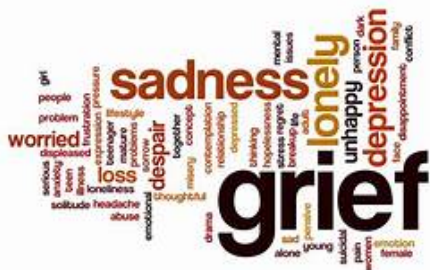


Distrito 18

Voz de la Razón del

Cada vez que me sentaba para comenzar este boletín, me atascaba. Tenía algo que quería compartir, pero ¿puedo? ¿Estaría “rompiendo” las Tradiciones y los Conceptos de Al-Anon? Probablemente. ¿Quizás? ¡ **No lo** sé! El debate interno me mantuvo ocupado durante un tiempo. Sé cómo hablar con los demás y razonar las cosas, pero aun así...

Así que decidí preguntarles a ustedes, los miembros de nuestro distrito. Desde que llegué a Al-Anon ha habido muertes. A veces oigo hablar de ellos ya veces no. Sé que la muerte es inevitable. Creo que el tema es un tema externo (Tradicción 6). La Tradición 12 trata sobre el anonimato y la igualdad para todos: lo que hacemos por uno, lo hacemos por todos. No tuvimos un boletín durante un tiempo, así que no puedo mirar hacia atrás para ver si se incluyó el fallecimiento de algún miembro. Vi un correo electrónico sobre la pérdida del Presidente del Área (y antiguo miembro del Distrito 18). Mencionó que *no* compartir información para aquellos que quieren más información sobre un tema externo sería insensible en este momento de pérdida. Así que volviendo a mi pregunta/problema ~ ¿le gustaría ver información sobre un pase y/o servicios? ¿Una sección que reconoce que alguien pasó? Por favor, hágame saber sus pensamientos. Puede enviarme un correo electrónico a: [Coordinador del boletín](#) o hablar conmigo después de una reunión. ❤️ Vicki B



- dolor es lo que me trajo aquí. No tenía idea de qué hacer al respecto en ese momento. Solo sabía que tenía dolor y que nada iba a ser igual. No tenía idea de cómo lidiar con las emociones que se arremolinaban. Hice lo que todos en el programa sugirieron: conseguí un patrocinador y trabajé los pasos. El dolor comenzó a desvanecerse lentamente. Recientemente perdí a mi ex suegra ya una amiga. Tanto mi ex suegro como mi padrastro han tenido problemas de salud uno tras otro donde fueron hospitalizados. Confié en mis amigos del programa de inmediato. Lloré cuando lo necesitaba. Estaba triste cuando necesitaba estarlo. Hablé con ellos y lo compartí en reuniones tratando de procesarlo. También aprendí que el duelo no es solo por la muerte. Cuando cambié de carrera, tenía el trabajo de mis sueños que quería. Después de entrevistarme esta vez, me di cuenta de que la razón por la que no iría a trabajar allí era algo que no podía cambiar. La pérdida de ese sueño entre las muertes y las emergencias médicas me deprimía con cada pérdida. Sé que esto también pasará y que no soy el único que está lidiando con el dolor hoy.
- Solo por hoy trataré de vivir solo este día y no abordaré todos mis problemas a la vez.
- Tenía miedo de mis sentimientos. Finalmente me di cuenta de que quería sentirlos, a todos.
- Cada vez que me permito sentir, no estoy tan crudo.
- Tengo que practicar sentir mis sentimientos porque estoy aprendiendo. Está bien sentirse triste y llorar.
- Los sentimientos no son buenos o malos. Las que consideraba malas me han hecho mirar cosas.
- Los sentimientos pueden ser incómodos, pero son importantes porque son míos.
- ¿Cuánto tiempo llego a sentir los sentimientos?
- Lo que pienso y siento es correcto para mí.

¡Bienvenidos a los recién llegados!

¡La Oficina de Servicio Mundial se complace en anunciar el lanzamiento de una página web para los recién llegados a Al-Anon! Esto reemplaza el correo electrónico único que recibieron los nuevos miembros al registrarse, que incluía información básica sobre Al-Anon. El nuevo enlace es: al-anon.org/welcome



Error

/mə'stāk/sustantivo

1. una acción o juicio que es erróneo o incorrecto.

Escuchado en una reunión:

- No hay errores, solo lecciones y elecciones. Puedo pedirle ayuda a mi HP si no "obtuve" una lección. Puedo pedirle a HP que me ayude a escucharlo de otra manera oa través de otra persona.
- Errores = vulnerabilidad. Aprendí que no puedo ser vulnerable al crecer en una familia alcohólica.
- Cuando trato de explicar mis razones, necesito retroceder y mirar lo que está pasando.
- Cuando cometo un error o digo algo, puedo mirar hacia atrás y reflexionar. Puedo preguntarme ¿qué tan importante fue? Después del hecho, normalmente no es tan importante como pensé en ese momento.
- QTIP - Deje de tomárselo como algo personal Los
- errores no son cosas malas. es una oportunidad
- En una sorpresa o emergencia no sé cómo reaccionaré. Hago lo mejor que puedo y luego arreglo las cosas más tarde cuando las cosas se calman.
- Un error en mi opinión puede ser una idea brillante para otro.
- Cometer errores simplemente significa que estás aprendiendo más rápido. - Weston H.

Agor:

No lles tus errores contigo. En cambio, colóquelos debajo de sus pies y utilícelos como peldaños.

Paso 3

Oído en una reunión:

- Gracias a Dios hay 2 pasos antes del 3er. Tuve que escuchar a otros compartir sobre su Poder Superior para entender el mío. Mi patrocinador señaló la palabra "cuidado" en este paso. Es más fácil entregar mi testamento ahora que lo veo.
- Yo uso una Caja de Dios. Cuando le pongo algo lo compruebo en unos 6 meses. Puedo ver cómo se arreglaron las cosas una vez que las dejé ir.
- Necesito trabajar los pasos. No puedo pensar a mi manera a través de las relaciones. Necesito escribirlo, lo que me ayuda a dejarlo ir. Cuando miro más tarde lo que escribí, me ayuda a tener una perspectiva equilibrada.
- Las reuniones me recuerdan que yo tomé la decisión. Solo necesitaba hacerlo una vez.
- Otra persona en el programa compartió que ella no usa una Caja de Dios. Ella voltea las cosas arrojándolas a la chimenea. Una vez que está allí, desaparece y no puede recuperarlo.
- Visualizo un árbol, un árbol muy grande. Cuelgo todas las cosas que necesito soltar de las ramas de los árboles como personas y cosas.
- Google no tiene todas las respuestas; ¡El Poder Superior lo hace!
- Le he dado a mi Poder Superior un millón de razones para no amarme pero ninguna ha cambiado su amor. Me permite tomar decisiones y cambiar de opinión.
- Vine a Al-Anon y me hablaron de un nuevo Poder Superior. ¡Yo no quería uno! Necesito algo tangible.
- No hay tal cosa como la coincidencia. Cuando presto atención puedo verlo, escucharlo, sentirlo.
- Cuando trabajé este paso por primera vez pensé que tenía que hacerlo perfectamente. no tengo que No tengo que definir mi Poder Superior. Puedo dejarlo como algo más grande que yo.
- Encuesto a la gente para preguntar quién y qué era su Dios. How We Understood me ayudó a convertirlo en mi propio Poder Superior.
- Escribo de Dios cartas Le cuento todos mis pensamientos, preocupaciones y alegrías. Él me responde y me ayuda a resolver las cosas.
- Mi mentalidad de cuál era mi Poder Superior cuando crecí no es lo que necesito para una mentalidad para hoy.

Paso 6

Oído en una reunión:

- Estamos totalmente dispuestos a que Dios elimine todos esos defectos de carácter. ¿Cómo puedo estar completamente listo para que Dios elimine todos mis defectos de carácter? Observo mi personalidad y analizo la forma en que trato a los demás. ¿Soy Reflexivo, Honesto, Inteligente, es lo que digo Necesario y Amable? Qué tarea tan difícil, pienso para mí mismo. ¿Cómo puedo, a diario, hacer todas estas cosas? Ajá, ahí está, he visto mi problema y la única solución es que yo no puedo, pero Dios puede.

Este es un paso muy difícil para mí, y estoy trabajando en ello todos los días, paso a paso. Estas últimas semanas he confiado en mi fe y no en cosas tangibles para probar la voluntad de Dios para mí. Su voluntad es mucho mejor de lo que jamás podría imaginar. Continuaré confiando en el viaje mientras le pido a Dios que me ayude a cambiar las cosas que puedo. Estoy aprendiendo a amar quien soy,

Marnye

- En Courage To Change hay una página sobre cómo convertirme en queso suizo cuando me eliminan los defectos. Escuché a alguien compartir que "quitar" significa "quitar" o mover de nuevo. Lo veo como un péndulo que oscila de un lado a otro. A veces estoy en el medio donde quiero estar... a veces lo paso de largo. En el medio están rasgos como buenas habilidades de seguimiento y ser muy organizado en lugar de ser un fanático del control. Cuando el péndulo oscila hacia un lado, quiero hacer funcionar todo para que las personas que amo estén seguras y felices, según yo. El otro lado es cuando soy un felpudo y no me importa porque es demasiado trabajo.

¿¡Has oído las noticias!?

Felicitaciones al *Área Electrónica Globaly* bienvenidos a la 62.^a Conferencia de Servicio Mundial!

Durante la primera Asamblea de los grupos electrónicos que formaban parte de un Área de la CSM sin panel, los Representantes de grupo eligieron un Delegado de Área, un Presidente, un Secretario y un Tesorero. Como se establece en la sección del Manual de Servicio Mundial del Manual de Servicio de [Al-Anon y Alateen 2022-2025 \(P-24/27\) v1](#), la Zona notificó a la Oficina de Servicio Mundial su intención de enviar un Delegado a la Oficina de Servicio Mundial de 2022. Conferencia. En la Conferencia, el Delegado fue recibido con entusiasmo con un voto unánime y sentado con una cálida ronda de aplausos. Para conocer algunos antecedentes y una discusión sobre la evolución del trabajo que hizo realidad esta meta, consulte las páginas 33 a 36 y la página 78 del [Resumen de la Conferencia de Servicio Mundial de 2021](#).

¡Felicitaciones a todos los que participaron en el logro de este emocionante hito para los grupos que se reúnen electrónicamente y para nuestra confraternidad en general!

¿Qué significa esto para mi reunión?

Una vez que la NCWSA tiene una política para aceptar grupos electrónicos, el delegado notifica a la OSM. Los grupos físicos podrán registrarse como un grupo electrónico y conservar su ID de grupo y afiliación de distrito actuales. La política del Área debe aceptar claramente los grupos electrónicos y describe la asignación del Distrito. En el pasado, una reunión electrónica NO era parte de un distrito o área. Eran un grupo aparte que tampoco participó en la CSM (Conferencia de Servicio Mundial).

NOTA: CA North aún no ha desarrollado ni aprobado una política para aceptar grupos electrónicos.

¿Pueden los miembros comprar literatura de Al-Anon de entidades externas?

Es de vital importancia aclarar primero que el *único* de Al-Anon *libros electrónicos* y *audiolibros* es a través de ciertos proveedores de medios electrónicos. A cambio de su tarifa de regalías, estos proveedores manejan toda la configuración, el procesamiento y la gestión de derechos digitales, lo que protege nuestros libros electrónicos y audiolibros de la piratería. En este momento, sería prohibitivo para la Oficina de Servicio Mundial (WSO) configurar esta capacidad en nuestro propio sitio web. Hacer pedidos a través de los enlaces a proveedores electrónicos en la [Librería en línea](#) asegura que está comprando libros electrónicos autorizados por Al-Anon.

De manera relacionada, cuando compra un libro físico, una parte del precio que paga cubre la impresión, que también está a cargo de un proveedor externo. Sin embargo, la OSM no tiene contratos con libreros externos para libros impresos. Como organización sin fines de lucro, la OSM debe vender literatura a cualquiera que la desee. Si bien los grupos y los miembros pueden comprar libros de Al-Anon donde quieran, es importante saber que comprar libros impresos de libreros externos apoya a entidades externas. La compra de libros en los Centros de Distribución de Literatura de Al-Anon locales o en la OSM respalda los servicios locales de Al-Anon y la hermandad de Al-Anon en todo el mundo.

The Forum, junio de 2022

Reimpreso con autorización de *The Forum*, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, VA.

Temas para el próximo boletín **con vencimiento el 1 de septiembre de 2022.**

1. ¿Cómo ha utilizado la tecnología para ayudar en su recuperación de Al-Anon?
2. Si no ha utilizado la tecnología para ayudar en su recuperación de Al-Anon, ¿por qué no?

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

¡Humor!

Vi un anuncio que decía "radio a la venta \$2, volumen atascado al máximo".
Pensé para mis adentros: "No puedo rechazar eso".

Alguien pegó mi mazo de cartas.
No sé cómo lidiar con eso.

Tropecé con el sostén de mi esposa.
Parecía ser una trampa explosiva.

Para mi cumpleaños, mis hijos me regalaron un despertador que me insultaba en lugar de zumbar.
Fue un despertar bastante rudo. ¿ Te enteraste del secuestro en la escuela? Está bien, se despertó.

Una tienda de muebles no deja de llamarme. Todo lo que quería era una aventura de una noche.

Solía trabajar en una tienda de reciclaje de zapatos. Fue la única destrucción.

Siempre puedo saber si alguien está mintiendo con solo mirarlo,
también puedo saber si está de pie.

Hay 5 minutos a pie desde mi casa hasta el pub. Son 35 minutos a pie desde el pub hasta mi casa. La diferencia es asombrosa.

¿Cómo llamas al queso que no es tuyo? Queso Nachos.

A la gente no le gusta tener que agacharse para tomar sus bebidas. Realmente necesitamos subir el listón.



- **Evento de otoño del Distrito 18: ¡DÍA DE DIVERSIÓN FAMILIAR!** Disponible **el 17 de septiembre de 2022 del 11 al 3**. ¡Estamos pidiendo que los grupos armen canastas que giren en torno al título! Las próximas reuniones del comité de planificación: 8/6, 8/30 a las 12:00 en Davis Park, 2701 College Ave., (en la esquina de Rumble y College Ave.). Por favor, ven a ayudar con la planificación. Las posiciones todavía están abiertas. La presidenta es Nicole B 209-985-6930.
- **de Al-Anon del participación 9 de octubre de 2022.** Tony y Sandi se han ofrecido para ser nuestro presidente y copresidente. La primera reunión del comité será en Davis Park, 2701 College Ave., (en la esquina de Rumble y College Ave.) el 6 de agosto a la 1:00 p. m.
- **La 7.ª Convención Internacional de Al-Anon** es en Albuquerque, Nuevo México, **del 29 de junio de 2023 al 2 de julio de 2023.** La inscripción abre **el 1 de noviembre!** Consulte la página del evento al-anon.org/international para obtener más información.

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/>

Quiero suscribirse al boletín? Envíame un correo electrónico usando el correo electrónico a continuación. ¡Es gratis! newsletter@alanonsanjoaquinvalley.org

Reuniones de Distrito:

Cuándo: El primer domingo de cada mes de 1:30 a 3:30

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

Quién: ¡Abierto a todos!

In The Loop 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. [In the Loop Sign-Up](#)

¿Sabía que la OSM tiene un blog donde puede compartir sobre el tema actual? Aquí está el sitio web: [Blog de miembros.](#)

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