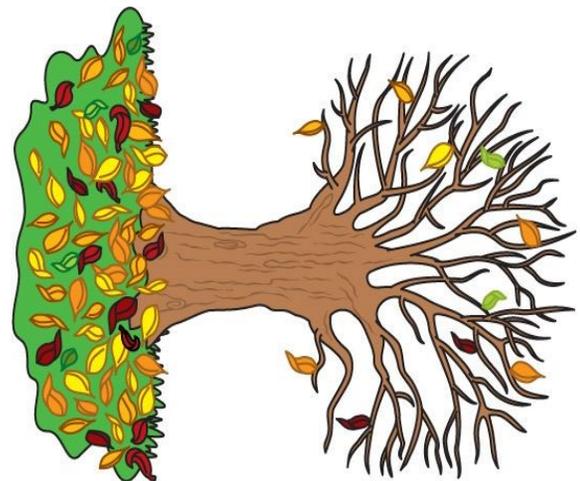


**OFICINA INTERGRUPAL HISPANA  
DEL SUR DE CALIFORNIA, INC  
11627 E. Telegraph Rd. # 150  
Santa Fe Springs, CA 90670**

**DATED MATERIAL  
Current Resident**

PRSR STD  
NON-PROFIT  
ORG  
US POSTAGE  
PAID  
SFS CALIF  
PERMIT NO.50



# Octubre



Llámenos para mas información sobre  
Nuestros servicios al **(562) 948-2190**  
Fecha limite para recibir sus anuncios

**El Dia 10 de cada mes**

**Vía Fax: 562-948-2122**

( Llame para asegurarse de que recibimos su fax)

o por correo electrónico a:

**Pinceladas2020@gmail.com**



**Oficina Intergrupala Hispana Al-Anón del Sur de CA.**

11627 E. Telegraph RD. Suite 150 Santa Fe Springs, CA 90670

Tel. (562) 948-2190 ~ Fax (562) 948-2122 **Lunes-Viernes, De 10 am—3 pm**

**Abierto el primer Sábado del mes (10 am—3 pm) CERRADO DIAS FESTIVOS.**

[www.OficialIntergrupalaHispanaAla-non.org](http://www.OficialIntergrupalaHispanaAla-non.org)

DIRECTORIO

Cord General	Raquel Barajas	(562 ) 948-2190	CordinadoraSoCal@gmail.com
Co-Coordinadora	Miriam Hernández	(626 ) 840-8404	Mendezmiriam22@gmail.com
Secretaria	Gina González	(562) 948-2190	gnahgs@hotmail.com
Tesorera	Maricruz H	(562) 948-2190	TesoreriaSoCal@gmail.com
Literatura	Martha Pinedo	(626) 419-0504	pinedo-martha@yahoo.com
Pinceladas	Susana R	(562) 948-2190	Pinceladas2020@gmail.com
Web master	Edith R	(626) 340-9008	
Voluntarios	Nena	(909) 762-8985	NenaLupecio65@gmail.com
Info Publica	Eva Téllez	(213) 407-1634	N/A
Registros	Vacante	(562) 9482190	
Alateen	Vacante	(562) 948-2190	
Evento	Vacante	(562) 948-2190	
Nominaciones	Vacante	(562) 948-2190	
Enlace	Vacante	(562) 948-2190	
Instituciones	Vacante	(562) 948-2190	

Si tienes preguntas o comentarios por favor de escribirnos a CordinadoraSoCal@gmail.com

**Anuncios de la Oficina Intergrupala:**

**Pasos a seguir para ordenar literatura para grupo, aniversario, o convenciones.**

1. Ordenarlo con no menos de **3 semanas de anticipación.**
2. Dejar un cheque de fondo con el total de la Literatura.
3. Después de 2 semanas, se cobrara la Literatura vendida y se le regresa el cheque de fondo.

*Si no se regresa la literatura después del mes, el cheque de fondo se cobrara.*

**Fue su grupo borrado del Directorio? Te gustaría que se agregue de nuevo?**

Por favor complete y envíe un Registro de Grupo a la Oficina Intergrupala. Puede obtener una copia solicitándola por teléfono o descargándola del sitio web de la oficina bajo FORMAS.

*Si el grupo no se registra durante dos años, el grupo será anulado del directorio.*

**¡¡ ATENCION !!**

*Este boletín tiene como propósito mantener informados a los miembros de grupo sobre lo que sucede en nuestra Hermandad Al-Anon, a mantener y mejorar la comunicación de los Grupos y la Oficina Intergrupala Hispana. Este boletín es gratis para el grupo. Si tu eres la persona que recibe el boletín (cuando la etiqueta tiene un número (#) en el lado superior derecho, pertenece al grupo), por favor llévalo al grupo para que se lea y así mantener al grupo informado. Ahora, si deseas recibir una publicación personal, dentro de esta pagina encontrarás el formulario, llénala y envíala con tu donación monetaria. Nuestra Sexta Tradición declara que Al-Anon no apoya ninguna empresa ajena.*

**SEPTIMA TRADICION EN ACCION**

La contribución de grupos a la Oficina es para sufragar los servicios esenciales de Al-Anon a la comunidad. Agradeciendo su apoyo, por favor hacer su Cheque o Money Order a:

**OFICINA INTERGRUPALA HISPANA AL-ANON**

Nombre de Grupo o persona \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_

Numero de Grupo # \_\_\_\_\_ Tipo de grupo \_\_\_\_\_

Al-Anon, Enfoque Hijos Adultos, o Alateen

Teléfono : \_\_\_\_\_

Cantidad de donación \$ \_\_\_\_\_ Fecha de envío \_\_\_\_\_

**DONACION PERSONAL DE BOLETIN**

NUEVO  6 MESES \$ 10.00 FECHA DE DONACION \_\_\_\_\_

RENOVACION  UN AÑO \$15.00 \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección y Apartamento \_\_\_\_\_

Ciudad, Estado y Código Postal \_\_\_\_\_

Numero de Teléfono ( ) \_\_\_\_\_

**Envíelo a la Oficina Intergrupala Hispana Al-Anon**

## La Oficina Intergruppal

necesita servidores voluntarios!! Si puedes dar un poco de tu tiempo por favor comunícate con

Nena (909)762-8985

Raquel (562) 948-2190



“Cuando las personas dan una mano, la vida adquiere sentido

”Gracias!!

## ANUNCIOS DE SU OFICINA INTERGRUPAL

### Reporte de Servicio de Voluntarias del mes de Agosto de 2019

Llamadas por primera vez= 15

Llamadas a otros grupos de 12 Pasos.= 0

Llamadas de Profesionales...=0

Llamadas misceláneas...=47

Llamadas e la maquina de Mensajes..= 65

Horas trabajadas por voluntarias...= 185

Les Invitamos a la próxima Juntas de RSI,

Octubre 12, Diciembre 14

(el segundo sábado del mes par) ***exactamente a las 11 am.***

Guirado Park 5780 Pioneer Blvd., Whittier, CA 90606

***Por motivos de Seguridad no niños***



**Libro Plan Detallado  
Para Progresar  
Examen del Cuarto  
Paso  
De Al-Anon  
Esta en Especial  
\$9.00 + Tax**

“Han visitado nuestro sitio de red últimamente? Vaya e inscríbese en La página de visitas (visitantes) y díganos sus comentarios.”

[www.oficinaintergruppalhispanaal-anon.org](http://www.oficinaintergruppalhispanaal-anon.org)

La persona satisfecha y bien adaptada no necesita buscar defectos en los demás. Si pasamos de una critica a otra, entonces el habito de formular juicios negativos acerca de otros, puede convertirse en una falla grave de carácter. Esa tendencia a la critica produce como resultado el desplazamiento del amor, lo cual a su vez lleva a sentir conmiseración por nosotros mismos, porque la gente no responde a nuestra actuación como queremos que lo haga. No me es posible cambiar a otra persona, ni tengo derecho a tratar de hacerlo. Pero lo que si puedo modificar es mi propia perspectiva de la vida, a fin de captar las características positivas y agradables de los demás. Puedo conseguirlo viviendo al estilo de Al-Anon. Con la ayuda de Al-Anon, es factible convertir mi viejo y destartalado mundo en uno nuevo y radiante. Con frecuencia he visto que esto se ha convertido en una hermosa realidad para muchas gente a quien he conocido en Al-Anon. Cuando veo tales cambios, comprendo que estos también pueden ocurrir en mi. “Pido la ayuda de mi Poder Superior para convertir mis pequeñas victorias en otras mayores al vivir cada día de la mejor forma posible, para beneficio propio y de las personas con las cuales me encuentre”

Un día a la vez en Al-Anon 50 Aniversario Pag 92

## Reporte de Tesorera -Julio 2019

Contribución de grupos			
Numero y nombre del grupo	Cantidad	Numero y nombre del grupo	Cantidad
44 Abre las Ventanas al amor	\$21.00	92 Mi Nueva Vida	\$20.00
47 Alegría	\$25.00	22 Nuevo Despertar	\$20.00
119 Amor Fe y Esperanza	\$20.00	88 Otro Comienzo	\$20.00
73 Aprendiendo a Amar	\$40.00	112 Recuperación es Acción	\$20.00
HA1 Aprendiendo a Perdonar	\$80.00	126 Renacer	\$20.00
83 Círculo de Ganadores	\$20.00	124 Senderos de Amor	\$61.00
65 Cultivando la Paz	\$15.00	162 Serenidad	\$20.00
58 DE Regreso a lo Fundamental	\$30.00	32 Solo Por Hoy	\$91.00
36 El Nuevo Horizonte	\$10.00	42 Tratando de ser Feliz	\$15.00
Enfoque para Padres de hijos a	\$20.00	69 Un Nuevo Amanecer	\$15.00
37 Esencia de Vida	\$10.00	93 Una Luz en mi Camino	\$25.00
105 Esperanza para Vivir	\$25.00	Una Luz en el Desierto	\$10.00
Esperanza y Luz	\$15.00	30 Una Luz en Mi Camino	\$10.00
53 Grupo Experiencia Espiritual	\$10.00	11 Una Nueva Esperanza	\$30.00
29 La Gran Familia	\$42.00	25 Una Nueva Oportunidad	\$10.00
51 La Nueva Luz	\$20.00	25 Una Nueva Oportunidad	\$10.00
1 Latino Americano	\$30.00	91 Unidad y Propósito	\$15.00
66 Luz de Vida	\$40.00	5 Unidos en la Fe	\$10.00
66 Luz de Vida	\$45.00		
		<b>Total</b>	<b>\$940.00</b>
Contribuciones / Venta de literatura		Gastos / Transferencias	
Contribución de grupo	\$940.00	Renta de oficina	\$1,443.60
Venta de literatura	\$2,498.98	Venta de Literatura / Transferencia	\$2,498.98
Impuestos de literatura	\$288.80	Impuestos / Transferencia	\$288.80
Contribución de boletines	\$18.00	Teléfono e internet	\$217.09
Contribución de directorios	\$3.00	Gastos varios de oficina	\$43.63
Anv. De Grupo	\$64.00	Cotribucion para Alateen #64	\$10.00
Envios por correo	\$6.44	Envios por correo	\$6.96
Distrito 48	\$50.00	Citio de Internet/website de Oficina	\$27.95
Contribucion Alateen	\$10.00	Voluntarios - Millaje reembolsado	\$330.00
Donación de literatura a oficina	\$511.00	Imprenta del boletín	\$66.62
<b>Total de Contribuciones y ventas</b>	<b>\$4,390.22</b>		
		<b>Total de gastos y transferencias</b>	<b>\$4,933.63</b>
		total de contribuciones y ventas	\$4,390.22
		Total de gastos y transferencias	\$4,933.63
		<b>Diferencia</b>	<b>-\$543.41</b>

**Maricruz Hernández**  
**Tesorera**

## OTROS EVENTOS

### El Comité de Área de Los Ángeles Para la 40 Convención Hispana Al-Anon/Alateen del Estado de CA

Les Invita a su Junta Maratónica

El día 13 de Octubre de 2019

De las 11:00 am– 5:00 pm

5320 W Adams Blvd Los ángeles, CA 90016

**Donación \$ 5.00**

Dora (562) 739-0037 Rosie (562) 360-5129



### Grupos de Familia Al-Anon

Únete y Celebra Round Up #53 Las Vegas 2019

Viernes Noviembre 29, Sábado 30, de Noviembre

Domingo 1 de Diciembre de 2019

Westgate Las Vegas Resort & Casino 3000 Paradise Road

Las Vegas, NV 89101



\$ 35: registraci3n

\$ 85: Paquete de Banquete 1 incluye registraci3n, buffet/ cena s3bado por la noche con orador y entretenimiento **despu3s de la cena, gran baile**

\$55: Paquete de Banquete 11 incluye registraci3n, buffet/ desayuno por la mañana del domingo

Habitaci3n \$ 69 por cuartos para 4 personas **use el c3digo SLVR9R** al hacer la reservaci3n.

Regístrate Hoy Registraciones y Habitaciones en el Web:

[www.lasvegasroundup.org](http://www.lasvegasroundup.org)

Rosario (702) 682-1766 Isabel (702) 269-9384



# Aniversarios

## 102 “Nuevo Despertar Espiritual”



Evento para celebrar los 68 años de Al-Anon

El Dia 5 de Octubre de 2019

De las 12:00 pm—6:00 pm

Lincoln Heights Center

2323 Workman CT Los Ángeles, CA 90031

Rodolfo (626) 993-4358 José (626) 223-1313

## # HA20 “Que Empiece por mi”

Les Invita a su Primer Aniversario el Dia 16 de Octubre de 2019



De las 6:00 pm—9:00 pm

1076 Santo Antonio Drive Suite B, Colton, CA. 92324

Irene (909) 452-0711 Silvia (909) 809-1237 Mary (909)682-5554

## #80 “Fortaleza Esperanza Amor”

Les Invita a celebrar su Aniversario 28 el Dia 5 de Octubre de 2019



De las 3:00 pm—11:00 pm

3355 E. Gage Ave Huntington Park, CA 90255

Juntas de Unidad

01,02,03,04, de Octubre de 2019 de las 6:00 pm-9:00 pm

8141 State St South Gate CA 90280

Blanca (323) 487-5051 Celia 562) 965-4252

## #25” Una Nueva Oportunidad”

Les Invita a su 3 Aniversario el Dia 2 de Noviembre de 2019



De las 10:00 am– 2:00 pm

14181 Telegraph RD Whittier, CA 90604

Margarita (562) 714-0835 María 424) 571-0693

## LOS TRES LEGADOS

### Decimo Paso

#### **Revelar, descubrir y desechar**

El Decimo Paso consiste en seguir eliminando defectos de carácter. Al igual que un alcohólico, luchó con una enfermedad que es astuta, desconcertante y poderosa. La misma puede meterse furtivamente en mi, y yo “ me vuelvo irritable e irracional sin saberlo”. No realizo un examen diario en la mañana o en la tarde. En su lugar, reviso mis aspectos periódicamente durante el día para mantener mi bienestar emocional. Utilizo el Decimo Paso para enfocarme en la persona que soy y mantener una actitud de gratitud. Al revelar, descubrir y desechar las viejas ideas que se interponen en el camino de mi relación con Dios, me convierte cada vez mas en la mujer que Dios quiere que sea. Sin embargo, debo estar dispuesta a hacer el esfuerzo por medio de la atención que debo ponerle a los sentimientos incómodos y de la búsqueda de la parte que me corresponde en cada situación difícil.

En busca de la libertad personal Pag 52

### Decima Tradición

#### **La simplicidad de la Decima Tradición**

La Decima Tradición me habla por su simplicidad. Me recuerda mantener la atención en mi. No tengo que preocuparme acerca de los asuntos de los demás, a no ser que me afecten. Al formar opiniones basadas en información insuficiente, me distraigo de mi propia vida. Las distracciones me desvían de una vida manejable. Me empiezo a sentir incapaz, agitada y segura de que no puedo cambiar lo que no se puede cambiar. Cuando me entremeto, pierdo el sentido de la voluntad de Dios para conmigo. Cuando no les ofrezco a otras personas las opiniones que no me solicitan, evito altercados mezquinos, discusiones acaloradas y conversaciones molestas. Si escucho, me desprendo y sigo adelante con mis propios asuntos, mi vida es mucho mas simple y mas serena. Si me entero de algo que considero cuestionable, tengo presente que puedo pensar en el asunto en privado sin expresar mi opinión, lo cual es innecesario. Saber que otras personas pueden tener sus propias ideas sobre ciertos asuntos me da la libertad de tener las mías.

En busca de la libertad personal Pag 107

### Decimo Concepto

#### **Manteniéndolo simple**

Antes de encontrar a Al-Anon, me nombraba yo misma como segunda jefa de la administración. Indebidamente asumía el cargo cuando no podía ver una autoridad claramente definida. Si había un vacío en el liderazgo en el trabajo, me sentía obligada a llenarlo. Esto pareció aliviar mi ansiedad porque sabía que estaba a cargo, aunque por otra parte la ansiedad aumentaba porque yo era responsable de la autoridad que había asumido. Me di cuenta de que este modelo provenía de mi infancia, cuando me hice cargo de ciertas responsabilidades en la familia a pesar de que tenía hermanos y hermanas mayores. Cada vez que me volvía parte de la administración de doble dirección, mi ego se beneficiaba. Sin embargo, la sensación de estrés aumentaba en gran medida. Establecí expectativas que razonablemente no podía cumplir, y me sentía ansiosa y frustrada cuando no las podía cumplir. Al-Anon me ha enseñado a “mantenerlo simple” En busca de la libertad personal Pag 159

# Distritos, Talleres y otros

## Distrito 64 REUNIONES 2019

Las juntas para este Distrito están programadas para el segundo sábado de cada dos meses

**Noviembre 9, 2019**

Morgan Park / 10:00 AM a 1:00PM

4100 Baldwin Park Baldwin Park, CA 91706

Rep. de Distrito 64 Marcelino Martínez [D64rdh@gmail.com](mailto:D64rdh@gmail.com)  
**(619) 678-6967**

Secretaria Distrito 64 Ana Schettini [d64secretaria@gmail.com](mailto:d64secretaria@gmail.com)  
**(323)788-1503**

## Distrito 48 REUNIONES 2019

Nos reunimos el último Martes de cada mes en:

First Christian Church 7:00 pm a 9:00 pm

10909 New St, Downey, CA 90241

**Octubre 29, Nov 26, 2019**

Clara (310) 220-7411

## Distrito 64 4 TO Taller 2019

Te Invita a su #4 Taller con la Quinta y Sexta Tradición

El Dia 19 de Octubre de 2019

De las 10:00 am—2:00 pm

209 W. Main ST. Suite J. Santa María, CA 83458

David (805) 478-9526

# Convenciones

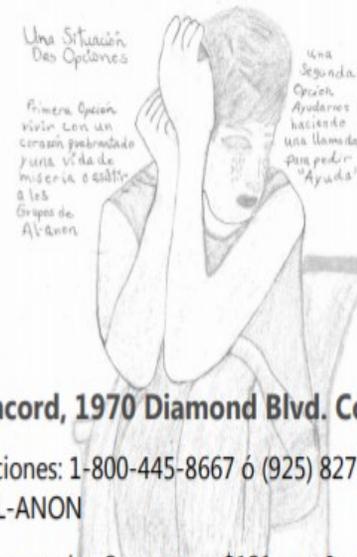
**XL Convención Hispana Al-Anon/Alateen  
del Norte de California**

**1, 2 y 3 de Noviembre, 2019**



Page 1 of 1

## **“Una Situación Dos Opciones”**



**Hotel Hilton Concord, 1970 Diamond Blvd. Concord, CA 94520**

Reservaciones: 1-800-445-8667 ó (925) 827-2000

Clave: AL-ANON

Cuarto por noche: 2 personas \$121 mas Impuestos, 3 ó 4 personas \$131 mas Impuestos

Banquetes: \$60.00 Información (925) 852-5462

Registros donación: Al-Anon, AA \$25.00 y Alateen \$10.00

Información (925) 550-0374

Al-Anon da la bienvenida a LGBT donación \$25.00

Contaremos con la participación de AA y Al-Anon habla Ingles  
(Estará disponible el sistema de traducción)