

---

## *Distrito 18*

# *Voz de la Razón del*

piensa y comparte sobre la Asamblea en octubre de 2022 ~

Este fin de semana asistí a la Asamblea por primera vez en persona como Representante de Grupo. Estoy muy agradecida por la experiencia. Pude ver cómo eventos como este unen a todos nuestros grupos. Pude ver cómo las cosas que hemos aprendido en un entorno de grupo mucho más pequeño se pueden aplicar y hacer que una reunión de un grupo grande se lleve a cabo con éxito, como 'Sin diafonía' y 'Sin dominancia'. ¡Fue muy impresionante la cantidad de personas que se unieron para hacer que un evento tan grande fuera un éxito! Aunque algunas cosas sin duda me pasaron por la cabeza, me empañé mucho este fin de semana y me voy entendiendo mucho más de lo que entré. Estuve especialmente agradecido por la oportunidad de tener compañerismo. Conocí gente nueva y muy divertida y conocí aún mejor a personas que ya conocía de mi distrito. Incluso pude conocer a dos amigos en persona de un distrito diferente a los que solo había visto virtualmente. Estoy muy agradecido de estar conectado con tantas personas increíbles y espero más eventos en el futuro.

Shawnelle

Qué experiencia fue asistir en persona a la Asamblea de NCWSA. Se sintió más personal, especialmente la abundancia de abrazos que compartimos. Conocí gente nueva, pasé tiempo con mis amigos del Distrito 18 y aprendí mucho.

Hay una diferencia entre Virtual, Híbrido y En persona. Con Virtual e híbrido, no llegué a codearme con mis vecinos. En persona, disfruté conocer a viejos amigos por primera vez en persona, para reír, hablar y tener camaradería. Los asistentes virtuales no pueden asistir a la parte de diversión y compañerismo de la asamblea, Karaoke, juegos, juegos. No fui, necesitaba recargarme: tener un tiempo tranquilo a solas y acostarme temprano, no manejo bien las multitudes. No estábamos abarrotados, pero estar rodeado de tanta gente es difícil para mí. ¿Disfruté la experiencia? ¡Sí! ¿Aprendí de la experiencia? ¡Sí! Lo virtual apela a mi deseo de aislarme, en persona apela a mi deseo de conectarme a un nivel más profundo. Ante una opción similar, iré en persona, salvo una pandemia.

Pat W

---

Mi Asamblea 2022 Experiencia en Gratitude.

Esta fue la primera Asamblea de 3 días en dos años y la preparación antes de asistir fue un poco abrumadora, pero me sentí preparada y lista para hacer mi trabajo.

A mi llegada el compañerismo comenzó con abrazos y la alegría de ver a miembros que había extrañado por años. Visitando en los ascensores o en los pasillos. Estar con miembros del equipo que solo he visto en Zoom durante los últimos 2 años. Me recordaron que “El servicio es gratitud en acción” y estaba agradecida de estar aquí.

Nos reunimos para hacer el negocio de NCWSA Al-Anon y fue muy emocionante que unos 14 miembros del Distrito 18 estuvieran allí: GR (Representantes de grupo), AGR (Representantes de grupo suplentes), DR (Representante de distrito) y ADR (Representante de distrito suplente). Les pedí a todos que se quedaran conmigo cuando me levantara para dar el informe DR y nuestro grito. “El mensaje es simple, la recuperación es intensa, todos son bienvenidos, en el Distrito 18”. Solo nos dieron 3 minutos para informar, así que hablé rápido. Había tanto que quería decir sobre todos nuestros Oficiales y Coordinadores de Distrito, pero lo mantuve simple y cubrí nuestros éxitos. Hicimos un gran trabajo con los eventos y el alcance público. Ambos giraron en torno a nuestro propósito, llevar el Mensaje a aquellos que aún sufren, la Tradición 5.

La agenda estuvo extremadamente llena y, en ocasiones, desafiante. Me encontré levantándome mucho debido a la tarea de Evaluación de la Asamblea que necesitaba completar y estar sentado por largos períodos de tiempo era agotador. Aquí es cuando tengo la oportunidad de practicar el cuidado personal y tomar un descanso, caminar y respirar.

Experimentar las Tradiciones y los Conceptos en acción fue refrescante y me recordó cuán bendecida soy por tener estos principios. Tengo mucha práctica en el Servicio para usar los principios para refrenar mis defectos de carácter. Especialmente cuando estoy cansado y abrumado. Empiezo a juzgar cómo deben hacerse las cosas. Está esa palabra "debería", yo pensando que sé mejor cómo hacer las cosas. Traté de estar abierto para abordar problemas, escuchar opiniones y ser parte de la solución, no del problema. Es la oportunidad perfecta para practicar la Tradición 12 “Principal sobre las personalidades”, en lugar de reaccionar ante la personalidad, puedo escuchar lo que dice esa persona y mantener la mente abierta. La mayor parte del tiempo solo necesito estar dispuesto a escuchar y aprender.

Hay tantas herramientas que son útiles cuando se participa en una reunión de negocios intensa y de ritmo tan rápido. Hay tanta información y es abrumador mantenerse al día con todo. Al final del

---

sábado, estaba exhausto y listo para irme a casa cuando terminamos el domingo al mediodía. No pude subir al auto lo suficientemente rápido, pero realmente disfruté mis abrazos y despedidas al salir.

Al llegar a casa, me sentí abrumado al reflexionar sobre el fin de semana. Me preguntaba cómo llegué aquí y cuál es el plan de mi HP para seguir adelante. Mi primera reacción fue que no puedo hacer esto, es demasiado, ¿ser Representante de Distrito (RD) era mi testamento o mi testamento de HP? Hice muchas preguntas y esperé las respuestas. El lunes siguiente, en mi meditación matutina, mi HP me aseguró que estaba justo donde se suponía que debía estar, y este es el plan. Sonreí y sentí paz. Puedo hacer esto, y no será perfecto, pero no necesito ser perfecto, solo estar dispuesto. Estoy aquí para crecer en mi recuperación y dejar de lado las personalidades y los resultados y practicar los principios. Hoy, me siento tan agradecida y bendecida por tener esta oportunidad de servir y crecer en nuestra hermandad de Al-Anon que me ha dado una vida tan maravillosa.

Agradecida de estar de servicio, Diana C.

¡Sí! Cuando me puse ocupado, me puse mejor!!!

En enero de 2020 me comprometí a desempeñar 1 cargo relacionado con el Distrito 18, el de Representante Alterno del Distrito. Por lo tanto, tengo un trabajo que hacer. Lo que esto significa para mí es que no lucho conmigo mismo con respecto a si tengo el tiempo, la energía, las habilidades, la voluntad o cualquier razón/excusa que mi voz interior pueda decirme con respecto a mi incomodidad para hacer el trabajo de servicio. ¡Por esto, estoy agradecido! ¡Hoy sé que cuando estoy ocupado, me siento mejor! El trabajo de servicio es vital para mi recuperación personal.

Asistí, en persona, a nuestra Asamblea de 3 días de Área (NCWSA – Área de Servicio Mundial del Norte de California) en octubre. Esta fue nuestra primera asamblea híbrida de 3 días. Fue tan bueno estar de vuelta con la gente cara a cara. Cómo había extrañado el compañerismo que se da en nuestras Asambleas. Es importante para mí y para mi recuperación estar con miembros de Al-Anon y Alateen. Para ver a los miembros de Al-Anon y Alateen. Para hablar con los miembros de Al-Anon y Alateen. Para reír con los miembros de Al-Anon y Alateen. Compartir experiencia, fortaleza y esperanza con los miembros de Al-Anon y Alateen. No tardé mucho en recordar lo que me había estado perdiendo.

¡Estar en persona en la Asamblea de 3 días fue como volver a andar en bicicleta! Era así de reconfortante y familiar. Vi tantas caras familiares, miembros que conocía pero que no había visto en un par de años y vi tantas caras nuevas, miembros que conocí por primera vez. El servicio abre mi mundo.

---

La asamblea no estuvo exenta de desafíos personales para mí: practicar el Paso Uno, ejercitar la paciencia, utilizar el desapego, con amor... por supuesto, quedarme donde estaban mis pies, recordar los lemas: Esto también pasará, Qué importante es, Primero lo primero, Deja que ¡Vaya Dios, por nombrar sólo algunos! ¡Mi Poder Superior me presentó esta oportunidad de practicar mi programa, practicar los principios de Al-Anon y crecer! ¡Qué agradecido estoy!

Si bien entendí y aprecié cómo Al-Anon encontró rápidamente una solución viable para que la confraternidad no pudiera reunirse en persona, siendo esa(s) plataforma(s) electrónica(s), encontré que el “mundo cibernético” no era propicio para mi recuperación. En persona, es donde mi recuperación y yo prosperamos.

No puedo empezar a explicar el gran impacto que ha tenido en mi recuperación participar en el servicio. Cuando entré a las salas de Al-Anon, acepté las sugerencias que me dieron: asistir a un mínimo de 1 reunión a la semana, encontrar un grupo base, conseguir un padrino, trabajar los pasos y PARTICIPAR EN EL SERVICIO.

SERVICIO es como devuelvo algo de lo que se me ha dado gratuitamente.

El servicio de Al-Anon es Gratitude en Acción.

April M.



**La 7.<sup>a</sup> Convención Internacional de Al-Anon  
Albuquerque, Nuevo México  
29 de junio de 2023 - 2 de julio de 2023**

*¡Se abrió la inscripción!*

Las cuotas de inscripción son las siguientes:

- Antes del 11 de enero de 2023      \$175 US
- Antes del 10 de mayo de 2023      \$200 US
- Después del 10 de mayo de 2023      \$225 US

Esta inscripción incluye acceso a los siguientes eventos:

- **La Fiesta en la Plaza** (noche del jueves)
- **Gran Encuentro Internacional**, incluyendo el Desfile del Lenguaje del Amor (viernes por la mañana)
- **Gran Encuentro Familiar** (noche del sábado)
- **Espiritual Reunión** (domingo por la mañana)
- **Su elección de muchas sesiones durante el evento**

Al-Anon ha negociado tarifas de habitación razonables que dependen de que los miembros reserven alojamiento a través del bloque de habitaciones de alojamiento de la Convención Internacional. Esto ayuda a que la tarifa de registro sea lo más baja posible. La información sobre las habitaciones se proporciona en el registro.

Consulte la página del evento [al-anon.org/international](http://al-anon.org/international) para obtener más información



**El 5 de marzo** será el evento de Primavera del Distrito. Más información 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/>

**Quiero suscribirse al boletín?** Envíame un correo electrónico usando 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 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](#)