobre lo que no tenía poder, comencé a mejorar, entendí que podía amar a mi esposo de una forma sana haciendo lo que era bueno para nosotros y no lo que él quería que yo hiciera.

Amor es ser yo mismo y disfrutarlo; conocer cuánto necesito crecer, para ser feliz conmigo mismo, esto es escuchar, decir a los demás que los quiero, ser receptivo a las opiniones de los demás, respetándolas sin juzgar, disfrutando del día a día con serenidad... Amor es vivir.



## COMITÉ DE PUBLICACIONES

A los miembros Al - Anon de nuestra hermandad el Comité de Publicaciones les agradece el apoyo en la compra de nuestra literatura. Culminando el año y acercándonos al 2023 estaremos trabajando con entusiasmo para seguir sirviendo con amor y alegría.



## COMITÉ DE CONFERENCIA

“Volviendo a la normalidad”

El 5 y 6 de noviembre se llevo a cabo la 26ª Conferencia de Servicio Nacional, en esta instancia volviendo a la normalidad., la misma transcurrió en el Colegio San José de la Providencia.

Recordatorio en el ámbito de la Conferencia-

¿Qué es una moción? – es una propuesta con fundamento. La misma debe ser presentada por un miembro votante, la realización de dicha votación debe hacerse por escrito.

¿Qué es una recomendación?- es un asunto de interés para la Hermandad que puede transformarse en moción. La puede presentar cualquier miembro de la Conferencia.

¿Qué es un proyecto? – es un plan a ejecutar durante un año. Es presentado por un Comité o Junta Nacional de Custodios en forma escrita, haciendo uso de nuestros principios.

## COMITÉ DE PRESUPUESTO

### Comité de Presupuesto

Al cierre del año hacemos llegar nuestro agradecimiento a Grupos, Distritos, Zonas y Socios por los aportes recibidos. Hemos sido celosos en la administración de esos recursos para el buen funcionamiento de la Oficina, que garantice los servicios que debe brindar a la hermandad. Con esperanza recibimos al 2023 deseando un próspero año con paz, serenidad y alegrías para todos los miembros de Al-Anon Uruguay.  
!! Muy Felices Fiestas!!

### DESPRENDIMIENTO Y CRECIMIENTO

Las personas que han vivido por algún tiempo en estrecha relación con un alcohólico se han encontrado a sí mismas, hasta cierto punto, empeñadas en tratar de controlar resultados, especialmente en lo que concierne a la forma de beber del alcohólico. Un ajuste muy importante, es el comprender que uno puede ser responsable del comportamiento propio y por lo tanto, debe dejar de tratar de controlar el resultado, parte del cual implica el comportamiento de otra persona. Una vez logrado tal cambio primordial en percepción y motivación respecto a un área, parecería razonable reconocer el valor de practicar este principio en todos nuestros asuntos. Una vez que se trata el problema del alcoholismo activo, ya sea mediante la sobriedad del alcohólico o de su alejamiento del ambiente familiar inmediato, el programa Al-Anon cobra mayor importancia como guía para todas las relaciones humanas.

## COMITÉ DE DIFUSION

“Si Al- Anon ha de seguir existiendo, debe continuar creciendo.”  
No existe inmovilidad sin retroceso.

Al-Anon debe seguir creciendo, si va a cumplir con su finalidad principal de llegar a los muchos que necesitan de su ayuda, pero que ignoran de la existencia de nuestra hermandad. Tendamos la mano del apoyo de Al-Anon a maestros, médicos, clérigos etc. Enviándoles información de quienes somos, qué somos y qué hacemos, informando que estamos a disposición si necesita ayuda.

Partimos de la base de trabajar difusión en cada distrito, se puede enviar información de forma personal o enviándola de forma electrónica a distintas instituciones. El material debe ser solicitado en OSG al Cté de Difusión con antelación, ya que el mismo es impreso en la oficina.

Agradecemos a todos aquellos que han mantenido viva la llama de Al-Anon a través de la difusión, que el próximo año nos encuentre unidos en esta tarea con la esperanza de seguir creciendo gracias a la buena voluntad y el compromiso de todo Al-Anon.

FELICIDADES Y PROSPERIDAD EN EL 2023



### Reflexión:

“El programa de Al – Anon es un don precioso por eso deseo compartirlo con otros. No me privare de la oportunidad de socorrer a quienes lo necesitan”

## QUINTA TRADICIÓN

*Cada Grupo de Familia Al-Anon persigue un solo propósito: prestar ayuda a los familiares y amigos de los alcohólicos. Logramos esto, practicando los Doce pasos de A.A. nosotros mismos, comprendiendo y estimulando a nuestros propios familiares aquejados por el alcoholismo, y dando la bienvenida y brindando alivio a los familiares de los alcohólicos.*

La quinta Tradición sugiere que podemos ayudar mejor a otros si nosotros mismos practicamos los Doce Pasos. Nos da la guía que necesitamos para compartir mutuamente, brindando consuelo y sobre todo enseñándonos a escuchar. Para cada uno de nosotros es un alivio poder desahogarnos libremente con alguien que nos entiende. La Quinta Tradición parece tener tres mensajes especiales para mí. Estos mensajes se refieren a “brindando alivio” a personas con problemas. Puedo utilizar los Pasos para obtener alivio espiritual y emocional, puedo conseguir comprensión de la enfermedad del alcoholismo y cooperar en la recuperación del alcohólico y puedo ayudar a otros tanto como a mí mismo. Gran parte de mi adelanto en el programa emana de aprender a aprovechar cualquier oportunidad de responder a alguien que necesite comprensión, consuelo y ser escuchado pacientemente y sin crítica.

Lo único que se precisa es menos concentración en mis problemas y una vez que empiezo a cosechar las recompensas, al aplicar esta Tradición será más fácil y más satisfactorio a medida que pasa el tiempo.

No podemos hacer sobrio al alcohólico, pero podemos ayudar a los familiares del alcohólico que mantengan su cordura y habilidad de funcionar. No podemos solucionar necesidades económicas, pero podemos proveer el alivio mencionado en la Quinta Tradición cuando nos damos cuenta que nuestra fortaleza, esperanza y experiencia pueden ser compartidas y que nuestra necesidad espiritual puede ser colmada, mientras no tratemos nuevamente de hacer cosas que nos desvíen de nuestro objetivo espiritual primordial

Ext Doce Pasos y Doce Tradiciones *Reflexión:*

## SUB COMITÉ DE EVENTOS

### Al-Anon, Sub-Cté de Eventos

Informamos que el 1er premio de la Lotería del 14 de octubre de 2022 fue el 115.

Por tanto, quienes posean el número 15, son los ganadores de las canastas.

La glamorosa, salió en el G. Nva. Luz  
La de comestibles, aún es una incógnita.

Revisen por favor.

Felicitaciones a los ganadores 🙌🙌

**GRACIAS POR EL APOYO, FELIZ 2023**

Testimonio:

Un tres de agosto de 1988 ... ya hace 34 años di mi Primer Paso al pasar por la puerta “Mágica” diría yo desde ese día entendí que ese era mi lugar, una mesa inmensa con mujeres y algunos hombres. Era mi Nuevo Nacimiento, me dijeron que era la más importante y que tenía una silla para mí COMPRENDÍ el mensaje que me dieron, aunque esa noche lloré mucho, me quedé para siempre.

# JUNTA NACIONAL DE CUSTODIOS

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

Se está terminando un año más y queremos agradecer y saludar a toda la Familia de Al Anon que aun a pesar de las dificultades que se han presentado, han mantenido la llamita encendida de nuestro Programa de, FE y ESPERANZA. Con las Fuerzas renovadas de que el año próximo nos va a encontrar fortalecidos y siempre dispuestos a **“Extender la mano a quien lo necesite”** los saludamos con un apretado abrazo virtual



mezcla con todo el cariño que encuentres. Aparte incorpora la paciencia, la pizca de locura y la ternura cernidas. Divide en porciones iguales todo el amor y cúbrelos con la mezcla anterior. Hornéalas durante toda la vida en el horno de tu corazón. Disfrútalas siempre con toda tu familia.

## RECOMENDACIONES

Puede agregar a la mezcla anterior dos cucharadas de comprensión y 300 gramos de comunicación para que esta receta te perdure para siempre.

**“La única manera que tenemos los humanos para la felicidad es compartirla. Que el camino surja a tu encuentro, que el viento esté siempre a tus espaldas, que el sol brille cálidamente sobre tu rostro y que la lluvia caiga suavemente sobre tus campos hasta que nos encontremos de nuevo y que tu vida esté llena de:**

**ENTUSIASMO** para ver hacia adelante,  
**FÉ** para confiar en que sucederá,  
**ESPERANZA** para ser paciente durante la espera  
**FELICIDAD** para mantenerte dulce y regalar sonrisas

¡¡Y ahora a **PROBAR** y dejarse sorprender...!!

**¡¡¡FELICIDADES Y MÁGICO 2023...!!!**



## UNA RECETA DELICIOSA

Una Receta...que no necesita ni precisión, ni exactitud, sino más bien decisión...y ganas de querer hacerla...y luego me cuentan cómo les fue...

**“LA RECETA QUE NO DEBE FALTAR PARA EL NUEVO AÑO”**

**“Bienaventurados los que saben dar sin recordarlo y recibir sin olvidarlo”**

### INGREDIENTES:

1 kilogramo de Recuerdos Infantiles  
2 Tazas de Sonrisas  
2,5 Kilogramos de Esperanzas  
100 Gramos de Ternura  
5 Latas de Cariño  
40 Paquetes de Alegría  
1 Pizca de Locura  
8 Kilogramos de Amor  
5 Kilogramos de Paciencia

### PREPARACIÓN:

Limpia los recuerdos removiendo las partes que estén echadas a perder o que no sirvan. Agrégale una a una las sonrisas hasta formar una pasta suave y dulce. Ahora añade las esperanzas y permite que repose hasta que doble su tamaño. Lava con agua cada uno de los paquetes de alegría, pártelos en pequeños pedacitos y...



En estas Fiestas recordamos las palabras de Lois W, hoy más vigentes que nunca.  
"Cualquiera puede comenzar algo, pero se necesita mucha gente para mantenerlo en funcionamiento"

Felices Fiestas...!!!  
Maravilloso 2023 para todos!!

Comité de Nominaciones



"Cuando enumero mis bendiciones, no olvido incluir el don de la esperanza de Al-Anon"  
"Espero con interés un nuevo año aún más brillante"

Felices Fiestas  
Venturoso 2023  
Comité Internacional

