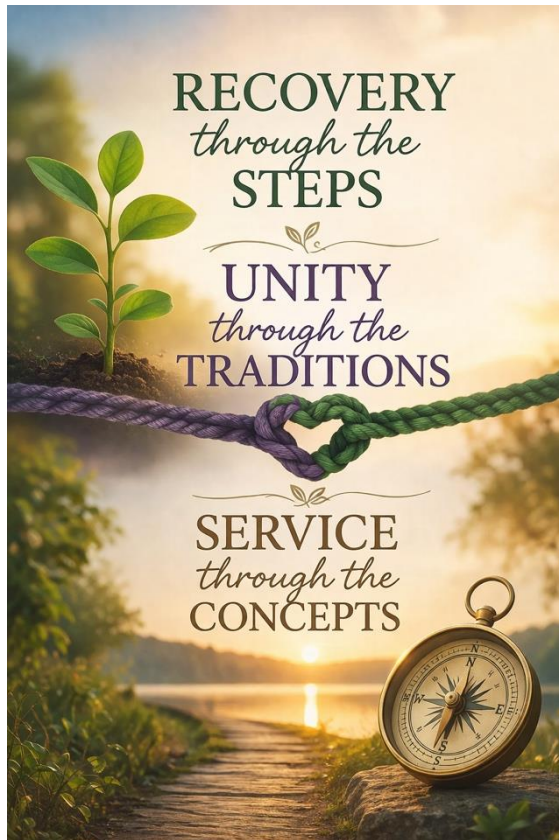


<https://www.alanonsanjoaquinvalley.org/index.htm>

## *Pasos, tradiciones y conceptos 1,2,3*



Al principio de nuestra recuperación, se nos pide hacer algo simple y profundo: rendirnos. **Los pasos uno, dos y tres** nos enseñan a admitir nuestra impotencia, a creer en la esperanza y a confiar en un Poder Superior con nuestra voluntad y nuestras vidas. Pero la rendición no es solo personal — es transformadora. La humildad que nos cura individualmente es el mismo principio que mantiene unidos a nuestros grupos y guía nuestra estructura de servicio. Desde la entrega hasta el servicio, un hilo espiritual atraviesa todo.

**Las Tradiciones Uno, Dos y Tres** nos recuerdan que la unidad no es algo que podamos forzar, sino algo que protegemos a través de principios espirituales. La Tradición Uno nos llama a anteponer nuestro bienestar común a los deseos personales, reconociendo que la recuperación florece en un ambiente de unidad. La Tradición Dos nos recuerda suavemente que no hay líderes, solo sirvientes de confianza, y que un Poder Superior amoroso se expresa en nuestra conciencia colectiva. La Tradición Tres mantiene abiertas las puertas a todos

los que buscan ayuda, pidiendo solo el deseo de recuperación. De este modo, la humildad y la confianza que aprendemos en los Pasos se convierten en la base misma que mantiene unidos a nuestros grupos.

A medida que la unidad echa raíces en nuestros grupos, naturalmente nos llama al servicio. Los Conceptos de Servicio nos ayudan a llevar adelante la misma entrega y confianza en la forma en que servimos a Al-Anon en su conjunto. **Los conceptos uno, dos y tres** nos recuerdan que el servicio no trata de control, sino de responsabilidad, confianza y guía espiritual. El Concepto Uno nos asegura que la responsabilidad y autoridad últimas recaen en un Poder Superior amoroso, no en ningún individuo. El Concepto Dos nos muestra la sabiduría del liderazgo compartido a través de la autoridad delegada, reflejando nuestra disposición a confiar en los demás como hemos aprendido a confiar en Dios. El Concepto Tres nos otorga el "derecho a decidir", animándonos a actuar con fe y responsabilidad en lugar de miedo. De este modo, el servicio se convierte en una expresión viva de entrega—donde dejamos de lado la necesidad de controlar los resultados y, en cambio, participamos fielmente en el trabajo que se nos asigna.

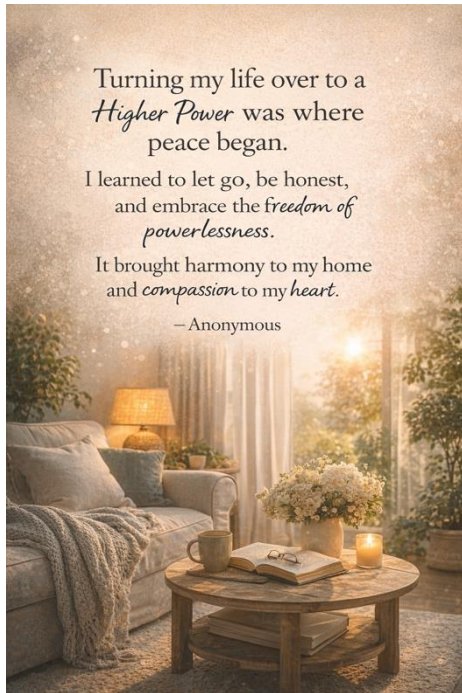
Teri G. Coordinador del boletín y miembro agradecido de Al-Anon

## Cuota de miembros

### Pasos 1, 2 y 3

Al principio me resistí a la idea de que mi pareja alcohólica tenga una enfermedad sobre la que no tiene poder.

Me dijo que se siente más tranquilo cuando bebe. Se está divirtiendo, disfrutando de la vida. ¡No hay manera de que pueda convencerle de que no lo haga!



Cada día y cada año puedo asimilar ese hecho y aceptar que soy impotente ante el alcohol, sobre otras personas, lugares y cosas. ¡Me siento impotente ante tantas cosas! Hoy sé que no tengo poder sobre si alguien me quiere o me quiere. Hay mucha libertad en eso. He aprendido a ser yo misma y a relajarme. Dejar atrás la necesidad de ser perfecta o de comportarme de cierta manera me ha hecho conectar más con los demás. Ahora hay armonía en mi casa. He aprendido muchísimo de mi patrocinador y de otros miembros, leyendo mis libros de Al-Anon y trabajando regularmente en los Pasos, Tradiciones y Conceptos.

Me doy cuenta de que lidiar con esta enfermedad tan difícil ha hecho que mi pareja y yo estemos ocupados la mayor parte del tiempo, creo que es una forma de no sentir la verdad... no sentir el dolor, el vacío y la soledad. Nuestros comportamientos compulsivos, su consumo de alcohol y mis pensamientos apesados que todavía me vienen a la mente de vez en cuando, así como la ocupación compulsiva, son evidencia de la enfermedad. Cuando me excedo, no descanso y sigo exigiendo que logre más de lo que tengo energía, pierdo completamente mi serenidad y mi vida vuelve a ser incontrolable. La experiencia más brillante trabajando en mi programa fue en el Paso 5, donde admití ante Dios, ante mí mismo y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de mis errores. Ese día descubrí que en realidad no era tan diferente del alcohólico. Y aún más importante, sentí que había algo más alto ahí fuera, algo que lo sabía todo sobre mí y que me quería de todos modos. Ya no tuve que esconderme más. Por fin podía confesar y ser honesto sobre no haber tenido el control de mi propia vida. Ocultar un secreto me hacía sentir aislado y desesperado todo el tiempo. Con la amable ayuda de mi patrocinador, conecté con el amor infinito de este poder. A partir de ese momento sentí compasión por mí misma y por los demás.

Hace algún momento del año mi pareja me preguntó si podía ayudarle con su problema con la bebida. Me pilló por sorpresa. Le dije que ambos éramos impotentes ante el alcohol y el alcoholismo. Que no podía afrontarlo solo, que necesitaba pedir ayuda. Que ambos necesitábamos estar dispuestos a entregar nuestra vida a un Poder Superior. Mi amiga no tiene programa, pero yo sí, y estoy muy agradecido porque ha mejorado mucho nuestra relación y nuestra vida juntos. Anónimo

## Cuota de miembros

### Paso 3

El impacto que tenemos. Esto es relevante para la reunión de ayer. Gracias por participar en la recuperación.

Hoy agradezco que los sentimientos de ansiedad y pánico que eran tan comunes hace años cuando los planes salían mal, no hayan aparecido. ¡Y es un alivio!

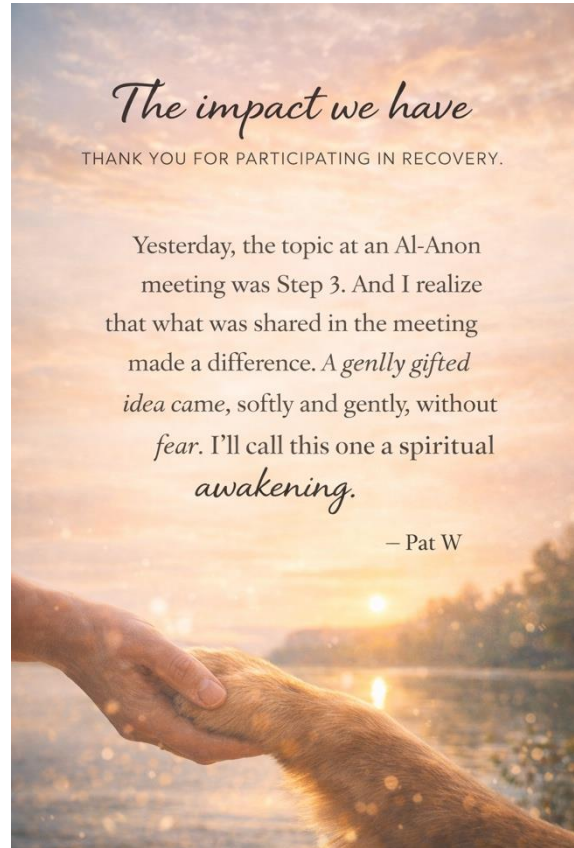
Una semana antes del Día de la Unidad, me informan de que nuestra ponente de Al-Anon está enferma y que no podrá hablar. Neumonía.

Y lo dejé, mandé mensajes a mis parejas y recogí a mi nieta. Mientras esperaba, se me dio una idea. Me vino a la mente un hombre con el que he colaborado en un centro de recuperación para hablar con las familias. Así que le pedí su número, llamé y le dejé un mensaje. Cuando me llamó de vuelta, aceptó ser el portavoz.

Digo superdotado. Ayer el tema en una reunión de Al-Anon fue el Paso 3. Y me doy cuenta de que lo que se compartió en la reunión marcó la diferencia respecto a mi yo del pasado y ahora a mí. La idea surgió suave y delicada, igual que alguien que compartió dijo que sus mensajes de su HP le llegaban.

Y así es como funciona para mí. Llamaré a esto un despertar espiritual.

Pat W



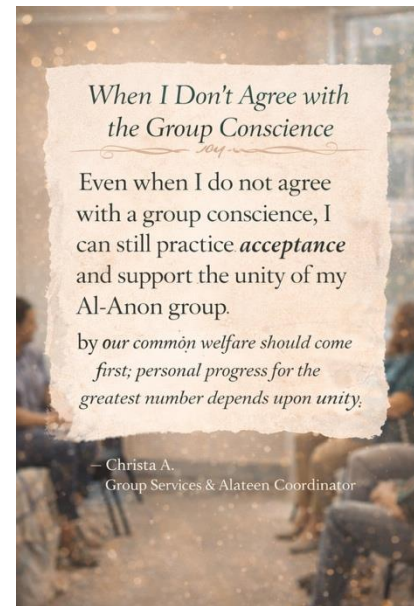
## Cuota de miembros Tradiciones 1 y 2

### Cuando no estoy de acuerdo con la conciencia del grupo

Hace dos años, mi grupo decidió ampliar la hora de reunión de 60 a 90 minutos. Nunca me gustaron las reuniones largas, pero no estuve en la reunión de negocios que votó por la nueva hora. Como muchas reuniones cercanas duraban una hora, los recién llegados o visitantes solían interrumpir para preguntar cuándo terminaba la reunión. Algunos miembros llegaron tarde, otros se fueron temprano y algunos se levantaron para estirarse en mitad de la reunión. En mi opinión, todo fue muy disruptivo.

La próxima reunión de negocios se anunció con mucha antelación, y tuve tiempo de sobra para despejar mi agenda a la que asistir. La agenda incluía el tema de volver a la reunión a 60 minutos. Cuando comenzó la reunión de negocios, me sorprendió que tantos miembros no estuvieran interesados en devolver la reunión a su duración original. Presenté todas las razones por las que quería que cambiara la hora de la reunión y propuse soluciones para abordar cualquier objeción.

Los miembros compartieron lo relajados que se sentían por no tener que apresurarse con la apertura y cierre sugeridos, señalaron que hubo tiempo para responder preguntas sobre anuncios



y señalaron que las interrupciones que tanto me molestaron también ocurrieron en muchas reuniones más cortas. Nada de esto cambió mi postura, y mi postura no cambió la de los otros miembros.

Ahora que el grupo había decidido mantener la reunión en 90 minutos, aunque yo no estuviera de acuerdo, tuve que reconsiderar mis decisiones. Una opción extrema sería dejar mi grupo de origen y buscar otro; Otra sería asistir, hacer pucheros y enfurruñarme por las cosas que me molestaban. Dadas estas extremidades, me propuse encontrar un punto intermedio.

Me recordé a mí mismo que estoy en este programa AlAnon para recuperarme de los efectos del alcoholismo de otra persona, no para fomentar el impacto de la enfermedad en mi vida. Así que llamé a mi padrino para hablar sobre las [tradiciones](#). Las Tradiciones Uno y Dos me recordaron que no es "mi" bienestar común, sino "nuestro" bienestar común, y que un Poder Superior—mayor que yo o el grupo—guía las decisiones. Como se indica en la sección "[Grupos en el Trabajo](#)" del *Manual de Servicio AlAnon/Alateen* (P-24/27), aunque [el Concepto Cinco](#) nos concede el derecho de apelación, una vez que el grupo conoce la apelación, independientemente de si la decisión se mantiene o se modifica, el individuo acepta la conciencia del grupo. Mi padrino me animó a examinar mis motivos y valorar lo importante que era esto para mí y para el grupo. Lo que empezó como un intento de que mi voz se escuchara acabó siendo una oportunidad de crecimiento total. Pensaba que sabía lo que quería y que era lo mejor para el grupo. Cuando pude llegar al fondo de lo que realmente era importante para mí y el grupo, pude unirme al apoyo al propósito de AlAnon y descubrir oportunidades para participar en la unidad del grupo practicando la tolerancia y la aceptación. Pude apreciar a mi grupo de origen.

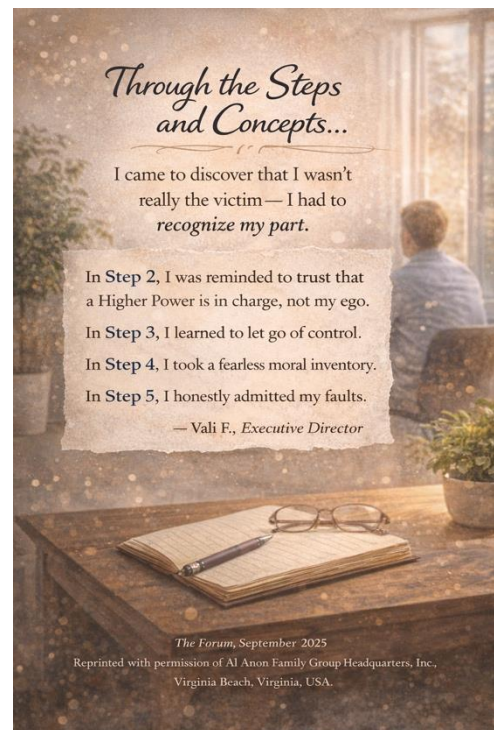
Por Christa A., Coordinadora de Servicios de Grupo y Alateen El Foro, noviembre de 2025

Reproducido con permiso de AlAnon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, Virginia, EE. UU.

## Cuota de miembros Conceptos Uno, Dos y Tres

### Cambiar de actitud puede ayudar al liderazgo

Solo llevaba siete años en el programa cuando uno de mis empleados me apartó para decirme que mi jefe había declarado que quería despedirme. ¿Qué? Me quedé en shock. En nuestras reuniones semanales, mi jefe y yo no estábamos de acuerdo sobre el diseño de producto, pero él nunca dijo que yo no estuviera rindiendo. Mi equipo y yo teníamos buenas relaciones laborales, y sabía que el presidente de la empresa me respetaba. ¡Claramente, mi jefe tenía que estar equivocado! *Él* ¡el problema era eso, no yo! Mi mente daba vueltas y vueltas en mi enfermedad, centrándose en mi jefe, en lo que había hecho mal y en cómo yo era la víctima perjudicada. Por suerte, una vez que pasó el shock y hablé con mi patrocinador y otros amigos de confianza, me di cuenta de que esto era *Mi* y necesitaba practicar mi programa. Empecé releyendo [Concepto Nueve](#) En buen liderazgo personal. Luego me apoyé en la fe y el compromiso con mi Poder Superior que encontré a través de [Pasos Dos](#) y [Tres](#), y tomé [Paso Cuatro](#). Haciendo un inventario moral valiente



y compartiéndolo con Dios y mi Patrocinador ([Paso Cinco](#)), a regañadientes reconocí mi papel. Me di cuenta de que estaba mostrando una actitud irrespetuosa hacia mi jefe, tanto en privado como por mi tono durante nuestras conversaciones. Reconocí que estaba tomando *su* inventario (evaluando sus motivos), y yo estaba violando [Conceptos Uno](#), [Dos](#), [Tres](#), y [Cinco](#)! Al fin y al cabo, el presidente tenía la autoridad y responsabilidad suprema en nuestro lugar de trabajo; Había delegado ciertas responsabilidades a mi jefe (no a mí, ¿quién lo sabe?), y eso le daba a mi jefe el derecho de decidir. Aunque tenía derecho a apelar, eso no significaba que la decisión de mi jefe tuviera que cambiar, y en cualquier caso, tenía la responsabilidad de respetar esa autoridad delegada del grupo. Con mi cambio de actitud, pude mantener la serenidad independientemente de las decisiones o acciones de mi jefe. Me comporté con respeto, lo que finalmente contribuyó a que la organización se diera cuenta de que realmente había un problema, y mi jefe dejó la empresa. En la Oficina de Servicios Mundiales (WSO), he presenciado situaciones similares. Cuando falta comunicación, ya sea por parte de la WSO o de sirvientes de confianza, la enfermedad familiar asigna motivos y culpa al otro. Por suerte, también he observado al personal de WSO, voluntarios y a la organización practicando el programa escuchando, haciendo inventarios y cambiando lo que podemos. La falta de solicitantes cualificados para Fideicomisarios es un ejemplo de estos principios en acción. Al principio, cuando pocos miembros solicitaban servir, la inclinación natural era mirar hacia afuera para entender cómo cambiarlos a ellos. Sin embargo, al aplicar el programa, la Junta reconoció la necesidad de examinar *su* y descubrió que sus expectativas no comunicadas estaban causando una frustración y desconfianza significativas entre los solicitantes. La Junta consultó ampliamente con la Conferencia y profesionales para obtener ideas y sugerencias antes de actualizar el proceso para incluir descripciones de puestos, así como explicaciones claras para los solicitantes que no fueron seleccionados, para que todos pudieran aprender y crecer. Las

acciones de la Junta provocaron un aumento de solicitantes y una satisfacción general con el proceso. Qué regalo para Al-Anon y para cada uno de los implicados. *Por Vali F., Director*

*Ejecutivo*

*El Foro, septiembre de 2025*

impreso con permiso de AlAnon Family Group Headquarters Headquarters, Inc., Virginia Beach, Virginia, EE. UU.

A person is sitting on a wooden bench in a field of flowers. The scene is bathed in a soft, golden light, creating a dreamy atmosphere. The person's legs, wearing blue jeans, are visible on the right side of the frame. The background is filled with a dense field of small, light-colored flowers, possibly daisies, and the overall lighting is warm and ethereal, with a bokeh effect of light spots.

## JOY COMES BACK

Donna Ashworth  
*From Growing Brave*

When you finally realize that joy  
is less fireworks  
more firefly  
less orchestra  
more birdsong  
she will come back much more often  
for joy will not fight  
with the fast pace of this life  
she is not in the shiny or the new  
she breathes in the basic  
shimmers in the simple  
and dances in the daily to and fro  
joy has been beckoning you  
for many a year my friend  
you were just too busy doing, to see  
the very next time joy wraps  
her quiet warmth around you  
as the garden  
in the garden embraces your weary body  
in its wildness,  
tip her a nod  
you cannot force her to stay  
but if you are a gracious host  
joy comes back

Poema enviado por Antonia M

## Únete al panel del Próximo Distrito 18

Este es un recordatorio amable de que este es el último año para el actual panel del Distrito 18.

Si no has asistido a una reunión de distrito, es una forma increíble de ver los pasos, tradiciones y conceptos que se aplican. Mi padrino me empujó suavemente durante unos seis meses para que fuera a una reunión del distrito. Solo llevaba unos ocho meses en el programa, seguía en shock y miedo de que mi vida personal se pusiera patas arriba en lo que parecía un abrir y cerrar de ojos, pero eran años viviendo en la enfermedad del alcoholismo.

Creo que mi Poder Superior usó a mi alcoholico para llevarme a Al-Anon. No fue hasta que dijo que era alcoholico y que iba a Alcohólicos Anónimos, y con ayuda externa me encontré en Al-Anon. Aunque ya no había alcohol activo, seguían existiendo los "ismos" en mi vida. Cuando el alcoholico de mi vida dejó de ir a AA, estaba muerto de miedo, me preguntaba: "¿Qué significa esto?", "¿Volverá a beber?", "¿Qué significa esto para mí?" Con la ayuda de mi padrino, las reuniones y el programa, me di cuenta de que su recuperación no

es mi responsabilidad y que debo mantener el foco en mí. Incluso me pregunté si debería dejar de ir a Al-Anon y mi Poder Superior dijo "¡ABSOLUTAMENTE NO!", no había manera de que dejara de ir a Al-Anon, tenía momentos de paz en las habitaciones de Al-Anon, que ahora veo que era mi Poder Superior haciendo por mí lo que yo no podía hacer por mí. Lo único que sabía era que quería reírme otra vez en vez de llorar. Los miembros se reían en las reuniones y decían en voz alta lo que yo pensaba o sentía por dentro. Seguía volviendo porque quería escuchar lo que los miembros tenían que decir. Recuerdo que alrededor de mi año, compartí y otro miembro me dijo después de la competición: "¡Teri, compartiste sin llorar!" Le di las gracias a mi Poder Superior por eso; Habló a través de ese miembro. No me había dado cuenta de que no había

*Join the Next Panel!*

District 18 Needs Trusted Servants

— \* —

This is the last year for the current panel.

Explore service and share your experience, strength, and hope.

Talk to your group's GR or attend the next District Meeting to learn more.

llorado. Poco después empecé a reír de nuevo. Empecé a sentir paz y no soledad. Había encontrado a mi gente, gente que entendía mi dolor incluso cuando no encontraba las palabras.

Nunca quise que mi alcoholico estuviera incómodo y que yo fuera a una reunión de negocios un fin de semana y un domingo, hubiera sentimientos incómodos, que yo hiciera algo por mí. En junio de 2024 fui a una reunión de negocios, muerto de miedo, no solo porque era nuevo y no sabía cómo funcionaba el programa, sino también por lo que iba a enfrentarme cuando llegara a casa. Recuerdo que me asombraba al ver a un grupo que se unía por el bien común y razonar, tenía un debate abierto donde todos podían compartir sus opiniones, y luego tomaba una conciencia colectiva si había algo que necesitaba votación. Absolutamente alucinante. No estoy bromeando. Nunca presencié esto; Crecí en un hogar de alcoholicos y luego me casé con un alcoholico. Lo único que sabía hacer era gritar y chillar cuando sentía que no me escuchaban o simplemente callarme porque me decían que estaba equivocado. Todavía me cuesta expresar mi opinión, pero ahora encuentro mi voz con más frecuencia. Todavía no he expresado mi opinión en una reunión de negocios y está bien, estoy aprendiendo mucho y cuando llegue el momento adecuado mi Poder Superior estará ahí para guiarme.

**Espero veros en una próxima reunión de negocios: todas las plazas estarán abiertas para el Panel 2027. Las reuniones de negocios del Distrito 18 son híbridas, así que también puedes unirte a nosotros por Zoom.**

# ESQUINA DE SERVICIO

Paso al servicio

## ¿Por qué es importante el servicio?

El servicio se considera una **herramienta para el crecimiento personal y la recuperación**. Ayuda a los miembros a:

- Mantente conectado y comprometido con el programa
- Sal de sí mismo y practica la humildad
- Desarrolla confianza y habilidades de liderazgo
- "Devuelve a la comunidad" después de beneficiarte del programa

También garantiza la sostenibilidad a largo plazo del grupo y hace que el programa sea accesible para los recién llegados que necesitan apoyo.

## *Cargos del Distrito 18*

Hay dos puestos de servicio abiertos dentro del Distrito 18:

- Enlace/Diversidad con Hispanos
- Divulgación Pública

Si sientes que te dan ganas, por favor ven a la próxima reunión del Distrito 18, el primer domingo de cada mes, para informarte más sobre estos puestos. (Consulta la sección de Guardar la fecha para la hora y el lugar)

[Eventos del Distrito 18 \(https://alanonsanjoaquinvalley.org/events.htm\)](https://alanonsanjoaquinvalley.org/events.htm)

## *Comité de Alcance del Distrito 18*

¡Tendré ambos en la Ceres Street Faire!

2 y 3 de mayo de 2026 de 10 a 6

Necesitan ayuda con: poner mesas, hablar con la gente y hacer las maletas al final del día.

Si puedes ayudar, por favor llama o escribe:

Vicki @ 209-480-4820

Abril @ 209-993-1872

Diana @ 209-981-1930

## *Comité de Planificación de la Asamblea Electoral NCWSA*

*2026*

*El Distrito 18 acoge las elecciones*

*En el Doubletree Hotel Modesto*

*16-18 de octubre de 2026*

Presidenta del Comité: Vicki B. 209-480-4820

Próxima reunión del Comité: 31 de mayo de 2026, a las 16:00

Únete a una reunión por Zoom:

ID de la reunión: 816 524 6871

Código de acceso: Serenity18

## *Convención NCWSA 2027*

Soy el responsable de registro presencial para la Convención NCWSA 2026, y busco voluntarios que quieran estar de servicio. Por favor, llama o envía un mensaje si te interesa.

Teri G. 209-985-2039

La presidenta de la Convención de la NCWSA es Paula H, del Distrito 5. Si desea más información, por favor contacte con Paula H. en [convention@ncwsa.org](mailto:convention@ncwsa.org)

A fecha de 9 de abril de 2026, estos son los puestos que aún están en demanda:

¡Un tesorero: muy importante! - deberán ser entrevistados por el Comité de la CE

Presidente de Medios y Arbitrios

Creador de folletos para nuestro primer folleto Save the Date

## *Reserva la fecha: Próximos eventos*

Tu calendario esencial para la temporada

Cada estación trae consigo un tapiz de eventos: momentos que nos invitan a reunirnos, celebrar, aprender y conectar. Marcar tu calendario con antelación asegura que no te perderás las experiencias que más importan. A continuación encontrarás una selección seleccionada de eventos próximos. Guarda las fechas y deja que la expectación crezca a medida que se acercan estos días especiales.

### ¿Por qué reservar la fecha?

El mundo avanza rápido y los horarios se llenan más rápido de lo que esperamos. Un save the date actúa como un recordatorio suave: una invitación a detenerse y priorizar lo que aporta alegría, conexión y sentido a tu vida. Al guardar estos momentos clave, te regalas a ti y a tus seres queridos el regalo de la anticipación y, en última instancia, de la participación.

### *Eventos destacados*

#### Reunión de Negocios del Distrito 18 ~ Híbrido

Fecha: Primer domingo de cada mes

Hora: 13:30 – 15:30

Ubicación: 1425 Standiford Ave, Modesto

ID de la reunión por Zoom: 816 524 6871

Contraseña: Serenity18

#### Solo por hoy AFG ~ Cómo funciona Al Anon Estudio de libros

Fecha de inicio: 9 de abril de 2026

Formato de la reunión:

Reuniones de estudio de libros: segundo y cuarto jueves

Reuniones de Tema/Participación: 1º, 3º y 5º jueves

Horario: 18:00 a 19:00

Ubicación: Iglesia Presbiteriana Harvest, 1813 Moffett Road, Ceres CA

#### Almuerzo de Damas

Fecha: 25 de abril de 2026

Horario: 11:00 a 15:00

Ubicación: Ravello's Restaurant, 560 W. 18th Street, Merced, CA

Preguntas: Antonia M. 209-850-5663 o por correo [electrónico\\_antoniam@kw.com](mailto:electrónico_antoniam@kw.com)

## Reunión de Oradores de la AFG de Mano Abierta

Fecha: miércoles, 29 de abril de 2026

Hora: 18:00 – 19:30

Ponente: Debbie O.

Zoom: 892 0653 9123

Código de acceso: 258880

## Asamblea de la NCWSA de mayo de 2026

Fecha: sábado 23 de mayo y domingo 24 de mayo de 2026

Orden del día: [Agenda de la Asamblea de la NCWSA](#)

Ubicación: Wyndham Sacramento, 5321 Date Avenue, Sacramento CA 95841

Teléfono: (916) 338-5800

### **2 Pasos para completar el registro de quienes se alojan en el hotel:**

1. Enlace de registro de la asamblea; <https://pci.jotform.com/form/260524817458261>
2. La información para el registro del hotel está en <https://northerncaliforniaal-anon.org/assembly/>

Si necesitas una reunión, haz clic en el enlace de abajo para ver las reuniones del Distrito 18:

<https://www.alanonsanjoaquinvalley.org/meetings.htm>

## *Recursos de AL-Anon*

**Página web del Distrito 18:**

<https://www.alanonsanjoaquinvalley.org/index.htm>

**Sitio web del Área de Servicio Mundial del Norte de California (NCWSA):**

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

**Calendario NCWSA:**

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

**Oficina de Servicio Mundial (WSO):**

<https://al-anon.org/>

**Librería online:**

<https://ecomm.al-anon.org/>

**Libros electrónicos:**


[al-anon.org/digital-products](https://al-anon.org/digital-products)

**Suscríbete al Foro:**

La revista mensual de Al-Anon.

<https://ecomm.al-anon.org/forum - vaff>

## Tema del boletín de la Edición 19

 El enfoque de la próxima edición:

Pasos Cuatro, Cinco y Seis  
Tradiciones Cuatro, Cinco y Seis  
Conceptos Cuatro, Cinco y Seis

Fecha límite: 15 de junio de 2026

Como este es mi último año como coordinadora del boletín, he estado dedicando tiempo a pedirle orientación y orientación a mi Poder Superior. Mientras hacía eso, me encontré navegando por la web de la WSO y The Loop, leyendo literatura de Al-Anon. Cogí *The Forum* y la página que abrí se titulaba "**¿Cuál es tu resolución de recuperación?**"

Ese momento se sintió como un empujón. Mi propósito de recuperación es dar al boletín de 2026 un tema unificador—y qué mejor manera que recorrer juntos los Pasos, Tradiciones y Conceptos.

La próxima *Voz de la Razón* se enviará a finales de marzo. Te invito a que compartas tu experiencia, fortaleza y esperanza sobre **Pasos, Tradiciones y/o Conceptos Uno, Dos o Tres**. Por favor, recuerden que este es el boletín de nuestro distrito. Cualquier tipo de envío siempre es bienvenido, independientemente del tema. Una sola frase, una foto o un simple pensamiento pueden ser justo lo que alguien necesita ver.

En la página siguiente encontrarás prompts para ayudarte a empezar si es necesario.

Gracias por formar parte de esta beca. Ya sea que hayas compartido tu experiencia o reflexionado en silencio, no estás solo.

Tus experiencias pueden ser justo lo que otro miembro necesita oír.

 Por favor, envía tus reflexiones a [Newsletter Submission](#) antes del 15 de junio de 2026.

Juntos, exploremos cómo estas palabras atemporales de sabiduría siguen aportando serenidad, claridad y esperanza.


Tu publicación no tiene por qué estar relacionada con el tema. Considera escribir sobre tu progreso, una cita, una foto o lo que sea que tengas en el corazón.

# Prompts de envío *de ALAnon Voice of Reason*

*Pasos, tradiciones y conceptos cuatro, cinco y seis.*

Estos prompts se ofrecen para inspirar el intercambio personal de la **Voz de la Razón**. Las reflexiones pueden ser breves o largas, escritas desde cualquier etapa de recuperación. No necesitas ser un experto: lo que importa es tu experiencia vivida.

Se aceptan envíos de cualquier extensión.

Gracias por formar parte de nuestra comunidad y por ayudar a transmitir el mensaje. 

*Todas las voces son bienvenidas, ya sean nuevas o veteranas. Tu experiencia puede ser exactamente lo que otro miembro necesita oír.*

# Share Your Experience • Strength • Hope

We are preparing our next newsletter about  
**Steps, Traditions, and Concepts 4, 5, and 6.**  
Please consider sharing:

## **Step 4** (Made a searching and fearless moral inventory of ourselves)

- What was your experience beginning Step 4?
- What fears or hesitations did you have, and how did you move through them?
- What did you learn about yourself?

## **Step 5** (Admitted to God, to ourselves, and to another human being...)

- What was it like to share your Step 5?
- How did it impact your relationship with your Higher Power, yourself, or others?
- What freedom or relief did you experience?

## **Step 6** (Were entirely ready to have God remove all these defects of character)

- What does “being entirely ready” mean to you?
- How have you faced challenges in letting go of character defects?
- How do you practice willingness in your daily life?

## **Tradition 4** (Group autonomy)

- How have you seen your group exercise autonomy?
- How do you balance group freedom with responsibility to Al-Anon as a whole?

## **Tradition 5** (Primary purpose)

- What does carrying the message mean to you?
- How has your group stayed focused on helping families and friends of alcoholics?


## **Tradition 6** (Outside issues)


- How do you keep the focus on Al-Anon principles rather than outside matters?
- Why is it important to avoid endorsement or distraction?

## **Concepts 4, 5, and 6** (Participation, Right of Appeal, Minority Voice)

- How have you experienced participation in service?
- Have you ever shared a minority opinion? What was that like?
- How do these Concepts support unity and trust in service?

Submissions of any length are welcome.

Thank you for being part of our fellowship  
and for helping carry the message. 



*Powerless Over  
People, Places  
and Things*