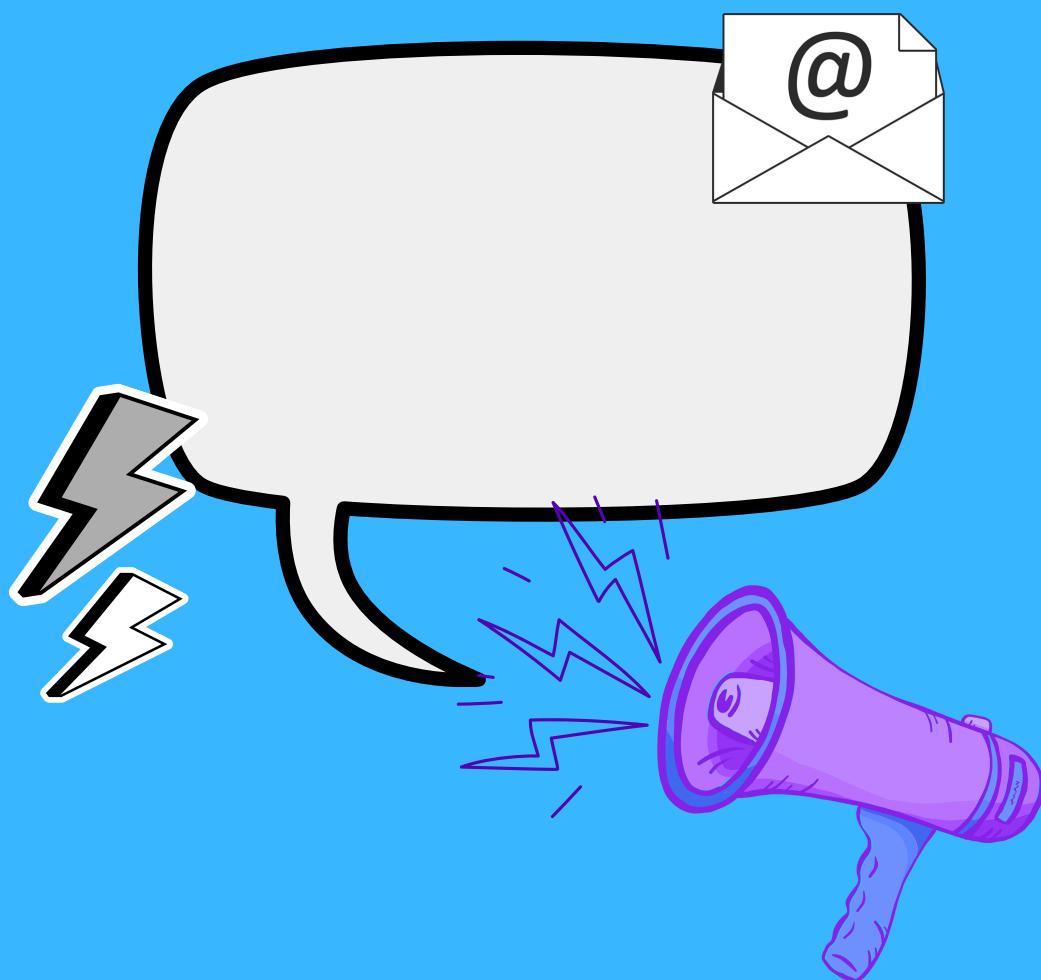


**Lema CSN N°42**

*“En Al-Anon construimos puentes de esperanza”*

# Gacetilla Informativa Distrito General Paz



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

## APOYAMOS LA LABOR DE NUESTRA OFICINA DE SERVICIOS GENERALES

En el mes de abril se celebró la Conferencia de Servicio Nacional (CSN) N°42. Allí estuvo presente nuestra delegada, quien junto a otros servidores de diferentes lugares de nuestro país se reunieron durante dos días para tomar decisiones que afectan a Al-Anon y Alateen como un todo.

Próximamente el Comité de Conferencia publicará el Resumen de la CSN y podremos acceder a toda la información que necesitamos para mantener nuestra conciencia informada. Además, existe la posibilidad de que nuestra delegada visite a los grupos que lo deseen y comparta su enriquecedora experiencia al asistir a la Conferencia.

Teniendo en cuenta lo anterior, nos parece relevante transmitir que una vez ocurrida la CSN, el Comité de Presupuesto (OSG) y el Comité Ejecutivo (OSG) enviaron un correo electrónico a cada distrito para informar la aprobación del Presupuesto 2025 y además hicieron referencia a la situación económica apremiante en la que se encuentra nuestra Oficina de Servicios Generales.

Cabe aclarar que dicha información ya fue transmitida en nuestro distrito por medio de las Tesoreras. En ese sentido, queremos puntualizar que las servidoras nos alientan a poner en practicar las herramientas del programa para fortalecer el apoyo económico a nuestra Oficina de Servicios Generales.

Nuestras Tesoreras nos han trasmitido a través de un Taller realizado el año pasado, la importancia de reflexionar acerca del valor. ¿Cuál es el valor de mi recuperación? ¿Cuán valioso es para mi el proceso de recuperación? ¿Cuál es el valor de mi grupo? ¿Mis reuniones ocupan un lugar valioso en mi vida? Estas son algunas de las preguntas que se compartieron en aquel taller.

También podríamos tener en cuenta las fases de: **conciencia-aceptación-acción** de las cuales encontramos extensas referencias en nuestra **LAC**, y aplicarlas a esta circunstancia.

Entonces, tomemos conciencia juntos, en nuestros grupos y en nuestro distrito, acerca de la situación económica actual de nuestra OSG. Reconozcamos también la particularidad de nuestra hermandad: nos sostenemos con nuestras propias contribuciones de acuerdo a la **Séptima Tradición**. Este principio nos permite organizarnos con libertad sin tener que rendir cuentas a terceros.

Luego, aceptemos lo que está sucediendo, **solo por hoy**. Como dice en la pág. 129 del libro -Un poco de tiempo para mí- “reconocerlo y aceptarlo me ayuda más en mi recuperación”.

Posteriormente, pasemos a la acción y con la guía de nuestro **Poder Superior**, descubramos nuevas opciones que nos conduzcan al fortalecimiento económico de nuestra Oficina de Servicios Generales.

Por último, gracias a una servidora de nuestro distrito que nos compartió una vieja publicación del Boletín Amistad, recordamos que en el año 2012, la Conferencia de Servicio Nacional declaró aquel año como el “Año de la Abundancia”. Deseamos entonces que este recordatorio nos inspire a tomar conciencia acerca de lo importante y valioso que es apoyar con generosidad la labor de nuestra Oficina de Servicios Generales.

“Le ofrezco a Dios los resultados de mi conciencia y aceptación y le pregunto cómo traducirlos en comportamientos nuevos”, Un poco de tiempo para mí - pág. 80.

*Con amor, servidoras  
encargadas de la gacetilla.*





## Miembros de Al-Anon comparten reflexiones acerca de la Quinta Tradición y el Quinto Concepto

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

¿Cómo me ayuda la Quinta Tradición a concentrarme en mi propia recuperación? del libro -En busca de la libertad personal- pág. 90

*La 5ta tradición me recuerda que el objetivo primordial de ir a un grupo Al-Anon, es recuperarme de los efectos del alcoholismo de un ser querido en mi vida.*

*¿Qué hizo que desde un primer momento el programa fuera tan efectivo para mí? Fue, estar entre compañeros que pasaron por vivencias similares a las mías, que nos comprendemos y ayudamos mutuamente y fundamentalmente que tenemos un **objetivo en común:** Recuperarnos de los efectos que nos causó la enfermedad del alcoholismo de otra persona.*

*La 5ta tradición me ayuda a mantener el enfoque en **Mi recuperación.***

Gisel, miembro de Al-Anon.



**Quinto Concepto:** “Los Derechos de Apelación y Petición protegen a las minorías y garantizan que éstas serán escuchadas”

¿De qué manera los principios del Quinto Concepto me dan valor para hablar, incluso si me siento incomodo o molesto en cuanto a expresar mi opinión? del libro -En busca de la libertad personal- pág. 141

*Por la afectación familiar del alcoholismo era mejor no hablar, no decir nada para no generar una discusión. Por esto, reprimí mis sentimientos, me sentía insegura. La comunicación no existía. También creía que no importaba lo que yo sentía o lo que tenía para decir. Este concepto cambió mi visión, me dio valor, mi lugar como persona con derecho a expresar mis puntos de vista con libertad y seguridad sin esperar una crítica o aprobación de nadie.*

Cristina, miembro de Al-Anon.





"Hoy pido al Poder Superior no simplemente más grupos, sólo pido grupos más integrados a Al-Anon como un todo, donde la prioridad sea el bien de la mayoría, donde todo tipo de servicio sea un honor por el servicio mismo, donde el servidor se ofrezca haciendo méritos, y sepa esperar humildemente a ser elegido por sus compañeros".

Extraído de "Mi legado" de Zulema S.



Preguntas para reflexionar extraídas del Boletín Amistad N°336 del año 2012

¿Qué imagino cuando me proponen hacer un servicio?

¿Tengo voluntad para realizar un servicio? ¿Por qué?

Si lo rechazo ¿Qué excusas pongo?

¿Siento temor en comprometerme en el servicio? ¿Por qué?

¿Pienso en el tiempo qué tendrá que dedicarle?

¿Pienso en el rédito que recibiré?

# ACTIVIDADES DEL DISTRITO

## LUNES

1º Lunes de cada mes reunión del Comité Alateen

2º Lunes de mes impar reunión del Pre-Comité Digital

2º Lunes de mes par taller de oradores

3er Lunes de cada mes taller de RGs

## MARTES

## MIÉRCOLES

3er Miércoles de cada mes reunión de servidorxs

## JUEVES

## VIERNES

1er Viernes de cada mes reunión de distrito de 19 a 21:30 hs

**¡TE ESPERAMOS!**

# Aprendiendo a estar receptiva

Les queremos compartir acerca del proceso que encaramos en el Grupo Albariño cuando nos tocó mudarnos hace unos meses atrás.

El año pasado, llegó a la iglesia un padre expulsivo. Tras varias situaciones de trato poco respetuoso hacia el grupo y sus miembros, pasado unos meses, comunicó que no iba a querer mas grupos este año. En ese proceso los miembros del grupo fuimos pasando por diferentes momentos, primero de frustración y enojo, en algunos casos dejar de asistir a las reuniones, después una etapa de aceptación y de búsqueda de opciones, sobre como continuar o si continuar o no y sobre todo en la última etapa, una toma de conciencia de lo que representa el espíritu Al-Anon, aún en situaciones hostiles, en éste sentido en una reunión de conciencia se votó llevar a cabo algunas acciones, entre ellas entregar una carta de agradecimiento al padre, pedido de disculpas de ser necesario y cumplir con la séptima tradición, a través de los aportes correspondientes a la iglesia.

Durante siete meses mantuvimos el grupo abierto, tres miembros haciendo servicio y llevándolo adelante con aportes, Reunión de conciencia y de trabajo cada mes. Fue una experiencia de mucho crecimiento y aprendizaje. Con apoyo del Distrito y un mensaje que adoptamos con mente receptiva: "Nos mudamos" por la palabra "Cerramos" que nos paralizaba.

Decidimos hacer una reunión final el 11/12 con una programación especial y señaladores para los presentes todo preparado con mucho amor. Fue una hermosa reunión, con muchos miembros, muchos de ellos que habían dejado de venir.

Estamos contentas y agradecidas de esta situación vivida con mucho programa en acción. Y la unión compartida.

Hoy estamos en Caballito, ¡construyendo un sendero nuevo guiado por un Poder Superior!  
GRACIAS!!!



## PRE - COMITÉ DIFUSIÓN



Debido a que la coordinación del Comité de Difusión del Distrito, permanece vacante, algunos servidores del Distrito han conformado un equipo para resolver algunas actividades vinculadas a la difusión.

A continuación, compartimos las actividades que se han realizado en el marco de una campaña de difusión en la zona geográfica que abarca el Distrito:

- Se estableció comunicación vía mail con la línea de colectivos N°34 cuyo recorrido va de Liniers a Palermo y Aeroparque, para pegar stickers en los colectivos. Esta acción se realizará de manera conjunta con el Distrito Capital
- Se dejó cartelería de Al-Anon/Alateen en el hospital Vélez Sarsfield.

## TALLER DE ORADORES

Con el objetivo de fortalecer el servicio de oradores, nuestro distrito tiene como proyecto unirse al Distrito Capital para realizar algunas reuniones del taller de oradores de manera conjunta.

Si queres pasar tu mensaje en las reuniones públicas y abiertas que organizan AA y Al-Anon/Alateen

Consulta por el Taller de Oradores del Distrito

**¡Te esperamos!**

## PRÓXIMOS PROYECTOS

- Contactar otras líneas de colectivos para continuar pegando stickers
- Dejar cartelería de Al-Anon/Alateen en otros hospitales



# Recuperando el afecto

Durante muchos años se me avergonzó por necesitar ser querida.

En mi familia de origen, las expresiones de afecto no sólo no eran bienvenidas, sino que también eran la oportunidad perfecta para acusar y ridiculizar al otro por desear ser tocado, mirado, abrazado y aceptado.

Recuerdo de niña ir a eventos familiares con otras personas que sí se palmeaban afectuosamente, se miraban a los ojos con orgullo, (incluso hombres entre sí, algo impensado en mi familia) y sentir una gran curiosidad por esa forma de vincularse, a veces ni siquiera entendiendo qué significaba que una persona mire a otra con aprobación y alegría.

Me costó varios años de recuperación en Al-Anon entender que había sido maltratada emocionalmente a causa de ese vacío afectivo, de esa soledad física. También fue en Al-Anon que cuando salí al mundo a probar relacionarme con nuevas personas, se me hizo consciente muy rápido que mis voces internas me juzgaban por desear relaciones amorosas y afectuosas. Era como si esa necesidad me pusiera en desventaja con el resto del mundo, porque aparentemente "debía poder vivir sin amor".

Mi edad se relativiza cuando me doy cuenta de que viví 40 años actuando en base a las mismas creencias. Al no creerme digna de afecto, yo misma perpetué en mis relaciones lo que había aprendido en la infancia. Esto me llevó a reflexionar en cómo se configuraron mis relaciones íntimas a través de los años, y cómo la recuperación me ayuda no solo a reconocer que soy una persona digna de ser amada, reciprocada en el afecto, abrazada y sostenida, sino que gran parte de mi recuperación depende de que pueda aprender a recibir ese estímulo positivo en mi vida. Que necesito duclar no sólo el mal aprendizaje de mi familia de origen y la carencia de afecto que me hizo tan insegura y triste, sino también mi propia privación afectiva abstinencia y automaltrato, perpetrado durante tantos años. Este me hizo vivir en "anorexia" afectiva, privándome del contacto con mis seres queridos y negándome a aceptar el enorme consuelo que me brinda poder apoyarme en otras personas de esta manera cuando las palabras sobran.



SOY UNA PERSONA

DIGNA DE SER AMADA

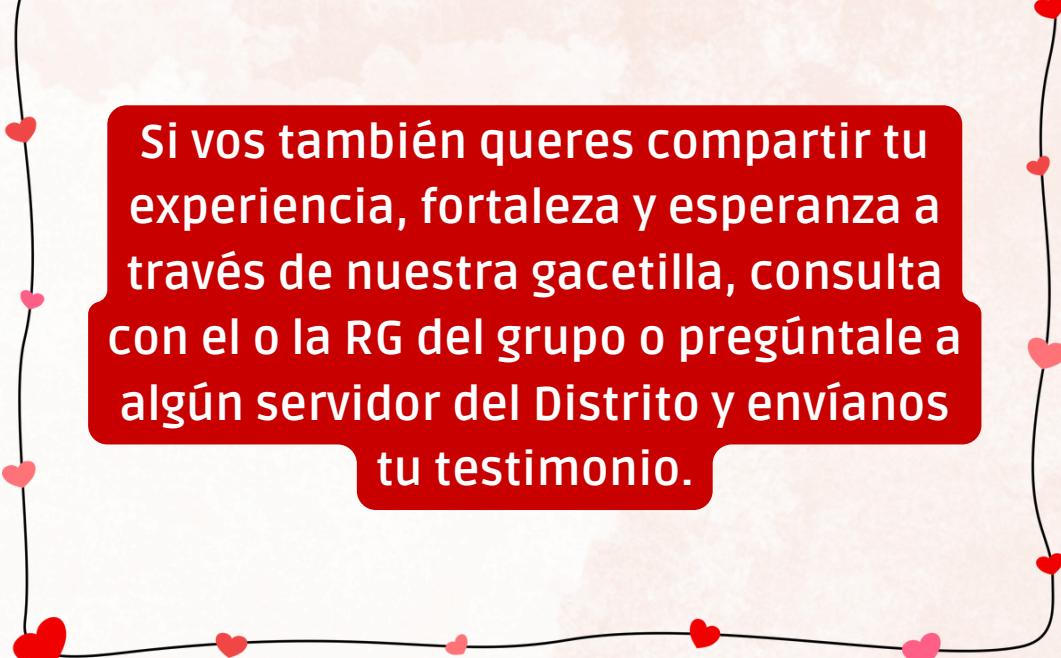
Incluso si en mi juventud, con mi primer novio, tuve el ejemplo de su familia cariñosa y amorosa, ya que eran personas que solían abrazarse y escucharse cotidianamente, cosa que me sorprendía muchísimo, yo no podía interiorizar esa forma de ser, y me sentía ajena a su "cultura del abrazo". Me parecía que yo había crecido en otro planeta.

Gracias al programa estoy recuperando mi autoestima, aceptándome como un ser humano con sus necesidades y sus dones, aprendiendo a recibir e incluyendo la afectividad dentro del combo de mi serenidad y mi alegría diarias.

Hoy en día puedo reconocer en mi vida a aquellas personas que tienen una personalidad cariñosa, afectuosa y entregada y recibir su afecto sin juzgar, identificando lo feliz que me hace poder reciprocar y agradeciendo que tengo distintas formas de conexión con las personas que Dios pone en mi vida, independientemente de dónde las encuentre.

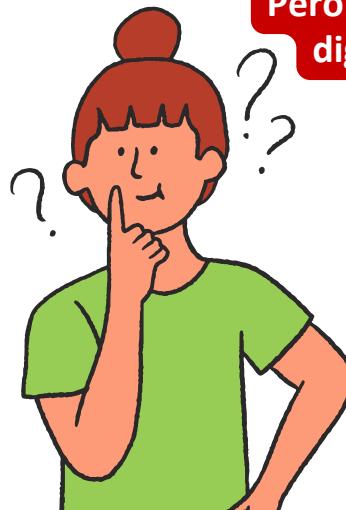
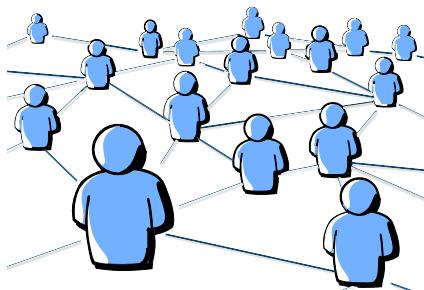
Confío en que mi Poder Superior me irá mostrando cómo ser afectuosa como parte de mi propio desarrollo emocional, dándome la oportunidad a mí misma de enriquecer mis relaciones como parte de la ayuda que me brinda el programa para recuperarme cada vez más de las heridas del alcoholismo familiar.

Silvia R. miembro de Al-Anon



# PRE-COMITÉ DIGITAL

Este es un espacio que se está formando. Lo integramos colaboradores y estamos a la espera de que surja el servidor digital de nuestro distrito.



Pero ¿Qué hace el servidor digital de un distrito?



- Se mantiene en contacto con el Comité Digital de OSG y se informa mediante lo publicado en la página web pública y de miembros. De esta forma orienta a su distrito con las novedades digitales disponibles.
- Tiene acceso al área de Miembros para publicar sus eventos internos.
- Ayuda en los procedimientos digitales que se necesiten.
- Orienta en las opciones virtuales para la tesorería.
- Tiene acceso al Facebook de Al-Anon/Alateen para publicar los flyers de reuniones y eventos de sus grupos.
- Puede publicar la difusión de su distrito y sus grupos en Facebook e Instagram y gestionar promociones de pago con la aprobación del distrito.
- Colabora con los servidores tradicionales, sugiere procedimientos y en ningún caso se superpone a las tareas de otros servidores.

Nos reunimos el lunes 09 de junio vía meet a las 18:30 hs.  
<https://meet.google.com/uqg-kmeq-pdu>

# VENTA DE LITERATURA

Para adquirir libros y folletos de Al-Anon/Alateen podes comunicarte con los encargados de venta LAC del distrito o contactarte con la Oficina de Servicios Generales, según prefieras.

Asimismo, podes acercarte a las reuniones presenciales de nuestro distrito en Av. Diaz Velez 4860 y adquirir allí libros y folletos. Si necesitas consultar la lista de precios, comunícate con los encargados de venta LAC del distrito.

También te dejamos los canales para realizar pedidos a OSG:

- al email: [ventalac@alanon.org.ar](mailto:ventalac@alanon.org.ar)

Una vez enviado el pedido, te confirmarán si hay stock o no, 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 oficina de Adolfo Alsina 1441 piso 1oficina 102. La oficina está abierta de lunes a viernes de 9:00 a 13:00 hs. Cuando te confirma que hay stock podes pasar a retirar el pedido.

## PARA APROVECHAR

Se encuentra disponible en el Distrito y en promoción, un  
Manual de Servicio edición 2019 a \$10.000.

Si te interesa, comunícate con los encargados de LAC

Hace doble clic en la imagen para visitar la sección de venta de LAC en nuestra página Web.



**Literatura**

Para adquirir nuestros libros y folletos deben fijarse en el Catálogo (ver debajo) y enviar el pedido al siguiente mail: [ventalac@alanon.org.ar](mailto:ventalac@alanon.org.ar). Una vez enviado el pedido, te confirmarán si hay stock o no, te enviarán los...

▲ Al-Anon / Alateen Argentina /

# 3ER ENCUENTRO PRE SEMINARIO

La Región Centro prepara su 3er encuentro pre-seminario ¿te lo vas perder?

Según las Guías a Seguir para Seminarios de Servicios Regionales, los Encuentros Regionales Preseminario “sirven como preparación para el Seminario de la Región. La participación de los servidores es fundamental. De allí saldrán las nominaciones para los candidatos a Custodios Regionales”.

“Los Encuentros Regionales preparan a la Región para el exitoso desarrollo del Seminario. La Región puede ir apreciando el conocimiento de cada servidor y reconociendo cuáles son sus responsabilidades para el servicio y cuál es el área en la que mejor se desenvuelve”. (Extraído de las Guías a Seguir para Seminarios de Servicios Regionales disponible en: [Página Web de Al-Anon, área de miembros.](#))

En el 2do encuentro pre seminario algunos distritos presentaron el tema para trabajar en el Seminario, además se decidió aumentar el monto correspondiente a la inscripción de miembros así como también el valor del aporte que realizan los distritos,

En el 3er encuentro se espera que otros distritos presenten el tema que han desarrollado. Así como también, habrá espacios recreativos para divertirnos y varios sorteos. El almuerzo será al paquetito y se sugiere llevar taza o vaso para colaborar con la Séptima Tradición y cuidar el ambiente.



11 DE MAYO  
DE 10 A 17 HS.  
EN AV. ASAMBLEA 1551

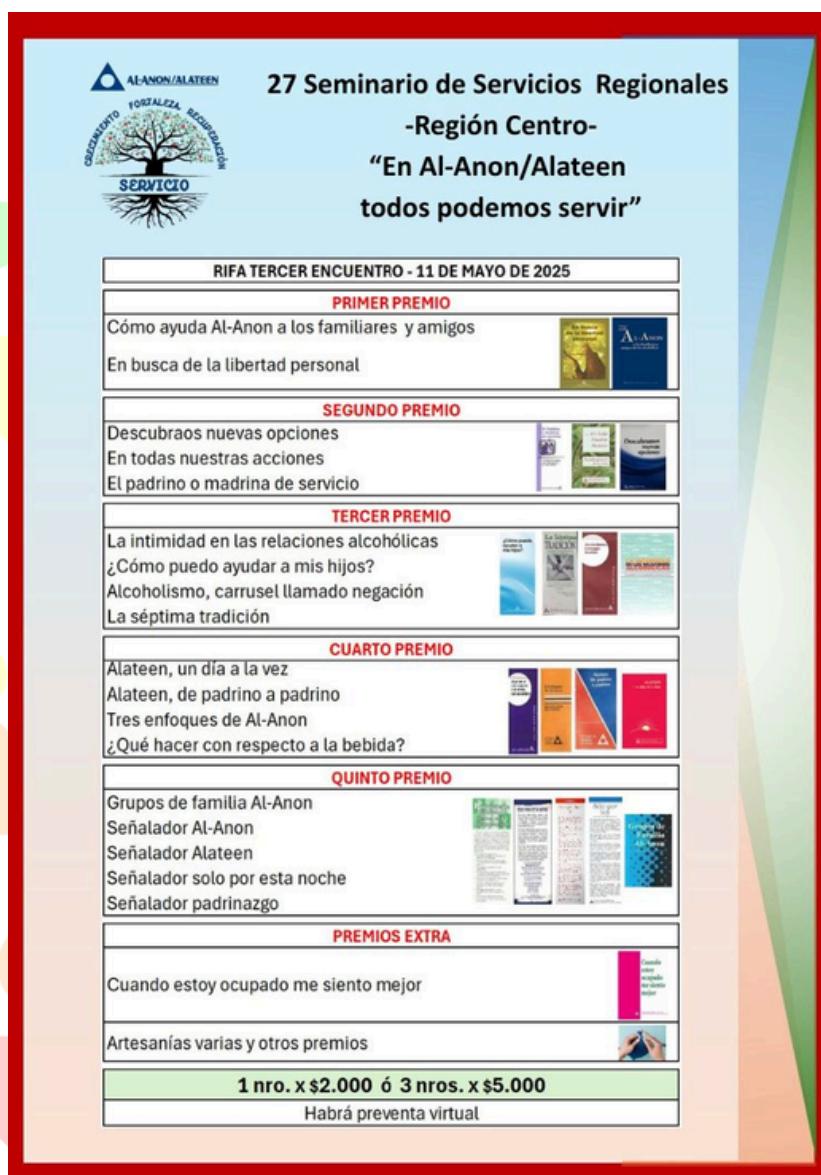
# RIFA EN EL 3ER ENCUENTRO PRE-SEMINARIO

Preventa virtual de la rifa del Tercer Encuentro Preseminario del 11 de mayo

Se compartirá por WhatsApp una planilla con los números para preventa que solo podrá ser actualizada por miembros del equipo de tesorería del Seminario de Servicio Regional (SSR), los datos de la planilla estarán siempre actualizados.

Cómo adquirir números:

1. Verificar en la planilla que los números estén libres.
2. Enviar mensaje al equipo de tesorería del SSR con los números elegidos, informando nombre, grupo y distrito (importante informar el distrito porque hay más de un grupo con mismo nombre en otros distritos)
3. Esperar la confirmación de que los números fueron reservados a su nombre (reservados hasta el pago).



4. Hacer la transferencia por el monto total de la compra, solo si recibieron confirmación de la reserva, (en la planilla figurarán a su nombre)

5. Compartir el comprobante de la transferencia (importante hacer la transferencia dentro de la siguiente hora de haberse informado como reservado).

## Aliases de cuentas

Mercado Pago:

SSR27.REG.CENTRO

Transferencia bancaria ICBC:

SSR27.REGION.CENTRO

6. Los números reservados serán marcados como "Pagado Sí" cuando la transferencia se haya verificado

7. Si no se recibe transferencia en el tiempo indicado, los números se liberarán para otras ventas.



# 27º SEMINARIO DE SERVICIOS REGIONALES REGIÓN CENTRO

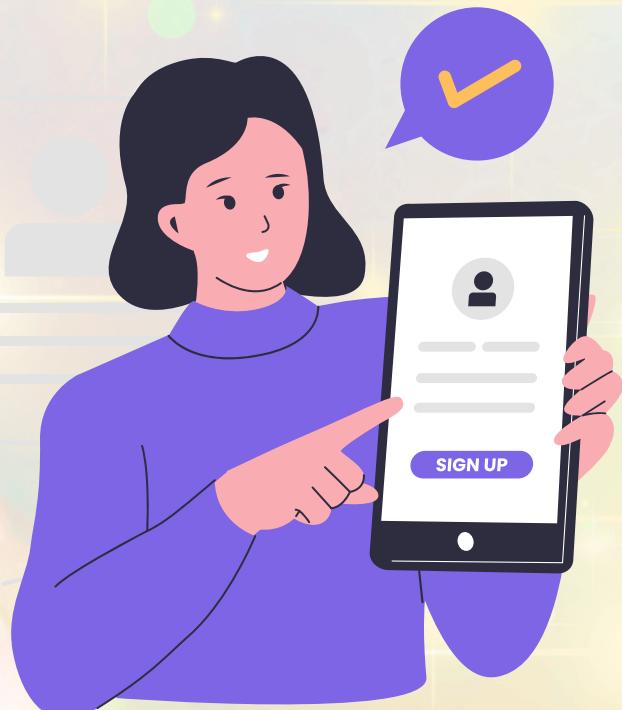
**“En Al-Anon/Alateen,  
todos podemos servir”**

**Inscripción al Seminario Región Centro  
Octubre 2025**

**Nuevo valor a partir del 17 de marzo  
\$10.000**

**Transferencia Bancaria Banco ICBC  
Alias: SSR27.REGION.CENTRO**

**Mercado Pago  
Alias: SSR27.REG.CENTRO**



**Enviar comprobante por  
WhatsApp al 011-5028-1394  
(Raúl Becerra)  
indicando Nombre y Grupo**

# DIRECTORIO DEL DISTRITO

**"Asistir a las reuniones, es vital"**

De la supervivencia a la recuperación, pág. 79

## **1) Grupo Aceptación - Villa Urquiza**

Presencial: Jueves de 18:00 a 20:00 hs. Dirección: Av. Triunvirato 4940 esquina Cullen Iglesia del Carmen 2do piso, por escalera, no hay ascensor. Entrando a la derecha, puerta de reja, la secretaría nos abre. Villa Urquiza, CABA. No Abre los Feriados. Contacto: 11-67239018.

## **2) Grupo Agronomía**

Presencial: Miércoles de 18:00 a 20:00 hs. Dirección: Av. San Martín 4460 Agronomía, CABA. Se ingresa por secretaría. No abre los Feriados. Contacto: 11-35074364.

## **3) Grupo Amistad (Alateen) - Flores**

Presencial: Martes de 18:30 a 19:30 hs. Domicilio: Ramón Falcón 2453 2do Piso ascensor. Flores, CABA. No abre los feriados. Contacto: 11-32757680

## **4) Grupo Calidez Barrio Caballito**

Hijas/os Adultas/os. Presencial: Viernes de 19:00 a 21:00 hs Dirección: Iglesia Santa Julia. Av. J. B. Alberdi 1195. Entrada por la secretaría, atravesando el jardín, al fondo, 1er Piso por escalera. Caballito, CABA. Abre los feriados. Contacto: 11-59525659.

## **5) Grupo Esperanza - Parque Chacabuco**

Presencial: Domingos de 18:00 a 20:00 hs Dirección: Av. Asamblea 1551 Secretaría Santuario de la Medalla Milagrosa. Parque Chacabuco, CABA. Abre los Feriados Contacto: 11-5772-7279.

## **6) Grupo Génesis - Parque Centenario**

Presencial: Lunes y Jueves de 19:00 a 21:00 hs Dirección: Av. Díaz Vélez 4860 Parque Centenario, CABA. Abre los feriados.

## **7) Grupo Gratitud - Villa Urquiza**

Presencial: Lunes de 19:00 a 21:00 hs Dirección: Burela 3243. Parroquia María de Belén. Entrada por la Iglesia, timbre a la izquierda (en el atrio). Villa Urquiza, CABA. Abre los feriados. Contacto: 1140975264

# DIRECTORIO DEL DISTRITO

**"Asistir a las reuniones, es vital"**

De la supervivencia a la recuperación, pág. 79

## **8) Grupo Mantenlo Simple**

Presencial: Miércoles de 18:00 a 20:00 hs. Dirección: Bacacay 1608. Centro Misionero Nuestra Sra. de Luján, entrando a la izquierda. Caballito, CABA. Ingreso por el portón P.B. , se puede ingresar con auto.

## **9) Grupo Liniers**

Presencial: Sábados de 18:30 a 21:00 hs Dirección: Cuzco 220 Liniers, CABA. Abre los feriados.

## **10) Grupo Llevando el Mensaje (Recién llegados) - Monte Castro**

Presencial: Sábado de 18:00 a 20:00 hs Dirección: Parroquia San Luis Gonzaga. Baigorria 4260 Monte Castro, CABA. Salón 1 "San Francisco de Asís" Entrada al patio parroquial por la puerta lateral derecha. Accesible a personas con discapacidad. Abre los feriados. Contacto: 11-53850196.

## **11) Grupo Lugano**

Martes y Viernes de 18 a 20 hs. en Murguiondo 4055 - Parroquia del Niño Jesús. Ingresar por el pasillo donde se encuentra secretaría parroquial. No funciona los días feriados.

## **12) Grupo Revivir - Virtual / Presencial Almagro**

Virtual: Lunes de:20:00 a 21:30 hs <https://meet.google.com/gmv-qwma-bsg>

Presencial: Jueves de 19:00 a 20:45 hs Dirección: Iglesia San Carlos. Quintino Bocayuva 144 Almagro, CABA. No abre los Feriados.

## **13) Grupo Un Nuevo Comienzo - Flores**

Martes de 19 a 21 h. en Ramón Falcón 2453 - 2º piso. No funciona los días feriados. Contacto: 11-3149-8781

## **14) Grupo Valor - Villa Santa Rita**

Presencial: Jueves de 18:00 a 20 hs. Dirección: Camarones 3443 Iglesia Santa Rita, Villa Santa Rita, CABA.

## **15) Grupo Volver a Empezar - Virtual**

Sábados. Virtual Google Meet Sábados de 10:30 a 12.30 hs Abre los feriados.

<https://meet.google.com/ois-pwff-fxk>

Contacto:11-64162524

**Lema CSN N°42**

*“En Al-Anon construimos puentes de esperanza”*

# Gacetilla Informativa Distrito General Paz

¡Muchas gracias a todos y todas las que  
colaboraron para realizar esta gacetilla!



Nos reencontramos en el próximo número