

BOLETÍN DEL DISTRITO 18

¿Qué 3 a 5 palabras describirían los beneficios de la recuperación que ha recibido al trabajar en el programa de Al-Anon? Estas son las palabras más comunes compartidos:

Honestidad Hermandad Confianza Cordura Dios
Poder Superior Ayuda Recuperación Liberación
Valor Cambio Amor-propio Desprendimiento Soporte
Cuidado-propio Sanar Abrazos Serenidad Paz
Disponibilidad Legados Herramientas Amor Sabiduría-propia
Voz Pasos Servicio Total Padrinazgo Lemas
Compasión Pensar Libertad Oración Esperanza



Bienvenida de los recién llegados

No había un alcohólico activo en mi vida durante más de 35 años, cuando ocurrió un evento que implique la pérdida y la traición que no tenía nada que ver con el alcohol. Este evento hizo que todas mis decisiones, pérdidas y heridas pasadas aparecieran como corchos en el agua. Estaba lleno de dudas y aversión, y me culpaba por cuestiones sobre las que no tenía control.

Un amigo sugirió que podría beneficiar de Al-Anon. Aunque no entendí la conexión, se señaló que muy posiblemente mi educación alcohólica contribuyó a cómo veía todo y a todos. Estuve de acuerdo en intentarlo.

En la primera reunión, encontré un entorno como ningún otro. No hubo juicio ni crítica, solo aceptación. Había personas que hablaban de sí mismas pero sonaban como si conocieran mi historia. Sabía que estaba en el lugar correcto. También comencé a asistir a un segundo grupo, donde encontré el mismo nivel de aceptación y comencé a sanar.

Cuando me preguntan sobre ser un recién llegado a Al-Anon, respondo que se siente como si entro en un charco de agua que siempre tiene la temperatura perfecta: fresco y refrescante cuando estoy molesto o enojado, cálido y reconfortante cuando tengo frío y soledad.

Las reuniones y la literatura de Al-Anon son como aire y agua para mí. No podía prescindir de ellos más de lo que podía dejar de respirar aire o beber agua. Es un consuelo saber que a lo largo de mi vida y dondequiera que vaya, Al-Anon estará ahí para mí.

Por anónimo
The Forum, diciembre de 2020

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

¿Sabías que hay una lista de verificación que Al-Anon tiene para dar la bienvenida a los recién llegados? Está en línea aquí: [Lista de verificación de bienvenida](#)



Esperanza y Ayuda para jóvenes quienes son familiares y amigos de un bebedor problema

¿Qué es Alateen?

Alateen es Al-Anon para miembros de 12 a 19 años. Si tiene entre 12 y 19 años y le afecta la bebida de otra persona, Alateen es para usted.

¿Hay una reunión de Alateen en el Distrito 18?

Ahora no, lo siento. Pero estamos trabajando para que una reunión de Alateen esté en línea pronto. Se enviará un volante a los Representantes de Grupo para anunciar una vez que se inicie la reunión.

¿Cómo me conecto a Alateen ahora?

Habla con un AMIAS para encontrar una reunión o sigue las páginas de redes sociales de Alateen.

Facebook - @AlateenWSO

Instagram - @Alateen_WSO

Twitter - @Alateen_WSO

¿Qué es un MAPSA?

Un MAPSA es un Miembro de Al-Anon que Participa en el Servicio de Alateen. Ayudan a mantener seguros a los miembros de Alateen.

¿Y si quiero ser un MAPSA?

Visite la reunión de MAPSA del Distrito 18 para obtener más información. La próxima reunión es el 25 de abril entre las 11 am y las 12 pm. Zoom ID 560 918 2140 / PW 234567

¿Tengo que ser MAPSA para ayudar a Alateen?

No. Si desea ayudar a que Alateen prospere, aquí hay algunas ideas que cualquiera puede hacer:

10. Invite a un panel de Alateen a presidir su reunión de Al-Anon.
9. Menciona a Alateen como parte de la recuperación de la “enfermedad familiar” del alcoholismo durante todas las reuniones de recién llegados.
8. Entregue paquetes de recién llegados de Alateen a los recién llegados a Al-Anon.
7. Tenga literatura de Alateen disponible para comprar.
6. Proponga cambios en sus reuniones para incluir un texto que mencione a Alateen y su disponibilidad para los hijos de Alcohólicos / Al-Anones.
5. Done literatura a su grupo local de Alateen.
4. Infórmese sobre el apadrinamiento de Alateen y / o el inicio de una reunión junto con su reunión de Al-Anon.

3. Done a las becas de la conferencia NoCAC.
2. Asiste a los eventos de Alateen.
1. ¡Sepa qué es ALATEEN y corra la voz! ALATEEN es AL-ANON, para los niños / adolescentes afectados por la enfermedad del Alcoholismo.

Y por último pero no menos importante . . .

No juzgues, ¡nos estamos recuperando juntos de esta enfermedad!

¿Con quién me comunico si tengo preguntas relacionadas con Alateen / MAPSA?

¡La coordinadora de Alateen de su distrito! La coordinadora de Alateen del Distrito 18 es Maria P., ella habla español y su correo electrónico es mariap.afg@gmail.com.

El Distrito 18 actualmente tiene las siguientes 3 posiciones abiertas:

Consulte el sitio web para obtener más información.

Coordinadora de enlace hispano (diversidad)

Propósito: Brindar ayuda para conectar a nuestros grupos de idioma español.

Información pública y cooperación con el coordinador de la comunidad profesional (PI / CPC)

Propósito: atraer a los grupos familiares de Al-Anon a quienes están o han sido afectados por bebedores problemáticos, para que aquellos que necesitan nuestro programa puedan encontrar la ayuda y la esperanza que ofrecemos . Lleve el mensaje de Al-Anon a medios impresos, de radiodifusión o electrónicos dentro del Distrito 18. Sea un conducto de información entre NCWSA y el Distrito 18.

Coordinadora de eventos especiales

Propósito: Coordinar, encontrar un director de eventos y ayudar en todos los eventos del Distrito 18.

¡El Distrito 18 tuvo su primera reunión de alcance para 2021!

Hola Distrito 18 - ¡Hay una nueva instalación de recuperación en Modesto! Esta conexión se produjo como resultado de que la instalación de recuperación realizó una llamada a nuestro servicio de contestador D18. ¡Gracias servicio de contestador D18! Se invitó al Distrito 18 a recorrer Insight Recovery para adolescentes y sus familias. Entramos en su centro de recuperación e inmediatamente nos sentimos tranquilos y animados por su programa. Su centro de recuperación es grande, hermoso, brillante y alegre. Qué gran ambiente para que los adolescentes y sus familias sean bienvenidos y participen en su recuperación. Durante el recorrido, nos reunimos y hablamos con los consejeros y el personal y nos fuimos con tanta energía, o más, como estaban para llevar a Al-Anon y Alateen a sus instalaciones. Les gustaría organizar una reunión de Alateen los sábados por la

tarde y una reunión de Al-Anon los jueves por la noche. Maria P., nuestra Coordinadora de Alateen, está coordinando la reunión de Alateen y Patty L., nuestra Coordinadora de Instituciones, está haciendo el trabajo de pies para la reunión de Al-Anon. Estamos emocionados por esta oportunidad y esperamos poder compartir mucho más con todos ustedes muy pronto. ¡¡¡Manténganse al tanto!!!

ABRAZOS en servicio,

April M. - D18 ADR

~ Más divulgación ~

¡Hola familia!

¡El Distrito 18 necesita tu ayuda! Necesitamos contribuciones para llevar a cabo nuestra 5ª Tradición: llevar el mensaje de ESPERANZA a las familias de alcohólicos de nuestro distrito. ¡Podemos hacer esto realizando algunos proyectos emocionantes de divulgación! Nuestro presupuesto de Difusión Pública D18 es de \$ 1,000 para 2021. Esto es solo suficiente dinero para hacer un trabajo de pies básico, es decir, entregar AFA (Al-Anon Faces Alcoholism) a profesionales y centros de recuperación, enviar por correo nuestro paquete de Difusión Pública y participar en eventos de Difusión que Estamos invitados, todos son maravillosos, pero nos gustaría hacer más, ¡mucho más! Algunos ejemplos de "mucho más" que nos gustaría hacer son:

Publicidad en vallas publicitarias digitales (aproximadamente \$1,800 por mes)

Publicidad en cine o películas caseras / Internet (aproximadamente \$3,000 por mes)

Publicidad en autobuses (aproximadamente \$3,500).

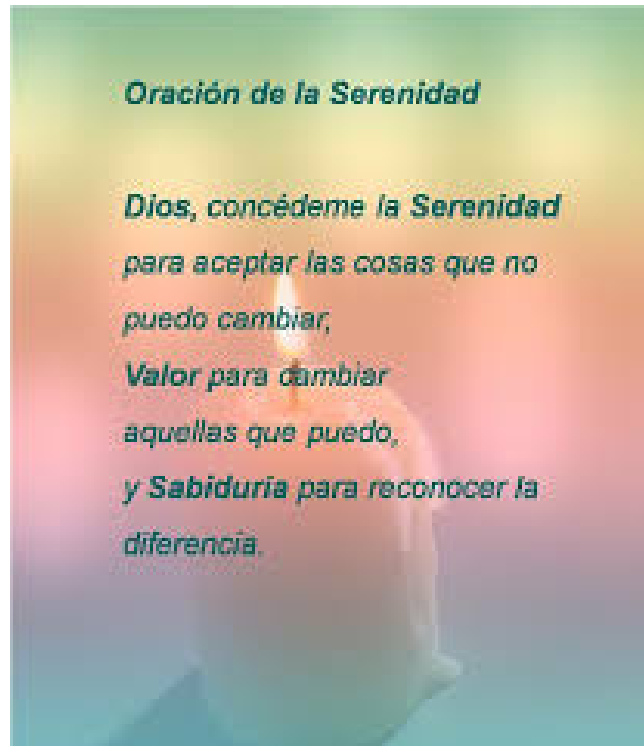
Esa es solo el comienzo de todas las posibilidades. Necesitamos sus contribuciones al Distrito 18. Por favor, cuando considere la asignación de sus donaciones al Distrito 18, Área de Servicio Mundial del Norte de California (NCWSA) y la Oficina de Servicio Mundial (WSO), sepa que las únicas donaciones que recibe el Distrito 18 son de los grupos y los miembros de nuestro distrito. Las donaciones hechas a NCWSA provienen de todos los grupos y todos los miembros del norte de California y las donaciones de la OSM provienen de todos los grupos, distritos, áreas y miembros de los Estados Unidos, Puerto Rico y Canadá.

¡Le agradecemos por todas y cada una de las donaciones que contribuye para ayudarnos a continuar llevando el mensaje de esperanza en nuestro distrito!

Abrazos y alegría en el servicio,

Diana C.

RD, Distrito 18



Un giro divertido en una oración con la que todos estamos familiarizados:

Dios, concédeme la senilidad para aceptar a las personas que no puedo cambiar, Valor para cambiar aquellas que puedo, y sabiduría para reconocer la diferencia.

Recientemente recibí un video de un miembro de mi familia. Este video era mi familia discutiendo sobre el cuidado de mi abuela frente a ella. Mi abuela tiene 85 años y tiene demencia. Actualmente vive en un centro de atención domiciliaria donde tiene su propia habitación. Se le proporcionan comidas las 24 horas, así como su medicación. La instalación tiene su mejor interés en el corazón, ya que la dueña de la instalación es amiga personal de una de sus hijas. Lamentablemente, los hijos de mi abuela no pueden ponerse de acuerdo sobre dónde debe continuar el cuidado. Este video que me enviaron mostraba a mi tía y mi tío discutiendo directamente frente a mi abuela. La situación se intensificó y se volvió física entre mi tía y mi tío. La hija de mi tía tuvo que apartarla de su propio hermano. Esto encendió una mecha debajo de mí y me molestó hasta el punto de llenarme de

lágrimas. Mi pensamiento fue, ¿cómo pudieron hacer esto frente a mi abuela!? ¿Cómo pudieron hacer este período!? Inmediatamente comencé a decir la Oración de la Serenidad. Dios, concédeme la Serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el Valor para cambiar las cosas que puedo y la Sabiduría para reconocer la diferencia. Dije esta oración tres veces antes de poder liberar el control total a mi poder superior. Me ayudó a calmarme sabiendo que esto no está bajo mi control. Sigo rezando y rindiendo esta situación cuando se trata del cuidado de mi abuela. Saber que puedo tener Serenidad sin importar lo que esté sucediendo me ayuda en mi viaje de recuperación. Estoy muy agradecida con Al-Anon por ayudarme a ver que hay una nueva forma de vida.

Nicole B
Modesto, CA

Una de las formas en que uso la Oración de la Serenidad es como un mantra meditativa cuando estoy caminando. Recientemente, mientras caminaba y meditaba, me di cuenta de que algo dentro de mí había cambiado. Estaba afuera caminando debido al hecho de que mi membresía en el gimnasio había sido cancelada porque el entrenador en jefe y yo no siempre estábamos de acuerdo. En el pasado, me habría vuelto del revés para gustarle. Pero cuando esto sucedió, aunque necesitaba procesar mis emociones, pude dejarlo ir bastante rápido y esto me resultó curioso. Mientras seguía caminando y meditando, la parte "valor para cambiar las cosas que puedo" seguía dando vueltas y vueltas en mi mente. Me di cuenta del hecho de que había cambiado, trabajando en mis pasos una vez más con una madrina. Me di cuenta de que ya no quería estar con personas que no querían estar conmigo. Antes de Al-Anon, me habría retorcido como un pretzel para llamar la atención y la aprobación de otro, especialmente si no me querían. Hoy, con Al-Anon puedo aceptar las cosas que no puedo cambiar (cómo se siente alguien más por mí) y cambiar las cosas que puedo (cómo me siento por mí misma). Gracias a Dios por Al-Anon y la sabiduría de reconocer la diferencia.

Toni M

escuchado en una reunión ~

Nunca entendí la oración antes de Al-Anon. Solo he estado aquí un poco. Empiezo a entenderlo. Cuando estaba realmente molesto el fin de la semana pasada, lo repetí para calmarme. Ayudó mucho. Es la primera vez que lo uso así. También escribí un diario sobre ello, ayer mismo. Comencé a desglosarlo y realmente lo entendí mejor.



Puede ser rutinario decir la oración de la serenidad en la reunión. Especialmente cuando usamos Zoom. No llegó muy lejos en decirlo, cuando me doy cuenta de que necesito cambiar algo. Una amiga estaba compartiendo sus opiniones sin que yo se las pidiera. Escuché mientras estábamos juntas. No fue hasta que llegué a casa que empecé a pensar. Empecé a pensar que mi opinión estaba equivocada y ella tenía razón. Podría pensar que estaba haciendo algo bueno por mí al compartir sus opiniones. Recuerdo que no todo el mundo tiene un programa. Todo lo que puedo cambiar es cómo escucho y cómo actúo cuando ella lo comparte conmigo.

Utilizó la oración de una mantra todos los días.

Tengo las herramientas y sé que puedo usarlas. Pero eso se va por la ventana si el tema es mi hijo. Sé que me estoy volviendo loca. Aprendí temprano que la oración de la serenidad ayudará. No puedo hacer nada sobre sus elecciones. Sé que necesito aceptarlo.

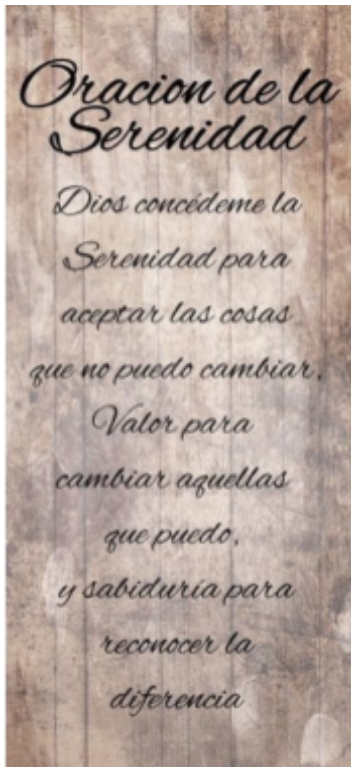
Lo uso como meditación cuando corro o camino. Si me despierto demasiado temprano, obsesionada con algo, usó la oración de la serenidad para detener la obsesión y volver a dormir.

Rezo, ¿qué es lo que necesito cambiar?

Digo la oración de la serenidad. No me gustó cuando era nueva. El alcohólico de mi vida solía decirme que cambie las cosas que pueda. Odiaba eso. Me estaba diciendo cómo vivir mi vida.

Soy consciente de esta oración desde hace bastante tiempo. Se volvió significativo para mí cuando mi esposo tomó mi mano y recitó la oración al escuchar la noticia de que nuestro hijo estaba hospitalizado, en la UCI, y teníamos que ir de inmediato. Se quedó conmigo durante el viaje para ver a nuestro hijo y me mantuvo en calma durante los 10 días que estuvo hospitalizado. Ese fue el camino que me llevó a Al-Anon.

Pat W



Recientemente, he estado tomando algunas medidas para cuidarme y abordar mi ansiedad, lo que me ha costado mucho coraje. Estoy tan agradecida por mi recuperación en Al-Anon, que aunque me tomó diez años llegar aquí, sé que estoy donde se supone que debo estar. Me encanta la analogía del pozo en la página 294 de Esperanza para hoy en lo que respecta al valor. Antes de entrar en los cuartos, estaba en la oscuridad, como el fondo de un pozo, sin esperanza. Luego, cuando comencé a llegar a Al-Anon, pude ver la luz, pero no sabía cómo podría salir. Al-Anon me ha dado las herramientas para salir de ese pozo, dándome oportunidades para practicar el coraje al no permitir que mi miedo motive mis decisiones. Mi ansiedad siempre me ha dicho que mi miedo me consumiría y que me volvería incapaz del coraje necesario para asumir la responsabilidad de mi bienestar (manteniendo el enfoque en mí misma). Pero a medida que continúo haciendo lo que sugiere el programa, descubro que mi miedo está equivocado y continuó progresando hacia un yo más saludable y serena.

Lindsey

Me diagnosticaron Covid19 ... supere el virus ... Sin embargo, persiste con síntomas durante meses. Me considero una mujer vibrante ... Sin embargo, esta enfermedad ha sido una gran oportunidad para trabajar en mi programa. Recientemente leí en uno de mis libros favoritos de LAC un extracto que me llamó la atención ... "Haber tenido un despertar espiritual" página 117. La frase clave fue "Debo buscar la guía de un Poder Superior todos los días". Recordando que cada día mi Poder Superior y yo afrontaremos este día juntos. Si no me siento lo suficientemente bien como para hacer las cosas que creo que debería hacer, está bien descansar. Puede que no tenga la capacidad o la fuerza para asistir a todas las reuniones que me gustaría en este momento. Primero debo hacer lo que sea mejor para mí. Sé que mi familia de Al-Anon estará allí para compartir su experiencia, fortaleza y esperanza conmigo cuando pueda regresar.

Estoy agradecido por todas las personas en el programa y que sigan regresando. ♥

Rifa!

Se está rifando una copia de "En todas nuestras acciones." Para entrar a la rifa solo mande un compartimiento para el próximo boletín por correo electrónico o correo postal. Si lo manda por correo postal por favor incluya una forma de cual le podemos contactar si se gana el libro. No hay otros requisitos, solo participación.

Temas para el próximo boletín que **vence el 06/01/2021**

1. ¿Cuál es tu lema favorito y por qué?

2. ¿Cómo terminarías esta oración? Estoy agradecido/a por

3. ¿Por qué sigues regresando a Al-Anon?

Puede escribir su respuesta en un correo electrónico a la [Coordinadora del boletín](#), [haga clic en este enlace para obtener un formulario para enviar su parte](#), complete o imprima esta página y envíela por correo a D18-Newsletter, PO Box 579491, Modesto, Ca 95357- 9491



Pensamientos sobre ser su Representante de Distrito Alterno (RDA) del Distrito 18.

Cuando el último panel en el Distrito 18 llegaba a su fin en el otoño de 2020, mi madrina y algunos de mis amigos miembros de Al-Anon más cercanos y de confianza me preguntaron , “¿Qué sigue para ti, April? ¿Volverás a servir en el Distrito 18? ” Fue entonces cuando mis pensamientos y conversaciones con mi Poder Superior viajaron a: ¿quiero participar en el servicio a nivel de distrito y si la respuesta es “sí”, qué es lo que quiero hacer? Como si la respuesta fuera “no”, entonces, ¿qué quería hacer después en el servicio de Al-Anon / Alateen? Sé que el servicio es vital para mi recuperación personal, así que para mí, eso significaba que algún tipo de servicio era imprescindible. Por lo tanto, para mantenerlo simple, mis conversaciones con mi Poder Superior comenzaron con: ¿qué sigue para ti en el servicio de Al-Anon / Alateen, April? Escuché "April sea donde está tu corazón ..." que para mí está en el Distrito 18. Eso me llevó a conversar con mi Poder Superior sobre lo que quería hacer en el Distrito 18 y eso se alineó con la voluntad de mi Poder Superior para mí. Conversaciones como estas son comunes para mí hoy. Ya no disparo (o digo "sí" inmediatamente) y hago preguntas más tarde. En otras palabras, hoy hago un trabajo mucho mejor actuando y no reaccionando.

Entonces comenzó mi juego de pies. Miré los puestos de servicio en D18 y continué mi conversación con mi Poder Superior. Sabía que quería seguir aprendiendo y creciendo. Hoy acepto mis momentos de “otra oportunidad de crecimiento”, sintiéndome cómoda con la incomodidad. Eso significa, estudiar las Doce Tradiciones y los Doce Conceptos de Servicio; son guías para la unidad, el crecimiento y el servicio del grupo, escuchar, seguir aprendiendo a trabajar con los demás, razonar las cosas, estar "bien" si no me salgo con la mía, aceptar el grupo consciente, aceptar estar en desacuerdo, mejorar aprenda sobre los conflictos y cómo resolverlos, y muchas más cosas. Mi oportunidad de crecimiento es realmente infinita.

El puesto de servicio que surgía continuamente era el de Representante Alterno de Distrito. Mi Poder Superior me indicó que leyera las Pautas de Al-Anon para el Representante de Distrito, ya que el Suplente compartiría y asumiría algunas de estas guías sugeridas, además de estar lista, dispuesta y capaz de intervenir en caso de que el Representante de Distrito no pudiera cumplir con su término. Mi Poder Superior me animó a hablar con los Representantes Alternos del Distrito y les pidió que compartieran conmigo su experiencia, fortaleza y esperanza. Y por último, me llevó a discutir, en profundidad, con mi madrina mis pensamientos y especialmente mi motivo para querer servir en este puesto.

Mi Poder Superior me animó a analizar bien mi motivo. Cual es mi motivo? ¿Es puro mi motivo?

Fueron muchas las respuestas que llegaron. Los dos que surgieron repetidamente fueron:

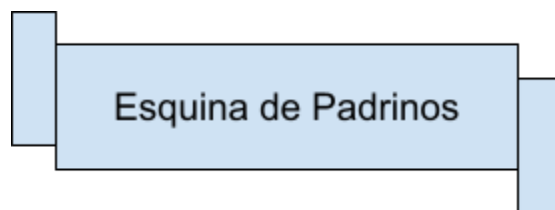
Paso 12 que dice: Habiendo tenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos y la Tradición 5 que dice: Cada Grupo de Familia Al-Anon tiene solo un propósito: ayudar a las familias de los alcohólicos. Hacemos esto practicando los Doce Pasos de AA nosotros mismos, animando y entendiendo a nuestros parientes alcohólicos y dando la bienvenida y consolando a las familias de los alcohólicos.

Estaba emocionada y ansiosa por continuar llevando el mensaje mientras pasaba de Coordinadora de Instituciones del D18 al RDA del D18. Recibí mucho más de lo que di como Coordinadora de Instituciones y quería que eso continuara. Siento que el puesto de Representante Alterno de Distrito me brinda la mejor oportunidad para practicar activamente el Paso 12 y la Tradición 5. Parte de los deberes y responsabilidades sugeridos del RDA en el Distrito 18 es liderar el Comité de Difusión Pública y ser el enlace de Al-Anon en el Intergrupo de Alcohólicos Anónimos del Valle Central (CVIAA).

Hoy estoy donde está mi corazón: en el Distrito 18 llevando activamente el mensaje. ¡El servicio en el Distrito 18 es DIVERTIDO! ¡Nuestro panel comparte mi energía y entusiasmo! Espero que esto atrae a otros miembros en nuestro distrito a unirse a nosotros en la realización de Al-Anon del 12mo Paso y 5ta tradición.

Gratitud en el servicio,

M. de abril - D18 ADR, Panel 61



Esquina de Padrinos

Cuando entré por primera vez a través de las puertas de Al-Anon, me dijeron que mi mejor oportunidad de éxito en el programa era considerar lo siguiente: debería asistir a varias reuniones, escuchar con la mente abierta, mirar a la persona que está hablando con concentramiento, leer la literatura y trabajar los pasos con un padrino.

Esto sonó genial, pero ¿cómo elijo uno? Se me sugirió escuchar en las reuniones para escuchar la historia de alguien o cómo trabajaba su programa y ver si podía relacionarme. ¡Escuché a varios miembros contar mi historia para mi sorpresa! Salí a una reunión una noche, y por pura fe durante mi participación, mencioné que estaba buscando un padrino. No había muchos hombres asistiendo a las reuniones de Al-anon cuando comencé. Dios es gracioso cuando me trajo a un caballero que tenía algunas de las mismas cosas en común que yo: ¡una esposa alcohólica y nuestras profesiones eran las mismas!

Mi padrino me acompañó a través de los pasos. Me pidieron que me comunicara con él al menos una vez a la semana por teléfono y nos reunimos una vez a la semana en persona para hacer nuestro trabajo de pasos y aplicar su conocimiento de los pasos, tradiciones y conceptos a mis luchas semanales con el alcoholismo con el modo de Al-Anon. Nuestro trabajo produjo muchos momentos de “ah ja” desde la primera semana que comenzamos. Sabía que Dios me tenía en el camino correcto, el camino hacia la paz y la serenidad había comenzado.

Sobresali por el amor, el oído y la guía de mi padrino. No hubo juicio. Como a veces tropezaba con los pasos, su guía me ayudó a abrirme, dejar de juzgarme y ayudarme a sentirme cómodo en mi propia piel. Mis padrinos me ayudaron a tomar lo que he aprendido espiritualmente en mi relación con Dios fuera de nuestro programa y aplicar todos estos principios en mi vida diaria.

Un padrino es ahora esa llamada telefónica que hago antes de que comience la confrontación.

Un padrino es esa persona que me recuerda cuánto he crecido.

Un padrino es esa percepción, no una opinión, sobre el estudio de los pasos, tradiciones y conceptos.

Un padrino es esa invaluable caja de resonancia.

Como ahijado, se me ha recordado que mi padrino no necesita que lo llamen solo durante los momentos difíciles, sino que le encantaría escuchar mis éxitos. Práctico esto más hoy en día. Nunca dejaré de ser un ahijado. Esto me dice a mí y al mundo que siempre se me puede enseñar. Greg F.

Me encanta divertirme! ¿Cómo te diviertes? Me encantan los rompecabezas y mantener mi mente en movimiento, así que aquí tienes uno para que lo pruebes.

Busca Palabras

A T V M Y O Z K Q C H D J M R
 P L J I F I Y G C O W U T E E
 N J C G C U F O B N I T T D O
 G O Z O N T N G A C U I H I G
 T U I M H T I Z S E V T C T Z
 T R E C R O N M I P E A C A A
 D F A O A A L M A T G R J C N
 E A L D R G P I H O I G L I I
 U Y D E I O E U S S H U M O R
 U S P I T C Q N G M G G Z N D
 M S H E N O I C A R O S O G A
 E F N Q X E F O I S O H L P P
 A T Z R R N R Z N S U V E G K
 E O K C X O D E A E Q K K G L
 W B R O L A V P S N S E Q S Y

alcoholismo

esperanza

impotente

oracion

serenidad

victima

conceptos

gratitud

meditacion

padrinazgo

tradiciones

control

humor

negacion

pasos

valor

Si necesita algo de inspiración para la “diversión”, puede leer Esperanza para hoy en las páginas 25 y 143, conectarse

Vicki B

Cómo 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

Reuniones de distrito:

Cuándo: El primer domingo de cada mes de 1: 00-3: 00

Dónde: En persona: Doctor's Hospital Conference Center
(entre el estacionamiento y la sala de emergencias)
1441 Florida Ave, Modesto 95350

Virtual: Zoom ID: 894 4011 5206 - Código de acceso: 900980

Quién: ¡Abierto para todos!

En Contacto Noticias de su OSM

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

[Inscríbase en el bucle](#)

¿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 WSO: [Información gratuita](#)

Para recién llegados. Ingrese su correo electrónico y reciba un correo electrónico de bienvenida: al-anon.org/es/recien-llegados/

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