

# *Voz de la Razón del*

## *Distrito 18*

### **NCWSA Convención 2021**

Estoy en una nube rosa en este momento, sentada en mi patio trasero recordando el maravilloso día y la mitad de la convención NCWSA 2021 que acaba de terminar. Ha pasado un tiempo desde que preste servicio en un comité de convenciones. Dios me mostró amor al animarme a unirme al comité de planificación el año pasado. Qué regalo tan maravilloso conocer y vincularse con Al-Anon de todas las edades en todo el norte de California, trabajar juntos y producir un fin de semana que tantos disfrutaron. Fue una gran experiencia que se sumó a mi recuperación al cumplir con el tema de Crecimiento a través de la unidad.

Los animo a que consideren participar en la planificación para el próximo año.

Nancy T, Ceres

Mi madrina me dijo que estar al servicio me ayudaría a crecer. Siempre me han gustado las convenciones. Tengo muy buenos recuerdos de compartir habitaciones con 2, 3, hasta 6 personas en todo el norte de California. Los oradores siempre parecieron increíbles y los talleres fueron muy interesantes. Tenía ganas de ir a la convención cada año. El año que paramos fue antes de la pandemia, así que esa no fue la razón. Fue una falta de gente dispuesta a servir.

He disfrutado ser parte de los comités de la convención en el pasado, así que cuando un amigo de Al-Anon me preguntó acerca de su servicio, estaba emocionado de tener la convención de regreso. Decidí ayudar y me uní al comité el año pasado. Aunque tuvimos que cambiarlo a completamente virtual en el último minuto, sabía que los oradores seguirían siendo increíbles. Ken C. tenía una gran analogía acerca de armar un rompecabezas. Dijo que primero comienza con los bordes rectos. Los bordes rectos en la parte superior son como los Pasos. Los bordes rectos en el lateral son como las Tradiciones. Los bordes rectos en la parte inferior son como los Conceptos. Los bordes rectos del último lado son como Servicio. Dijo que trabaja en su propio rompecabezas y no en el del alcohólico. Dijo que a veces intenta juntar 2 piezas del rompecabezas. Parece que van juntos; son colores similares. Pero realmente no van de la mano. Su padrino lo ayuda a ver que realmente no encajan. Resumió el programa de una manera que nunca había escuchado y entendido por completo. Todos los demás oradores y el panel fueron increíbles, tal como esperaba. Se habla de una convención el próximo año. ¿Estás dispuesto a servir?

**Vicki B**

## ~ Paso 1 de los archivos del Boletín ~

Cuando admito que soy impotente ante el alcohol, me doy cuenta de que tengo aceptación - aceptación por mi mamá y su adicción activa y aceptación por la recuperación de mi esposo un día a la vez. Cuando entré a Al-Anon hace casi 3 años, rápidamente aprendí que era impotente ante mi mamá y su comportamiento inestable. Entré por estas puertas para arreglar a mi esposo y enmendar nuestro matrimonio. Rápidamente me di cuenta de que Al-Anon se trataba de tomar una decisión clara para ser feliz. Eso es todo. Trabajar en mí, mirarme. GUAU había más allí de lo que sabía.

Así que vine aquí para arreglar a otros y moldearlos en el final feliz que esperaba. Ahora estoy aprendiendo que el final feliz siempre estuvo ahí. Solo tenía que dejar de lado la parte de las expectativas. Desde que acepté el hecho de que soy impotente sobre mi mamá, simplemente puedo amarla por lo que es. Ella se entrega a mi hermana y a mí siempre que puede. Somos su mundo entero. La dejó hablar y hablar sobre el tema que sea, y realmente trato de escuchar. No digo "Bueno eso es una locura, ¿en qué estás pensando?"

A veces mi mamá limpia mi casa solo para ser amable y cuando arregla mis cosas CADA VEZ puedo detenerme y pensar que tal vez ella tiene razón, que se ve mejor allí. ¡En el pasado eso me hubiera vuelto loco! Mi mamá tiene una enfermedad de la bebida relacionada con la. Tengo una enfermedad del pensamiento y tal vez algunos problemas de control. Ok, ¡MUCHOS! Al-Anon me ayuda a poner en perspectiva lo que ella podría estar sintiendo y que mi Poder Superior no comete errores. La eligió para ser mi mamá y qué mujer tan HERMOSA es.

Ser impotente ante el alcohol. Me alegro porque no quiero controlarlo ni pensar en ello. Tengo mi vida, mis acciones, mi matrimonio, el trabajo, la escuela, el bebé, un camino, eso es suficiente en mi plato. Cuando dejé de preocuparme y obsesionarme, comencé a amar. Realmente amar, no solo decir que te amo, ¡realmente lo digo en serio! Entonces, cuando admito que soy impotente ante el alcohol, me estoy diciendo que solo estoy a cargo de mí y de mis sentimientos. Elijo ser feliz, al igual que elijo estar enojado. ¡Me gusta aquí! Me encanta aprender cada vez que entro por las puertas de Al-Anon.

2009 - por Holliday C.

### **Dando el primer paso**

Llegué a Al-Anon hace unos 12 años y pensé, "Los 12 pasos. ¡Puedo hacer esto en casa!" Regresé en 2012. Con Al-Anon, lo poco que tengo, he aprendido a analizar las cosas y pensar antes de hablar. No digo que sea fácil. Todavía tengo algunos problemas más que abordar, pero sé que debo tomarlo "Un día a la vez". Seguiré regresando. Antes miraba a los miembros de Al-Anon de manera graciosa cuando me decían eso, pero ahora lo entiendo.

2014 por Carol W.





### **Paso uno ¿**

Impotente ante un objeto? Alcohol. Al principio fue difícil de entender, pero finalmente llegué a entenderlo. Era libre de dejar de intentar controlar tantas cosas relacionadas con la bebida. Llegué a comprender que es una enfermedad que la hace beber y conducir a nuestra vida loca. Fue una experiencia liberadora y, literalmente, fue mi primer paso hacia la recuperación y la serenidad. Así como un viaje de 1000 millas comienza con el primer paso, el viaje de mi nueva vida comenzó con el Paso uno.  
2014 por Larry B

La primera vez que consideré el primer paso me dije a mí mismo: “Eso es realmente grandioso para los alcohólicos”, pero no me di cuenta de lo impotente e ingobernable que era mi propia vida. O para decirlo de otra manera, realmente no veía la necesidad de una relación personal con un Poder más grande que yo o de continuar trabajando los 12 Pasos. Irónicamente, fue la combinación de suficiente dolor en mi vida para continuar con el resto de los pasos que comencé a ver la importancia del primero.

Como la mayoría de nosotros, no llegué a Al-Anon con una racha ganadora. La forma en que me veía a mí mismo, a los demás, al mundo, etc. es lo que me llevó a mi impotencia e ingobernabilidad. Si iba a recibir ayuda, tenía que probar algunas cosas que no entendía y hacer algunas cosas que no quería hacer. En otras palabras, me rendí. Tenía que quedarme sin ideas. Necesitaba seguir y no intentar vencer al sistema. Tenía que darme cuenta de que no había hecho un buen trabajo manejando mi propia vida y que no todo lo que estaba haciendo (una y otra vez) ni siquiera era lo mejor para mí. Mi ego me estaba bloqueando de este Poder Superior. ¡Lo importante que debo recordar sobre este poder es que no soy yo!

Continuando con los pasos, hoy tengo una relación con un gerente poderoso en mi vida al que me rindo a diario. Este poder me ha dado un camino en la vida que tiene significado y propósito un día a la vez. Con esta base, estoy en una condición mucho mejor para tomar decisiones que me honren a mí mismo y a los demás y llevar una vida llena de esperanza y satisfacción incluso en tiempos difíciles. No es perfecto, pero es mejor.  
Anónimo

Soy impotente sobre:

- Los alcohólicos en mi vida.
- Mis hijos y sus vidas, elecciones y relaciones.
- Mi carrera / trabajo y cómo será.
- Mi gato, que se esconde de noche para que no la eche. 🐱

- \* El trabajo ha sido difícil recientemente. Se lo entregué todo a mi PS. Es difícil de hacer cuando no sabes lo que va a pasar. Mi PS aún no me ha fallado. Su imaginación es mucho mejor que la mía, ¡y la mía es bastante buena!
- \* Página 4 en Esperanza para hoy - Revisé todos estos sentimientos y pensamientos en esta página. Pensé que debía estar destrozado y deprimido cuando llegué a Al-Anon. Mi familia "parecía" perfecta, pero no lo era. Si mirabas dentro, estaba emocionalmente en bancarrota. Aprendí a esconderlo todo. No quería que la gente pensara que no podría manejar la vida. Me castigué mucho porque elegí personas que tenían "problemas". Pensé que debía ser un idiota por casarme con un alcohólico.
- \* Hoy, la ilusión de control volverá, pero soy impotente sobre todo menos sobre mis propias reacciones. Estoy bien con ser humano hoy. es mucho más libre que intentar ser súper perfecto.
- \* Necesito dejarlo ser. Necesito levantarme, vestirme y aparecer.
- \* Necesito conectarme con mi PS por la mañana, aunque sea por unos minutos. Me recuerda que soy impotente y que está bien.
- \* Pensaba que era fuerte y duro. Pensé que podía manejar cualquier cosa, incluido el alcohólico. Empiezo a pensar de otra manera. Es difícil comunicarse cuando comienza a beber. Reconozco que me ha afectado profundamente el alcoholismo.
- \* He notado que ambos interferimos en los asuntos del otro, pensando que es cariñoso cuando no lo es. Ahora soy más consciente de eso.
- \* He estado escondiendo algo la mayor parte de mi vida y no me di cuenta. Quería lucir perfecta, pero no tenía autoestima. Estuve a la deriva la mayor parte de mi vida, sin saber lo que quería hacer en mi vida. Veo la impotencia como un trampolín hacia mi PS. Cuando digo que no tengo poder, eso me da esperanza. Me convierte en un lienzo en blanco para mi PS y mi día.
- \* Siempre pensé que podía "resolver las cosas". A veces lo hice, a veces empeoré las cosas.
- \* La casa de mi infancia es caótica. Hay cosas en todas partes. Paso mi tiempo tratando de no tener una casa desordenada. Intentó controlar el caos de esta manera.
- \* La página 284 de Esperanza para Hoy me recuerda que necesito trabajar este paso hacia atrás. Cuando me siento loco, me doy cuenta de que estoy tratando de salirme con la mía.
- \* Hice solo el 75% de mi productividad un día. Me vuelve loco ya que mi objetivo es el 100%. Al día siguiente todavía no puedo llegar. Al final de la semana, estoy exhausto. Estoy tratando de que funcione y me aferro a él. La tarjeta Solo por hoy me recuerda que debo salvarme de la prisa y la indecisión. Por eso mi semana ha sido caótica. Realmente no sé por qué la semana pasada estuvo bien y esta semana no. No sé por qué esta semana es diferente. Sé que si hago lo que me dice el programa, las cosas saldrán bien.
- \* Vivir con alcoholismo activo es difícil. El alcohol habla, no mi amado. Tengo un programa. Utilizo los Pasos 1, 2 y 3 todos los días.

\*Soy impaciente. Cuando esté listo para hacer algo como pedirle a Dios que elimine un defecto, quiero que lo haga ahora. No puedo forzar las cosas. Todavía necesito ser paciente. Tengo que confiar en que sucederá en el tiempo de Dios.



## Tienes esperanza? ¿Por qué o por qué no?

No pude ver claramente cuando tomé la decisión de que necesitaba ayuda. Al darme cuenta de que no podía lidiar con mi vida por mi cuenta, vine a Al-Anon. Llevo poco tiempo aquí y la vida sigue siendo difícil. Lo que tengo hoy que más me ayuda es la esperanza. Espero recuperarme del estado desesperado en el que me sentía. Ir a las reuniones y trabajar con un padrino me ha abierto un poco los ojos. Incluso he salido de la ciudad con algunos miembros para un día de reunión de equipo. Con la esperanza, he descubierto que al venir a Al-Anon estoy encontrando la voluntad de hacer lo que sea necesario para recuperarme. Recientemente, descubrí que el trabajo de servicio es de máximo beneficio para mi recuperación. Todavía siento que tengo un largo camino por recorrer y me alegro de haber comenzado. Gracias Al-Anon.

Anónimo

### Encontrando esperanza de nuevo

Últimamente me he sentido un poco deprimido, así que decidí aumentar mi asistencia a las reuniones de Al-Anon. Lo curioso de Al-Anon es que cuando menos te apetece ir a las reuniones es probablemente el momento en que más las necesitas. Así que hoy fui a una reunión y había mucha gente. El tema fue "dolor". Ahí estaba, mi secreto, ¡¡alguien más también estaba sintiendo dolor !! Por alguna razón, después de escuchar este tema, la persona compartir, de repente sentí que ahora estaba bien ser abierto sobre cómo me sentía. Hay muchos tipos de dolor en la vida, pero por alguna razón esto me dio luz verde para abrirme (nuevamente) y continuar con mis luchas para encontrar una manera de vivir una vida significativa y saludable.

Para mí, donde estoy ahora, la depresión y el aislamiento parecen ser mis mayores obstáculos. Mi último sentimiento de depresión me convenció de que estaba harto y cansado de Al-Anon y que no me iba a ayudar en absoluto. Prefiero quedarme en la cama y no hacer el esfuerzo de prepararme y conducir a una reunión. Parecía requerir mucho esfuerzo y realmente no valía la pena. Pero me di cuenta de que no tenía muchas opciones. ¡Me di cuenta de que lo valgo! No todos los días o semanas serán fáciles y sin dolor. Sé que tengo que esforzarme para hacer las cosas, tengo que luchar contra la depresión, tengo que seguir asistiendo a las reuniones y seguir compartiendo con los demás.

2009 Anónimo

- \* Si sigo trabajando en mi programa e yendo a reuniones como si mi vida dependiera de ello, tengo esperanza. Más reuniones han aliviado mis temores. Se está volviendo más cómodo y eso es un milagro.
- \* Cuando llegué aquí por primera vez, no tenía muchas esperanzas. Tenía expectativas que no se cumplieron. Me aplastaría, pero volvería a esperar cosas.
- \* Mi familia vive fuera del área. No vienen a visitarme aunque les pregunte. Tenía la esperanza de que se detuvieran en su camino hacia otro lado. Puedo tener expectativas realistas como el despertador. Que vengan de visita no es una expectativa realista. Tengo opciones como puedo visitarlos en mis términos. He aprendido a ser flexible y a tener un plan B. (pág. 258)
- \* Hoy tengo esperanza. Las cosas suceden exactamente como mi PS quiere.
- \* Sé que está bien tener esperanzas y sueños hoy. He conocido gente y he hecho cosas que nunca habría hecho antes de venir a Al-Anon.
- \* Tengo esperanza porque estoy experimentando un crecimiento. Siempre pensé que las cosas iban a ser iguales, statu quo. ¡Resulta que nada permanece igual! A medida que crezco y cambio de manera positiva, puedo ver que las herramientas están funcionando.
- \* Tengo sueños / esperanzas de cómo quiero que salgan las cosas. Estoy aprendiendo que tengo opciones. Puedo encontrar otras formas de lograr ese sueño.
- \* La página 265 de Esperanza para Hoy me dice que siga adelante con perseverancia. La mejor salida es atravesar. Estoy avanzando persistentemente. Ahora que mi mamá se ha ido, las cosas han cambiado. Mis hermanas y yo no nos vemos tan a menudo como antes lo hacíamos. Espero que nos mantengamos en contacto. No tengo expectativas de que me invitarán, se acercarán a mí o cualquier otra cosa. Sé que no estoy listo, así que esperaré a que mi PS me diga que estoy listo.



\* Tengo la esperanza de que mis lesiones mejoren. ¡Tengo la esperanza de poder tomar unas vacaciones el próximo año y más!

- \* La esperanza es un arma de doble filo: creo que los 12 pasos funcionan. Puedo usar los pasos para cualquier cosa en la vida. Mi hermana tiene cáncer en este momento. Hoy tengo la esperanza de poder ser la mejor parte de mí. Yo también me siento desesperado. Ella no tiene PS en este momento. Es abrumador ahora mismo.
- \* Decido qué mano seguiré cada mañana al despertar: la esperanza o la esperanza.
- \* Sigo encontrando que quiero controlar a los alcohólicos o al futuro. He empezado a verlo ahora que es nuevo. Lo que está sacudiendo mi esperanza en este momento es que no puedo controlar a mi mamá o hacer cosas por ella. Me encantaría poder salvarla, pero no puedo.
- \* Estoy agarrado con fuerza al volante en este momento. La esperanza fluye y refluye para mí. Estoy en medio de una ruptura ahora mismo. Tengo esperanza para el futuro. Es difícil fracasar en una relación.

Sentirse rechazado, desesperanzado. Encuentro esperanza en los pasos. Hay un poder más grande que yo. Pierdo oportunidades si solo estoy proyectando hacia el futuro. Estoy tratando de sentarme, escuchar, mantener las cosas simples. Las cosas se revelarán solas.

\* Tengo esperanza cuando me recuerdo a mí mismo que tengo un PS que me ama. Es difícil lidiar con las emociones y sentir mis sentimientos. No intentes huir de él porque simplemente se repetirá hasta que lo haga.

\* Mi esperanza ha disminuido y fluido en el programa basado en mis calificadores. Estaba demasiado ocupado esperando por ellos y no por mí. Tenía que salir de ese círculo. Necesito mantener la esperanza enfocada en mí.

\* Asistir a una reunión cuando estoy deprimido me da esperanza. Siempre me siento mejor.

\* Puedo tener esperanza o no de mis calificadores. Tengo una vida y todo lo que puedo hacer es cuidarme.

\* La esperanza es escuchar la experiencia de otras personas. No estoy solo en este viaje de la vida. Llegué al programa un desastre total. Otras personas han estado donde yo he estado. Seguí volviendo. Tengo esperanza gracias a este programa. Hago todo lo posible por mi programa.

\* Tengo esperanza como resultado de este programa para mí. Lucho algunos días. Soy un doble ganador y tuve que volver a aprender cómo no ayudar a todos los que conozco en una reunión. ¡Tanta gente en un solo lugar que necesita mi ayuda! ¡Ay! Pero estoy aprendiendo.

Honra lo que siento pero no me ahogues en ello. Tengo una amiga al final de su vida. Mi amigo estaba en la sala de emergencias y me rompí. Tenía que sentir mis sentimientos. Vi una forma en la que puedo ayudar sin controlarla. Eso es esperanza para mí hoy.

\* Dios tiene un plan para mí. ¡Yo olvido eso!

\* Estaba desesperado cuando llegué aquí. Tengo esperanza porque estoy dispuesto a hacer el trabajo que sugirió mi padrino.

\* Tengo tremenda esperanza. Renuncié a la esperanza de que mi esposa y yo nos reconciliáramos. Podría suceder, realmente no lo sé. Tener la esperanza de esto no funciona para mí hoy, así que lo dejé ir.

\* Quiero cambiar de carrera. Tengo la esperanza de que salga bien. Ella no tiene esperanzas de que funcione. Tengo esperanza y no importa si ella la tiene o no.

\* La esperanza es un paso de acción. Puedo esperar ganar la lotería pero tengo que HACER algo. Tengo que levantarme del sofá e ir a buscar un boleto o no va a suceder. Estoy en el Paso 6 ahora. Dios tiene que eliminar estos defectos, no yo. Puedo hacer un trabajo como comprar el boleto, pero él tiene que sacar esos números.

\* Espero que salga como quiero. Si no es así, espero que funcione como mi PS quiere.

\* Hoy miro para ver si puedo manejar mejor algo de ayer.

\* No *tengo que* hacer nada solo. Puedo apoyarme en el programa y en mi Poder Superior.

\* Cada hora en una reunión es una hora de práctica de relaciones.

\* Yo, yo mismo y yo hablamos con nosotros mismos y estamos de acuerdo en que tengo razón. Pero luego lo comparto con mi padrino... ..

\* Nunca recibí un manual de la vida de mi familia. Solo sabía que mi familiaapestaba ser buenos modelos a seguir. ¡Ahora tengo uno y tiene números!

\* Si las instrucciones de supervivencia cayeran del cielo, prestaríamos atención. Eso es lo que son las tradiciones para mí.

### *Doce pasos cortos*

1. No puedo
2. Dios puede
3. Dejar a Dios
4. Mirar dentro
5. Admitir lo incorrecto
6. Prepararse para el cambio propio
7. Buscar la ayuda de Dios
8. Estar dispuesto
9. Hacer enmiendas
10. Inventario diario
11. Rezar y meditar
12. Regalarlo

### *Doce tradiciones breves*

1. Todos para uno, uno para todos
2. Solo tenemos un jefe: un Dios amoroso
3. Los familiares de los alcohólicos ayudan a otros a ayudarse a sí mismos
4. Manejamos nuestros propios asuntos. Suficiente para la mayoría de nosotros
5. Tenemos un solo propósito: un trabajo de tiempo completo
6. Nos ocupamos de nuestro propio negocio
7. Pagamos a nuestra manera
8. Contratamos personas para hacer cosas que no podemos hacer
9. No lo hacemos Organizamos, pero hacemos algunos arreglos
10. Nos mantenemos alejados de las peleas - Podríamos pelear sucio
11. Dejamos que la gente sepa que existimos - Cortésmente y de buen gusto
12. El anonimato es nuestro manto de protección. Nos protege, no nos esconde.

Copiado del discurso de Alateen 1987 - Doce pasos breves. Usado comúnmente por Alateens para miembros más jóvenes que son preadolescentes de 6 a 12 años y que a veces se llaman a sí mismos "AlaKids"



---

Temas para el próximo boletín que debe **entregarse el 12/1/2021**

1. ¿Cuál es su obra de literatura de Al-Anon favorita y por qué?

---

---

---

2. ¿Qué significa la paciencia para usted? ¿Cómo encuentras la paciencia?

---

---

---

3. ¿Cuáles son algunas de las formas en que Al-Anon ha impactado sus relaciones?

---

---

---

Puede escribir su respuesta en un correo electrónico a [Coordinadora de Newsletter](#), [haga clic en este enlace para obtener un formulario](#), envíe por correo electrónico una imagen de esta página completada o imprímala y envíela por correo a D18-Newsletter, PO Box 579491, Modesto, Ca 95357-9491



## ***Ser un representante de grupo (RG)***

### **Cómo sobrevivir a una asamblea**

- Antes de que llegues, lee el manual de servicio y tráelo contigo.
- Preséntese a los demás. El compañerismo es una parte importante de la Asamblea.
- Toma nota. Su grupo necesita estar informado sobre los negocios de NCWSA.
- Se considerado. Si necesita hablar con su vecino, escriba una nota.
- Estar comprometido. Haga preguntas sobre el tema de la discusión o utilice el formulario "Ask It Basket" para cualquier otra pregunta.
- Escucha a otros. Por favor, no repita un comentario ya dicho en el micrófono.
- Se respetuoso. Ya sea que esté de acuerdo o no, no aplauda ni haga ruidos después de que alguien haya hablado por el micrófono.
- Represente la conciencia de su grupo, pero "Mantenga una mente abierta" ya que la información adicional puede cambiar su voto. Nuestro Poder Superior está a cargo y se expresa a través de nuestra conciencia de grupo "informada".
- Practique "¿Qué importancia tiene?" A veces cometemos errores y podemos reconocerlos y cambiar de opinión más tarde.
- Ayude a que Assembly sea seguro para todos. Todos hacemos nuestro mejor esfuerzo por el bien común, pero es posible que tengamos diferentes enfoques sobre cómo lograr esos objetivos.
- Reconocer cuando se presionan sus botones. "Principios por encima de las personalidades" significa que en lugar de reaccionar a la personalidad, escuchas objetivamente los principios que se están discutiendo.
- Responda a lo que otra persona ha dicho con cortesía y amor. ¡Su participación en la discusión es muy animada!
- Practique el cuidado personal. Respirar. Hidratar. Tomar un descanso. Ponte de pie y estírate. Traiga algo para hacer, como tejer o colorear, que le permita prestar atención, pero que le ayude a pasar el tiempo.
- Complete una encuesta de evaluación en línea en [www.ncwsa.org](http://www.ncwsa.org) para que la Asamblea sea aún mejor el próximo año.
- ¡Felicítese a sí mismo! ¡Eres Al-Anon en acción!

Información adicional: <https://northerncaliforniaanon.org/grouppreps>

## Esquina de Padrinos

Ves que las cosas no siempre fueron así  
 Pero son como son hoy  
 Me arrepiento de algunas decisiones tomadas  
 Y resentimientos por el precio que pagué

Pensé que si pudiera arreglármelas  
 Para limpiar o reparar todos los daños.  
 Entonces nadie nunca vería  
 Mis miedos y vulnerabilidades

Siento como si debiera haberlo sabido  
 Cómo hacer todo esto por mi cuenta  
 Porque si los duros se ponen en marcha cuando  
 se van  
 se puso pesado  
 Entonces tal vez no sea lo suficientemente fuerte

Dijiste que el patrocinio es lo que necesito  
 La ayuda de alguien con el credo de Al-Anon  
 No estoy muy seguro de a quién debería  
 preguntar  
 Parece una tarea enorme

¿Y si me rechazas?  
 Y si me esperas  
 Para hablar de sentimientos que me marean  
 Esas conversaciones no serán fáciles

Es como pedirte que seas mi amigo  
 Pero ese no es mi propósito ni mi fin  
 Solo sé alguien para iluminar  
 Una mejor manera un mejor destino

Creo que preguntaré y luego veré  
 Si estas dispuesto a trabajar conmigo  
 Quizás un café o una taza de té  
 Solo conversacion tu y yo

Estoy tan feliz de que dijiste que si  
 No hay forma de que pueda adivinar  
 Que me respetarías  
 Que me aceptarás

Por quien soy y lo que he hecho  
 Temí que cortaras y corrieras  
 Pero no, dijiste que acabamos de empezar  
 Algunos días pueden ser tristes, algunos días  
 serán divertidos.

Mi carga ahora es mucho más liviana  
 Y mis días se vuelven más brillantes  
 El patrocinio era lo que necesitaba  
 Seguir regresando es lo que escuché

por Ken C Representante Alterno del Distrito 6

# Juegos

## Sopa de letras

DJLOAE IR Y ESJEOLDA A ISDO \_\_\_\_\_

CLFIA OL ACHE \_\_\_\_\_

IEVV Y JDAE IIVVR \_\_\_\_\_

EUQ TMEAPOTRIN ES \_\_\_\_\_

SHCACEU Y RPDNEEA \_\_\_\_\_

OL PMIEROR SE OL OEPMIRR \_\_\_\_\_

SOJUTN OL DSOEMOP ROAGLR \_\_\_\_\_

TLOAENNM PILEMS \_\_\_\_\_

NU DIA A LA ZVE \_\_\_\_\_

PINSEA \_\_\_\_\_

QUE MEIPESE POR MI \_\_\_\_\_

OSLO ROP YHO \_\_\_\_\_

## EVENTOS ESPECIALES

- El día en Al-Anon es el 23 de octubre de 9:00 a 4:00. Estará en New Beginnings: 1425 Standiford Ave, Modesto (detrás de la tienda Fleet Feet). La donación sugerida es de \$5.
- ¡¡Reserva!! 29 de junio de 2023-2 de julio de 2023. La 7ma Convención Internacional de Al-Anon en Albuquerque, Nuevo México - ¡Más por venir!

Consulte el calendario en el sitio web del Distrito 18 para ver más eventos, incluidas reuniones de oradores:

<http://alanonsanjoaquinvalley.org/events.htm>

Consulte el calendario de NCWSA para ver eventos en otros distritos:

<https://northerncaliforniaal-anon.org/calendar/>



Why me?  
is not a  
Spiritual  
Question.

## Conectarse y mantenerse conectado

¿No puede encontrar un boletín de noticias? Puede iniciar sesión en nuestro sitio web e ir a la pestaña Boletín para encontrarlo o hacer clic en este enlace: <http://alanonsanjoaquinvalley.org/newsletter.htm>

**¿Desea suscribirse al boletín?** Envíeme un correo electrónico utilizando el correo electrónico a continuación. ¡Es gratis! [newsletter@alanonsanjoaquinvalley.org](mailto:newsletter@alanonsanjoaquinvalley.org)

### Reuniones de distrito:

**Cuándo:** El primer domingo de cada mes de 1: 30-3: 30

**Dónde:** Nuevos comienzos: 1425 Standiford Ave, Modesto (detrás de la tienda Fleet Feet)

**Quién:** ¡ Abierto para todos!

### En Contacto Noticias de la OSM

Para registrarse para recibir los correos electrónicos mensuales de la OSM, haga clic en el enlace a continuación, complete los siguientes campos y haga clic en Enviar.

[Inscríbese al "En Contacto"](#)

¿Sabía que la OSM tiene un blog donde puede compartir sobre el tema actual? Aquí está el sitio web:

[Blog de miembros](#)

Descargas gratuitas de osm: [Información gratuita](#)

para recién llegados. Ingrese su correo electrónico y reciba un correo electrónico de bienvenida (en inglés): [al-anon.org/welcome](http://al-anon.org/welcome)

Lista de la reunión de miembros jóvenes de Al-Anon (en inglés): [Lista de reuniones de enfoque de jóvenes](#) [Lista de reuniones de](#)

AlateenLista de: [Alateen Zoom](#)