



# SUNSHINER

## Cartas de la Coordinadora y Delegada

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 la AWSC Meeting Jan 13-14, 2018:

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



Bienvenido al Panel 58

### El pensamiento del Delegado

Cuando defendí el cargo de Delegado, fue con mucha humildad. Cuando fui elegido (sacado de un sombrero), fue un poco abrumador. ¿En qué me he metido? ¿Cómo podré hacer este trabajo y estar a la meta de las personas que me han precedido? Después de asistir a la Reunión de Delegados Regionales del Sureste (SERDGT) y luego a la Conferencia de Servicio Mundial (WSC), me di cuenta de que esta posición era mía y para hacerlo de la manera en que me siento cómodo. Estoy muy contento siempre y cuando transmita toda la información a los miembros de la zona 10.

En el poco tiempo que he sido delegado, no puedo creer cómo he crecido en mi programa personal y en mi comprensión del funcionamiento interno de la propia AL-Anon. A pesar de la independencia de esta posición, todavía no tengo que hacerlo solo. Ahí están mis HP y Alapals.

Cheryl A . District 169

Panel 58

Delegate



### Conozca el Panel 58

#### MI PRIMER PATROCINADOR

Había estado yendo a una sola reunión durante un mes y sabía que quería tener un patrocinador. Me retuve porque no sabía cómo elegir uno. En la primera reunión del nuevo año, uno de los miembros, Dick, dijo que cada año eligió una deficiencia personal y anunció al grupo que iba a trabajar en ello todo el año. Si lo vimos fuera de la pista, se nos pidió que lo llamara cariñosamente a su atención. Eso me atrajo y cuando anunció que trabajaría en su ira ese año pensé, "eso es lo que habría elegido para mí mismo".

En la reunión de la semana siguiente, me di cuenta de que una gran parte de lo que Dick compartió también estaba presente en mi vida. También vi que él estaba realmente en el lado espiritual del programa que también me atrajo. Tal vez era el correcto para ser mi padrino. Todo lo que podía hacer era preguntarle si estaría dispuesto a patrocinarme.

Después de la reunión, le pedí que me patrocinase y me dijo que tendría que hablarle conmigo sobre lo que quería de un patrocinador, si podía hacer eso y si quería. Decidimos salir a tomar un café y charlar esa noche.

Después de una charla muy larga, Dick dijo que teníamos suficiente en común para ser hermanos. Ambos tomamos la misma especialidad en la universidad, y una inusual en eso, Estudios Religiosos, había ido a la escuela de posgrado donde sobresalíamos, éramos estudiantes muy rápidos e IMPACIENTE sin embargo y ANGRY.

Continúe la página 2



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

Toma lo que quieras y deja el resto.



## **Conozca el Panel 58**

Dick dijo "sí" y el viaje comenzó. Quería empezar de inmediato y eso se adaptaba a Dick. Programamos una reunión cara a cara para la próxima semana y acepté llamar cada vez que tenía una pregunta (ambos estábamos retirados). Pasé la mayor parte de esa semana estudiando el Primer Paso. Nos conocimos y Dick dijo que había hecho un buen trabajo, por primera vez, y que podíamos empezar el segundo paso. Pasé doce semanas sólidas en mis pasos y Dick fue a la derecha junto con ese ritmo frenético.

Cuando terminamos el Paso Doce, me pregunté qué sería lo siguiente. Dick me recordó cómo mi religión lidió con una situación como esta. Empezaríamos de nuevo y veríamos lo que pasó. Me sonó bien y me fui.

Me quedé asombrado por todas las cosas nuevas que encontré mientras hacía los pasos de nuevo. Pensé que había hecho un trabajo justo la primera vez, pero cada vez que abría un libro. ¿Cómo puede ser esto? Le pregunté a Dick sobre esto y me preguntó si usaba a los lectores diarios. Por supuesto que lo hice. Luego me preguntó si alguna vez releí un pasaje. "Claro", le contesté. "¿Fue diferente la segunda vez?", Preguntó. "Claro", le dije. Entonces me dijo, "Igual con los pasos."

Había encontrado a alguien que estaba dispuesto a ir tan rápido como yo quería y lo suficientemente sabio como para saber cómo hacer que me ralentice. Se convirtió en mi amigo de confianza, así como patrocinador y crecí tanto de su trabajo, así como el mío. Un área que era importante para mí era establecer y mantener los límites.

Después de unos años, surgió un problema cuando Dick me pidió que hiciera algo por él, fuera de Al-Anon, a lo que no podía decir "sí". Hablamos extensamente, pero había una parte del "no" que él no entendía. Había creído tanto con su ayuda que pude poner fin a nuestra relación Patrocinador-Sponsee. Seguimos siendo amigos por un tiempo y luego cada uno de nosotros siguió adelante.

Stu D. Alateen Chair

## **Explosión del pasado**

My name is Robert F. and I am a gratefully recovering member of the worldwide fellowship of Al-Anon and Alateen. I have had a long journey in our fellowship, but not as long as my journey before I received the gift of Al-Anon.



el tercer miércoles de enero de 1987, disfruté de un incidente en el lugar de trabajo que, como muchos antes, debería haber sacado lo peor de mí. Debido a las atenciones del Especialista en Asistencia al Empleado de nuestro empleador, esta vez mi reacción no fue mi habitual muestra de temperamento y general "haciendo el ridículo".

He descubierto que el EAS comenzó a visitar mi escritorio un año antes y conversó conmigo durante hasta una hora a la vez sobre su alcoholismo y sus efectos en su trabajo y su vida. Nunca me preguntó si yo era un bebedor o si tenía un problema con la bebida, simplemente habló de su vida anterior y su recuperación. Mientras hablábamos, me recordaban diariamente a la terapeuta que, después de seis meses conmigo, me dijo que había hecho todo lo que podía y que ahora necesitaba a Al-Anon. Inmediatamente había presentado su consejo y continuó con mi vida llena de ira.

Después de varios meses de conversaciones del EAS, mi vida se transformó con la ayuda del consejero y del EAS. En lugar de mi reacción habitual al problema de la oficina, cogí el teléfono y llamé a la EAS. "Henry", le dije, "cuéntame sobre estas reuniones de Al-Anon y dónde puedo encontrar una". Esa noche me encontró en un estacionamiento oscuro de la iglesia, pacientemente y luego impacientemente esperando alguna señal de personas que tienen una reunión. Cuando, por lo general, me daría por venado después de la hora señalada, me alojé en ese estacionamiento por unos 45 minutos adicionales. Hoy sé que mi consejero, mi amigo del EAS, y en ese estacionamiento, Dios, todos tuvieron una mano al comienzo de mi viaje de Al-Anon. No te aburriré con cómo fueron las cosas esa noche, cuando una joven estacionó y abrió el edificio. Preferiría decirte que, a partir de esa noche, aprendí más de lo que había conocido en los primeros cuarenta años de mi vida. Yo había sido ciego; Había hecho suposiciones y había actuado sobre preconcepciones y conceptos erróneos toda mi vida. Esa noche de mi primer encuentro con Al-Anon, mis ojos y mi espíritu se abrieron a una nueva visión de mí y a una nueva comprensión de mi lugar en mi mundo.

Esa primera reunión y cada reunión a la que fui en mi primer año o más de Al-Anon alimentó mi necesidad de aceptación de mí mismo, de compañerismo con personas solidarias y de ideas e información que abran los ojos y los ojos. Aprendí a amarme a mí mismo, a perdonarme a mí mismo, a perdonar a los demás, a dejar de de hacerlo el dolor innecesario y el sentimiento de pérdida y abandono de la familia y de Dios. No soy perfecto, aunque toda mi vida fue una batalla fallida por la perfección antes de Al-Anon. Hago todo lo posible para trabajar en un programa que me mantenga en contacto conmigo mismo y con un Poder mayor que yo. He estado en algún tipo de servicio de Al-Anon desde esa primera noche, y no puedo verme sin algún papel de servicio, además de cuidarme a mí mismo en el camino de Al-Anon.

Estoy agradecido más allá de lo que creo.

Robert F. District 169 AISL





### Mi Sponsor Siempre

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

- ◆ “pero tienes conciencia
- ◆ “No eres tan poderoso.”
- ◆ “No eres tan importante.”
- ◆ “¿Qué tan importante es?”
- ◆ “Stop & Think”
- ◆ “Las víctimas nunca se recuperan.”
- ◆ “No estás solo.”
- ◆ “Si el amor no se sirve, levántate de la mesa.”
- ◆ “Mantenlo simple.”
- ◆ “So!”
- ◆ “Llámame.”
- ◆ “Cuídate exquisito.”
- ◆ “Mira tus pies, ¿dónde están? ¿Hoy o mañana? Quédate hoy.”



## 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

**La OSM necesita** que compartan experiencias para su revista Forum, envíe a OSM.

## CALENDARIO DE EVENTOS

- ◆ **Octubre 13, 2018** Evento de Servicio del Area 10 “FALLING INTO SERVICE”  
St. Mary’s Episcopal Church, 623 SE Ocean Blvd. Stuart, FL 34994
- ◆ **Enero 12-13, 2019 Reunión de Verano de AWSC**  
Embassy Suites Fort Myers—10450 Corkscrew Commons Dr Estero, FL 33928
- ◆ **Junio 28-30, 2019 ASAMBLEA DEL AREA** Reunión de Primavera  
Doubletree Sunrise-Sawgrass Mills 13400 Sunrise Blvd. Sunrise, FL 33323
- ◆ **August 9-11, 2019 Reunión de Verano de AWSC**  
Embassy Suites Fort Myers—10450 Corkscrew Commons Dr Estero, FL 33928
- ◆ **August 23-25, 2019 South Florida Al-Anon Convention**  
Hyatt Regency Coconut Point—501 Coconut Rd Bonita Springs, FL 34134





## Area Service Event

You are invited to attend the Area Panel  
Members hosting workshops:  
Traditions/Concepts

# Falling Into Service

October 13, 2018

9:00 am

St Mary's Episcopal Church  
623 SE Ocean Blvd  
Stuart, FL 34994

- Donation \$5
- Raffle: Baskets & 50/50
- Service Workshops—chaired by AWSC Panel
- Fun, Food & Fellowship
- Potluck
- Plenty of Parking
- Directions: US 1 South, Left onto S Colorado Ave, Right on SE Ocean Blvd US 1 North, Right on Monterey Rd, Left on SE Ocean Blvd, From 95 North exit Stuart, From 95 south exit Palm City (CHECK ONLINE FOR SPECIFICS)

Sponsored by District 140

Contact: Nadine at [newsletter@afgfls.com](mailto:newsletter@afgfls.com)

**30th Annual AFG Florida South Area 10 Convention**  
**30 Years of Memories:**  
**Look How Far We've Come!**



**With A.A. & Spanish A.A. Participation**

**Friday August 23, 2019 – Sunday August 25, 2019**

<b>Early Bird</b> postmarked by December 31, 2018 .....	\$25
<b>Pre-Registration</b> postmarked by July 31, 2019 .....	\$30
After July 31, 2019 <b>ON-SITE ONLY</b> .....	\$40
<b>Events</b>	
Friday Night "Party Like It's 1999" Gathering.....	RSVP BELOW
<i>No Charge Admission; food/beverages available for purchase (5:30pm-7:30pm)</i>	
Saturday Night Banquet .....	\$50
<i>Advanced special requests available if selected below.</i>	
<b>Convention Memorabilia</b> (advance purchase; available convention weekend)	
Convention T-Shirt .....	\$15
Convention Tote Bag .....	\$10
AFG Lanyard .....	\$5
<b>Alateen</b> (INCLUDES Saturday Night Event).....	\$15
<i>Notarized Travel &amp; Medical Release Form is required</i>	

*Enjoy a look back over the past 30 years of convention and recovery with Workshops, Speakers, Literature, Raffle, Hospitality, Alateen & A.A. Programs, Friday Gathering, Saturday Banquet, & Boutique!*

**Hotel Accommodation Choices:**

King Bed or 2 Queen Bed Room \$129.00 per night plus taxes  
 ~Up to 4 people per room~  
 ALL rates INCLUDE resort fee, parking, in-room WIFI & mini fridge!

Make it a longer vacation! Enjoy the same discounted room rates available 3 days before and 3 days after convention weekend.  
 All rooms are based on hotel availability.  
 First come, first served basis. Book early!

**Hyatt Regency Coconut Point**  
**5001 Coconut Road**  
**Bonita Springs, FL 34134**

Make reservations **BEFORE July 31, 2019:**  
 Call 1-800-233-1234 & mention **AFG FL South Convention**  
 #2 Visit [www.southfloridaal-anon.org/convention](http://www.southfloridaal-anon.org/convention) for link to Hyatt Online  
 Check In 3:00 pm & Check Out 11:00 am Free Self Parking or \$15/night valet

More information about the convention, to register online with any major credit card, or to see images of the convention memorabilia items check out the Area 10 website: [www.southfloridaal-anon.org/2019convention](http://www.southfloridaal-anon.org/2019convention)  
 Email questions to: [conventionquestions@afgfls.com](mailto:conventionquestions@afgfls.com)

Checks/Money Orders Payable to: **AFG FLS CONVENTION 142 Jupiter Street Jupiter, FL 33455**

One form per guest. Print legibly in blue/black ink, please. Date: \_\_\_\_\_

Name: (First & Last) \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_

City: \_\_\_\_\_ State: \_\_\_\_\_ Zip: \_\_\_\_\_

Phone: ( ) \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_  
(Email addresses will be used for FL South Area Convention purposes only)

Badge Name: \_\_\_\_\_ District # \_\_\_\_\_

<b>Program</b> (circle one) Al-Anon Alateen A.A.	<b>Preferred Language</b> (circle one) English Spanish
<b>Al-Anon or A.A. Adult Registration</b>	
Postmarked before December 31, 2018 .....	<input type="checkbox"/> \$25
Postmarked before July 31, 2019 .....	<input type="checkbox"/> \$30
<b>Alateen Registration</b>	
Registration & Saturday Event .....	<input type="checkbox"/> \$15
<b>Events</b>	
Friday "Party Like It's 1999" Gathering.....	RSVP <input type="checkbox"/> YES <input type="checkbox"/> NO (Purchase food & beverage choice at event)
Saturday Night Banquet.....	<input type="checkbox"/> \$50 Circle Optional Dinner Choice: Gluten Free Vegan
<b>Total Amount \$</b> _____	Check# _____
<small>(No refunds or exchanges, all sales &amp; sizes are final, all prices include sales tax where applicable)</small>	

**Convention Memorabilia**

Convention T-Shirt (Adult XS-5XL) Size _____	<input type="checkbox"/> \$15
Mens <input type="checkbox"/> Ladies <input type="checkbox"/>	
Convention Tote .....	<input type="checkbox"/> \$10
Al-Anon Lanyard.....	<input type="checkbox"/> \$5

(Above souvenir items will be available for pickup at convention only)



Area 10 Mailing Address:  
 Florida South Area 10, Inc.  
*Po Box 1676*  
*Jensen Beach, FL 34958-1676*  
 Website:  
[www.southfloridaal-anon.org](http://www.southfloridaal-anon.org)

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

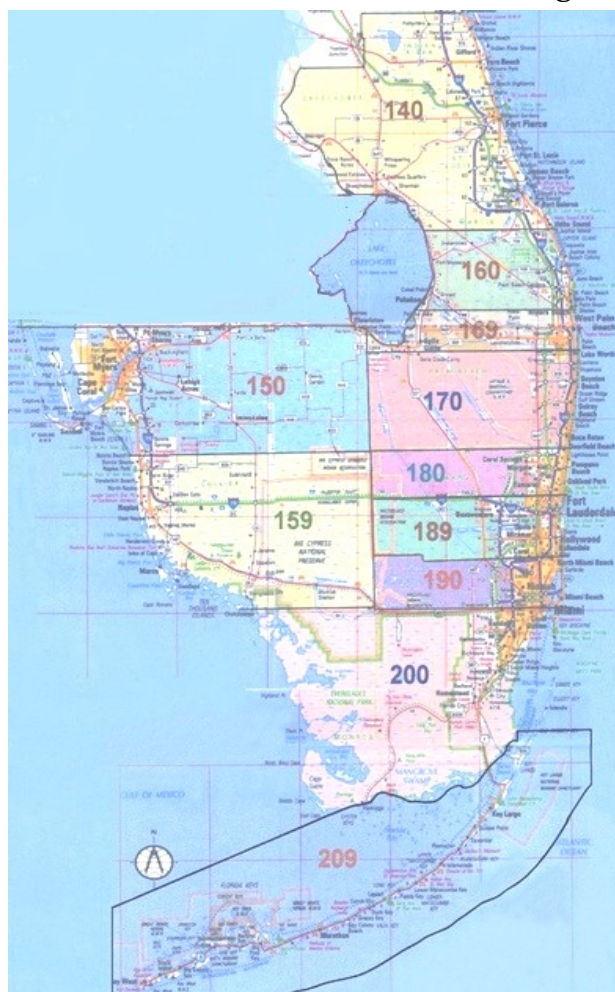
The Sunshiner is YOUR Area newsletter!

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](mailto:newsletter@afgfls.com)

Next deadline Jan 1, 2019



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

## Panel 58 Officers & Coordinators

Chair	Lisa M.	<a href="mailto:chair@afgfls@afgfls.com">chair@afgfls@afgfls.com</a>
Delegate	Cheryl A.	<a href="mailto:delegate58@afgfls.com">delegate58@afgfls.com</a>
Alternate Delegate	Diane B.	<a href="mailto:altdelegate@afgfls.com">altdelegate@afgfls.com</a>
Secretary	Juliette L.	<a href="mailto:secretary@afgfls.com">secretary@afgfls.com</a>
Treasurer	Kathy D.	<a href="mailto:treasurer@afgfls.com">treasurer@afgfls.com</a>
AAPP	Kathy H.	<a href="mailto:aapp@afgfls.com">aapp@afgfls.com</a>
Immediate Past Delegate	Pat K..	<a href="mailto:delegate55fls@gmail.com">delegate55fls@gmail.com</a>
Alateen	Stu D.	<a href="mailto:Alateen@afgfls.com">Alateen@afgfls.com</a>
Archives	Kathleen L.	<a href="mailto:archives@afgfls.com">archives@afgfls.com</a>
Group Records	Andy M.	<a href="mailto:grouprecords@afgfls.com">grouprecords@afgfls.com</a>
Literature	Laura B.	<a href="mailto:literature@afgfls.com">literature@afgfls.com</a>
Newsletter	Nadine A.	<a href="mailto:newsletter@afgfls.com">newsletter@afgfls.com</a>
Public Outreach	Norma P.	<a href="mailto:publicoutreach@afgfls.com">publicoutreach@afgfls.com</a>
Spanish	Terri M.	<a href="mailto:spanish@afgfls.com">spanish@afgfls.com</a>
Web	Scott B.	<a href="mailto:webmaster@afgfls.com">webmaster@afgfls.com</a>
2018 Convention Chair	Jennifer D.	<a href="mailto:2018undertheseachair@gmail.com">2018undertheseachair@gmail.com</a>