
Voz de la Razón

del Distrito 18

¡¡Bienvenidos al 2021 !!

¡Hola Distrito 18!

Finalmente estamos en 2021 y terminamos con ese *otro* año (el que permanecerá sin nombre). ¡Estoy muy emocionada de ser la coordinadora del boletín de este panel! Tengo tantos objetivos que no sé por dónde empezar. De acuerdo, sí, sé exactamente por dónde empezar ~ pedir ayuda. Necesitaré **SU** ayuda para hacer que este boletín sea interesante y útil. Las pautas sugieren que esto se publique trimestralmente. ¿Qué piensas? ¿Es eso suficiente? ¿Demasiado a menudo? ¿Qué quieres que se incluya en el boletín? Por favor, responda una encuesta y déme su opinión. Haga clic en las palabras [Encuesta del boletín informativo](#) a continuación o pegue el enlace en un navegador. Es rápido, lo prometo.

[Encuesta de Newsletter](#)

En la encuesta hay una pregunta que pregunta si desea recibir el boletín. Una respuesta "Sí" lo registrará automáticamente. En el futuro, también puede enviarme un correo electrónico a newsletter@alanonsanjoaquinvalley.org para suscribirse.

Habrán temas para cada boletín (consulte la página 3 para los temas del próximo), así como algunas columnas regulares. Habrá un Rincón del Patrocinador, una sección de Eventos, Spotlight On... ¡y más!

Cuando llegamos a Al-Anon, muchos de nosotros, incluido yo, estábamos destrozados y nuestras vidas estaban destrozadas. Para reconstruir mi vida necesitaba encontrar las piezas de mi rompecabezas. Habrá una sección dedicada a encontrar las piezas de nuestras vidas que complementan el programa de Al-Anon y completan mi vida. Me encantaría escuchar cómo juntan sus piezas.

¡Y por supuesto, **necesito sus compartimientos!** Puede [escribir su respuesta en un correo electrónico y enviarla a la Coordinadora del boletín](#) o mandar por correo electrónico una imagen de la página del tema después de completarla o enviar por correo a D18-Newsletter, PO Box 579491, Modesto, Ca 95357-9491

Vicki B

Eventos Especiales

- El primer domingo de cada mes es la junta de Distrito de 1-3
 - Zoom ID: 894 4011 5206, Contraseña: 900980
- Recaudador de fondos para la convención de NCWSA
 - 23 enero 2021, 1-3pm
 - Donación sugerida \$5
 - Zoom ID: 867 8785 5610, Contraseña: 536043
- ¡Reserva la fecha! septiembre 2021 convención de NCWSA - ¡más detalles por venir!

Mire la pagina del distrito 18 para más información:

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

Mire la pagina de NCWSA para más informacion: <https://northerncaliforniaal-anon.org/>

Pagina para encontrar los archivos de Voz de la Razón:

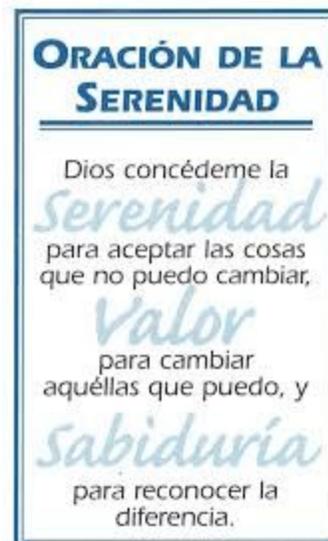
<https://alanonsanjoaquinvalley.org/newsletter.htm>

Temas para el próximo boletín a **entregar el 2/1/2021**

1. La oración de la serenidad

¿Qué significa la Oración de la Serenidad para ti?

¿Cómo usa la oración de la serenidad?



2. ¿Cómo usa los principios espirituales del programa para divertirse?

3. ¿Cómo da la bienvenida a los recién llegados?

Puede [escribir su respuesta en un correo electrónico a la Coordinadora del boletín](#) o mandar una foto de esta página [completada por correo electrónico](#) o imprímala y envíela por correo a D18-Newsletter, PO Box 579491, Modesto, Ca 95357-9491

Tema - Forzando Soluciones

¿Hay algo en tu vida que estás tratando de controlar?

¿Cómo sabe cuándo pasa de hacer el juego de pies a forzar la solución?

Lectura sugerida: Valor para cambiar página 37

- Soy un solucionador de problemas y olvido que no estoy a cargo mientras trabajo en ello. Estoy tan ocupado haciendo cosas para resolver el problema que lo tomo en mis propias manos. Es un truco, ¿no funciona!
 - ¡ El lema es "Fácil lo hace" no "Duplica el esfuerzo"! Con mi familia recuerdo decir las cosas una o dos veces, pero lo olvidó en mi junta
 - Cuando algo no está funcionando bien, llamo a mi madrina/padrino. Podemos discutir las cosas para ver si estoy tratando de forzar la solución.
 - Mi madrina/padrino señaló que no me está diciendo qué hacer. De hecho, lo estoy resolviendo yo mismo. Ella/El solo me está escuchando hacer el juego de pies.
 - Dios abre el camino si está destinado a suceder.
 - Tal vez no estemos forzando soluciones, ¿solo impulsándolas!
 - Cuando era nuevo, escuché que no debería tomar grandes decisiones durante los primeros 6 meses. Después de 6 meses todavía no sabía qué hacer. A veces no sé qué es el juego de pies, así que sigo trabajando en mí mismo.
 - A veces me despierta un nombre o una situación. Quiero ir, tomar una decisión, forzar algo ~ cualquier cosa para sentirme menos. Hoy sé que no es así como quiero reaccionar, así que no actúo.
 - A veces reproduzco conversaciones en mi cabeza. Tenía que ser honesto conmigo mismo sobre lo que quería si elegía la ruta que acababa de seguir. Obviamente estoy tratando de controlar el resultado.



¡Hablemos de servicio!

Definición de "Servicio"

- contribución al bienestar de los demás
- la acción de ayudar o haciendo trabajo para alguien
- realizar cualquiera de las funciones comerciales auxiliares a la producción o distribución
- un sistema que satisface una necesidad pública como las comunicaciones

¿Cómo puedes ser útil?

- Ofrézcase como voluntario para revisar el boletín de noticias.
- Ayude a editar / escribir envíos.
- Ayude a mantener la lista de destinatarios

Si tiene la voluntad para ayudar informe a la coordinadora del boletín Vicki B.
209-480-4820 o newsletter@alanonsanjoaquinvalley.org



¿Por qué quiero ser Representante de Distrito? ¿Qué estoy anticipando en este momento?

Cuando Vicki me preguntó por qué quiero ser Representante de Distrito (RD)? Mi primer pensamiento fue que no quería ser RD. Cuando llegué a Al-Anon, me puse en servicio en los Grupos y en el Distrito 18. Me convertí en RG y eso me llevó a prestar servicio en el Área (NCWSA) y en muchos comités y eventos. Sin embargo, RD nunca estuvo en mi radar. Mis pasiones fueron la historia de A-Anon (y AA) y llevar el mensaje de esperanza a aquellos que aún sufren (la Tradición 5 es mi propósito). Me encanta servir y cuando este panel de servicio estaba llegando a su fin, supe que quería servir en el Distrito. Comencé a pensar en qué posición me sacaría de mi zona de confort y que sería un reto. Empecé a considerar el puesto de RG y eso me asustó mucho. ¿Tenía la experiencia y las habilidades de liderazgo para servir en este puesto? Leí el ensayo de Bill W. sobre liderazgo en el Concepto 9 y pensé, qué orden, estaba algo abrumada.

Hablé con mi madrina y hablé con otros DR sobre cómo les funcionó. ¡Oré por presentarme para el puesto de RD y tuve muchas conversaciones con mi Dios! El mensaje fue “Está de pie; estará bien.” Tenía mucho miedo de que todos ustedes no me eligieran y, sorpresa para mí, yo era la única opción, y ustedes me eligieron. Gracias por darme la oportunidad de servir con todos ustedes. Sé que aprenderé y creceré en mi recuperación con todos ustedes.

Al mirar hacia atrás en los últimos 3 años, me decepcionó que la participación de RG continúa disminuyendo. El Distrito 18 es un distrito inspirador y estoy muy orgulloso de nuestro distrito y de cómo todos trabajan juntos en unidad. Es una oportunidad que no querrás perderte. Pero me decepcionó la poca asistencia de RG a las reuniones del Distrito 18. Espero que con toda su ayuda aumentemos la asistencia al conectarnos con los RGs., visitar sus reuniones y proveerles un manual de RGs que introduzca algunas de las herramientas que necesitan para hacer su trabajo. Estoy muy emocionada y espero crecer y servir con todos ustedes en el Panel 61. ¡¡¡Distrito 18 es genial !!!

Amor en Servicio,

Diana C., Representante de Distrito

Esquina de padrinos y madrinas

¡¡¡Bienvenidos a nuestro Boletín !!! ¡Estoy emocionado de que estemos de pie de nuevo!

Quiero compartir algunos de mis pensamientos con ustedes sobre una de nuestras herramientas clave en Al-Anon, **PADRINAZGO**.

Al principio, aplazaba en convertirme en madrina porque pensé que no tenía nada que ofrecer. No pensé que había alcanzado esa sabiduría mágica de Al-Anon ni lo tenía todo resuelto en mi programa, para guiar a otro miembro a través de los Pasos, Tradiciones o Conceptos, y aplicar estos principios en la vida.

He descubierto que lo que me dijeron es verdad, siempre que estuviera al menos un Paso, Tradición o Concepto por delante de mi ahijado, era oro. He descubierto que compartir mis defectos en nuestro trabajo de pasos es la sabiduría de la que se habla. Es curioso cómo Dios encuentra a la persona adecuada para amadrinar si estoy abierto.

La conexión que he sentido al escuchar el compartir, las deficiencias, los temores, los triunfos y el crecimiento de un/a ahijado/a en nuestro programa alimenta mi propia recuperación. Para mí, ser una buena madrina es no decirle a mi ahijado/a qué hacer y cómo hacerlo, encontrar todos sus defectos. No, es escuchar, no juzgar y animar lo que ayuda a construir una nueva confianza tanto en ellos como en mí.

Uno de mis defectos como madrina ha sido no ser más honesta cuando se necesitaba un poco de amor duro como guía. Esta es una excelente manera de trabajar en mi defecto de carácter, ya que a veces se siente incómodo. Esto significa que estoy creciendo.

Aquí hay algunas preguntas para reflexionar y los animo a enviarnos sus comentarios al boletín a newsletter@alanonsanjoaquinvalley.org Ponga "Sponsor's Corner" en la línea de asunto.

1. ¿Qué me impide ser madrina/padrino?
2. Como madrina/padrino, ¿qué ha sido más satisfactorio?
3. ¿Cuál es el reto mayor de ser madrina/padrino?
4. ¿Cómo mantiene la relación de madrina/padrino a ahijado/a?

He descubierto que el apadrinamiento es un regalo tanto para el padrino/ la madrina como para el ahijado/ la ahijada.



Una noche, en una reunión, la secretaria entregó un frasco con trozos de papel. Me dijeron que eligiera uno y compartiera (si quería) lo que dijera. Mi trozo de papel decía "Pongamos lo *FUN* [divertido] de nuevo en lo *DysFUN*ctional [disfuncional]" ¡Esto es lo mio! Quiero agregar un poco de *DIVERSIÓN* al boletín y pensé que comenzaría con una cita ~

Una parte importante del asunto serio de la recuperación implica reconocer nuestra necesidad de divertirnos.

Escuché que reír es una de las formas más fáciles de empezar, así que aquí tienes algunos chistes:

- **Toc toc.** ¿Quién está ahí? **Gorila.** Gorila, ¿quién? **Gorilame una hamburguesa.**
- **Toc toc.** ¿Quién está ahí? **Tanque.** Tank, ¿quién? **Tanque "you"**
- **Toc toc.** ¿Quién está ahí? **Sube.** Sube, ¿quién? **Sube el volumen, me encanta esta canción!**
- **Toc toc.** ¿Quién está ahí? **Puerta.** Puerta ¿quién? **Una puerta está entre nosotros. ¡Abrele!**
- **Toc toc.** ¿Quién está ahí? **No-es.** No-es, ¿quién? **No es asunto tuyo.**
- **Toc toc.** ¿Quién está ahí? **Ach.** Ach ¿tu? **Salud.**
- **Toc toc.** ¿Quién está ahí? **Dominante.** ¿Dom— **Bueno, ahora dices, "Dominante quién?"**
- **Toc toc.** ¿Quién está ahí? **Lápiz roto.** Lápiz roto, ¿quién? **No importa, no hay ¡punto!**
- **Toc toc.** ¿Quién está ahí? **Amonton.** Amonton, ¿quién? **¡Te amo un amonton, y no me importa quién lo sepa!**
- **Toc toc.** ¿Quién está ahí? **Profe.** ¿Profe quién? **Profavor deja de decir estas horribles bromas toc toc!**

Vicki B

¿Cómo Defines Serenidad Durante las Fiestas?

Reflexionando sobre la serenidad

Cuando sigo con mi día, sin enfocarme en otras personas, lugares, cosas o situaciones como problemas, obstáculos o desafíos, sino aceptando el día como viene con una anticipación tranquila, entonces puedo ver claramente la serenidad que Dios me ha regalado. Para mí, reconozco esa serenidad como un alegría con paz y calma dentro de mi propia mente. Es tan bonita. Me gusta ahí. ¿Qué pasa? ¿A dónde se va? ¿Por qué necesito rezar una y otra vez para que se me conceda más serenidad?

Lo necesito porque involuntariamente, pero con voluntad, libero la serenidad, esa tranquila alegría y comienzo a escuchar mis dudas, juicios y miedos. Sin embargo, una vez reconocidas, las opciones vuelven a aparecer. Aprendí a preguntarme: ¿es cierto este pensamiento? ¿Es de Dios? ¿Es lo que Dios realmente piensa de mí o de los demás? Al aprender a dudar de mis dudas, también he aprendido a creer las verdades de lo que Dios me dice. He crecido en recuperación y ahora no solo busco, sino que anhelo, la tranquila alegría que no puedo fabricar pero que puedo aceptar como un regalo de mi poder superior.

La Oración de la Serenidad es como una crema para comenzar o terminar cada día.

Nancy T.

Otras acciones ~

- Encontrar nuevas maneras de pasar tiempo juntos
- cuidado de mi salud, seguridad y enfocarme en la gratitud de ser positivo.
- permanecer en un estado de ánimo positivo en lugar de perder lo que no tenía.
- Cuando me siento menos agradecido, leo la página 360 en Esperanza para Hoy. Para mí, es un mapa sobre cómo quiero que sea mi vida.
- Es un viaje espiritual para obtener Serenity. No es una carrera. Tampoco está relacionado con metas .
- Me doy libertad en mi vida.
- Me presento y digo la verdad.
- No soy mi propio poder superior. Practico conectarme con mi poder superior

todos los días.

- Estoy tratando de estar bien con no estar bien.
- Últimamente he estado luchando con la serenidad. Es lo que tengo en la cabeza. Sí, este año ha sido difícil para todos nosotros.

"SERENIDAD AHORA"

La frase "SERENIDAD AHORA" de un episodio de Seinfeld me recuerda cómo me sentí cuando entré por primera vez a Al-Anon hace casi 18 años. Quería muchas cosas AHORA. Recuerdo que la gente decía "estás donde debes estar", lo que odiaba escuchar porque no quería estar allí. Nunca me había sentido tan perdida y con tanto dolor, que continuó durante muchos años hasta que comencé a sanar. Sin embargo, no sufrí todo el tiempo, porque tenía Al-Anon que actuó como mi medicina y me dio alivio y esperanza. Pero durante esos primeros años no recuerdo haber sentido serenidad o incluso saber realmente qué era. Mi cabeza sabía lo que todos me decían, pero no estaba en mi corazón. No lo sentí durante mucho tiempo. Una vez que comencé a sentirlo, no quise dejarlo. No soy perfecto en eso, pero estoy mejorando mucho. Progreso, no perfección. Las vacaciones han sido un detonante para mí desde que dejé el alcoholico. Me tomó muchos años recrear nuevos recuerdos navideños, tradiciones y sanar, pero este año ni siquiera pude hacer eso. Pasé las vacaciones sola. Hice zoom con un miembro de la familia en Nochebuena. Pasé tiempo en el porche de otro miembro de la familia, visitando mientras me distanciaba socialmente por un corto tiempo el día de Navidad. Saqué lo mejor de la situación, ya que este año mi salud y mi bienestar eran más importantes que las tradiciones. Seguía esperando sentir el dolor de un desencadenante de vacaciones, pero nunca sucedió. En cambio, sentí serenidad porque oré. Me entregué y lo acepté. Dios me concedió la serenidad para aceptar las cosas que no podía cambiar. Tengo muchas ganas de que lleguen las vacaciones de 2021. Tengo fe en que mejorará y esto también pasará. ¡Que el próximo año sea un Feliz Año Nuevo!

Donna D.

Cómo 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>

¿Quieres suscribirte a la newsletter? Envíeme un correo electrónico utilizando el correo electrónico a continuación. ¡Es gratis!

newsletter@alanonsanjoaquinvalley.org

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 presione enviar.

[En Contacto](#)

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 Contraseña: 900980

Quién: ¡Abierto para todos!

