

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](https://twitter.com/AlanonUruguay)



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



096331664, 096871892



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° 70 AÑO 2023



Lema del año 2023

“ Por la Unidad Crecemos ”

Email- alanonuruguay@gmail.com

EDITORIAL

“Por la Unidad Crecemos”

El termino unidad de la Primera Tradición, tuvo significado cuando un miembro me ayudo a ver que asistir a las reuniones era un acto de unidad además de un compromiso con mi bienestar. Me sentí unida a los asistentes a través del intercambio de experiencias comunes . Tambien conoci la unidad a través de la toma de desiciones en conjunto como conciencia de grupo en las reuniones de servicio-

Soy parte de una entidad mayor sabiendo que mis acciones pueden afectarla .

Participando, forjo junto a los demás miembros un vínculo de unidad que nos ayuda a sanar.

Pensamiento “La inclusión y la consideración de todas las opiniones en nuestra hermandad de democracia fomentan la unidad”

Senderos de recuperacion pag. 278



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 grupo José Enrique Rodo a partir del 23 de febrero funcionara los días miércoles y viernes de 14:30 a 16:30 hrs.

Grupo Malvín comienza reuniones presenciales el 8 de marzo de 19 a 21hrs.

Continua de forma virtual los viernes 19:30 hrs.

El comité de difusión informa que ya está operativa la página web

AGENDA DE REUNIONES

Junta Nacional de Custodios se reúne trimestralmente
Comité de Guías 1er 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

TERCER PASO

Resolvimos confiar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, según nuestro propio entendimiento de El

Aceptar el Tercer Paso fue una disciplina que nos impusimos nosotros mismos. Tuvimos que cuidarnos de no cometer deslices y tomar de nuevo las riendas en nuestras manos. Habíamos tratado de resolver nuestros problemas, de buscar alternativas y de determinar nuestras acciones valiéndonos únicamente de nuestra sabiduría humana y de nuestra fuerza de voluntad, ambas falibles. Esto no era suficiente; nuestros fracasos y decepciones lo comprobaron. Cuando hacíamos planes comprendíamos que no podíamos tomar en cuenta cada eventualidad; esto explica así mismo por que a menudo el fracaso nos frustraba. Teníamos que hacer muchos cambios y fuimos capaces de empezar tratando de aprender como valernos de la ayuda de un Poder Superior. Se preciso valor y sobre todo, certeza para tomar la decisión de ponernos al cuidado de un Poder Superior. Esa decisión dio buenos resultados pues, día tras día , nos manteníamos alertas a lo que pensábamos, decíamos y hacíamos. Nos ayudo a formar el hábito de incluir a nuestro poder superior en nuestros pensamientos cada vez que era menester toma una decisión . Cada vez que conscientemente traíamos a la memoria este paso y nos manteníamos sin flaquear experimentábamos una sensación de logro y crecimiento. Muchos antiguos miembros de AI – Anon tuvieron la emocionante experiencia de ver como ocurrían cambios en los recién llegados a medida que se iba calmando su angustia y , semana a semana , aumentaban en confianza y comprensión

Reflexión: El Tercer Paso sugiere que me enseñe de ahora en adelante , a ser receptivo, a estar accesible a la ayuda de un Poder Superior , ayuda que puede venir en muchas formas, a menudo por medio de otras personas

Los doce pasos y doce tradiciones pág. 19

El Comité al empezar el año los invita a poner en marcha el Lema 2023 “Por la unidad crecemos”.

Apuntamos a estar comunicados y abiertos a sugerencias.

Estamos trabajando en la confección del Directorio y en la reimpresión del Folleto “Un Carrusel llamado negación”.

“Después de considerar estas ideas, no hay que dar sino un pequeño paso adelante e interrogarnos si los Conceptos cumplen un papel útil en las vidas de nuestro Grupo”.

*Introducción de Los Conceptos
¿Es el secreto mejor guardado de Al-Anon?*

Costo carrusel \$100

Junta Nacional de Custodios

Informa a la Hermandad los servicios Aprobados y Asignados para este período:

Presidente: Enrique. E

Secretaria: Stella. M

Tesorero: César. F

Custodio General: Wilma. P

Custodio General: Isabel. G

Delegada Internacional: Myriam. V

Secretaria General: Charito. G

Agenda 2023

18 de marzo – 17 junio – 16 setiembre – 16 diciembre

Coordinadores de Comités:

Nominaciones: Vicky. T

Conferencia de Servicio Nacional: Ivone. A

Comité de Guías: Rita. O

Custodio General Asignado a Comité de Difusión: Enrique. E

COMITÉ DE PRESUPUESTO

Comenzamos el año con nuevo Tesorero, el compañero César, lo acompañan Isabel y Charito.

Debido a la pérdida de agua por desborde del tanque la Oficina resultó en gran parte anegada lo que ocasionó daños en pintura, piso de la sala del Comité de Publicaciones y techo de alacena. El Comité junto a Enrique, presidente de Junta está abocado a buscar presupuestos para los arreglos.

Agradecemos la colaboración de algún grupo, distrito y miembros que han hecho llegar aportes para colaborar en los gastos que insumirán estas reparaciones.

Confiamos en el apoyo que brindará la hermandad para superar este momento y lograr que nuestra Oficina quede en buenas condiciones.

Hemos comprado una nueva impresora y todo es posible gracias a los aportes recibidos en modo presencial o por BROU.

Gracias por su compromiso en hacerlo realidad

“Cuando nos ocupamos de nuestras necesidades financieras, tenemos la libertad de administrar nuestra hermandad como deseamos.”

Senderos de recuperacion

Sub comité de eventos

Sus integrantes son : Elvira, Rosa, Graciela, Verónica, Marta , Mary y César.

Para la rifa que se sorteará en mayo se solicitó donaciones, finalmente dos compañeras de Eventos donaron un horno eléctrico, una jarra eléctrica y una aspiradora.

Se sortearán:

100 números 1° Premio Horno- 2° Premio Plancha.

100 números 1° Premio Aspiradora- 2° Premio Jarra.

Mucha suerte a los que resulten premiados y gracias por colaborar.

COMITÉ DE DIFUSION



¿QUÉ TIENEN ESTAS PERSONAS EN COMÚN?

A TODOS LES AFECTA ALGUIEN QUE BEBE DEMASIADO

ANONIMATO

Muchos al ver este cartel, han preguntado por qué las personas aparecen de espaldas. La respuesta es fundamental y están en las Tradiciones de los Grupos de familia Al-Anon. Los familiares de los alcohólicos cumplen con la Tradición del Anonimato, lo que se considera un instrumento vital en su recuperación. Nosotros difundimos el mensaje de Al-Anon sin mencionar nombres con apellidos en la prensa, radio, cine o televisión, esto tiene un aspecto muy práctico, ya que no se ha podido borrar por completo el estigma del alcoholismo. Antes de la recuperación en Al-Anon, muchos familiares afligidos por el problema del alcoholismo creen que están en una posición humillante y que tanto ellos como sus seres queridos , pueden ser excluidos del trato social. La seguridad de que se va a respetar su anonimato ayuda a muchos a seguir en este programa de recuperación, Los miembros a menudo reciben un beneficio espiritual secundario al no dar a conocer su identidad ante el público.

Extraído de Al- Anon habla claro

REFLEXION: Llevar el mensaje es una obligación que tengo , tener presente que mis hechos dicen más que mis palabras

SEXTA TRADICION

“Nuestros grupos como tales , jamás debieran apoyar, financiar ni prestar su nombre a ninguna empresa extraña, para evitar que problemas de dinero, propiedad o prestigio nos desvíen de nuestro objetivo espiritual que es el primordial. Aun siendo una entidad separada deberíamos cooperar siempre con Alcohólicos Anónimos.”

La Sexta Tradición nos recomienda no desviarnos de nuestro objetivo espiritual primordial esto puede condensarse en la palabra concentración. De qué manera lo aplico en Al - Anon Aceptando que su único propósito es ayudar a familiares y amigos de alcohólicos. ¿Cómo lo hago? Concentrándome si me desvío por más valiosa que sea otra causa. Es menos probable que alcance el objetivo. Vengo a Al-Anon a aprender el programa. Hay muchos complementos para la recuperación pero si me desvío del programa lo estropearía

Si no me concentro no lograre alcanzar mi objetivo espiritual, y primordial. Tenemos que mantener intacto el límite fijado en nuestra hermandad para realizar un buen trabajo

Perseverancia y Servicio

Pertenezco a algo cuando me interesa y le dedico atención y tiempo para que progrese. Hago todo lo que está a mi alcance, participo libre y voluntariamente con amor. Soy parte de, y me siento a gusto por ello. Esto es servicio -

La perseverancia en acción: Es la labor de servicio practico la aceptación junto a la perseverancia, de esta manera apoyo a la hermandad a través del servicio y me siento integrante de la misma forjando cada eslabón de esta cadena de ayuda

Ma Teresa

Pensamientos extraídos de la página 229 Esperanza para hoy

MAYO MES DE AL-ANON



NUESTRA LOIS

Cofundadora de los Grupos de Familia Al-Anon 1891- 1988 OSM. El personal recuerda a Lois con afecto como una inspiración, una amiga, una colega y un ser humano cariñoso.

Una vida plena hasta el final y más allá

El poeta Dylan Thomas habló de la muerte diciendo;”No te dirijas dócilmente hacia la noche” Lois era una mujer suave pero no se dirigió pasivamente hacia la muerte. Durante sus últimos días en el Hospital, conectada a varios aparatos que la mantenían con vida, seguía alerta y consciente hasta que llegó el momento de su liberación. Aunque no podía hablar, escribía notas a sus visitantes. Y hasta se reía cuando yo le contaba chistes. Pero si tuviera que describir a Lois con una sola palabra , elegiría la palabra vida .Su casa en Stepping Stone y su tierra constituían el epítome de la vida: hay flores y arbustos todo el año , en el momento preciso cortaba las flores y las ponía en agua por toda la casa para que vivieran aún más. A esto sumamos un gato travieso y varios recipientes para alimentar pájaros. Si creen que los halos, el campo de energía alrededor de una persona, el de Lois se podía ver. Cuando estaba en una habitación, había movimiento continuo. Aún cuando permanecía sentada tranquilamente, sus manos estaban siempre ocupadas y sus ojos se fijaban en todo lo que sucedía para asegurarse de que se atendía adecuadamente a sus visitas. Y los documentos históricos y objetos personales que mostraba, adquirían vida a medida que Lois, historiadora consumada, los salpicaba con toques de cariño y notas escritas. Si bien físicamente exudaba vida, emocionalmente respiraba la filosofía del programa de Vive y deja Vivir. A veces venían a contarle a Lois infracciones graves contra la filosofía de AA y Al-Anon esperando ganar un aliado en su

indignación. Pero ella contestaba algo así como “déjenlo tranquilo; sino puede ser , se destruirá por sí solo.Y cuando pensamos en una vida plena , que hay más vivo que el amor. La historia de Lois y Bill era una historia de amor, También era una historia de amor y devocional programa de Al-Anon y de AA a sus miembros. El poema de Dylan continúa...” detesto la agonía de la luz. La luz de Bill le daba al mundo destellos brillantes. El resplandor de Lois era una fuente constante e inagotable que mantenía viva la luz de Bill y daba luz a otros. Lois y Bill prendían velas cuando oscurecía . Cada vez que llega una persona nueva al programa de Al-Anon sabemos que la vida de Lois continúa y que su vela sigue encendida.

Extraído de Al-Anon y Alateen en acción Mayo 1989

COMITE INTERNACIONAL

*El 6 de febrero/23 la Mesa de Trabajo LAC, integrada por Argentina, Paraguay y Uruguay se reunió junto a OSM para analizar y buscar soluciones a distintos problemas relacionados con la literatura LAC.

Uruguay es el coordinador del equipo de trabajo.

* Están abiertas las inscripciones para participar del CONGRESO INTERNACIONAL DE AL-ANON 2023. Se realizará en Albuquerque, Nuevo México, del 29/06 al 2/07 de 2023.

Los costos de inscripción son:

-presencial: U\$S 200.- hasta el 10/05/23, luego aumenta a U\$S 225.--virtual: U\$S 145.-

* La próxima Conferencia de Servicio Mundial, además de tener traducción simultánea al francés, lo tendrá al español.

* En lo sucesivo, todos los grupos, presenciales y virtuales, tendrán que registrarse anualmente en OSG completando un formulario que incluirá los permisos para el uso de la literatura LAC, de acuerdo al nuevo lenguaje establecido por la Oficina de Servicio Mundial y respetando los derechos de autor.

Amor propio --- Amor a si mismo

Al principio creí que amor propio y amor a sí mismo, eran lo mismo, por lo tanto encontraba que cuando el programa de Al Anon me proponía quererme a mí mismo, era una enseñanza que yo consideraba de mucho egoísmo y por lo tanto muy negativa.

Luego, cuando hablamos de autoestima, comprendí que había diferencias en las dos frases del título. Amor propio genera soberbia, hostilidad, porque en ese amor propio, yo quiero ser la mejor, tener lo mejor, y que nadie me supere en nada. No tengo apertura de mente porque sólo yo y mis opiniones son las que cuentan por sobre todas las demás.

La sabiduría del Programa de Al-Anon, en algún momento abriendo mi mente, con la guía del Poder Superior, me enseñó la diferencia, entendiendo con humildad lo que es amarme a mí mismo. Ya no quería destacar frente a los demás, simplemente antepone mis necesidades en un balance de lo que es bueno para tener una autoestima basada en lo que necesito, sin mirar lo que tiene otro, dar importancia a lo que soy como persona, a pensar con empatía con los demás, sin querer superarlos en nada, sino ponerme a la par con mis hermanos, que son mis iguales absolutamente en todo.

Pienso cuán fácil es tergiversar los mensajes de Al-Anon si no los analizo en profundidad. Esos mensajes me llegan del Poder Superior y como en todo lo que de Él me es concedido, con mente abierta tengo que hacer mi parte.

Ana Luisa

Reflexión :

”Permite por lo tanto que la mente se mantenga pura, porque lo que un hombre piensa , en eso se convierte”

Valor para Cambiar pág 51

RINCÓN DE HIJOS

Recordar:

Es nocivo para mi progreso en Al Anon, recordar siempre en negativo. De mi pasado siempre estoy repasando lo que considero que me hizo daño, esta actitud me trae resentimientos que han estado siempre latentes y mi espiritualidad no está a pleno porque no he podido sacar ninguna enseñanza de lo que me pasó.

Además tengo que tener en cuenta que los recuerdos a medida que pasa el tiempo sufren cambios de acuerdo al momento que los traiga a la mente. Quizás haga de un acontecimiento pasado, casi sin importancia, un enorme bloque de sufrimiento.

¿ Nada de lo que me pasó, me sirvió para fortalecerme o para saber revertir lo negativo del recuerdo, en algo positivo, que nos lleva a no sufrir y sí a pensar que no consigo nada castigándome con retroactividad?

Con Al Anon he conseguido hacer las paces con mi pasado, haciéndome cargo del mismo con comprensión y amor a quienes formaron parte de mi vida.

Esta actitud me trae al Hoy, libre de rencores y la sensación de ser víctima del pasado. Es con luminosidad que el programa de Al Anon me regala ese Hoy, sin lastres que durante años me llevaron por caminos equivocados.

Hoy; si no hubiera pedido ayuda también me traería inquietud el futuro, esos días tan inciertos, en los cuales me pierdo pensando lo que haré de aquí en adelante, cuando todavía esos días no han llegado y quizás nunca lleguen.

Si vivo este día, y no otro que pasó o vendrá, estaré en paz, aceptación y valor para hacer al termino del mismo, un balance positivo, sabiendo que el Poder Superior guió mi camino y no me aparté

The Forum

COMO PRACTICO SOLO POR HOY EN MI VIDA

En muchas ocasiones no puedo decidir que Paso debo practicar en una situación dada, pero casi siempre puedo practicar parte de solo por hoy. Solo por hoy tratare de pasar el día no puedo cambiar lo que sucedió ayer, ni puedo predecir con certeza los retos del mañana. Solo puedo vivir este día y enfrentar los retos que este día presenta.

Solo por hoy hago todo lo posible por no criticar a otras personas, como en la familia en la que provengo me enseñaron a encontrar los defectos que me rodeaban, esto se me hace muy difícil.

Solo por hoy encuentro media hora en calma solo para mi en la cual puedo meditar sobre mi vida y mi relación con el poder superior, esto sirve para alimentar mi espíritu sin importar que cosas puedan haber sucedido.

Solo por hoy hare algo agradable para alguien mas. Esto es un reto pero es descubierto que si soy receptiva la oportunidad se me presentara.

Solo por hoy no tendré la mente desocupad, cada día leo algo que requiera esfuerzo de manera que mi mente se ejercite.

Solo por hoy aprendo a disfrutar la belleza del mundo que me rodea, creo verdaderamente que así como le doy al universo este me retribuye, me llevo tiempo sentir esto en realidad.

Solo por hoy utilizo este valioso instrumento de Al – Anon en mi recuperación y recojo sus beneficios... Por eso, solo por hoy estoy bien.



TALLER COMITÉ INTERNACIONAL

SALDO POSITIVO Y NEGATIVO DE LA PANDEMIA

EN LA PARTE TRADICIONAL: SALDO POSITIVO

*Capacidad de respuesta para adaptarse a los cambios

*Adhesión a la virtualidad en el corto plazo

*Aprendizajes y mejoramiento continuo

*Apoyo económico a OSG

EN LA PARTE ADMINISTRATIVA:

*La JNC resuelve tomar medidas administrativas urgentes

*La JNC elaboró pautas y protocolos y Guías

*Comunicación continua con la Hermandad

EN LA PARTE TRADICIONAL: SALDO NEGATIVO:

*Cierre de Grupos presenciales por aprox. año y medio

*Los miembros no asumen responsabilidades de servicio

*Ruptura de cadena de servicios

EN LA PARTE ADMINISTRATIVA:

*OSG redujo horario de atención seminal

*Los Comités no cuentan con servidores

*Se suspendió la 24ª CSN

*Dificultad para la compra de LAC

*Se desdibuja el servicio de Delegada Internacional

Hubo una respuesta positiva para adaptarse a los cambios, el 13 de marzo fue declarada la Pandemia y el 20 del mismo mes surgieron los primeros grupos virtuales., por Whatsapp en un comienzo, surgieron grupos y reuniones por Zoom y por video llamadas. Algunos distritos también se reunieron en forma virtual. Se mantuvo un buen nivel de comunicación desde y hacia la OSG, valiéndonos de la tecnología. Las contribuciones se sostuvieron mediante aporte a través de redes de cobranzas y transferencias bancarias de esta forma se mantuvieron las finanzas saneadas. La JNC tomó medidas rápidamente y tomó la responsabilidad de mantener en funcionamiento los Comités y sub –Comités recaudadores sostuvo siempre una comunicación fluida con la Hermandad para mantener fortalecido nuestro programa. Lamentablemente el cierre de los grupos por casi un año y medio, nos dejó grupos con pocos miembros y otros que no pudieron reabrir, lo que incide en los aportes para el mantenimiento de los mismos como de toda la Hermandad. Se generó la pérdida de interés por servir y una ruptura en la cadena de servicio. Cómo resultado la OSG sólo abre tres días a la semana hasta este momento.

REFLEXIÓN : “SÓLO UNIDOS AVANZAREMOS” Apliquemos el lema del año fortaleciendo nuestras bases y apoyando la cadena de servicios

Extractado- Taller Informativo de Comité Internacional

