

# serenidad

MARZO 2014

año 34 - Número 136



Boletín publicado por la Oficina de Servicios Generales  
de los Grupos de Familia Al-Anon / Alateen en España

# Lema para la XXVII Conferencia

“La supervivencia de Al-Anon  
depende de mí,  
depende de tí, depende de todos  
¿contamos contigo?”

## Avisos de la OSG

Recordamos a todos los compañeros el número de cuenta de la O.S.G., al que pueden hacer las transferencias de sus aportaciones (particulares o de grupos) y pagos varios.

**LA CAIXA:**

**2100.0900.98.0209833886**

La OSG ha dado de baja el apartado de correos 406. Así pues rogamos que toda la correspondencia a la OSG se envíe a la **Calle Bailén, nº 161 Entlo. 5ª - 08037 Barcelona.**

**Fe de erratas:** en el número 135 del Boletín Serenidad, en el texto “Recordando a Lois”, se adjudicó por error una cita del hijo de Anne a un hijo de Lois, que no existió ya que Bill y Lois no tuvieron hijos.

## ÍNDICE

Editorial	1
XI Seminario Nacional de Servicios	1
Noticia de última hora	2
Tema y taller de la XXVII Conferencia	3
Al-Anon en el mundo	
Etapas de la Felicidad	6
Colaboraciones	
Caminando hacia la libertad	7
Fe, fuerza y esperanza	8
La tolerancia	8
Querido Poder Superior	9
Siete añitos	9
Cicatrizar compartiendo	10
Primer Paso	11
Lema: Cuán importante es	12
Cómo me recupero en Al-Anon	12
Comparte, Alateen!	
Niñez robada	13
Humildad	14
Avisos de Convivencias	14
El rincón de la Literatura	
La importancia del Servicio de Literatura en los Grupos	15
Dándonos a conocer: IP	
50 Aniversario de Al-Anon en España	16
Bandeja de entrada	
“Nuestra piedra angular el desprendimiento emocional	17
Pedacitos de historia...	20
Aniversarios de los Grupos	22
Boletín de suscripción	23
Los Doce Pasos	25
Las Doce Tradiciones	25

**R**eza el dicho: “Año nuevo, vida nueva”. Vida nueva, podemos decirlo así, ya que los acontecimientos habidos en nuestra hermandad durante este año que ha terminado han llevado a una sucesión de cambios en la OSG. Sin haberlo previsto hemos sido empujados a cambiar. En ello estamos, sin temor, confiando siempre en nuestro Poder Superior.

Un cambio a percibir, lo tenéis en vuestras manos: en nuestro estimado Boletín “SERENIDAD”, con el retorno al anterior formato aunque eso sí, actualizado y que poco a poco, iremos modernizando.

Gracias al esfuerzo realizado por toda la

estructura de servicio a nivel nacional, en Información Pública, sería de desear que hubiera un crecimiento de los grupos. Dice la declaración de Al-Anon: “Cuando alguien, donde quiera que sea, pida ayuda...” Como es habitual, atendamos lo mejor posible a los recién llegados, pasamos el mensaje del Duodécimo Paso con todo el amor que se transmite en ese acto y después soltamos las riendas y dejamos que su Poder Superior les ayude a encontrar el camino.

De esta manera, como cuando llegamos al grupo y nos dicen que para que las cosas mejoren, sin prisa pero sin pausa hemos de cambiar, la Junta de Custodios y los

servidores de la OSG vamos percibiendo: qué, cómo y de qué modo hacer los cambios necesarios para que Al-Anon en nuestro país crezca y se fortalezca.

El Lema para la XXVII Conferencia dice: “La supervivencia de Al-Anon depende de mí, depende de ti, depende de todos... ¿Contamos contigo? Contando con la colaboración de todos llevaremos adelante este propósito de cambio, de renovación, de pervivencia. ”...Valor para cambiar las cosas que puedo...”

**Con amor  
en Al-Anon.**

## XI Seminario Nacional de Servicios

### Queridos/as compañeros/as:

Nos complace informaros que el XI Seminario Nacional de Servicios tendrá lugar en Santa Cruz de Tenerife los días 12, 13 y 14 del próximo mes de septiembre.

La ubicación ya está elegida, se trata de la “Casa de Espiritualidad Ntra. Sra. De Candelaria”, en la Calle Santiago Beyro, 15, una zona muy céntrica en la misma ciudad de Santa Cruz de Tenerife. En este momento aún no podemos indicar el precio de la estancia; lo que sí podemos decir es que

solamente tienen cabida 55 personas.

En el mes de noviembre se asistió para, juntamente con los servidores del Área 18, visitar el lugar y al tiempo crear el Comité del Seminario, que como otras veces, estará formado por la Directora Ejecutiva, la

Delegada y dos servidores del Área 18 que se elegirán próximamente.

Este avance informativo es para que os vayáis haciendo a la idea e ir preparando el viaje, contando con llevar una

maleta llena de ilusión y ganas de compartir servicios. Así que, desde este momento, no estaría de más ir echando moneditas en una hucha que nos permita realizar el viaje y podernos encontrar en "una de las islas afortunadas".

Desde vuestra Oficina de Servicios Generales, os animamos a asistir para compartir vivencias de servicio con compañeros de diversos lugares de España.

Con amor  
en el servicio.

## MINOTICIA de ÚLTIMA HORA!!!

**E**mpezamos este Boletín con un editorial que habla de cambios. Pues bien, un gran cambio que tendrá lugar este año es el cambio de la sede de la Oficina de Servicios Generales de Al-Anon.

El cambio es debido, únicamente, a la falta de espacio y a la imposibilidad de que los servidores voluntarios y los componentes de la OSG puedan seguir trabajando con un mínimo de comodidad e intimidad.

El local del que disponíamos hasta ahora era demasiado pequeño para que pudieran coincidir dos comités (o

dos servidores de un mismo comité) sin entorpecerse, ya que no podían trabajar debido a esa falta de espacio y los Custodios no disponían de un lugar en el que reunirse sin que eso no supusiera quitarle el sitio a los voluntarios.

Lo que nos ofrece el nuevo local es espacio. Los "tres deseos" de disponer de un local bueno, bonito y barato son incompatibles: lo que es bueno y bonito, no es barato y lo que es barato, puede ser bueno, aunque no necesariamente bonito. Pero estamos llenos de una gran ilusión para hacer que esta nueva etapa sea bonita, buena y

asequible para el bienestar común y vamos a convertirlo en un bonito lugar de trabajo y cómodo y amplio...

La nueva Sede de la Oficina de Servicios Generales de Al-Anon España, está en la: Calle Bailén, 161, entresuelo 5ª de Barcelona 08037. Los teléfonos son los mismos: 932.012.124 y 932.021.290.

Estaremos encantados de recibir a todos los miembros Al-Anon de nuestro país que pasen a visitarnos (y también de otros países, naturalmente)

Con amor en el  
servicio - La OSG

# Al-Anon en el mundo

## Etapas de la Felicidad

*“Quienes nos hemos dirigido hacia Al-Anon tan a menudo desde la desesperación, incapaces de creer en la posibilidad de cambiar e incapaces de continuar como antes, nos sentimos estafados por nuestras parejas sentimentales, sobrecargados de responsabilidades, no queridos, no amados y solos.” “Entendiéndonos nosotros mismos” Manual de Servicio Mundial 2004/2006 (P-24/27)*

Un antiguo proverbio chino describe las siguientes etapas de la felicidad:

- Si quieres felicidad por una hora, haz una siesta.
- Si quieres felicidad por un día, vete a pescar.
- Si quieres felicidad por un mes, cástate.
- Si quieres felicidad por un año, hereda una fortuna.
- Si quieres felicidad para toda la vida, ayuda a los demás.

Traducido al lenguaje de los miembros de Al-Anon y Alateen podría ser:

- Si quieres felicidad por una hora, asiste a una reunión.
- Si quieres felicidad por un día, ves a algún evento Al-Anon en tu Zona.
- Si quieres felicidad por un mes, suscríbete a The Forum. (en España “Serenidad”)
- Si quieres felicidad por un año, consíguete un padrino.
- Si quieres felicidad para toda la vida, ponte al servicio de los recién llegados, de Alateen, de tu grupo y otros.

El servicio no es obligatorio en Al-Anon, algunos miembros han elegido no participar de esta valiosa parte del programa de Al-Anon. Para otros miembros, el servicio complementa su programa lo mismo que un chorro de nata lo hace con un helado de vainilla. Aunque puedes disfrutar también del helado (programa) sin la nata, los ingredientes extra lo enriquecen enormemente.

*“Sacar a una persona de su desesperación llenándola de esperanza y de amor, redundando en una mutua satisfacción, tanto para el que da como para el que recibe.” Manual de Servicio Mundial 2004/2006 (P-24/27) Pág. 11.*

Extraído del Boletín “Al-Anon Área Highlights” - Volumen 38 nº 4

# Pedacitos de historia...

Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.

P. O. Box 182  
MADISON SQUARE STATION  
NEW YORK 10, N. Y.

Octubre 7 de 1963

Las Palmas de Gran Canaria  
Islas Canarias, España

Muy estimado

A indicacion de las Oficinas  
Generales de AA en esta ciudad, le enviamos, con fecha de  
Septiembre 18 un paquete con literatura gratis sobre los  
Grupos de Familia Al-Anon, el cual deseamos reciba sin nin-  
gun contratiempo y que le sea de utilidad.

De las piezas en español si  
desea obtener copias adicionales el libro "Guia para las Fami-  
lias" es a \$1.75 por copia y el folletin "Objetivos y Sugestio-  
nes" a dos por cinco o \$2.25 por cien. Ambos en moneda americana  
Incluida tambien fue una tarjeta de registro que le rogamos nos  
devuelva en cuanto se forme el grupo dandonos direccion de co-  
rreo fija. Si usted nos indica que el boletin mensual "The  
Forum" en ingles le seria de utilidad le enviaremos una subse-  
cripcion gratis al recibir dicha tarjeta. Asimismo al reci-  
birla le enviaremos copia gratis de nuestra Guia Mundial en  
el proximo numero de la cual aparecera el nombre y direccion  
del grupo.

Con todo gusto e interes le contestaremos  
cualquier pregunta que se le presente respecto al grupo o a  
la literatura que le enviamos. Por favor escribanos directa-  
mente a la direccion de arriba y tenga la seguridad de que es  
nuestro mayor deseo servirle en todo lo posible.

En espera de su contestacion, somos de Ud.  
atentas amigas y ss ss

*Mimi Cervera de Hind*  
Mimi Cervera de Hind  
del Servicio Voluntario  
por  
Henrietta Sutphin  
Secretaria General

WORLD SERVICE CENTER FOR THE AL-ANON FAMILY GROUPS

# Pedacitos de historia...

13 de Octubre de 1,963

Sres. AL-ANON FAMILY GROUP HEADQUARTERS, INC.  
New York.

Queridas amigas:

En nuestro poder la vuestra muy amable y atenta del 7 de los corrientes que, por indicación de nuestras Oficinas de Servicios Generales de esa, nos habeis dirigido. Nuestra perenne gratitud por esta amabilidad que estamos agradeciendo con vuestras oraciones. Gracias también por la literatura que habeis enviado, aunque no la hemos recibido hasta la fecha, esperamos recibirla prontamente.-

Nuestro Grupo Familiar se encuentra ya constituido e interín el Grupo todo su conjunto tenga local social -pronto lo tendremos-, nuestra dirección postal y cablegráfica es la misma que ya les ha indicado nuestra Oficina General, o sea, el domicilio particular del secretario que firma, que, como el sobre que en su dorso indica, es c/Barcelona...Alcaravaneras Las Palmas, Gran Canaria, Islas Canarias (España). A este domicilio que, desde ahora y en adelante, es vuestra casa, podeis enviar todo lo relacionado con nuestro Grupo de Mujeres, digo Familiar, porque y hasta tanto se organice su propia directiva, he asumido la función también de Secretario del mismo.

Tomamos muy buena nota de los costos de vuestra literatura y esperamos para un futuro muy próximo haceros algún pedido de la misma.-

Cuando recibamos la literatura enviada, volveremos a tener la satisfacción de estar junto a vosotras.-

En el entretanto, nuestros mejores deseos y saludos.-

Muy cordialmente,

Fd:- Rafael C... S...  
(Secretario)

*Dios concédeme la  
Serenidad para aceptar  
las cosas que no puedo  
cambiar...*

*Valor para cambiar  
aquellas que puedo y  
Sabiduría para reconocer  
la diferencia*

**O.S.G.**

**C/. Bailén, nº 161 - Entlo. 5ª**

**08037 BARCELONA**

**Teléfonos: 932 012 124 - 932 021 290**

**web: [www.al-anonespana.org](http://www.al-anonespana.org)**

**e-mail: [info@al-anonespana.org](mailto:info@al-anonespana.org)**