



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



Boletin Informativo Pinceladas del Mes



Oficina Intergrupal 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.OficinaIntergrupalHispanaAla-non.org

		<u>DIRECTORIO</u>						
	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				
	Registros	Anthony Ávila	(562) 209-9983	RegistrosSoCal@gmail.com				
	Pinceladas	Susana R	(562) 948-2190	Pinceladas2020@gmail.com				
	Webmaster	Edith R	(626) 340-9008					
Webmaster@OficinaIntergrupalHispanaAl-Anon.org								
	Alateen	Vacante	(562) 948-2190					
	Evento	Vacante	(562) 948-2190					
	Voluntarios	Nena	(909) 762-8985	NenaLupercio65@gmail.com				
	Nominaciones	Vacante	(562) 948-2190					
	Info Publica	Eva Téllez	(213) 407-1634	N/A				
	Enlace	Vacante	562) 948-2190					
	Instituciones	Vacante	(562) 948-2190					
	l							

Anuncios de la Oficina Intergrupal:

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

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

- 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 envié un Registro de Grupo a la Oficina Intergrupal.

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.

RATENCION!

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 Intergrupal 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.

	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	o Oficina Intergrupal Hispa	ana Al-Anon				

DESEAS RECIBIR EL BOLETIN EN TU CORREO ELECTRONICO? ENTONCES ENVIA UN MENSAJE A TU SERVIDOR de Registros: RegistrosSoCal@gmail.com

Otros Eventos

#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

La Oficina Intergrupal

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!!

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

ANUNCIOS DE SU OFICINA INTERGRUPAL

Reporte de Servicio de Voluntarias del mes de Junio de 2019

Llamadas por primera vez= 17 Llamadas a otros grupos de 12 Pasos.= 0 Llamadas de Profesionales...= 0 Llamadas misceláneas...= 42 Llamadas e la maquina de Mensajes..= 31 Horas trabajadas por voluntarias...= 139

Les Invitamos a la próxima Juntas de RSI, Agosto 10,



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

Un mensaje de esperanza. Hemos aprendido que el programa de Al-Anon nos muestra como enfrentarnos a nuestras dificultades y hallar una forma mas serena de vivir la vida. La mejora de nuestra actitud puede, consecuentemente, influir en el alcohólico para que busque la ayuda que necesita. Los especialistas en el campo del alcoholismo no lo consideraba una debilidad moral ni un pecado, si no mas bien una enfermedad compleja, quizás parte física y parte emocional. Es probable que los alcohólicos sean sensibles y emocionalmente inmaduros, exigentes consigo mismo y con los demás. Cuando no consiguen alcanzar sus metas en la vida, escapan de la realidad por medio de la bebida. El habito de escapar por medio de la bebida los conduce a la bebida excesiva, una compulsión tan poderosa que parece no detenerse ni con el temor a la muerte o la locura. Una copa despierta el deseo incontenible que solo otra copa puede aplacar. Es difícil que alguien que no sea alcohólico se de cuenta de que una persona no se hace alcohólica deliberadamente ni voluntariamente, sino que la bebida es la que ha llegado a convertirse en una compulsión incontrolable. El alcohólico necesita animo y comprensión, ya sea que este bebiendo o que se encuentre sobrio. Al desprendernos de los problemas del alcohólico y concentrarnos en recuperar nuestra serenidad, animamos al alcohólico que busque y mantenga su sobriedad. Para muchos de nosotros, Alcohólicos Anónimos y los Grupos de familia al-Anon han sido la salvación de nuestros hogares y de nuestros matrimonios. Gracias a ellos, otra vez sabemos lo que es la paz espiritual, sentirnos seguros con nuestros seres queridos y disfrutar del sueño de una noche tranquila. Hay esperanza aun para aquellos que sus seres queridos no haya logrado todavía la sobriedad en A.A. ni en otra parte. Una vez que nos damos cuenta y admitimos que también nosotros somos incapaces de afrontar solos el alcohol, nos libramos de una pesada carga. Los sermones, los regaños o las escenas violentas nunca le han servido de ayuda a ningún alcohólico. Con humillarlo o airarlo lo único que logramos es aumentar mas su sentido de culpa y su bebida. Mejor seria que esta energía emocional la empleáramos en pensamientos y acciones constructivas. Al igual que A.A ofrece al alcohólico una nueva forma de vida, los grupos de Familia Al-Ánon ofrecen a los familiares y amigos del alcohólico la oportunidad de una nueva forma de Folleto Libre de desesperación Pag 2,3

C-	-		era -Mayo 2019	
	tribución de grupos	Cantidad	Number of the second	ntidad
	nero y nombre del grupo Abramos el Corazón	Cantidad	Numero y nombre del grupo Ca 88 Otro Comienzo	
		\$30.00		\$20.00
	Abre las Ventas al Amor	\$24.83	100 Pasos Esperanza Abril y Mayo)	\$40.00
	AlAnon en Español	\$15.00	24 Por la Gracia de Dios Por 3 mes	\$6.00
	Aprendiendo a Perdonar	\$76.00	24 Por la Gracia de Dios Por 3 mes	\$54.00
	Armonía	\$10.00	126 Renacer	\$20.00
	Circulo de Ganadores	\$20.00	28 San Gabriel	\$60.00
	Compresión es Recuperación	\$10.00	61 Semilla de Esperanza	\$30.00
	Cultivando la Paz	\$15.00	110 Senderos de Amor	\$49.00
	De Regreso a lo Fundamental	\$30.00	98 Serenidad	\$40.00
	Deja que empiece por Mi	\$20.00	43 Tratando de ser Feliz	\$15.00
	Despertar	\$40.00	135 Un Nuevo Amanecer	\$30.00
	Esencia de Vida	\$10.00	97 Una Luz al final del Tune	\$20.00
	Esperanza	\$10.00	79 Una Luz en Desierto(Abril y Ma	\$30.00
	Esperanza para Vivir	\$25.00	93 Una Luz en Mi Camino	\$25.00
	Fe y Esperanza	\$30.00	25 Una Nueva Oportunidad (Marzo	\$30.00
	La Fe que Obra	\$50.00	11 Una Nueva Esperanza	\$30.00
	La Gran Familia	\$63.00	91 Unidad y Propósito	\$30.00
_	Latino Americano	\$30.00	5 Unidos en la Fe	\$70.00
	Luz de Vida	\$40.00	21 Valor Para Cambiar	\$15.00
	Luz y Esperanza	\$50.00	109 Valor Para Cambiar	\$75.00
	Nuevo Despertar	\$20.00	87 Vivir con Esperanza	\$20.00
	Nuevo Horizonte	\$10.00	Volver A Vivir de Nuevo	\$10.00
	Otro Comienzo	\$20.00		,367.83
	tribuciones / Venta de literatura		Gastos / Transferencias	
	tribución de grupo	\$1,367.83		,443.60
	ta de literatura	\$2,358.38		,358.38
•	estos de literatura	\$271.75		271.75
Con	tribución de boletines	\$2.00		217.69
Con	tribución de directorios	\$18.00	Gastos varios de oficina	\$99.30
Cam	bio Sobrante	\$0.86	Compra de Computadora \$	881.78
	tribuciones personales	\$5.00	Envios por correo	\$35.56
Envi	os por correo	\$33.35	Citio de Internet/website de Oficina	\$27.95
	tribucion de Anv, Aprendiendo A Perdon	\$104.00		490.00
Don	ación de literatura a oficina	\$483.00	Imprenta del boletín	\$36.21
Total de Contribuciones y ventas		\$4,644.17	- · · ·	117.00
			Total de gastos y transferencias \$5	,979.22
Maricruz Hernández			Total de contribuciones y ventas \$4	,644.17
			Total de gastos y transferencias \$5	,979.22
Tesorera			Diferencia -\$1	.335.05



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





#1 Grupo Latinoamericano"

Necesita Apoyo en sus Juntas

Lunes y Miércoles de 7:00—9:00 pm

Hollenbeck Park 415 S ST Louis ST Los Angeles, CA 90033

Mary D (323) 382-7616 Antonio (323) 35024



#42 "Tratando de ser Feliz"
Les Invita a su Aniversario 38 el Dia 13 de Agosto de 2019
De las 10:00 am—2:00 pm

10900 California Ave Lynwood CA 90262 Celia (562) 415-4256 Florencia (562) 964-3574

El Comité del Área de los Ángeles Para la Convención Hispana XL De Al-Anon/Alateen del Estado de CA

Les Invita a una Junta Maratónica
Domingo, 18 de Agosto de 1:00– 6:00 pm
401 S. Atlantic Blvd. Los Ángeles, CA 90022
Donación \$5.00 Dora (562) 73900-37 y Rosie (562) 360-5129

100 "Pasos de Esperanza"
Les Invita a su Aniversario 15 el Dia 23,24 de Agosto de 2019
De las 4:00pm-9:00 pm viernes y 10:00am-4:00 pm sabado
1112 N Maclay Ave San Fernando, CA 91340
Juntas de Unidad

Los días 6,13 de Agosto de 8:30-11:00 am 14325 Astoria ST Sylmar, CA 91342 Rosa (818) 317-3781 Griselda (818) 633-5940

#81 "Nuevo Sendero " Les Invita a su Junta Maratónica Septiembre 2 de 2019 De las 11:00 am—5:00 pm

401 S. Atlantic Blvd East Los Ángeles, CA **90022**Juanita Lauregui (323) 338-5138
Rodolfo (626) 993-4358

LOS TRES LEGADOS

Octavo Paso

Una idea Tergiversada Consideraba que era una victima cuando llegue a Al-Anon. Me habían lastimado, y quería justicia. Por supuesto, tenia la idea de que aquellos que me causaron daño debían ser castigados. Sin embargo, en mi hogar alcohólico me veían como el problema en lugar de la victima. Me sentía confundida cuando los demás no veían las cosas como las veía yo. Por suerte ya había practicado los Pasos anteriores cuando empecé el Octavo Paso. Me di cuenta de que crecer en un hogar alcohólico había creado una idea tergiversada en mi, y que mi relación matrimonial se había visto afectada por mis experiencias pasadas. Me di cuenta de que los sentimientos no eran correctos ni incorrectos, buenos ni malos. Simplemente eran. Mi respuesta a los mismo era lo que afectaba mi vida. También me di cuenta de que mis pensamientos y mis creencias estaban tergiversados, y lo que creía no siempre era cierto. Me di cuenta de que las falsas creencias que tenia con respecto al mundo se fundamentaban en mis malas decisiones, lo que condujo a comportamientos y consecuencias que aumentaron mis problemas en lugar de mejorar mi vida. Para decidir en cuanto a quien debía ir en mi lista, tuve que determinar a quien había perjudicado en realidad. Alguien me sugirió que pusiera mi nombre al comienzo de la lista.

En Busca de la Libertad Personal Pag 43

Octava Tradición

Entendiendo lo que es importante. La clase social y los diplomas universitarios definitivamente pierden su importancia en las salas de Al-Anon. Aprendemos a dejar estas consideraciones afuera de las puertas de nuestras reuniones. Lo que realmente cuenta son las razones que nos llevaron a Al-Anon, la importancia de comunicar nuestros mensajes de esperanza y nuestra responsabilidad de servir a nuestra hermandad. Tengo que enfrentarme a mi verdad y admitir que no era un gran maestro en el manejo de mi vida, a pesar de mi condición social y un diploma universitario. Si me fijo en mi situación sinceramente, veo que había fallado por completo donde los verdaderos valores contaban, la vida con quienes estimaba tanto. Hoy se que debo soltar las riendas de mis supuestos conocimientos en las relaciones con las personas que amo. Puedo recordar que los principales objetivos de estas relaciones son el amor, la confianza y la comunicación. Si me enfrento a problemas importantes que requieren conocimiento mas allá de mis habilidades, puedo pedir ayuda profesional. Quiero que los principios de Al-Anon sigan siendo mi inspiración y guía para una vida equilibrada y satisfactoria. La sabiduría de la Octava Tradición me recuerda que nunca debo poner en peligro los principios de Al-Anon por la satisfacción de mi ego. Muchos años en el programa no me dan ninguna experiencia en el campo de la recuperación. La sencillez y la humildad son mis mejores opciones. La Octava tradición me ayuda a determinar lo que es correcto para mi. En Busca de la Libertad Personal pág. 99

Octavo Concepto

Responsabilidades tergiversadas. Aprendí acerca de poner los Conceptos en acción por medio de la participación en la labor de servicio de Al-Anon, donde los miembros con mas experiencia me mostraron la manera de aplicar los Conceptos en mi vida personal. El vivir con el alcoholismo había distorsionado mi sentido de la responsabilidad. Sentía que yo era la persona responsable en cada situación. Como era tan rápida para ponerme al frente y realizar tareas o resolver problemas, otros no tenían la oportunidad de participar. Por lo tanto, llegue a estar sobrecargada y no tenia tiempo para otras cosas. También pensaba que yo era la autoridad. Como hacia mas que otras personas, pensaba que también sabia mas que otras personas. Eso significaba que incluso cuando un trabajo se le delegaba a otra persona, yo interfería en la manera en que esa persona hacia el trabajo. Creía que era una persona buena y servicial, pero los demás me veían como alguien dominante y mandona. El Octavo Concepto me ayuda a recordar que soy solo una persona entre muchas. No soy responsable de todo ni soy la autoridad en todo.

En Busca de la Libertad Personal pág. 152

8

Distritos, Talleres y otros

Distrito 64 REUNIONES 2019

Las juntas para este Distrito están programadas para el segundo sábado de cada dos meses Septiembre 14, 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 (619) 678-6967

Secretaria Distrito 64 Ana Schettini 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 Agosto 27, Septiembre, 24 Octubre 29, Nov 26, 2019 Clara (310) 220-7411



Los Libros

Un Dia a la Vez en Al-Anon

Valor para Cambiar Están en Especial \$22.00

Dollars + Tax

onvenciones

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

1, 2 y 3 de Noviembre, 2019

"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)

7

6