



SUNSHINER

Conozca el Panel 58

El nuevo manual de servicio se puede descargar en

<https://al-anon.org/for-members/members-resources/manuals-and-guidelines/service-manual/>



Area 10 Reports

Por favor, vaya al siguiente enlace para ver todos los informes de todas las reuniones de área

<http://www.southfloridaal-anon.org/servicemainpage/members-documents/>



El viaje de un hombre al camino a la recuperación

Como muchos hombres, no me imaginé que necesitaba ayuda para lidiar con el alcoholismo de mi esposa. Estaba en negación de que ella incluso tenía una enfermedad y estaba seguro de que podía manejar cualquier problema que viniera junto con su bebida. Tenía el control, o eso pensé.

Nuestra sociedad no aborda a menudo la visión del marido como el no alcohólico y la esposa como la que afligió con la enfermedad del alcoholismo. Más bien, aprendemos como hombres que se supone que somos los fuertes y nos encargamos de todo. Toma las riendas y controla... sólo el alcoholismo no reconoce el género ni los estereotipos sociales. El alcoholismo es un delincuente de igualdad de oportunidades y no discrimina por género, raza, orientación sexual o antecedentes socioeconómicos.

El estereotipo del "matrimonio alcohólico" es uno antiguo y sexista al que compré. La visión de larga data de que el marido borracho se fuera del trabajo y fuera al bar mientras la "mujer pequeña" estaba en casa haciendo la cena es lo que muchas personas imaginan cuando piensan en un matrimonio alcohólico. Pensé que era el único hombre en el planeta que luchaba con una esposa alcohólica. Ni siquiera sabía que existía ayuda para mí.

Cuando fui a mi primera reunión de Al-Anon, yo era el único hombre en la sala en lo que parecía 100 (la verdad es que probablemente eran 15-20 mujeres). Me sentí como un pato herido con un ala rota y pensé que todos ellos me miraban como una pobre criatura herida. Ahora sé que no lo eran, pero eso es lo que mis pensamientos me decían. He aprendido en Al-Anon que mis pensamientos no son hechos.

Con el tiempo y al ir a muchas reuniones, aprendí que no era único y que el alcoholismo es una enfermedad familiar que

no era único y que el alcoholismo es una enfermedad familiar que afecta a todos los que están en contacto con ella. Aprendí que soy impotente por el alcoholismo, que mi vida era completamente inmanejable, y ni siquiera lo sabía. Mi pensamiento y mis acciones se habían distorsionado tanto que ni siquiera reconocí al hipócrita que veía en el espejo todos los días. Aprendí estas cosas sobre mí mismo escuchando en reuniones y hablando con un patrocinador.

Aprender a poner el foco en mí mismo y no en mi esposa era un concepto extranjero para mí. Aprendí que nadie tiene poder sobre la bebida de otra persona o su deseo de dejar de beber. Lo que puedo hacer es centrarme en mis comportamientos y reacciones al alcohólico. Aprendí que cambiando mi actitud, podía mejorar mi relación con mi esposa. Al no avergonzarla, avergonzarla o criticar cada acción, descubrí que nuestra vida se volvió mucho más pacífica y pudimos compartir ideas e ideas sobre nuestra vida y nuestros programas.

Ella ha estado sobria durante varios años y yo he estado en Al-Anon seis meses menos que su tiempo de sobriedad. Le digo a la gente que, "Estábamos en 'un tenedor en el camino' y tuve que decidir si quería verla ir por el camino de AA y permanecer en el camino en el que estaba, o si quería caminar ese camino con ella". Decidí que quería estar en el mismo camino que ella y decidimos tomar el camino de la recuperación... Juntos.

Mitch H.—Dist. 150



Lo que mi patrocinador significa para mí

Mi Patrocinador es nada menos que increíble. Ella me escucha y me ayuda a guiarme, pero nunca me dice qué hacer.

Continúe page 2

Las opiniones expresadas en este boletín son estrictamente las de la persona que les dio.

Toma lo que quieras y deja el resto.



continuar desde la página 1

Ella ha sido una fuente de información cuando discutimos nuestras interpretaciones individuales de los pasos, tradiciones y principios del programa.

La conozco desde hace mucho tiempo y asistimos a las mismas reuniones. Eventualmente, tuve la suerte de que se convirtiera en mi padrino.

Ella es amorosa, amable y trabaja un gran programa. Ella siempre está ahí para mí y nos hemos convertido en amigos muy cercanos.

Anónimo

Mi Eslogan Favorito Es:

Sólo por hoy: Llevo un brazalete con ODAT que fue hecho por un Alateen y me recuerda que sólo podemos hacerlo un día a la vez, y sólo por hoy. Cuando mis temores me inician a proyectar; ¿qué pasa si—trato de recordar tomar un respiro y decir "hoy".

Me recuerda que no tengo control sobre las decisiones de otra persona, no importa lo que quiera para ellas o lo que creo que es lo "correcto".

Todavía tengo mis momentos y mis crisis debido a mi naturaleza de querer controlar, pero han disminuyedo. En algún momento tengo éxito, a veces no, pero esa es la base del dicho: Sólo por hoy. Sólo por hoy, puedo tomar ese aliento extra y seguir adelante.

Quiero añadir que desde mis problemas médicos me he dado cuenta de lo corto que puede ser un día.
Jacque C.—Dist. 180



Mi experiencia de servicio más gratificante

Mi trabajo de servicio favorito es a través de convenciones. He hecho más que algunas convenciones en muchos cargos diferentes desde el copresidente, tesorero, y presidente y copresidentes de comités.

Mi experiencia de servicio más gratificante ocurrió cuando era presidente de literatura. Empezamos a conseguir una habitación en una esquina fuera del camino (sin tráfico peatonal.) Mi primer pensamiento fue ¿cómo vamos a vender literatura? Mi copresidente y yo se nos ocurrió un tema para nuestra habitación que iba junto con el tema de la convención. Ponemos una luz roja en el pasillo para que todos la vean y nos vistamos con disfraces. ¡Fuimos un gran éxito y vendimos muchos libros! No podíamos hacer esto solos. El comité de información siguió señalando todo a la sala de literatura. El presidente del comité nos señaló con nuestros trajes. La sala de literatura todavía se habla de años más tarde. Nosotros (mi copresidente y yo) hicimos un positivo de lo que sentimos que era un negativo. Pero como pueden ver, ino fue negativo!

Lo que hizo de esta mi experiencia de servicio más gratificante es que aprendí que nunca estás solo en Al-Anon. Siempre hay alguien allí para ayudar cuando sea necesario. ¡Todos trabajamos en equipo!

Louanne L. Dist. 180



Mi Sponsor Siempre Dice...

- ◆ ¡Haz algo por tu marido sin que te descubran!
- ◆ ¡Mantén tu lado de la calle limpio!
- ◆ No dejes que nadie tenga alquiler gratis en tu cabeza.
- ◆ No hay errores.
- ◆ Un 10 paso diario:
 - A. ¿Qué aprecié hoy?
 - E. ¿Hice ejercicio hoy?
 - I. ¿Qué hice por mí mismo hoy?
 - O. ¿Qué hice por los demás hoy?
 - U. ¿Tengo resentimientos no expresados?
- ◆ ¿Cómo te sentiste al aprender acerca de ese paso?
- ◆ ¡No sabes lo que no sabes!
- ◆ Dios no te da nada que no puedas manejar.
- ◆ Estás justo donde se supone que debes estar.
- ◆ Haz lo siguiente a la derecha y una cosa más.
- ◆ ¡Coge el teléfono y llama!
- ◆ Y simplemente va de ahí.
- ◆ Cuando me llamaba a mí mismo nombres que ella respondía "No llames a mis nombres de amigos" Love you bunches !

Esas palabras de oro de la sabiduría, que a veces, usted puede pensar que su patrocinador en





Esquina CAL:

A pesar de que mi marido todavía bebe

Como tantos antes que yo, vine a Al-Anon en un estado desesperado. Necesitaba ayuda sin siquiera saberlo. Mi marido estuvo en el hospital por segunda vez en un año con pancreatitis por beber. Lo había intentado todo, pero nada funcionó.

Afortunadamente, un trabajador social del hospital me sugirió que fuera a una reunión de Al-Anon. No entendía, pensé, él tiene el problema, no yo. ¿Por qué tengo que ir a una reunión?

Cuando fui por primera vez, lloré; Sentí que nadie sabía por lo que estaba pasando. Sin embargo, a medida que continuaba yendo, llegué a entender que Al-Anon es para personas que están afectadas o preocupadas por la bebida de otra persona. Yo era un desastre y obsesionado con cada momento de respiración. Podría contarte todo sobre él, pero me había perdido a lo largo de los años de la bebida pesada. Ahora entiendo por qué los trabajadores sociales me enviaron a Al-Anon, y estoy eternamente agradecido. Ni siquiera puedo imaginar mi vida sin ella.

Hoy, estoy en un buen lugar, a pesar de que mi marido todavía bebe. Hemos estado juntos durante 35 años, y lo amo. Pero yo no me obsesiono con su bebida; He aprendido a no habilitar, y mantengo el foco en mí mismo. Empiezo las oraciones con "yo" en lugar de "tú".

Continúe page 4

Anuncios

Nuevo folleto: Sólo para esta noche Marcador (M-81) está fuera y se puede comprar.

Compartir: WSO necesita compartir para el nuevo libro "Tres legados", especialmente sobre los pasos 5, 7, 8, 10, 12, todas las tradiciones y todos los conceptos. Enviar usos compartidos a WSO.

Compartir necesarios: WSO necesita compartir para el Foro. Envíe todos los usos compartidos a WSO.

WSO necesita ayuda: WSO está buscando un miembro de Al-Anon con experiencia profesional de edición de copias y traducción en español. Por favor contrate WSO.

CALENDARIO DE EVENTOS

- ♦ Junio 26-28, 2020 **ASAMBLEA DEL AREA Reunión de Primavera**

Embassy Suites Fort Myers—10450 Corkscrew Commons Dr Estero, FL 33928

- ♦ Agosto 14-16, 2020 **Reunión de Verano de AWSC**

Embassy Suites Fort Myers—10450 Corkscrew Commons Dr Estero, FL 33928

- ♦ Agosto 21-23, 2020 **South Florida Al-Anon Convention**

Bonaventure Report & Spa 250 Racquet Club Rd Weston, FL 33326

- ♦ Octubre 16-18, 2020: **ASAMBLEA DEL AREA Reunión de Primavera/Election**

Embassy Suites Fort Myers—10450 Corkscrew Commons Dr Estero, FL 33928

- ♦ Noviembre 14, 2020: **Reunión de volumen de negocios**

Embassy Suites Fort Myers—10450 Corkscrew Commons Dr Estero, FL 33928



ANUNCIOS

SE NECESITAN PERSONAS QUE DESEEN COMPARTIR: La OSM esta necesitada de estas personas para el nuevo libro "Three Legacies" especialmente acerca del paso 5,7,8,10,12, todas las tradiciones y todos los conceptos. Envíe su Compartir a la OSM



Lo escuché en una reunión...

- ◆ Normal es 98,6 grados. Una persona sana puede trabajar, amar y puede jugar.
- ◆ Di lo que quieres decir, quieres decir lo que dices, pero no digas que significa.
- ◆ No hagas algo por alguien que puedan hacer por sí mismo.
- ◆ HALT—Hambriento, enojado, solitario y cansado
- ◆ ESPERA—¿Por qué estoy hablando?
- ◆ "Los sentimientos no son hechos"
- ◆ Lo que sale de tu boca no es volver"
- ◆ JADE—Justificar, Argue, Defender, Explicar

- ◆ Sigue regresando!!!! Quitate de tu propio camino.
- ◆ ¡Pensar! ¿Es considerado, honesto, importante, necesario Y amable?

continuar desde la página 3

También sé que el silencio está bien, no tengo que estar siempre hablando o controlando. Puedo decir lo que quiero decir y lo que digo sin decirlo de una manera mala. Me he encontrado a mí mismo, y me gusta hoy. No soy perfecto y está bien, soy un trabajo en progreso. Al asistir a las reuniones de Al-Anon, he ganado confianza en mí mismo.

Hoy tengo límites, así como opciones. Permito que la gente entre en mi vida ahora en lugar de alejarla. Sigo participando en reuniones porque quiero ser parte de este programa que me ayudó a vivir de nuevo, y quiero devolver lo que me han sido dados.

By Kathy D., Florida



Desde the Forum, copyright septiembre 2019, por Al-Anon Family Group Headquarters, Inc. Reimpreso con permiso de Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.



Aloha Area 10

¡El equipo de convenciones necesita su ayuda!



HABITACIÓN DE HOSPITALIDAD

Estamos buscando galletas caseras, pasteles de pan, fruta, y cualquier aperitivo dulce / salado. Todos deben estar envueltos individualmente. Se aceptarán con mucho gusto agua embotellada y donaciones monetarias.

Comuníquese con Arlene en: rwillow22@comcast.net

PINEAPPLE BOUTIQUE

Estamos curando una variedad de artesanías temáticas de Al-Anon para su placer de compras de la convención y necesita su ayuda!! ¡Ponte astuto con Al-Anon! Por favor, limite la cantidad de cada artículo a 20 y por favor cumpla con las Tradiciones.

Lista de deseos boutique:

Alateen Muñecas Felices / Crappy, Diarios
Rocas pintadas con refranes, paquetes de reunión instantánea
Joyería con cuentas con eslóganes/acrónimos
Comuníquese con RoseAne al: biosboutique2020@gmail.com

Rifa

Pedimos cestas que incluyan: Literatura aprobada por la Conferencia, artículos hechos a mano, artículos relacionados con los conceptos espirituales del programa y artículos no religiosos/navideños. Incluya una lista impresa de artículos en la cesta y el distrito/grupo del que procede. Las cestas se pueden llevar a la convención.

Comuníquese con Don en: biochair@gmail.com



Big Island of Serenity

Friday, August 21 - Sunday, August 23, 2020

31st Annual AFG Florida South Area 10 Convention

With AA Participation

Bonaventure Resort & Spa

250 Racquet Club Road, Weston, FL 33326

CONVENTION REGISTRATION

Online: www.southfloridaal-anon.org

Email Questions: bioschair@gmail.com

Preferred language (circle one): English Spanish

Program (circle one) and check price box: Al-Anon Alateen A.A.

- Al-Anon or A.A. postmarked by 12/31/19 \$25
- Al-Anon or A.A. postmarked by 7/31/20 \$30
- Al-Anon or A.A. at the door 8/21-8/23/20 \$35
- Alateen Registration \$15

Includes Saturday night pizza party. Notarized Travel & Medical Release Form is required.

Saturday Meal Options; all inclusive:

- Breakfast Buffet: chef's choices with coffee & tea service \$20
- Lunch: sandwich, chips, cookie \$20
- Banquet Dinner: \$55

(circle one entree) Chicken Vegan Gluten Free

Dinner includes: entree, salad, starch, veggie, roll, dessert, iced tea & coffee service

All food reservations must be made by July 31st.

- Saturday Serenity Meal Plan Includes Hot Breakfast, Lunch & Dinner \$80

Paid by check # _____ Total Amount \$ _____

Make checks payable to: AFG FLS Convention

No refunds or exchanges.

HOTEL ACCOMMODATION CHOICES

Please make reservations to the Bonaventure Resort & Spa by **July 22, 2020** to guarantee room rates.

Central Reservations: 1-800-327-8090

Be sure to mention **"Al-Anon Convention"** to obtain special rate of **\$119** per night plus 13% Broward County taxes.

King or 2 Queen bedroom, up to 4 guests welcome

Free in-room Wi-Fi

Free self-parking

\$16.95 resort fee is being waived for each night!

Enjoy same discounted room rates available 3 days before and 3 days after convention weekend.

Aloha,

"We look forward to seeing you at the Big Island of Serenity during the 31st Florida South Area 10 AFG Convention on August 21-23, 2020 at the Bonaventure Resort & Spa in Weston, Florida."

- The Convention Committee



One form per guest. Please print legibly in blue or black ink.

Name: (First & Last) _____ Date: _____

Address: _____

City: _____ State: _____ Zip: _____

Phone: _____ Email: _____

Email addresses will be used for FL South Convention purposes only.

Badge Name: _____ District # _____

Make a copy and mail form along with payment to: AFG FLS Convention, 328 SW Ridge Lane, Stuart, FL 34994



Area 10 Mailing Address:
 Florida South Area 10, Inc.
 Po Box 1676
 Jensen Beach, FL 34958-1676
 Website:
www.southfloridaal-anon.org

Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.
 1600 Corporate Landing Parkway
 Virginia Beach, VA 23454-5617
 Phone: (757) 563-1600

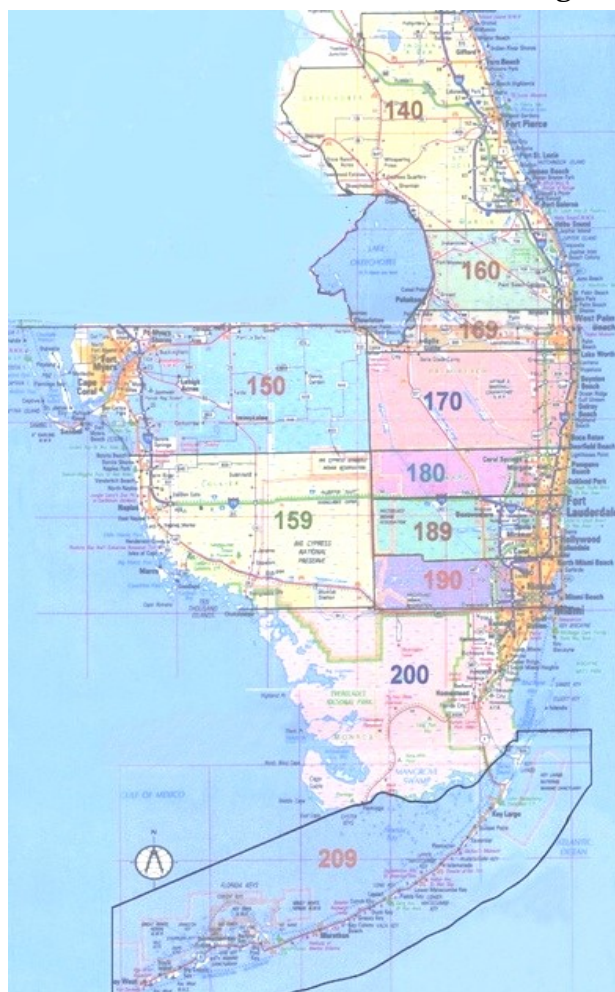
The Sunshiner is YOUR Area newsletter!

Por favor, envíe libremente las comparticiones de servicios, informes, información, respuestas a las preguntas, citas que su patrocinador de Al-Anon siempre dice, comentarios, retroalimentación, y sugerencias para:



newsletter@afgfls.com

Next deadline Julio 1, 2020



Las opiniones expresadas en este boletín son estrictamente las de la persona que les dio.

Panel 58 Officers & Coordinators

Chair	Lisa M.	chair@afgfls.com
Delegate	Cheryl A.	delegate58@afgfls.com
Alternate Delegate	Diane B.	altdelegate@afgfls.com
Secretary	Juliette L.	secretary@afgfls.com
Treasurer	Kathy D.	treasurer@afgfls.com
AAPP	Kathy H.	aapp@afgfls.com
Immediate Past Delegate	Pat K.	delegate55fls@gmail.com
Alateen	Stu D.	Alateen@afgfls.com
Archives	Kathleen L.	archives@afgfls.com
Group Records	Andy M.	grouprecords@afgfls.com
Literature	Laura B.	literature@afgfls.com
Newsletter	Nadine A.	newsletter@afgfls.com
Public Outreach	Norma P.	publicoutreach@afgfls.com
Spanish	Terri M.	spanish@afgfls.com
Web	Scott B.	webmaster@afgfls.com
2020 Convention Chair	Debbie V.	bioschair@gmail.com