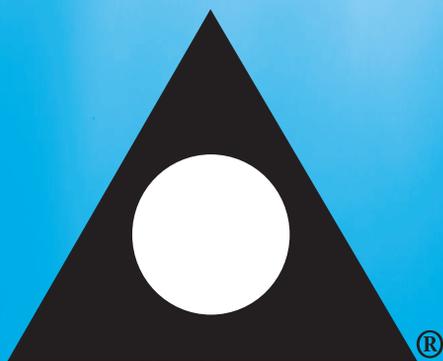


# serenidad

JUNIO 2014  
año 34 - Número 137



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.

## ÍNDICE

Editorial	1
Seminario de Servicios	
X Seminario Nacional de Servicios	2
Manual de Servicio Nacional	2
Al-Anon en el mundo	
La importancia de la Bienvenida	3
Recién Llegados	3
Colaboraciones	
Aceptación	4
Desprender y aprender	4
Mi Primer Paso	5
Meditación	7
Nuestro Grupo	7
Al-Anon es mi aprendizaje para vivir	8
Mi pensamiento, montaña rusa	8
Sanarnos a nosotros mismos	9
Décimo Paso	9
La sapita y el sapito	10
Vuelta al trabajo	11
Cambiar lo que podamos	11
Querido Dios	12
A Paco querido amigo y compañero	12
Procesando el dolor de una ruptura	13
Control	13
Mi recuperación	14
Los días	15
Rencor	15
Comparte, Alateen!	16
El rincón de la Literatura	17
Bandeja de entrada	
Gracias Al-Anon	18
Dándonos a conocer	
Información Pública y Web	20
Pedacitos de historia...	21
Aniversarios de los Grupos	22
Boletín de suscripción	23
Los Doce Pasos	25
Las Doce Tradiciones	25

Un año más ha tenido lugar el acontecimiento más importante para los Grupos de Familia Al-Anon de nuestro país: la Conferencia. La Conferencia es el encuentro de los Delegados de todas las Áreas de España con los Administradores (Custodios) y los servidores de los Comités Permanentes de la OSG. En este encuentro la OSG da cuenta de toda la labor llevada a cabo a lo largo del año y plantea proyectos de acción, con el buen deseo de estimular el crecimiento de Al-Anon a nivel nacional, con el mensaje de esperanza a los familiares de alcohólicos que aún no nos conocen.

En esta Conferencia se ha hablado intensamente de la necesidad de que, para que Al-Anon perviva, todos: miembros, grupos y ramas de servicio, tenemos que velar que no sufra daños y falsificaciones, comprometiéndonos en preservar el espíritu de unidad que nos proporciona el cumplimiento de las Doce Tradiciones.

El Lema de esta Conferencia ha dado mucho de sí en el pleno en el que se ha analizado, como no puede ser de otro modo, se han expresado variados puntos de vista, pero todos llevan al mismo punto: sin unidad no hay bienestar, sin bienestar no hay crecimiento. (1ª Tradición)

Esto es lo que hacemos en "todas" las reuniones de Al-Anon, (de grupo, Asambleas, Conferencia...) hablar, exponer nuestro pensamiento, escuchar a los demás y en las votaciones, apelando a la conciencia de grupo, acatar la decisión de la mayoría.

Como dice la clausura de Al-Anon: *"Hablen mutuamente, razonen las cosas con alguien más, pero que no surjan murmuraciones ni críticas entre nosotros. Que, en su lugar, la comprensión, el amor y la paz del programa, florezcan en todos un día a la vez"*.

Con amor en el servicio: vuestra OSG



# Seminario Servicios

## X Seminario Nacional de Servicios

¿Y a os habéis hecho a la realidad de que el próximo mes de septiembre nos espera este maravilloso encuentro en Santa Cruz de Tenerife? Este podría ser un anuncio publicitario, pero no lo es. Las reuniones de Al-Anon no necesitan "publicidad" para atraer a sus miembros. Juntarnos para compartir es nuestra necesidad básica que, para muchos, ha devenido en un placer aunque haya surgido de una necesidad.

Menos rollos y a lo que importa... Como decíamos en el boletín 136, los días 12, 13 y 14 de septiembre de 2014 tendrá lugar el X Seminario Nacional de Servicios,

en el Área 18 en Santa Cruz de Tenerife. El lugar, la "Casa de Espiritualidad Ntra. Sra. De Candelaria" en la calle Santiago Beyro, 15, en la misma capital. Se han enviado ya los boletines de inscripción a todas las Áreas con el precio que es de 125 €. Tened en cuenta que el número de plazas es sólo de 55 y que el plazo de inscripción es hasta el 15 de julio. Así pues no esperéis al último momento o... ¡¡¡os lo perderéis!!!

Tenemos que rectificar el número del Seminario, es el X no el XI, se nos coló un palito. Lo sentimos. Errar es de humanos y como veis, somos muuuy humanos.

Con amor en Al-Anon - La OSG

## Manual de Servicio Nacional

Como es preceptivo después de cuatro años en vigor, se ha presentado el borrador del nuevo Manual de Servicio Nacional (después de recibir el visto bueno de la Junta de Custodios de Enero) a la Conferencia, que lo ha aprobado tradicionalmente en un pleno y posteriormente ha sido ratificado por el Comité de Manual.

Después de los trámites se ha enviado a la imprenta para la impresión y según calculamos en el mes de septiembre estará disponible para que todos los miembros de Al-Anon que interesados puedan disponer de él.

Tan pronto lo tengamos en la OSG se informará a todas las Zonas, y se enviará un Manual de obsequio a las Intergrupales, para que los servidores de Literatura puedan hacer los pedidos y atender las solicitudes de los grupos y miembros.

Confiamos que el Manual de Servicio 2014-2018 sea uno de los libros más utilizados y consultados en los grupos ya que en él se recogen, entre otras muchas novedades, los procedimientos para llevar a cabo una reunión de Al-Anon.

Con amor,  
los servidores del Comité de Manual

# Dándonos a conocer: Información Pública

En colaboración con Comité de IP de la OSG.

Apreciad@s compañer@s,

Os queremos recordar los materiales de Información Pública que están actualmente a vuestra disposición:

- La presentación de Al-Anon en papel, ideal para entregar en cualquier información pública a profesionales e instituciones.
- El dossier de prensa para los medios de comunicación en que hay información sobre Al-Anon y las preguntas y respuestas más habituales que nos pueden hacer los medios de comunicación. Se puede obsequiar a los periodistas y también tener a nivel personal como apoyo cuando se va a una entrevista.
- La presentación de Al-Anon abreviada en PowerPoint que hemos grabado individualmente en CD y que tiene un coste de 20 . Va muy bien para las grandes informaciones públicas en colegios, institutos, centros médicos, etc. proyectado como punto de apoyo a nuestra explicación.
- Spot del hielo. Lo hemos grabado también individualmente en CD y se puede poner tanto en nuestras informaciones públicas como en televisiones locales. Su coste actual es de 30 .
- Nuevos carteles que ya os hemos ido presentando como el cartel del Hilo, de la copa con una niña de fondo, y la copa que impregna a toda la familia. Son estos carteles oficiales los que hay que utilizar para informar de las reuniones informativas y aniversarios a nivel público. Los carteles que se hacen a nivel interno no debieran usarse nunca a nivel público, porque crea confusión por los diferentes formatos y que el nombre y logo legal de Al-Anon sólo pueden usarlo e imprimirlo la Ofical Nacional de Al-Anon. Están en formato con 1/8 en blanco y con 1/3 en blanco para que se puedan personalizar en la impresora. También hay el cartel medida DIN A3 en tres formatos (hilo, copa y niña) que al ser más grande, se ve mejor en las IP.
- Banderola: Hay dos formatos de banderolas para que cada área se las pueda imprimir y llevar a sus IP.

**50** Aniversario en España  
50 años de ayuda y esperanza

**Busca ayuda en Al-Anon**

Para los que conviven con el alcohólico **93 201 21 24**

Al-Anon grupos de familiares  
AGATSEI, España (O.S.G.)

**GRUPOS DE FAMILIARES AL-ANON**  
Para familiares y amigos de alcohólicos  
**50 ANIVERSARIO DE AL-ANON EN ESPAÑA**  
LUGAR: CASA DEL MAR, Calle Albareda, 1. 08004 Barcelona. Metro Paral·lel  
DIA: SÁBADO 5 DE OCTUBRE DE 2013  
HORA: 18,00 H.  
ORADORES: Dos Familiares Al-Anon, un Alcohólico Anónimo y un profesional especializado en la enfermedad  
**OS ESPERAMOS REUNIÓN ABIERTA A TODO EL MUNDO**

## WEB

La página web [www.al-anonespana.org/](http://www.al-anonespana.org/) es una de las principales puertas de entrada para conocernos. Cada vez hay más gente que conoce Al-Anon y llega a los grupos a través de Internet, porque es una forma anónima y completa de tener información.

¡Es una satisfacción para nosotros informaros que tenemos una media de 2.500 visitas mensuales!

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

Teléfono: 932 012 124

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

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