

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



PASO DOCE SERVICIO DE CELULARES LAS 24 HS

096331664- 096871892

Declaración de Al – Anon

Que empiece por mi

Cuando alguien, donde quiera que sea, pida ayuda

Que nunca falte allí la mano de Al – Anon y Alateen

Que empiece por mi

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 a Viernes de 14:00 a 18:00 hrs

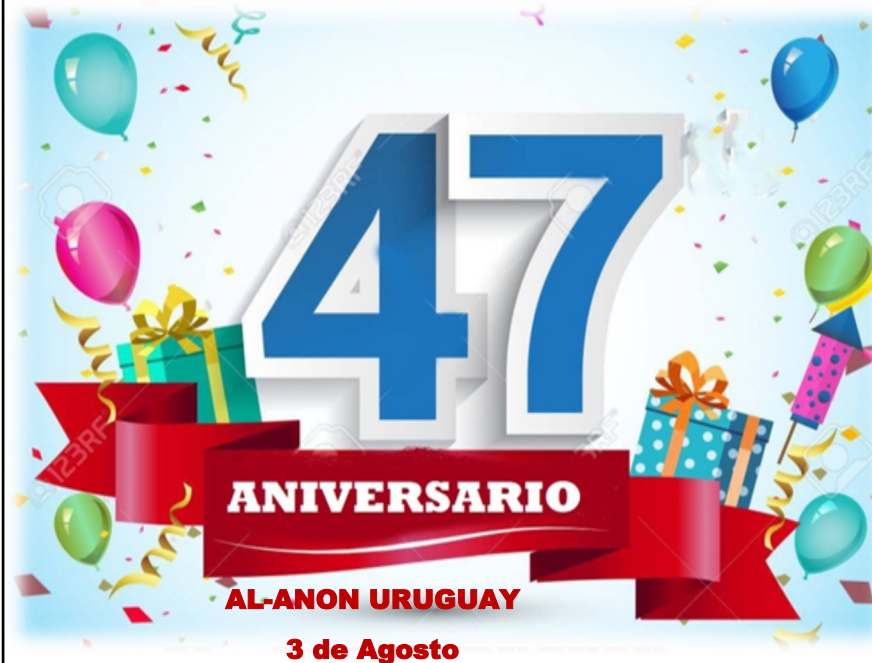
Web: www.alanon.org.uy



BOLETÍN

COMPARTIR

EDICIÓN Nº 65 AÑO 2021



Lema del año 2019-2020

“LA CONFIANZA NACE EN EL RESPETO”

E-mail: alanonuruguay@gmail.com

EDITORIAL

“La confianza nace en el respeto”

ESPERANZA

Me pareció que este, es el tema indicado para comenzar el año del Boletín. Es parte de nuestros Principios: Experiencia, Fortaleza y Esperanza.

Cuando llegué 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, en esa reunión se abrió para mí una puerta a la esperanza. El Programa me dio y 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 en Al-Anon María Teresa A.

El Sub Comité de Boletín lamenta no haber podido cumplir con la elaboración de los mismos según lo estipulado en las Guías, dado los acontecimientos de público conocimiento y esperando poder retomar nuestra actividad en forma regular.

Para adquirir el Boletín impreso solicítelo en O.S.G. con antelación.

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 GENERALES

Al-Anon

LISTADO DE GRUPOS PRESENCIALES AL 10-MAYO-21								
MONTEVIDEO		Lun	Mart	Mier	Juev	Vier	Sáb	Dom
1.-	GRUPO ATAHUALPA Vaz Ferreira 3710		19:00			19:00		10:00
2.-	GRUPO RECUPERACION Avda. Garzón 4024					18:30		18:30
3.-	GRUPO CHANS HIJOS ADULTOS Maldonado 1368		19:00					
4.-	GRUPO INCA Sancho Panza 3056							19:30
5.-	GRUPO BIENVENIDO-A PARTIR DEL 15/5 Julián Laguna 4327						18:00	
6.-	GRUPO LAS ACACIAS José Serrato 3544						16:00	
7.-	GRUPO SOLO POR HOY Molinos de Raño 926	19:30						19:30
8.-	GRUPO A LA INTEMPERIE Molinos de Raño 926						18:00	
9.-	GRUPO POCITOS-A PARTIR DEL 17/5 Tamburini 1210	19:00				19:00		
	Estricto protocolo.							
10.-	GRUPO UNIDOS DE LA COSTA Gianastasio km 18,5	19:00						

E-MAIL DE INTERÉS:

alanonuruguay@gmail.com

alanoninternacional@gmail.com

conferenciaosg@gmail.com

eventoscomité873@gmail.com

publicacionescomité@gmail.com

alanoncomitedifusiónuy@gmail.com

Es importante mantener actualizados los datos de los Grupos así como mantener una dirección al día donde enviar correspondencia. Los datos que no son correctos ocasionan pérdidas económicas y no se puede ayudar satisfactoriamente a las personas que buscan ayuda.

UNDÉCIMO CONCEPTO

“La Oficina de Servicio Mundial está compuesta de Comités Permanentes, ejecutivos y miembros del personal”

Nuestra OSM está constituida por Comités Permanentes compuestos por miembros voluntarios y personal remunerado, encargados de supervisar y administrar las operaciones. Con la participación de miembros voluntarios y personal de gran talento y capacidad, se divide el trabajo en secciones para más fácil manejo. Hay 12 Comités Permanentes con tareas específicas. Sean cuales fueren los objetivos de Al-Anon, necesitamos de buenos dirigentes para alcanzarlos. Queremos que nuestro personal adopte iniciativas en materia de planificación sin controlar a otros para lograr sus objetivos. Ninguna estructura de organización puede garantizar armonía absoluta y protección contra conflictos inevitables cuando tantas personas trabajan juntos, sólo la práctica continua de todos nuestros principios espirituales puede lograrlo y crear una cooperación armoniosa en Al-Anon. La honestidad, la justicia, el respeto y la voluntad de mantener en un primer plano estos principios en nuestras mentes constituyen nuestra mejor garantía de un servicio continuo, afable y eficiente en Al-Anon y en nuestras vidas estos principios espirituales .

*¿Qué significa para mi nuestra Oficina de Servicios Generales?

*¿Qué Comités sirven a nuestra OSG?

*¿Demuestro mi gratitud a nuestros fieles servidores por todo lo que hacen por Al-Anon?

*¿Cómo fiel servidor comparto abiertamente transmitiendo mi experiencia a otros?

Senderos de Recuperación

“Sin nuestros Comités y los muchos fieles servidores que nos apoyan en los mismos dudo que Al-Anon hubiera sobrevivido “

COMITÉ DE PUBLICACIONES

El Comité de Publicaciones recuerda a la Hermandad que, a pesar de no contar con Libros de cabecera, cuenta con Libros y Folletos.

Libros:

Grupos de Familia Al-Anon

Intimidad Sexual

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones

Senderos de Recuperación

Viviendo con un alcohólico sobrio, etc.

Folletos:

Tres miembros de A.A opinan

Se crio junto a un bebedor con problemas

Todo acerca del Padrinazgo

Propósitos y sugerencias

A los padres de los A.A

Como puedo ayudar a mis hijos, etc.

Recordamos que los 2º y 4º viernes del mes, dentro de nuestras posibilidades el Comité se reúne.

“La confianza nace en el respeto”

JUNTA NACIONAL DE CUSTODIOS

La Junta Nacional de Custodios quiere expresar su agradecimiento a tod@s las compañeras/os que están haciendo el esfuerzo por mantener nuestra Estructura en funcionamiento.

Son tiempos difíciles y hoy más que nunca tenemos que estar unidos para estar prontos a **“Tender la mano a quien la necesita”**.

“La confianza nace en el respeto”

COMITÉ DE PRESUPUESTO

Dado que hace casi 1 año por razones sanitarias no se reúne Intergrupo, consideramos importante informar a la Hermandad de la situación económica en que está Al-Anon.

Mostramos Ingresos y Egresos de los últimos meses:

	Ingresos	Egresos
Noviembre 2020-	38020	40427
Diciembre 2020-	36764	37760
Enero 2021-	38140	38329
Febrero 2021-	30970	27025
Marzo 2021-	38056	34367

Para lograr equilibrar entradas y salidas ha sido necesario retirar de la Cuenta del BROU dinero por aportes de Grupos, Socios, Rifas, Campaña "Mi Corazón está presente", etc.

Es de importancia fundamental que de no poder acercar los aportes en forma presencial a nuestra Oficina se deposite vía Redes de Cobranza N° **1810016559** o Cuenta del BROU N° **001564518-00002**

Agradecemos la colaboración de todos los miembros, si bien nuestro Comité es responsable de cuidar que Al-Anon permanezca saneado económicamente, sin la participación de cada uno esta tarea no será fácil.

Recordar que las entradas por Eventos organizados por los Distritos, por la pandemia no se pudieron realizar, al igual que la Fiesta Anual.

Esto significó una merma importante en nuestras entradas para poder cubrir los gastos fijos de la Oficina. Felizmente hemos sorteado estas dificultades hasta ahora, sin tener que recurrir a nuestra reserva en Dólares.

Contamos con el apoyo de todos para continuar nuestro servicio de la forma mas eficiente .

¡¡Nuestra unidad es nuestra fortaleza!!

NUESTRA OFICINA DE SERVICIOS GENERALES OSG

La oficina está formada por diferentes Comités.

El propósito de éstos Comités deriva de los propósitos de Al-Anon, ayudar a familiares y amigos de alcohólicos, darles guías, información y apoyo.

Los Comités son la ramas de servicio de la OSG (Oficina de Servicio Generales), siendo parte integral de la misma para ayudar a cumplir los propósitos de Al-Anon.

En nuestra oficina funcionan los siguientes Comités:

Cté de Guías

Cté de Presupuesto- Sub Cté. de Eventos.

Cté de Publicaciones- Sub Cté. de Boletín

Cté de Conferencia- Sub Cté. Admisión y Manual

Cté de Difusión

Cté Ejecutivo

Cté Internacional

Cté de Nominaciones

Comisión Revisora de Cuentas

Junta Nacional de Custodios

En ocasiones se pueden formar Ctés Ad-Hoc (a término) según vaya surgiendo la necesidad de organizar otras actividades; por ejemplo Team, Convenciones etc. Estos funcionan durante el tiempo que son necesarios y luego se disuelven. Cada Estructura de servicio forma sus Comités según sus necesidades.

Reflexión:

"Vivir en armonía contigo mismo es esencial para vivir en armonía con los demás"

Alcoholismo Contagio

Hola compañeras/os ...!!

El Boletín es una de las opciones que tenemos para comunicarnos y como Hermandad, para saber los unos de los otros y de cómo vamos funcionando.

Con la pandemia, desde marzo del año pasado, hemos afrontado nuevos desafíos, hemos tenido nuevos aprendizajes y se han dado cambios en la forma de hacer las cosas.

Hoy quiero compartir mi experiencia en el servicio durante este tiempo, donde aprendimos a trabajar en la virtualidad y lo seguiremos haciendo.

Siempre sentí que la comunicación debía ser fidedigna, fluida, llegar a Montevideo e Interior de igual forma y en igual momento. Para ello, se necesitan muchas manos y cabezas que hagan posible la tarea y coordinar la divulgación.

Siguiendo la cadena de servicio, y respetando los eslabones de la misma, me apoyo en mis compañeros Delegados para hacer un verdadero trabajo de equipo. Ellos comparten el funcionamiento de los Grupos de sus Distritos y los cambios que van surgiendo sobre la marcha. También obtengo información de los grupos aislados del Interior, mediante el contacto con la compañera responsable de dichos Grupos. Una vez reunidos todos los datos, traslado la información a OSG, al comienzo, toda vez que surgía una novedad, luego de forma quincenal y/o mensual, según la ocasión lo requiera.

De igual forma, toda información que sale de OSG y de sus Comités, la subo de inmediato al grupo de Delegados y ellos la transmiten a sus Distritos y de ahí a sus Grupos.

En simultáneo, subo la información a la Página Web y al Facebook.

Resumiendo, en todo lo relacionado a las informaciones siempre estuvo presente el pedido del Comité de Guías de febrero/21, de que oficialmente las mismas salen por el Delegado y con relación a las informaciones internacionales, de que existe el Comité Internacional y una Delegada Internacional, a quienes tenemos siempre muy presentes.

Como Coordinadora del grupo de Delegados, este es mi humilde aporte sobre mi servicio, el que comparto con Uds. y cuyo único fin es la difusión de la información.

Agradezco a mi Poder Superior y a Al-Anon por este servicio, el cual, seguramente estará plagado de errores, pero está hecho con mucho amor y dedicación.

Con amor en el servicio

Vicky-Delegada del Distrito N° 1

COMITÉ INTERNACIONAL

Hola compañeros/as

Queremos compartir con Uds. lo trabajado desde la Edición anterior. Les contamos que a partir de este año, nos acompaña la Delegada del Distrito N° 1, y ha participado con la Delegada Internacional en las reuniones Pre-RIASA.

Como informamos en la Edición anterior, nos estamos reuniendo con los países de Iberoamérica a través de Zoom y programando los temas de mayor interés para nuestras Estructuras, para luego estudiarlos en octubre de este año en la RIASA.

Nos reunimos el 31 de enero y el 14 de marzo. En esta última se organizaron los grupos de trabajo. Como les contamos anteriormente Uruguay se integró a LAC y GUÍAS RIASA.

El 28 de marzo nos reunimos los países anotados en GUIAS y decidimos no subdividirnos como se había dicho en un principio ya que era el grupo más numeroso. Luego de analizar todos los temas que nos inquietan, dividiremos la preparación de los mismos, porque son muchos. Volveremos a reunirnos antes de enviarlo al país anfitrión. Sobre el grupo de estudio de Guías, cada Estructura hará las sugerencias de cambios y luego nos reuniremos para aunar criterios y así enviarlos para el estudio final en la reunión de octubre.

Ya se envió el formulario de inscripción para la reunión RIASA. La Junta dio el aval para que la compañera Vicky acompañe a la Delegada Internacional en esta reunión.

También les contamos que participamos de la CSN de Argentina que se realizó los días 9, 10 y 11 de abril. El domingo hubo espacio internacional con el tema COMUNICACIÓN.

Brasil también nos invitó a su CSN los días 13, 14, 15 y 16 de abril y la Delegada Internacional participó.

La OSM realizó su Conferencia. Decidimos no participar pues a pesar de que el año pasado se nos dijo que pondrían traductor, solo lo hicieron para el idioma francés. Argentina, Perú, Paraguay y Ecuador si lo hicieron, y nos contarán los temas tratados y que pueden ser de interés para nuestros países.

Queremos destacar la UNIÓN que se ha logrado entre todas las Estructuras de Iberoamérica.

SEGUNDA TRADICIÓN

“Existe sólo una autoridad fundamental para regir los propósitos del grupo: un Dios bondadoso que se manifiesta en la conciencia de cada grupo. Nuestros fieles servidores son tan sólo fieles servidores y no gobiernan.”

Al-Anon es una Hermandad igualitaria, todos somos igualmente importantes, no importa nuestra condición social, formación docente cualidad intelectual, color de la piel, nacionalidad o religión. La puerta de Al-Anon está abierta para cualquiera que desee realmente aprender a sobrellevar los problemas causados o agravados por el alcoholismo de un familiar o un amigo.

Cuando no se expresa la Conciencia de Grupo, vemos que facciones, Grupos, un individuo dominante o la falta de un responsable puede crear el caos. Al ser parte de una Conciencia de Grupo informada, al recopilar la información necesaria, dejando que nuestro Dios bondadoso nos guíe y seguir siendo fieles servidores, somos todos parte del Grupo y apoyamos sus decisiones. Nuestra igualdad y nuestra singularidad como seres humanos depende de comprender que la única autoridad es un Dios bondadoso que se expresa en la Conciencia del Grupo. La Segunda Tradición contiene un mensaje importante para mí, practicarlo no solamente en mi Grupo sino también en mi vida diaria, me ayudará en mi camino hacia la confianza y la serenidad.

(Doce Pasos y Doce Tradiciones)

REFLEXIÓN

“Cada uno debe darse cuenta de que nuestra búsqueda y obtención de la paz mental depende mucho de nuestras actitudes dentro del grupo Al-Anon”

Un Día a la Vez Pág. 325

EXPERIENCIAS

Durante los días de alcoholismo activo, todas las contrariedades parecían tan grandes que me abrumaban. Eso se había tornado para mí en lo más importante del mundo, mi vida era una calamidad y fui presa de la histeria. Ahora que he encontrado Al-Anon pondero mis contratiempos con un mejor sentido de proporción y equilibrio. Se de dificultades peores que la mía, que mis amigos de Al-Anon han superado, con aplomo y valor. Ahora que estoy en Al-Anon ya no me siento sola. He aprendido a ayudar y a consolar a los demás, lo cual hace que yo aborde con bríos mis propias dificultades. Puedo auxiliar a otros y a su vez ellos me asisten.

“Ay de aquél que este solo cuando cae, pues a nadie tiene que lo ayude a levantarse”

(Recopilado Un Día a la Vez Pág. 71)

El Primer Paso en Al-Anon es tan difícil cómo cuando un niño de seis años enfrenta por primera vez a su maestra en la escuela. Me fue difícil admitir que soy impotente y que sola no podía. Aceptar que con mi mal comportamiento (llorar, rogar, amenazar, golpear) lo único que lograba era que el alcohólico bebiera más. Tuve que aprender a cambiar mis actitudes, Al-Anon me enseñó y apoyó a realizar ese cambio y lo más importante fue darme cuenta que era incapaz de controlar al alcohólico, y a ningún otro ser humano y que sólo podía cambiar y controlar mi vida.

Anónimo

El significado verdadero de la paciencia

Hace un tiempo le confié a una vecina que uno de mis defectos de carácter era la falta de paciencia, en especial con los alcohólicos de mi vida. Esta buena amiga encontró una piedra lisa, del tamaño de la palma de la mano, que decoró pintando la palabra paciencia, este bonito recordatorio ha estado en la ventana de mi cocina por muchos años y sonrío cada vez que lo miro. Desde mi llegada al Programa he comenzado a comprender el significado verdadero de paciencia. Ha sido un instrumento útil comenzar la oración del día con “Señor dame paciencia” esto me consuela y me ayuda a concentrarme en su voluntad en lugar de en mi voluntad. He aprendido que la paciencia es amor sin irritación. Al practicar la paciencia y el desprendimiento emocional, se me otorga la fortaleza para expresar y sentir el amor incondicional. Sigo poniendo empeño en ello...

ESPACIO PARA LOS MIEMBROS POETAS

Luz...

Desesperada estaba

Alegría no tenía

La tristeza me asfixiaba

Desesperada vivía

Una Luz cruzo mi vida

Para alumbrar el camino

Donde la felicidad existía

Con amor, fe y esperanza

Al – Anon me lo ofrecía

Mary P.

El amor no es consuelo es luz (Simone Weil)

Cuando lloraba algunos miembros se sentaban a mi lado

Y cuando reía se regocijaban

Gente totalmente extraña me brindo su experiencia

Fortaleza y esperanza como si fuera una amiga íntima

Pág.. 136 Valor para cambiar

Para cultivar flores debemos deshacernos de las cizañas

Lois. W

La Literatura Al-Anon siempre nos estimula; ámate envíanos el material q tu quieras, un pensamiento, una reflexión, una poesía...

COMITÉ DE CONFERENCIA

El Comité de Conferencia se reunió según se dieron las circunstancias en forma tanto virtual en el mes de diciembre como presencial en el mes de febrero este Comité se ha mantenido trabajando en cómo poder retomar sus actividades pero como es de público conocimiento, no hemos podido concretar fechas de reuniones ya que consideramos imprescindible hacerlo en forma presencial.

Aclaremos:

Que los Distritos que trabajaron Temas y Lemas para la próxima Conferencia se recibirán hasta el 30 de junio, esta entrega es voluntaria, ya que los DISTRITOS que consideren mantener los ya presentados serán considerados válidos.

COMITÉ DE DIFUSIÓN

EL Comité de Difusión hace mas de un año que no se reúne. Se ha mantenido toda información a través de la redes ya sea por intermedio de Myriam y Vicky.

El 13/2/21 los compañeros de AA invitaron a Al-Anon a participar de una reunión informativa en la Iglesia Santa Magdalena, José Batlle y Ordoñez 4664 donde funciona el Grupo Aires Puros de A.A a la cual asistieron 2 compañeras de Al -Anon del Distrito N° 1.

Continua activo el servicio de Paso Doce de los celulares, en este momento lo esta llevando a cabo el Distrito N° 4. Desde que comenzó el servicio suprimir hasta fin de febrero de 2021 se han recibido 34 llamados.

Reflexión:

“La tarea que nos aguarda nunca es mayor que el poder que obra en nuestro interior”

Alcoholismo contagio familiar

“ Estoy en vía de adquirir la madurez cuando puedo aceptar de buen grado el hecho de que no siempre tengo razón. Entonces nuevas ideas pueden penetrar y abrirme la mente a las influencias útiles que me rodean”

Un Día a la Vez, Pág. 360



DISTRITO N°1

YA LLEGA EL 1er. EVENTO VIRTUAL

Compartimos la merienda, risas y alegría

No te curamos PERO MATAMOS EL ABURRIMIENTO

Jugamos desde casa y en familia

BINGO PANDEMIA

Espectaculares PREMIOS

NO TE LO PIERDAS

CUPOS LIMITADOS

ORGANIZA EL DISTRITO N° 1 A BENEFICIO DE NUESTRA OSG

12/06 POR WHATSAPP Y 19/06 POR ZOOM

1er. BINGO VIRTUAL EN PANDEMIA A BENEFICIO DE OSG ORGANIZA EL DISTRITO 1

COSTO → \$ **300,=**

Con derecho a jugar 2 bingos el mismo día

Plazo para registrarse hasta el → **8 DE JUNIO**

BINGO x WHATSAPP - SE JUEGA: → **12 DE JUNIO**

BINGO x ZOOM - SE JUEGA: → **19 DE JUNIO**

HORARIO: → **DE 16 A 18 HR**

CUPOS LIMITADOS

¿ CÓMO PARTICIPAMOS..?

- 1) ME ANOTO, CON NOMBRE Y Nro. DE CELULAR, CON LA RG DE C/GRUPO O EN OSG
- 2) PAGO PREVIAMENTE EL BINGO BENEFICIO: EN EFECTIVO o DEPOSITO BANCARIO.
- 3) CADA JUGADOR RECIBIRÁ UNA BANDEJA CONTENIENDO LOS 2 CARTONES, MÁS UN PACK PARA MERENDAR DURANTE EL EVENTO DESDE LA COMODIDAD DE SU HOGAR Y MÁS UNA PEQUEÑA SORPRESA.
- 4) SE CREARÁ UN GRUPO DE WHATSAPP LLAMADO : BINGO-D1 Y SE AGREGARAN TODOS LOS PARTICIPANTES QUE HAYAN PAGO. ESTE GRUPO SE ABRIRÁ MEDIA HORA ANTES DEL EVENTO.
DE IGUAL FORMA SE PROCEDERÁ EN EL BINGO POR ZOOM, CON LA SALVEDAD QUE COMUNICAREMOS A CADA JUGADOR LA ID Y LA CLAVE PARA INGRESAR.
- 5) UNA VEZ TODOS CONECTADOS, SE COMENZARÁ A JUGAR.
CADA BOLILLA SERÁ CANTADA Y TAMBIEN SE ESCRIBIRÁ EN EL CHAT Y SE IRÁN SUBIENDO FOTOS DEL TABLERO CON LOS NÚMEROS SORTEADOS
- 6) ESPECTACULARES PREMIOS..!!
- 7) CUPOS LIMITADOS..!!
LOS ESPERAMOS..!!

IMPORTANTE: COMO EL PACK PARA MERENDAR CONTENDRÁ MASAS FRESCAS LAS BANDEJAS SERAN ENTREGADAS ENTRE VIERNES Y LA MAÑANA DEL MISMO SÁBADO POR LO QUE SOLICITAMOS HACER LA RESERVA CON TIEMPO, COMUNICAR SI EL PAGO ES EN EFECTIVO (EN ESE CASO PUEDE HACERSE CONTRA ENTREGA DE LA BANDEJA) O TAMBIEN POR GIRO BANCARIO A LA CUENTA DE LA OSG (Y ALLI SOLICITAMOS ENVIEN COPIA DEL COMPROBANTE AL CELULAR : 099223724 CON LOS DATOS DEL PARTICIPANTE, CELULAR Y LA DIRECCION DONDE HACER LA ENTREGA.

**SON PASOS MUY IMPORTANTES PARA NUESTRA ORGANIZACIÓN PREVIA..!!
AGRADECEMOS LA COLABORACION DE TODOS..!!**

ES EL 1er. EVENTO VIRTUAL Y ES TODA UNA AVENTURA..!!!!