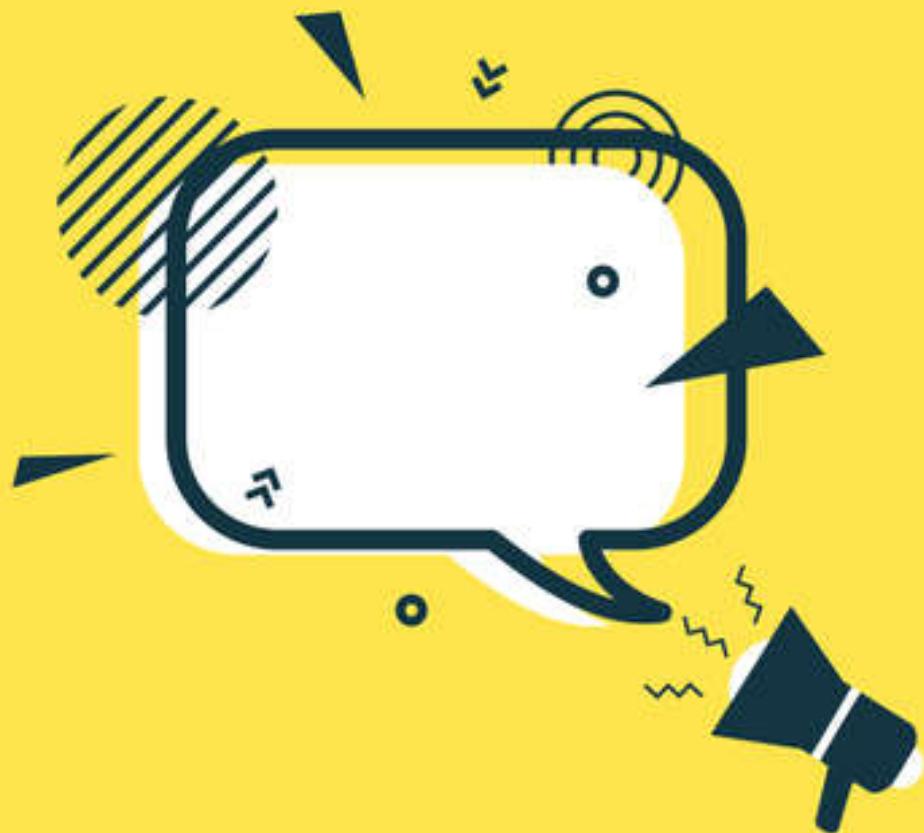


**Lema CSN N°41**

*“Comunicación clara y amable, es comunicación Al-Anon”*

# Gacetilla Informativa Distrito General Paz



Grupos de Familia  
**AL-ANON/ALATEEN**  
*Esperanza para familiares y amigos de alcohólicos*

# ¡El Distrito tiene Gacetilla!

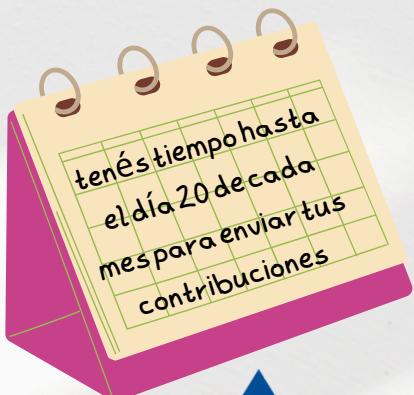
¡Hola compañeros y compañeras!

Es un gusto estar en contacto con ustedes a través de esta primera entrega de la Gacetilla Informativa del Distrito General Paz. Este es un proyecto de la Comisión de Servidores del Distrito para difundir novedades acerca de los distintos servicios, así como también transmitirles información que nos envían desde nuestra Oficina de Servicios Generales.

Por otro lado, nos interesa que exista un espacio donde los miembros de los grupos del Distrito General Paz puedan (si lo desean) escribir y publicar sus experiencias personales para transmitir la fortaleza y esperanza que han conseguido al aplicar los instrumentos del programa.

Estas páginas están abiertas para toda la hermandad y aguardan sus contribuciones. Los animamos a compartir la información en sus reuniones. ¡Y si desean unirse a este proyecto como colaboradores de la gacetilla los esperamos en el Distrito!

Sí querés que publiquemos  
alguna de tus experiencias,  
enviala por mail  
[gacetilladgp@gmail.com](mailto:gacetilladgp@gmail.com)



Grupos de Familia  
**AL-ANON/ALATEEN**  
Esperanza para familiares y amigos de alcohólicos



## Nuevo aniversario del Distrito General Paz

El pasado sábado 18 de mayo, con motivo del aniversario N°33 del Distrito, se realizó una reunión pública e informativa. En el panel de oradores estuvieron presentes un miembro de Alcohólicos Anónimos, un compañero y una compañera de Al-Anon y una profesional del campo de la salud mental. Como es habitual, cada orador expuso su testimonio y, posteriormente, el público presente realizó preguntas.

Una vez finalizada la reunión los presentes compartieron una mesa con abundante comida. La celebración incluyó la clásica torta y la entonación del clásico “feliz cumpleaños”.

Cabe destacar que la organización de la reunión no hubiera sido posible sin las acciones que llevó adelante la Comisión de Servidoras de la Reunión Pública. Asimismo, fue de vital importancia el apoyo de todos los grupos del distrito que participaron realizando aportes o prestando servicio.



## Pude experimentar la unidad de propósito

La Representante de Grupo (RG) de uno de los grupos en los que participo y considero mi grupo madre (en la presencialidad) compartió sobre la Reunión Pública Abierta que se iba a realizar en conmemoración por el aniversario del Distrito General Paz. Esta noticia me entusiasmó porque considero a estas reuniones parte de mi recuperación.

Pasados unos días, una compañera del Distrito me invitó a participar del Comité Organizativo. Esto me llenó de alegría y emoción, ya que, si bien he colaborado en la organización de una reunión pública, ésta había sido con la modalidad virtual. Sentí que la compañera y la comisión confiaban en mí al convocarme para este servicio y estaba agradecida.

Acepté realizar este servicio desde lo más profundo de mi corazón, porque sé que el Servicio es Recuperación y gratitud en acción, mi manera de devolver a Al-Anon un poco de lo que recibo todos los días.

Estoy transitando mi noveno Paso y trabajando con los defectos de carácter que me llevan al aislamiento, sentí esta propuesta de servicio “en equipo” como una oportunidad que me brindó mi Poder Superior para sanar y reparar el daño ocasionado en mis relaciones, sobre todo a mí misma. Así que, a pesar de los nervios y los miedos, dije rápidamente que sí. No fue un simple sí, fue un SI (en mayúsculas).

Junto con otra compañera, estuvimos a cargo del servicio de Refrigerio. Trabajar en equipo con esta compañera, a través de la buena energía, entusiasmo y colaboración generó en mí una felicidad muy grande. En las reuniones que hacíamos de manera virtual con todo el Equipo/comité sentí el entusiasmo y la alegría, pero sobre todo la unidad de todas y todos por llevar adelante esta reunión. Pude experimentar la unidad de propósito.

El impacto en mi recuperación fue la reparación, con la experiencia de un trabajo en equipo de manera armoniosa, en alegría, en gratitud hacia Al-Anon, con respeto en la diversidad, la importancia de la acción y la preponderancia del bienestar común, más allá de los conflictos que se pudieran generar. En este sentido pude aplicar los principios más allá de las personalidades. También pude sentir que todo estaba en manos de un Poder Superior bondadoso, que nosotros como equipo sólo éramos simples servidores, pero el Poder Superior era quien dirigía nuestras acciones.

Siento que pude poner en práctica el lema “que empiece por mí” al asumir un rol activo y de servicio, soltando los resultados de mis acciones. También “hazlo con calma” porque suelo tener una manera bastante ansiosa de hacer las cosas y de cargarme sola con todo.

Finalmente, el lema “Progreso y no perfección” me predispone a aprender de los errores, a ser benevolente y a realizar servicios futuros desde la gratitud en acción. Como dijimos en el Equipo de servidores y servidoras: ¡a ir por más!

Comparte una compañera del grupo “Un Nuevo Comienzo”.



## Comité Digital

En el Distrito se está constituyendo el Comité Digital gracias a la suma de voluntades de algunas compañeras servidoras. El día jueves 23 de mayo, se realizó la primera reunión a la que asistieron distintos servidores del distrito como muestra de apoyo al incipiente Comité. Se definieron algunos de los pasos a seguir:

- por el momento las reuniones del Comité se realizarán cada dos meses (al menos hasta que se haya constituido un equipo de trabajo);
- por otro lado, se mencionó la importancia de difundir, en los grupos, la existencia de este proyecto .

Con el fin de continuar organizando el funcionamiento de este Comité, invitamos a todos los miembros interesados en contribuir o que deseen sumarse a la propuesta, a comunicarse al +54 9 11 6909-9742 (Elina) para compartir ideas.

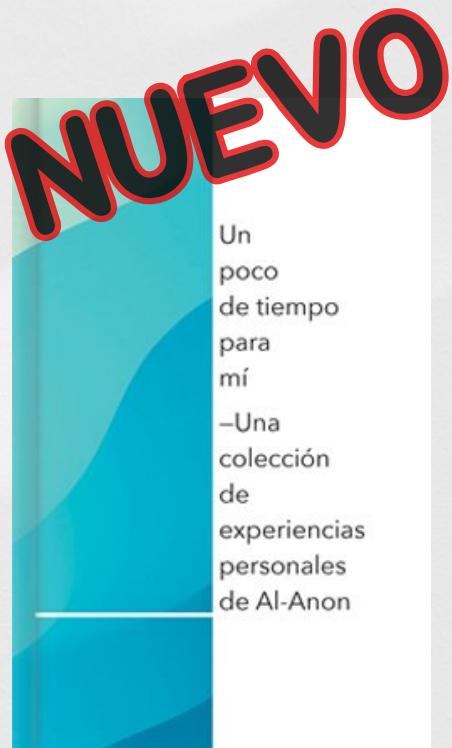
Desde ya, les agradecemos mucho y recordemos que ¡el Servicio es parte de la Recuperación!

¡Nuestra próxima reunión en videoconferencia es el lunes 8 de Julio por Meet! Pronto enviaremos el link de acceso.



Podes consultar el sitio del Comité Digital de la Oficina de Servicio Generales haciendo [clic aquí](#)

# Lanzamiento del libro 'Un poco de tiempo para mí'



Un poco de tiempo para mí es una colección de pensamientos y meditaciones diarias basados en lo que han compartido los miembros de Al-Anon que viven «Un día a la vez». En respuesta a la moción de la Conferencia de Servicio Mundial de 2014, la cual pedía desarrollar un nuevo libro de lecturas diarias que reflejara la diversidad actual de nuestra hermandad, este libro representa la experiencia personal y las múltiples voces de los miembros de Al-Anon hoy en día, tal y como los libros anteriores de lecturas diarias reflejaban los tiempos en los que fueron escritos.

Estas páginas reflejan las múltiples formas en que los miembros ponen en práctica el programa en sus vidas. Sus propias interpretaciones de los principios espirituales de Al-Anon, incluida la dependencia en «un Poder superior a nosotros», varían enormemente. Demuestran la libertad que tiene cada miembro para aplicar estos principios de la manera en que mejor funcione para cada uno de ellos como individuos, e ilustran que Al-Anon es, de hecho, para cualquier persona afectada por el alcoholismo de otro.

## Te dejamos la info para adquirir ésta y otras publicaciones de Al-Anon/Alateen

Consultá la lista de precios [aquí](#)

Tenés que enviar tu pedido de literatura al email: [ventalac@alanon.org.ar](mailto:ventalac@alanon.org.ar)

Una vez que te confirmen si hay stock te enviarán los precios junto con los datos para realizar el pago y la entrega.

### Entrega:

- Virtual: con envíos a domicilio.
- De manera presencial en la OSG Adolfo Alsina 1441 - piso 1 - oficina 102 de lunes a viernes de 9:00 a 13:00 h. Cuando te confirmen que hay stock podés pasar a retirar el pedido.

También podés comprar libros y folletos en las reuniones presenciales del Distrito. ¡Comunicate con Silvina! +54-911-3139-3966



# Tengo algo importante para dar

En Al-Anon experimenté, por primera vez, la gratitud como sentimiento.

Cuando llegué estaba demasiado triste, enojada, confundida, como para sentir gratitud. Quería sentir la, pero no podía.

Sí podía sentir la gratitud que tenían mis compañeros y compañeras hacia Al-Anon y quienes me recibieron cuando llegué por primera vez a un grupo de Al-Anon hijos adultos, con un amor que traspasaba las pantallas de la virtualidad.

Sentí la gratitud en mi Madrina cuando nos encontrábamos por videollamada, ya que ella vive en Perú. Sentí la gratitud de los compañeros y compañeras que me recibieron en mi primera reunión presencial.

Sentí la gratitud en esos compañeros y compañeras que hacían servicio de manera incondicional y sonriente más allá de los resultados.

Sentir la gratitud en ellos y ellas, me hizo sentir gratitud a mí.

Con el correr del tiempo y al transitar los Pasos y los Legados, pude experimentar esa sensación de gratitud en mí: hacia el programa, hacia mi madrina, hacia mis compañeros y compañeras, hacia mis madrinas y padrinos de servicio, hacia las fundadoras.

No siento gratitud por la enfermedad del alcoholismo porque es una enfermedad de pérdidas y dolor, pero siento gratitud hacia mi Poder Superior por todo lo que me da y tomo a través de Al-Anon.

Sólo por hoy, siento que ahora también puedo expresar esta gratitud a través de hacer servicio y encontrar en mí ese sentimiento que yo sentía en mis compañeros y compañeras.

Al-Anon me permite recibir amor, pero también me permite darlo. A través del servicio siento que tengo algo importante para dar. A través del servicio demuestro mi gratitud infinita hacia este programa que, un día a la vez, me devuelve amorosamente a la Vida.

Comparte una compañera del grupo “Un Nuevo Comienzo”

## UN MIEMBRO DE AL-ANON UTILIZA LOS RECURSOS DEL LENGUAJE PARA EXPLICAR SU AVANCE EN EL PROGRAMA

Nuestra LAC fue creada para satisfacer la necesidad de contar con textos para la recuperación tanto individual como enfocada en el servicio. Recopila las experiencias personales de miembros de Al-Anon y de Alateen y expresa los principios de Al-Anon. Y aquéllos que se animaron a contar pedacitos de su historia personal muchas veces utilizaron recursos literarios que nos ayudan a comprender y a poner en perspectiva lo que leemos.

Hoy vamos a buscar metáforas. ¿Alguna vez espiaron por el **ojo de la cerradura**?



### **Mi vida era ingobernable**

*"Me estaba ahogando en un mar de locura alcohólica. Me sentía adolorida y desesperanzada. Sin embargo, aún era difícil para mí aceptar la idea de que era incapaz. Yo era un claro ejemplo de la persona no alcohólica comportándose de una forma más increíble que el alcohólico. El alcohólico estaba intoxicado, y yo también estaba intoxicada —con delirios de poder y control—. Compondría al alcohólico si tan sólo pudiera encontrar la combinación correcta de trucos."*

(Fragmento de En busca de la libertad personal, pág. 10).

Te proponemos el desafío de buscar metáforas en otros textos de nuestra LAC



[gacetilladgp@gmail.com](mailto:gacetilladgp@gmail.com)



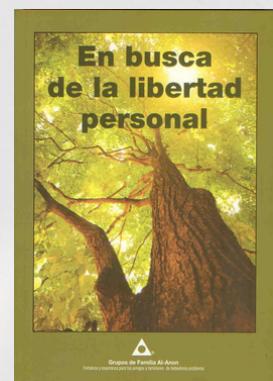
Al finalizar el texto una serie de preguntas nos animan a reflexionar

- 1) ¿Por qué es difícil admitir mi incapacidad?
- 2) ¿De qué forma los efectos de la enfermedad del alcoholismo hacen que mi vida sea ingobernable?
- 3) ¿Qué me mantiene aferrada a la ilusión de que tengo el poder de cambiar a otra persona?

Comparte una compañera del grupo "Llevando el Mensaje"



Envianos tu reflexión sobre la base de estas preguntas y las compartiremos en la próxima edición!!!!



# Los servidores comparten información



Nos reunimos el primer lunes de cada mes, juntamente con el Comité Alateen del Distrito Sur.

**“Los miembros de Alateen tienen mucho que ofrecer a los miembros de Al-Anon. Hoy pensaré en cómo podemos ayudarnos mutuamente”** (Esperanza para hoy, pág 21.)

## PROYECTO DEL DISTRITO: ENCUENTRO ENTRE GRUPOS CERCANOS

El objetivo de este proyecto es acercarnos al servicio de orador. Durante las reuniones algunos miembros podrán compartir su experiencia de recuperación, pero sin recibir preguntas de los asistentes. Luego, la reunión continuará como es habitual. Los grupos interesados deben comunicarse con el RD.

**“Recordar nuestro bienestar común nos ayuda a aprender a utilizar nuestras reuniones con eficacia. [...] Compartir nuestras experiencias comunes y las soluciones Al-Anon en reuniones es lo que hace que una reunión sea vigorosa y goce de unidad de propósito. [...] cuidar el bienestar de todos los participantes nos permite discernir la mejor forma de fomentar el crecimiento individual de la mayoría de los miembros.”**

(Fragmentos tomados de *Senderos de Recuperación*, Primera Tradición, págs. 135 y 136.)



El servicio permanece vacante.  
Si estás interesado en sumarte como servidor ¡acercate al distrito!

# Los servidores comparten información

**SERVICIO DE VENTA DE LITERATURA (LAC)**

Consultá el catálogo haciendo



**Al-Anon recibe con gusto a los hijos adultos de personas alcohólicas**



**clic aquí**

**Al-Anon recibe con gusto a los hijos adultos de personas alcohólicas**

Este folleto contiene breves textos introductorios seguidos de experiencias personales y reflexiones de personas que estuvieron expuestas al alcoholismo en la niñez.

**Sabías que se puede descargar  
desde la página web de Al-Anon ?**

En la sección miembros (contraseña: serenidad24) se puede acceder a esta y otra información valiosa para descargar en forma gratuita.

Los invitamos a recorrer la página web y hacer uso de todos los recursos que Al-Anon pone a nuestra disposición.

Desprendimiento emocional

¿Se crió junto a un bebedor con problemas?  
Al-Anon es para usted

¿Se molesta por la bebida de otra persona?  
Al-Anon es para usted



*¡estos  
también  
son  
gratis!*

# Junio Mes Alateen

## La mirada Alateen a través de los lemas

*“Yo era un gran especialista en arrastrar el ayer dentro del día de hoy. Estaba preocupado por todos los errores que había cometido, no importaba que aquellos días ya hubieran pasado para siempre, tenía que aferrarme a ellos hasta que reparara todos los problemas que había causado. ¡Qué lío! Tenía el cerebro tan abrumado por los pensamientos del pasado, que no disponía de un momento de paz para disfrutar el presente”*

(Fragmento tomado de Alateen, un día a la vez, pág. 52).

*“Si vivimos cada día lo mejor que podemos, nos daremos cuenta de que no tendremos tiempo para preocuparnos por el futuro ni arrepentirnos del pasado porque estaremos demasiado ocupados disfrutando de la vida”*

(Fragmento tomado de Alateen, esperanza para los hijos de los alcohólicos, pág. 62).

*“Aprender a discernir lo que es realmente importante de lo que no lo es forma parte de nuestro crecimiento. Cuando estamos confundidos y enfadados por el problema de alcoholismo que tenemos en nuestro hogar, es probable que exageremos nuestra forma de reaccionar respecto a la verdadera importancia de algún asunto”*

(Fragmento tomado de Alateen, esperanza para los hijos de los alcohólicos, pág. 57).



### Reflexiones:

*“Cada nuevo día nos da 24 horas para vivir según nuestro programa y para empezar a hacer algo para transformar nuestras actitudes negativas en positivas”*

(Fragmento tomado de Alateen: examen del Cuarto Paso, pág. 11).

*“Pensar las cosas antes de actuar me dará justamente una mejor imagen de lo que es importante en mi vida”*

(Fragmento tomado de Alateen, un día a la vez, pág. 141).

# Julio mes de la Séptima Tradición

*“Cada grupo ha de ser económicamente autosuficiente y, por lo tanto, debe rehusar contribuciones externas”*

¡Queridos compañeras y compañeros! Como ya sabemos, Al-Anon/Alateen Argentina necesita de nuestros aportes para generar proyectos que lleven al crecimiento de la hermandad de tal modo que, cuando alguien donde quiera que sea pida ayuda, nunca falte la mano de Al-Anon/Alateen. Hoy más que nunca ¡es vital invertir en nuestra recuperación!

Les dejo una cita del libro Abramos el corazón transformemos nuestras pérdidas: *“Nos ocupamos de nosotros mismos financieramente al aceptar la situación actual y tomar medidas para mejorarla”*. Extraído del libro “Un poco de tiempo para mí”, pág. 310.

También comparto una pregunta, a modo de reflexión, extraída del mismo libro *¿Cómo puedo satisfacer mis propias necesidades hoy?* (Pág. 197)

Compartí con nosotros tu  
reflexión

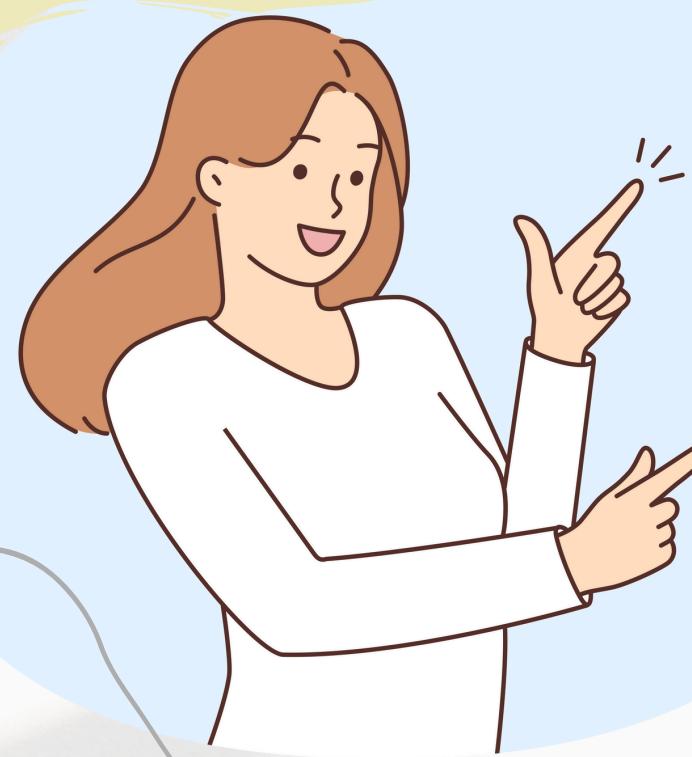
 gacetilladgp@gmail.com

Recuerden que pueden hacer sus aportes  
al distrito a la cuenta:

CBU: 1500032900007861346328  
Alias: DISTRITO.GENERAL.PAZ  
Titular: Melina Soledad Rojo  
Banco: HSBC

¡No te olvides de avisarles a las tesoreras  
del distrito que hiciste un aporte!

Meli 1164162524 | Yami 1130813487



# Julio mes de la Séptima Tradición



¿PARA QUÉ SIRVE EL  
APORTE DE TU GRUPO AL  
DISTRITO?

"No hay cuotas ni honorarios, pero como parte de un todo, cada grupo asume la responsabilidad de sostener los servicios de Al-Anon locales, nacionales y mundiales (ramas de servicio)"

*Los Doce Pasos y Las Doce Tradiciones, pág. 119*



JUNTOS  
LO  
LOGRAREMOS



## PROYECTOS

¡Los Comités del Distrito  
están en acción!

Nuestro Comités llevan  
adelante una serie de  
proyectos relacionados con la  
labor del Paso 12.

GASTOS de  
FUNCIONAMIENTO

Alquiler del salón para  
reuniones presenciales



OSG

El distrito también realiza  
contribuciones a la Oficina  
de Servicios Generales

Servicio de  
Tesorería  
/  
Distrito  
General Paz





# Seminario de Servicio Regional - Región Sur -

Un breve texto acerca de:  
¿Qué es un Seminario?

Al-Anon se divide en tres regiones:

**Región Norte**,  
**Región Centro** y  
**Región Sur**.

Cada región está compuesta por un conjunto de Distritos.

Todos los años una Región organiza un Seminario en el mes de octubre. Pero este año, por un tema ajeno a la hermandad, los servidores de la región organizadora decidieron hacerlo en noviembre.

El año pasado, el Seminario fue organizado por la Región Norte, este año lo hace la Región Sur y el siguiente será organizado por la Región Centro. De esta manera una Región organiza un Seminario cada tres años.

Los Seminarios duran un día y medio o dos. Siempre fueron presenciales, sin embargo, después de la pandemia, cada Región puede decidir realizar el encuentro en forma virtual, híbrida o presencial.

El Seminario 2023 fue presencial. Este año será híbrido, o sea presencial y virtual.

¿Sabés en qué año se realizó el primer Seminario en nuestro país?



Uno o varios Distritos de la Región anfitriona tienen a cargo la organización y proponen diferentes temas, talleres y actividades a desarrollar, pensando en que asistirán miembros de Al-Anon de todo el país.

Entre los temas siempre tiene que haber alguno referido a Alateen o a la Séptima Tradición así como un espacio para servidores de la OSG. También se elige un lema que acompañará al Seminario y se proponen uno o más Custodios de la Región para ser votados en la asamblea del Seminario. Los Custodios tendrán que ser avalados en la siguiente Conferencia de Servicio Nacional.

La comisión organizadora se encarga de facilitar u ofrecer el lugar para el alojamiento y las comidas. A veces en ese mismo lugar también se pueden presenciar las exposiciones y talleres o compartir experiencias con compañeros de otros distritos o regiones.

Otras veces se ofrece un espacio para realizar el Seminario y un listado de hoteles para que cada miembro, individualmente o en grupo, pueda elegir donde descansar. La Región Sur optó por esta modalidad para el Seminario que se realizará en Mar del Plata.

Si querés el listado de hoteles ¡pedíselo a tu RG!



Se dice que los Seminarios son el semillero de servidores, ya que se comparten temas de servicio.



Comparte Gloria, Delegada del Distrito General Paz

# Actividades en los grupos del Distrito

# TENEMOS REUNIÓN

## para Recién Llegados

### Sábados de 18 a 20 h

### no se suspende los días feriados

#### Grupo Anfitrión

## LLEVANDO EL MENSAJE

# TENEMOS REUNIÓN

## PRÓXIMAMENTE NUEVO GRUPO

### HIJ@S ADULT@S

Parroquia Santa Julia  
Av. Juan Bautista Alberdi 1195  
(y Victor Martínez)  
Caballito

- A una cuadra de Rivadavia, cerca de estación  
Primera Junta de Tren y Subte -

# Agenda de reuniones

## Notas

Podes consultar el directorio completo en la página web de Al-Anon/Alateen, haciendo [clic aquí](#)

### LUNES

Grupo **“Genesis”**  
de 19 a 21 h  
- Av. Díaz Vélez 4860 -  
  
Grupo **“Revivir”**  
de 20 a 21:30 h  
Online

### MARTES

Grupo  
**“Un Nuevo Comienzo”**  
de 19 a 21 h  
- Ramón Falcón 2453 -  
(2º piso)  
  
Grupo **“Lugano”**  
de 18 a 20 h  
- Murguiondo 4055 -

### MIÉRCOLES

Grupo **“Agronomía”**  
de 18 a 20 h  
- Av. San Martín 4460 -  
  
Grupo **“Albariño”**  
de 18 a 20 h  
- Albariño 266 -

### JUEVES

Grupo **“Genesis”**  
de 19 a 21 h  
- Av. Díaz Vélez 4860 -  
  
Grupo **“Valor”**  
de 18 a 20 h  
- Camarones 3443 -

Grupo **“Revivir”**  
de 19 a 20:45 h  
- Quintino Bocayuva 144 -  
  
Grupo **“Aceptación”**  
de 18 a 20 h  
- Av. Triunvirato 4940 -

### VIERNES

Grupo **“Lugano”**  
de 18 a 20 h  
- Murguiondo 4055 -  
  
Grupo **“Gratitud”**  
de 18 a 20 h  
- Larsen 2384 -

### SÁBADO

Grupo  
**“Volver a Empezar”**  
de 10:30 a 12:30 h  
Online  
  
Grupo **“Liniers”**  
de 19 a 21 h  
- Cuzco 220 -

Grupo  
**“Llevando el mensaje”**  
(Recién llegados)  
de 18 a 20 h  
- Baigorria 4260 -

### DOMINGO

Grupo **“Esperanza”**  
de 18 a 20 h  
- Av. Asamblea 1551 -

