



CONTENIDO

- Editorial: 60 años llevando un mensaje de esperanza
- Reseña de libros: Cuando estoy ocupado, me siento mejor.
- Testimonios
- Comité Alateen
- Comité de Publicaciones
- Comité de Difusión
- Comité de Conferencia
- Comité de Archivo
- Histórico: Historias de Grupos
- Comité de Presupuesto
- Seminario de Servicio Regional (Región Norte)

EDITORIAL

El mes pasado celebramos el 60° Aniversario de Al-Anon en Argentina y el clima de gratitud continúa iluminando nuestras reuniones. El agradecimiento que hoy se respira en los grupos es el motor del servicio: una energía que se estanca si se guarda, pero que se multiplica cuando se pone en acción.

La gratitud encuentra su máxima expresión en el **Duodécimo Paso**. Dar aquello que tan generosamente hemos recibido es un acto de amor hacia el programa.

En ese sentido, la **Octava Tradición** indica que “*Las actividades prescritas por el Duodécimo Paso en Al-Anon nunca debieran tener carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden contratar empleados especializados*”. Esta Tradición nos recuerda que “*Todos somos iguales, expertos en compartir nuestras experiencias personales, nuestra fortaleza y esperanza*” (Esperanza para hoy, pág. 356), por eso no llevamos el mensaje como profesionales, sino como pares que comparten su propia historia.



EDITORIAL

Llevar el mensaje implica recordar a la comunidad que la recuperación personal y la paz mental son posibles, independientemente de que el ser querido alcance o no la sobriedad.

Garantizar que Al-Anon siga disponible para las próximas generaciones requiere el compromiso activo de cada miembro y grupo. Transmitir el mensaje es, en última instancia, el salvavidas que mantiene al programa vivo y accesible en cada rincón del país.

RESEÑA DE LIBROS

CUANDO ESTOY OCUPADO ME SIENTO MEJOR.

Este pequeño librito de tan solo 60 páginas contiene el secreto de la recuperación a través de la labor de servicio.

Me siento muy identificada con esta literatura. Yo hacía solo servicio en mi grupo y cuando me hablaban de hacer servicio en Distrito, me revelaba, mi grupo era mi segundo hogar, ahí terminaba todo, no me pidan más.

Hasta que empecé a leer el libro "Cuando estoy ocupada...", me identifique con los relatos de los miembros, el temor que sentía de cometer errores, el temor al fracaso, al compromiso, el temor a las críticas. Me hice estas dos preguntas, ¿por qué me siento mejor? Y ¿para qué me siento mejor?

La respuesta fue inmediata. Me siento mejor, porque voy superando mis temores y sé que puedo seguir progresando con la ayuda de mi Poder Superior, los grupos, la literatura, etc.

Y para que este maravilloso programa sea conocido por todas las personas que necesitan ayuda.

"Al tenderles la mano a los demás por medio del servicio de Al-Anon, tenemos la oportunidad de compartir nuestra experiencia única y nuestra recuperación personal para un bien común."

Tenemos la oportunidad de contribuir no sólo con lo que podemos hacer sino que, lo que es más importante, con lo que podemos Ser". Extraído de la pág. 56 de 'Cuando estoy ocupado me siento mejor'.



Cuando alguien, dondequiera que sea, pida ayuda, que nunca falta allí la mano de Al-Anon y Alateen, y que empiece por mí.

COMITÉ DE ARCHIVO HISTÓRICO



HISTORIAS DE GRUPOS

GRUPO PERTENECER (Padres de Alcohólicos)

Al-Anon fue creciendo en todo el mundo, y en nuestro país Argentina cumple 60 años. En Mar del Plata ya había varios grupos formados cuando algunos padres de hijos alcohólicos vieron que el programa de recuperación también podía ayudarlos a mejorar sus vidas y encontrar serenidad. Entonces se propusieron una misión: formar un grupo para ellos.

Fue así que el 14 de febrero de 2006 inauguramos el grupo Pertenecer "Padres". Y este año, con mucha alegría, festejamos su 20° aniversario con una reunión cerrada, invitando a miembros de otros grupos. Compartimos la experiencia de dos oradores, uno de Al-Anon y otro de Alcohólicos Anónimos, y luego realizamos un brindis, celebrando una tarde hermosa y llena de gratitud.

Nuestro objetivo sigue siendo llevar el mensaje a quienes sufren, especialmente a los padres, mostrando que es posible realizar cambios para enfrentar los problemas que se presentan en nuestras vidas con la serenidad que nos brinda la práctica del programa.

Los Pasos, las Tradiciones, los Lemas y un despertar espiritual transformaron nuestras vidas, cambiando tristeza por esperanza y alegría.

Nuestro grupo funciona en el Centro de salud N°1 Av. Colon y Salta, Distrito Mar del Plata .

Cuando alguien, dondequiera que sea, pida ayuda, que nunca falta allí la mano de Al-Anon y Alateen, y que empiece por mí.

TESTIMONIOS

Reflexionando sobre la venta de literatura y la Séptima Tradición

Fui encargada de literatura en el grupo que elegí para mi recuperación y cuando inicié mi servicio lo primero que hice fue anotar el stock de libros y de folletos que había, y así vi lo que faltaba.

Comencé a exponer literatura en la mesa, en un bolsillero de tela que hice a mano, pedía unos minutos de reunión para leer fragmentos de literatura y comentaba para que vínculo ,situación o parte del programa se recomendaba.

Además de mostrar su valor y sugerir que podían señalarlo e ir pagando hasta que lleguen a su totalidad.

Luego propuse a mi grupo sortear a modo de tapadita libros repetidos o que ya estaban vintage, a veces le sumaba folletos y hasta manualidades que hacían otras compañeras, que lo donaban para este fin.

El resultado de todo ese trabajo fue:

Un stock tan completo que había varios títulos y folletos a la venta, que venían compañeros de otros grupos cercanos a comprar LAC, se imprimían carteles con lemas, Pasos, Tradiciones , la Oración de la Serenidad, folletería para el recién llegado y afiches institucionales (en esa época se vendían).

En ese entonces ya había abundante literatura, el dinero que seguía ingresando por la venta de LAC o por las rifas de literatura se destinaban a la Séptima Tradición del grupo .

-El encargado de literatura repone LAC de una manera prudencial.

De la misma forma en que un grupo debe mantener una reserva prudencial económica.

Y si me preguntas si al comprar un libro estás colaborando con la séptima tradición de Al-Anon, la respuesta es ¡SI! Ya que las ventas se ven reflejadas en el movimiento económico del grupo, del distrito y de la OSG .

Claro que no reemplaza el flujo monetario, porque no podremos sostener el espacio físico con un libro, se necesita efectivo para muchas cosas. Pero por supuesto que cada libro adquirido significa que estoy más cerca de completar mi BPAA (biblioteca personal AL-ANON ALATEEN).



Cuando alguien, dondequiera que sea, pida ayuda, que nunca falta allí la mano de Al-Anon y Alateen, y que empiece por mí.

COMITÉ DE CONFERENCIA



**Al-Anon / Alateen
Argentina**

Para familiares y amigos
de alcohólicos

COMUNICACIÓN DEL COMITÉ DE CONFERENCIA

El Comité de Conferencia desea compartir la siguiente información con el propósito de mantener comunicados a los distintos servidores y niveles de servicio.



Reunión con delegados y sub - delegados y Junta de Custodios – 7 de julio de 2026

Se realizó una reunión con los delegados y sub - delegados, a la cual también fue invitada la Junta de Custodios, brindándoles un espacio para participar, expresar sus inquietudes y responder las consultas o pedidos de aclaración que pudieran surgir por parte de los delegados.

Durante este encuentro se compartió información relacionada con el proceso de presentación de temas y lema para la Conferencia N.º 43. El material había sido previamente enviado por correo electrónico a todos los delegados y sub - delegados y reforzado mediante una presentación, con el objetivo de que pudieran trabajar estos temas en sus respectivos distritos.

La reunión permitió, además, escuchar y responder diversas inquietudes planteadas por los delegados y sub - delegados, contando con la participación y el aporte de la Junta de Custodios.



Reunión con RD, subRD y sub - delegados – 9 de julio de 2026

Se llevó a cabo una reunión con los RD, subRD y sub - delegados, en la que se compartieron experiencias y se generó un espacio de escucha y participación. Se plantearon algunas preguntas para que quienes lo desearan pudieran compartir sus experiencias, opiniones y reflexiones.



Fecha límite para la presentación de temas, lemas y mociones

El Comité de Conferencia recuerda que el **30 de octubre de 2026** es la fecha límite para que todos los comités presenten los temas, lemas, mociones y demás propuestas que deseen que sean consideradas para su incorporación en la carpeta de la Conferencia.

Contar con este plazo permitirá al Comité de Conferencia disponer del tiempo necesario para organizar y preparar la carpeta con anticipación, de manera que los delegados y sub - delegados puedan recibir el material oportunamente, trabajarlo en sus respectivos distritos y llegar a la Conferencia con una mayor comprensión y preparación sobre los temas a tratar.



PRÓXIMA CONFERENCIA N.º 43 – 2027

Se informa asimismo que las fechas previstas para la Conferencia N.º 43 – 2027 son:



Viernes 27 de marzo de 2027:
Plenarias virtuales con los comités,
mediante la plataforma Google Meet.



Sábado 3 y domingo 4 de abril de 2027:
Conferencia presencial en la Casa Sagrado Corazón de Jesús,
Padre D'Aonino (Dehonianos), Caracas 437, Flores, CABA.



El Comité de Conferencia agradece la participación, el compromiso y el servicio de todos los **delegados, sub - delegados, RD, subRD y miembros** que hacen posible continuar fortaleciendo nuestra comunicación y unidad de servicio.

Cuando alguien, dondequiera que sea, pida ayuda, que nunca falta allí la mano de Al-Anon y Alateen, y que empiece por mí.

COMITÉ DE CONFERENCIA

El Comité de Conferencia preparó una presentación con diapositivas para compartir herramientas acerca de cómo preparar el tema, lema y moción para las Conferencias de Servicio Nacional. Aquí les dejamos el link para que accedan a la información y puedan estudiar en sus grupos.

[Accede haciendo clic aquí: Tema, Lema y Moción](#)

11

**RECORDATORIO
IMPORTANTE**

30 DE OCTUBRE DE 2026
ES LA FECHA LÍMITE



Te recordamos que el 30 DE OCTUBRE DE 2026 es la **FECHA LÍMITE** para la presentación del **TEMA, LEMA y MOCIÓN**, a fin de que puedan ser incorporados a la carpeta de la 43.^a Conferencia de Servicio Nacional, tal como lo establece el Manual de Servicio 2025-2028, página 54.



Hasta esa fecha se recibirán las propuestas traídas de los distritos y grupos.



Agradeceremos su cumplimiento de este plazo para facilitar la preparación de la carpeta de conferencia.



**43.^a CONFERENCIA
DE SERVICIO NACIONAL**
*Servir con responsabilidad
y alegría.*

Cuando alguien, dondequiera que sea, pida ayuda, que nunca falta allí la mano de Al-Anon y Alateen, y que empiece por mí.

TESTIMONIOS

EL SERVICIO LO TENGO TALLADO A FUEGO EN MÍ CORAZÓN.

Mí nombre es Sonia, conocí Al-Anon en julio del año 1986, mi primer grupo fue en Caseros en la Iglesia de San José. En el año 2016 mudé a Mar de Ajo en la Costa Atlántica y allí reabrimos un grupo.

El martes 8 de noviembre del año 2016 con el apoyo de Alcohólicos Anónimos, abrimos los días martes y jueves de 18:30 a 20:30. Al principio, las guardias eran concurridas por vacacionistas, recibimos muchos “recién llegados” de distintos lugares del país y además, buscábamos en el directorio grupos cerca de sus domicilios. Depositando confianza en nuestro grupo, muchos encontraron su lugar. Se podría decir que la Costa fue un semillero de oportunidades para aquellas personas que buscaban ayuda.

En el invierno fueron un poco más dura las guardias, asistía poca gente. Aprovechamos entonces para hacer difusión. Entre 5 personas salíamos a pegar stickers y carteles, así logramos hacer un recorrido desde Mar de Ajó a San Clemente, poníamos pegatinas en las terminales de colectivos de larga y corta distancia y en salas de emergencia de los centros de salud comunitarios.

Más tarde empezamos a concurrir al distrito Mar del Plata. Además, acudimos al Comité del Interior y al Comité de Difusión para consolidar un reencuentro de los grupos sin distrito.

Fomentando la difusión para dicho encuentro se convocó a distintos medios de comunicación: TV y Radio.

Más tarde logramos abrir otro grupo en San Bernardo. Hasta la pandemia estábamos trabajando a pleno. En el año 2021 sufro la pérdida de mí hermana y vuelvo a Bs. As.

Los grupos dejaron de funcionar pero a pesar de eso, cuando me convocan por aniversarios AA o por difusión en los grupos AA y centros comunitarios, hago lo posible y participo contando mi experiencia, alentando a encontrar grupos virtuales. Hoy me encuentro nuevamente en la Costa y participo en la virtualidad.

Soy Sonia de Al-Anon Mar de Ajo, coordinadora de los grupos, inspirando y acompañando a los miembros con el Manual de Servicio Nacional y la literatura. El servicio lo tengo tallado a fuego en mí corazón.

A mí poder Superior y a mis compañeros y los grupos: Gracias gracias gracias.



Cuando alguien, dondequiera que sea, pida ayuda, que nunca falta allí la mano de Al-Anon y Alateen, y que empiece por mí.

COMITÉ DE PRESUPUESTO

En este 60° aniversario de Al-Anon, queremos expresar nuestro más sincero reconocimiento y agradecimiento por el servicio brindado en los grupos y distritos. En este momento económico tan difícil que nos toca transitar como país, valoramos profundamente esta amorosa tarea: gracias al esfuerzo de nuestras canastas, nuestra hermandad puede seguir con las puertas abiertas, recibiendo a todos los que lo necesitan. ¡Gracias por sus servicios!

“En Al-Anon aprendemos a asumir la responsabilidad de nuestra propia recuperación en vez de esperar que otros hagan el trabajo por nosotros” extraído del libro *Cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de alcohólicos* pág. 115

Por último, compartimos con la hermandad la segunda Carta de Apelación y las planillas que contienen los movimientos económicos correspondientes al primer semestre.

SEGUNDA CARTA DE APELACIÓN 2026

“Al-Anon es un programa espiritual de recuperación. A pesar de que somos incapaces de afrontar solos la enfermedad del alcoholismo, podemos confiar en la guía de un Poder Superior a nosotros”. Extraído del libro *Plan detallado para Progresar*, pág 84.

Desde Comité de Presupuesto queremos saludar a toda la hermandad con motivo de nuestro 60 Aniversario.

Es en la Séptima Tradición donde se juntan la espiritualidad de los tres legados de Al-Anon/Alateen y nuestra gratitud al programa. Gracias por los aportes realizados.

En esta solicitud de contribución económica: la segunda carta de Apelación. Tal como contempla nuestro Manual de Servicio Nacional, solicitamos apoyo para enfrentar gastos que surgen en el desarrollo y necesidades propias de nuestra hermandad, y también como ser nuestra próxima 43° Conferencia de Servicio Nacional 2027.

“Cuando somos agradecidos aprendemos que está dentro de nuestro alcance mantener la serenidad y pasar un día agradable sin importar cuáles sean las decisiones que tomen nuestros seres queridos”. Plan detallado para Progresar, pág. 57.

Con amor al servicio
Comité de presupuesto OSG



Cuando alguien, dondequiera que sea, pida ayuda, que nunca falta allí la mano de Al-Anon y Alateen, y que empiece por mí.

COMITÉ DE PRESUPUESTO

Ponemos a disposición la información contable de nuestra OSG, reafirmando nuestro compromiso con una comunicación clara y transparente.

OSG INGRESOS 2026								
CONCEPTOS	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	TOTAL ACUMULADO
Aportes Grupos	\$ 1.849.694,00	\$ 1.569.863,76	\$ 1.917.005,00	\$ 1.546.524,00	\$ 2.315.676,40	\$ 1.879.361,80	\$ 2.068.575,00	\$ 13.146.699,96
Aporte Carta Petición	\$ 29.400,00	\$ 4.500,00	\$ 162.640,00	\$ 355.200,00	\$ 364.800,00	\$ 113.690,00	\$ 50.000,00	\$ 1.080.230,00
Aportes Conferencia	\$ 501.530,56	\$ 596.530,56	\$ 488.030,56	\$ 219.750,00	\$ 208.500,00	\$ 548.150,00	\$ 335.400,00	\$ 2.897.891,68
Aportes Distritos	\$ 805.400,00	\$ 992.160,00	\$ 733.923,00	\$ 655.860,00	\$ 877.600,00	\$ 727.660,00	\$ 848.860,00	\$ 5.641.463,00
Aportes Personales	\$ 136.650,00	\$ 123.000,00	\$ 130.400,00	\$ 302.600,00	\$ 108.000,00	\$ 180.000,00	\$ 88.000,00	\$ 1.068.650,00
Aportes Literatura	\$ 1.469.500,00	\$ 1.565.500,00	\$ 2.160.000,00	\$ 2.940.000,00	\$ 2.319.400,00	\$ 1.821.400,00	\$ 5.109.500,00	\$ 17.385.300,00
Aportes Seminario		\$ 5.000,00		\$ 5.000,00	\$ 10.000,00			\$ 20.000,00
Aportes 60º Aniversario	\$ 10.000,00	\$ 45.000,00	\$ 81.500,00	\$ 107.000,00	\$ 92.000,00	\$ 110.650,00	\$ 9.294,00	\$ 455.444,00
Aportes sin identificar	\$ 190.000,00	\$ 334.501,00	\$ 333.200,00	\$ 301.000,00	\$ 96.500,00	\$ 299.000,00	\$ 314.400,00	\$ 1.868.601,00
Intereses Plazo Fijo	\$ 201.863,02	\$ 221.178,09	\$ 223.534,25	\$ 133.150,68	\$ 134.054,80	\$ 90.595,88	\$ 52.500,00	\$ 1.056.876,72
Costo de envío a cargo miembros	\$ 48.500,00	\$ 96.600,00	\$ 44.600,00	\$ 56.800,00	\$ 16.600,00	\$ 48.400,00	\$ 149.900,00	\$ 461.400,00
	\$ 5.242.537,58	\$ 5.553.833,41	\$ 6.274.832,81	\$ 6.622.884,68	\$ 6.543.131,20	\$ 5.818.907,68	\$ 9.026.429,00	\$ 45.082.556,36

OSG EGRESOS 2026

CONCEPTOS	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	TOTAL ACUMULADO
Haberes		\$ 2.486.998,00	\$ 2.523.499,10	\$ 3.083.305,00	\$ 3.502.466,00	\$ 5.349.069,00	\$ 3.374.277,00	\$ 20.319.614,10
ARCA- Cargas Sociales - UTEDYC	\$ 2.009.267,70	\$ 1.393.964,98	\$ 1.413.501,67	\$ 1.937.045,58	\$ 1.977.461,13	\$ 2.073.886,64	\$ 3.063.727,00	\$ 13.868.854,70
Expensas	\$ 382.449,15	\$ 407.949,15	\$ 453.552,15	\$ 453.552,15	\$ 453.552,15	\$ 504.555,15	\$ 531.723,15	\$ 3.187.333,05
Servicio de Correo (C.Arg. - Javier)	\$ 74.249,00	\$ 102.016,00	\$ 56.893,00	\$ 169.719,33	\$ 111.588,00	\$ 135.040,00	\$ 214.637,00	\$ 649.505,33
Gastos Art. Librería				\$ 31.600,00	\$ 59.000,00	\$ 0,00		\$ 90.600,00
Gastos de limpieza		\$ 17.702,00			\$ 0,00	\$ 0,00		\$ 17.702,00
Honorarios				\$ 600.000,00	\$ 2.859.400,00	\$ 70.000,00	\$ 70.000,00	\$ 3.599.400,00
Seguros Rivadavia	\$ 23.416,00	\$ 23.416,00	\$ 23.416,00	\$ 23.416,00	\$ 231.082,84	\$ 23.416,00	\$ 35.018,00	\$ 383.180,84
Gastos Secretaría OSG	\$ 23.520,00	\$ 2.000,00	\$ 44.727,25	\$ 42.452,40	\$ 6.081,75	\$ 26.324,30	\$ 61.710,00	\$ 145.105,70
Servicio telefonico	\$ 63.354,27	\$ 44.791,00	\$ 30.454,19	\$ 30.817,76	\$ 34.177,93	\$ 33.383,78	\$ 34.461,21	\$ 271.440,14
Metrotel Internet	\$ 29.826,50	\$ 62.073,00		\$ 65.725,43	\$ 67.960,10	\$ 30.398,85	\$ 71.191,33	\$ 327.175,21
Adm. Pagina WEB Al-Anon						\$ 0,00		\$ -
Gastos Legales- Certificación			\$ 245.000,00	\$ 12.000,00	\$ 51.100,00	\$ 12.150,00		\$ 320.250,00
Gastos de Conferencia			\$ 18.000,00	\$ 11.500,00		\$ 0,00	\$ 1.000.000,00	\$ 1.029.500,00
Aportes a la O.S.M						\$ 0,00		\$ -
Gastos de mantenimientos sistemas	\$ 120.000,00	\$ 80.000,00		\$ 220.800,00	\$ 0,00	\$ 100.000,00	\$ 150.000,00	\$ 670.800,00
Traslado Custodios / Coord. Comité		\$ 104.000,00	\$ 330.000,00		\$ 106.400,00	\$ 314.050,00		\$ 854.450,00
Gastos Varios O.S.G.	\$ 110.352,00	\$ 272.000,00	\$ 584.273,26	\$ 69.300,00		\$ 0,00		\$ 1.035.925,26
ABL	\$ 14.734,90	\$ 15.059,08	\$ 15.390,37	\$ 15.759,74	\$ 16.185,24	\$ 0,00	\$ 0,00	\$ 77.129,33
AYSA		\$ 7.861,03	\$ 57.861,03	\$ 57.861,03	\$ 57.861,03	\$ 57.861,03	\$ 58.990,83	\$ 298.295,98
Caja de Seguridad Banco Frances	\$ 60.000,00	\$ 60.000,00	\$ 60.000,00	\$ 60.000,00	\$ 60.000,00	\$ 60.000,00	\$ 60.000,00	\$ 420.000,00
Gastos Eventos - Feria del Libro						\$ 0,00		\$ -
Compra Mobiliarios y Utiles						\$ 0,00		\$ -
Gastos de Marcas y Patentes						\$ 0,00		\$ -
Gtos. Bancarios - Impuest./Comisiones	\$ 104.500,00	\$ 113.410,85	\$ 79.375,25	\$ 98.583,94	\$ 95.369,93	\$ 91.271,71	\$ 104.234,68	\$ 686.746,36
Gastos de Imprenta por Literatura		\$ 895.548,30				\$ 0,00		\$ 895.548,30
Gastos Comité O.S.G.						\$ 0,00		\$ -
Gastos de Publicidad en Redes				\$ 50.000,00		\$ 0,00		\$ 50.000,00
	\$ 3.015.669,52	\$ 6.088.789,39	\$ 5.935.943,27	\$ 7.033.438,36	\$ 9.689.686,10	\$ 8.881.406,46	\$ 8.829.970,20	\$ 49.198.556,30

TOTAL INGRESOS MENSUALES	\$ 5.242.537,58	\$ 5.553.833,41	\$ 6.274.832,81	\$ 6.622.884,68	\$ 6.543.131,20	\$ 5.818.907,68	\$ 9.026.429,00	\$ 45.082.556,36
TOTAL EGRESOS MENSUALES	\$ 3.015.669,52	\$ 6.088.789,39	\$ 5.935.943,27	\$ 7.033.438,36	\$ 9.689.686,10	\$ 8.881.406,46	\$ 8.829.970,20	\$ 49.198.556,30
SALDO MENSUAL RESULTANTE	\$ 2.226.868,06	\$ -534.955,98	\$ 338.889,54	\$ -410.553,68	\$ -3.146.554,90	\$ -3.062.498,78	\$ 196.458,80	\$ -4.588.805,74

MARCAS Y PATENTES VENCE EN NOVIEMBRE 2026

Cuando alguien, dondequiera que sea, pida ayuda, que nunca falta allí la mano de Al-Anon y Alateen, y que empiece por mí.



TESTIMONIOS

ENCONTRÉ MI LUGAR

Yo crecí en un hogar donde el alcoholismo estuvo muy presente. Mi mamá era alcohólica. Murió muy joven, cuando yo aún era adolescente. Esa pérdida marcó mi vida para siempre. Me quedé con mi papá y mis tres hermanos más chicos, y tuve que hacerme fuerte muy pronto. En ese momento no sabía qué era el alcoholismo ni cuánto influiría en mí, incluso muchos años después.

Con el tiempo, una de mis hermanas también tuvo una recaída y eso me volvió a despertar muchas heridas que yo creía superadas. Fue en ese momento, ya de adulta, que conocí Al-Anon.

Al-Anon me abrió una puerta inmensa. Descubrí que el alcoholismo no afecta solo al que bebe, sino también a toda su familia. Y que yo, como familiar, también tenía derecho a sanar, a hablar, a comprender lo que había vivido y lo que seguía repitiendo sin darme cuenta.

En Al-Anon encontré contención, herramientas, palabras que me aliviaron y personas que me entendieron sin juzgarme. Aprendí a poner límites, a cuidar de mí misma y a dejar de cargar con lo que no me corresponde.

Hoy pienso muchas veces cuánto me hubiera ayudado conocer Alateen cuando era chica. Tener un lugar donde hablar, donde entender que lo que pasaba en mi casa no era culpa mía, donde aprender a expresar lo que sentía y no cargar sola con tantos miedos y responsabilidades.

Inés R.
Grupo Pertener
Distrito Mar del Plata



Cuando alguien, dondequiera que sea, pida ayuda, que nunca falta allí la mano de Al-Anon y Alateen, y que empiece por mí.

Contanos tu historia

Comparte experiencia, fortaleza y esperanza.

Desde el Comité de Publicaciones invitamos a todos los miembros de Al-Anon/Alateen a compartir sus historias personales de recuperación, sus experiencias en el servicio en Al-Anon/Alateen o cómo los instrumentos del programa les han ayudado a cambiar sus vidas.

Compartir nuestra historia es la oportunidad de conocer nuevas facetas que tal vez desconocíamos.



Las historias serán publicadas en el Boletín Amistad y eventualmente en las Redes Sociales de Al-Anon/Alateen. Las mismas deberán tener hasta 450 palabras aproximadamente.

Con un poco de **estímulo**, todos podemos contar nuestra historia.

Los únicos ingredientes que se necesitan son la **voluntad**

para intentarlo y la confianza en un

Poder Superior.

Para tener en cuenta:

- Al compartir tu historia estás transmitiendo el mensaje de recuperación de Al-Anon/Alateen.
- Describe brevemente cómo eras antes de llegar a Al-Anon/Alateen, concentrándote en tu comportamiento y no en el del alcohólico.
- Describe cómo ha cambiado tu vida al utilizar los instrumentos del programa.
- Comparte sobre un Paso, lema, libro o folleto de Al-Anon/Alateen que te haya sido especialmente útil.
- Comenta lo que Al-Anon/Alateen significa para ti.
- Comparte sobre la forma en que aplicas el programa de Al-Anon/Alateen a tu vida y a tus actitudes.
- Comenta como ha sido tu experiencia en el servicio.
- Haz énfasis en la necesidad de contar con Padrinos/Madrinas y el papel que desempeñan.
- Envía tu historia a: c_publicaciones@alanon.org.ar

Cuando alguien, dondequiera que sea, pida ayuda, que nunca falta allí la mano de Al-Anon y Alateen, y que empiece por mí.

TESTIMONIOS

Cultivando paciencia

Me han repetido tantas veces *"tiempo y paciencia"* que pensaba que me tomaban el pelo, que la serenidad era inalcanzable estando con una persona con una enfermedad y estando enferma yo también, la ansiedad, las ganas de controlarlo todo y el miedo a lo desconocido, que, en mi caso, lo desconocido era estar bien, me llevaban a pensar que no había otra forma de vivir que no sea estando mal. En mi mente seguía repitiéndose *"tiempo y paciencia"* que mis hermanas de Al-Anon con tanta frecuencia me repetían, con el tiempo las cosas iban fluyendo mejor y la paciencia la iba cultivando de a poco todos los días.

Sin embargo, hay veces que me levanto con ganas de literalmente tirarme de un barranco, pero vuelvo al lema *"Solo por hoy"* e intento solo por ese día dar lo mejor de mí para mi serenidad, porque el pasado ya sucedió y el futuro es incierto, pero el hoy, aunque cueste transitarlo, solo requiere un poco de paciencia y voluntad. Cuando las cosas me salen mal, me quedo con la tranquilidad de que las hice lo mejor que lo pude haber hecho.

También estoy en proceso de entender que puedo amar a alguien sin perderme a mí, porque primero estoy yo, está conocerme o volverme a conocer, está el aprender a estar bien, el reconocer que a veces la soledad no es tan desértica (porque uno de mis mayores miedos es quedar sola) pero hay gente que me quiere en el grupo, hay árboles que me dan oxígeno, tengo una familia que vela por mi salud y una pareja que a pesar de su enfermedad también lucha para lograr la serenidad que su corazón tanto le implora.

Por hoy, solo por hoy, elijo la calma y espero que sea así todos los días de mi vida. Todo eso me está enseñando el *"tiempo y paciencia"* que mis hermanas me han dicho y eso que lo han dicho tantas veces que siento a veces que puedo cansarlas, pero ellas comprenden mi situación y me quieren como pocas personas lo han hecho, me aceptan como soy, aunque a veces ni yo misma lo haga.

Agradecida eternamente por esta hermandad que el Poder Superior me dio el privilegio de conocer.

Zoe del grupo Al-Anon Paraná.



Cuando alguien, dondequiera que sea, pida ayuda, que nunca falta allí la mano de Al-Anon y Alateen, y que empiece por mí.

COMITÉ ALATEEN

Queremos compartir con la hermandad, las tareas que estamos realizando con coordinadores y padrinos/madrinas, por ejemplo: trabajando las guías todas las reuniones.

Con respecto al próximo Seminario en la ciudad de Rosario nos estamos preparando para participar del espacio Alateen en el mes de Octubre.

Hemos asistido a la primera reunión pública donde hubo 2 miembros Alateen en el panel y junto a sus madrinas que han hecho un gran camino para que puedan pasar el mensaje. Esto fue en el distrito sur, Lomas de Zamora en el marco del mes de junio, el mes de Alateen.

Hemos estado junto a la secretaria en el grupo Alateen 'Un paso a la vez' de San Miguel donde también participamos de los festejos.

Hemos tenido reunión solo el Comité Alateen de Argentina con la OSM, allí pudimos interactuar con muchas preguntas y respuestas sobre los grupos Alateen virtuales. Lo cual nos hace reflexionar sobre varios puntos que comunicaremos en tiempo y forma.

Seguimos trabajando para ordenar, siempre con las guías al frente. Junto a la secretaria, un pilar para este coordinador.

Seguramente me estoy olvidando de algunas noticias más. Pero siempre este comité pone por delante la llegada de los y las adolescentes a un ámbito seguro con las guías como el camino a seguir.

Un abrazo grande.

Andrés B

Coordinador de comité Alateen de OSG

Miriam D

Secretaria



Cuando alguien, dondequiera que sea, pida ayuda, que nunca falta allí la mano de Al-Anon y Alateen, y que empiece por mí.

COMITÉ DE PUBLICACIONES

PARA PROGRAMADORES DE LITERATURA

En la sección “miembros” de la página Web de Al-Anon, encontrarás el micrositio del Comité de Publicaciones (en la pestaña “COMITÉS”) y desde allí podrás acceder a las sugerencias de programaciones que prepararon diferentes servidores.

En esta página encontrarán sugerencias de programaciones. Haciendo clic sobre los botones con nombres de los temas, se abrirá una página mostrando la literatura y sus páginas de lectura acorde al tema elegido.

Hace clic aquí para encontrar programaciones que te sirvan de inspiración.

Para ingresar a la sección “MIEMBROS” necesitas la contraseña: Serenidad24 (Con “S” mayúscula)

Adaptación	Aislamiento	Aislamiento (otro)
Alateen	Alateen (otro)	Ansiedad / Angustia
Compasión	Comunicación	Conciencia de grupo
Confianza	Control / Humor	Cuarto Concepto
Cuarto paso	Cuarta Tradición	Desprendimiento emocional
Esperanza	Honestidad	Humildad
Ira	Ira (otro)	Ira (otro más)
Límites	Noveno Concepto	Noveno Paso
Novena Tradición	Octavo Concepto	Octavo Paso
Octava Tradición	Pedir / Meditar	Perfección
Perspectiva	Que empiece por mí	Quinto Paso
Quinta tradición	Séptimo Concepto	Séptimo Paso
Séptima Tradición	Sexto Paso	Sobriedad
Temor		



¡Ya esta disponible para descargar el **Catálogo de literatura actualizado!**

CATÁLOGO DE LITERATURA AL-ANON/ALATEEN 2025

Link directo:

[Descargar Catálogo de Literatura](#)

Cuando alguien, dondequiera que sea, pida ayuda, que nunca falta allí la mano de Al-Anon y Alateen, y que empiece por mí.

COMITÉ DE DIFUSIÓN

NUEVOS SERVIDORES DEL COMITÉ DE DIFUSIÓN NACIONAL DE LA OSG

Queremos compartir con toda la hermandad que a partir del mes de junio el Comité cuenta con nuevos servidores:

- Coordinadora: Estela R.
- Subcoordinadora: Norma G.
- Secretario: Javier

Los delegados asignados son Bety S. de Distrito Tucumán y Nicolás de Distrito Norte

Además contamos con miembros voluntarios: Silvina, Mirta. Nuestra Custodio asignada es Nilda O.

El primer miércoles de cada mes tenemos reunión con los distritos, de 20 a 21:45 hs. vía Meet. Por otro lado, el primer martes de cada mes de 19:30 a 21:30 hs. tenemos reunión para proyectos en marcha.

- Se da continuidad a los Proyectos: difusión nacional y 60^a Aniversario

Por último, les compartimos que se invitó al Comité Digital a participar de la reunión de julio. Allí se compartió sobre la importancia del Manual de Marca para la difusión de nuestro mensaje con un resultado de activa participación de parte de los diferentes Distritos que estuvieron presentes.



Cuando alguien, dondequiera que sea, pida ayuda, que nunca falta allí la mano de Al-Anon y Alateen, y que empiece por mí.

COMITÉ DE NOMINACIONES

¿Qué función cumple el Comité de Nominaciones?

Ayuda a los Administradores Custodios a realizar su función primordial, que es la de asegurarse de cubrir las vacantes de la Junta de Administradores Custodios o de los Comités Ejecutivos con las personas más capacitadas, responsables y trabajadoras. Hace recomendaciones que determinarán, en gran medida, el continuo éxito de nuestros servicios.

Al hacer sus recomendaciones para candidatos a Administradores Custodios sin límite geográfico, evalúa y revisa toda la información escrita de cada miembro del Comité de Conferencia sobre Custodios como parte de su cuidadoso proceso de deliberaciones. El Comité de Nominaciones se niega a aceptar recomendaciones informales a la hora de seleccionar a los candidatos para administradores sin límite geográfico, custodios regionales y miembros sin límite geográfico de los Comités Ejecutivos. Véase también el Octavo Concepto. Manual de Servicio 2025-2028. Página 121.

Al-Anon te necesita. Te animamos a que nos envíes tu Currículum Vitae.



Cuando alguien, dondequiera que sea, pida ayuda, que nunca falta allí la mano de Al-Anon y Alateen, y que empiece por mí.

COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIO REGIONAL

SEMINARIO EN REGIÓN NORTE

Cada vez falta menos para que llegue nuestro 28° Seminario de la Región Norte. Los Seminarios son encuentros de servicio, de conocimiento y de participar de dos jornadas con compañeros de todo el país, de diferentes grupos y de poder compartir experiencias y la sabiduría adquirida a través del programa. Ver las distintas regiones unidas es hermoso, ya que el Servicio y la Recuperación no son independientes uno del otro, ambos son parte de un despertar espiritual que continúa guiando donos en Al-Anon. Los esperamos!!!! JUNTOS PODEMOS LOGRARLO.



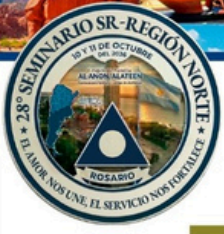
INSCRIPCIÓN **\$ 28.000**
DESDE EL 1° DE ABRIL

PAGO POR TRANSFERENCIA BANCARIA A LOS SIGUIENTES MEDIOS:

Alias: **seminario.ros.2026**
CBU: **4530000800010199821412**
Naranja X - Alida Meza

Alias: **alida.372.afino.mp**
CVU: **0000003100049461422099**
Mercado Pago - Alida Meza

Enviar comprobante al WhatsApp **341-6544186** con el texto:
Inscripción Seminario 2026, Nombre, Inicial del Apellido, Grupo y Distrito al que pertenece.



Rifa
200 números

Muchas voces, un mismo viaje
En busca de la libertad personal
UNA AGENDA

1er PREMIO **2do PREMIO** **3er PREMIO**

SE SORTEARÁ VIRTUALMENTE EL 30 DE AGOSTO **\$ 5.000,-**

TRANSFERENCIA BANCARIA AL ALIAS:
rio.canasta.nave
Alida M.

Enviar comprobante al WhatsApp **341-6544186**

Cuando alguien, dondequiera que sea, pida ayuda, que nunca falta allí la mano de Al-Anon y Alateen, y que empiece por mí.

JUNTA DE CUSTODIOS

¡FESTEJO DE NUESTRO ANIVERSARIO! ✨

EL DOMINGO 9 DE AGOSTO ESTUVO ABIERTA NUESTRA QUERIDA OFICINA DE SERVICIOS GENERALES. Nos reunimos de manera PRESENCIAL de 11 a 16 hs. y VIRTUAL de 14 a 16 hs. PARA CELEBRAR NUESTROS ¡¡¡60 Años de la hermandad de Al-Anon EN ARGENTINA!!! ¡Gracias Zulema por sentar bases de tan hermosa enseñanza para aprender a vivir una vida con armonía y respeto! 💙💜💙🎂✨🌟

Fue emocionante encontrarnos sin mucha organización, de forma simple y amorosamente con globos y al paquetito compartiendo cosas ricas y la torta. Interpretamos nuestros lemas por sorteo, leímos lecturas y contamos los lindos momentos que tuvimos con nuestras querida Zulema S. recordándola lo humilde y simple que era su forma de ser. ¡Nos llenó de orgullo recordarla!

Agradecemos a tod@s los que estuvieron presentes y en forma virtual, miembros de las 3 regiones en la Celebración de nuestros 60 años y en especial gracias a Zulema S. quien hizo posible que tengamos nuestro programa de Al-Anon en Argentina!!! 💙💜💙✨🎉🎊🌈

¡¡¡Gracias por estar siempre!!!

Juntos podemos lograrlo! ❤️

Con amor en el servicio
Junta de Custodios



Cuando alguien, dondequiera que sea, pida ayuda, que nunca falta allí la mano de Al-Anon y Alateen, y que empiece por mí.

ANIVERSARIO DE GRUPOS



Si tu grupo cumple 1, 5, 10, 25, 30, 35, 50, etc.
años de fundación, podés avisarnos y lo
publicamos en el próximo
Boletín Amistad.



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

ANIVERSARIOS DE GRUPOS

Aniversario de Grupo Puerto

El pasado 9 de Julio de 2026, el Grupo Puerto de Distrito Mar del Plata cumplió 55 años y lo festejó junto al grupo de Alcohólicos Anónimos con una Reunión Abierta al público, y luego compartimos un almuerzo como es costumbre desde el momento que comenzaron a funcionar.

El Grupo Puerto Al-Anon y A.A. comenzaron a funcionar el mismo día, el 9 de Julio del año 1971 en la calle Rondeau 554 zona Puerto de Mar del Plata. Actualmente no funcionan en el mismo lugar ya que por diferentes razones edilicias debieron buscar otros sitios donde realizar sus reuniones.

El grupo Al-anon se reúne presencialmente los días jueves en el Centro de Salud Municipal N°2 sito en 12 de Octubre 4445 de 18 a 19.30 hs, y en la virtualidad el día domingo por grupo de WhatsApp de 19.30 a 21 hs y el día martes por Google Meet de 19.30 hs a 21 hs.

¡Felicitaciones!

Grupo
"VOLVER A EMPEZAR"

NUEVA DIRECCION
25 de mayo 964
BRINKMAN- (Cba.)

Lunes y Viernes de 19 a 21 hs.

Celebramos con alegría y orgullo
35 años
de compromiso, contención y esperanza.
Gracias por ser un espacio
de apoyo y transformación
para tantas personas y familias.

*¡Que sigan los éxitos y
muchos años más de camino juntos!*

35°
Aniversario

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

OFICINA DE SERVICIOS GENERALES AL-ANON PARA LA REPÚBLICA ARGENTINA
Adolfo Alsina 1441, 1° piso Of. 102, CABA - +54 11 4382-9229 - info@alanon.org.ar



Aniversario de Al-Anon en Argentina

El domingo 9 de agosto celebramos el 60° aniversario de Al-Anon en Argentina. Fue un encuentro muy agradable donde miembros, tanto en modalidad presencial como virtual, compartieron reflexiones a partir de lecturas, además de conmovedores testimonios e historias de gratitud.

Para finalizar, nos reunimos alrededor de una rica torta y cantamos con alegría el feliz cumpleaños a Al-Anon.

Cuando alguien, dondequiera que sea, pida ayuda, que nunca falta allí la mano de Al-Anon y Alateen, y que empiece por mí.

LINK INTERESANTES



Al-Anon:

https://www.instagram.com/alanon_argentina/

Alateen:

https://www.instagram.com/alateen_argentina/



Al-Anon;

<https://www.facebook.com/AlanonArgentina/>

Alateen:

<https://www.facebook.com/alateenargentina/>



Página de miembros

<https://alanon.org.ar/miembros-2026/>

Contraseña para miembros: Serenidad24

(con "S" mayúscula)

RECURSOS ÚTILES

Contacto de la Oficina de Servicios Generales

Adolfo Alsina 1441. 1er piso of. 102. Ciudad de Buenos Aires.

Nº de teléfono: 011-4382-9229

Nº de WhatsApp: +54 9 11 32564729 (solo mensajes texto y audio)

Dirección de mail: info@alanon.org.ar

Comentarios de los editores: Les pedimos disculpas de antemano por cualquier error de tipo o material omitido. Trabajamos día a día para mejorar y ofrecerles el mejor boletín posible. Si olvidamos incluir algo, tengan por seguro que lo publicaremos en la siguiente edición. Agradecemos su comprensión.

Cuando alguien, dondequiera que sea, pida ayuda, que nunca falta allí la mano de Al-Anon y Alateen, y que empiece por mí.

Los editores se reservan el derecho de no publicar textos que no crean convenientes pero se mantendrán en archivo. Las publicaciones van por orden de recepción.

Las colaboraciones presentan puntos de vista y la opinión de sus autores a título personal y no son atribuibles a Al-Anon como un todo.

ESTE BOLETÍN SE PUEDE FOTOCOPIAR PARCIAL O INTEGRALMENTE CITANDO LA FUENTE.



Oficina de Servicios Generales

Adolfo Alsina 1441 - 1er piso Of. 102. Ciudad de Buenos Aires (1088) - Tel: (01) 4382-9229
Lunes a viernes de 9 a 13 hs. - WhatsApp informativo: solo texto y audio +54 9 11 32564729
info@alanon.org.ar - alanon.org.ar

Cuando alguien, dondequiera que sea, pida ayuda, que nunca falta allí la mano de Al-Anon y Alateen, y que empiece por mí.

