



# 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 la AWSC Meeting Jan 13-14, 2018:

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



### Mi primera reunión

Hace muchos años, mi hija mayor volvió a casa de Univeristy para ver a su padre cuya adicción había progresado para romper cocaína. Después de su visita, nos animaron a asistir a una reunión de Al-Anon para ayudar a lidiar con su adicción por mi prometido, un alcohólico en recuperación de 16 años. Mis hermanas menores y mi hermano me habían enviado muchas piezas de literatura de programas a lo largo de los años, pero nunca había leído una sola palabra. Llamé al intergrupo después de mirar en la guía telefónica y supe que había una reunión esa noche. Entramos en la habitación de la iglesia y unas 20-25 mujeres se reían y hablaban. Nos recibió Grace M., una oradora muy larga y elegante. El tema de discusión fueron las expectativas. No conseguimos encontrar tu ubicación exacta. Mis ojos estaban mojados y sentí que tenía un softball en la garganta. No podía compartir así que pasé. Mi hija compartió cómo su padre había "rematado" todo el amor y el respeto que había sentido hacia él. Me rompió el corazón y sentí mucha vergüenza y pesar por haber elegido a alguien como él para ser su padre. Estaba orgulloso de ella porque sentía en ese momento que ella era más fuerte que yo. Después de esa noche, encontré el camino a casa en Al-Anon. Esa noche tuvo el mayor impacto en mi vida que en cualquier evento.

Jackie D.  
District #140



### Explosión del pasado



Imagínese esto, el año: 1980, el lugar: Iglesia de San Guillermo, En Seaford Nueva York. Caminé por las escaleras exteriores hasta el sótano y había una mujer bloqueando la puerta. Ella preguntó, "¿Estás aquí para la reunión de Al-Anon?" Le contesté: "Sí, lo soy". Luego me dijo que iba a ser mi patrocinadora y me pidió que la siguiera a una habitación donde había otras 6 personas. Escuchamos lo que los recién llegados escuchan en la primera reunión que fue un completo borrón para mí. No era lo que esperaba. De todos modos, mi patrocinador me pidió que la llamara todos los días. Me llamaría si no la llamara. ¡El fin de semana, recibí una llamada con ella diciéndome a qué hora me recogería y nos fuimos! Fue Cenas de Gratitud, Día de Talleres, Picnics, y muchas más reuniones. Ella era firme, cariñosa, dominante y era exactamente lo que necesitaba en ese momento. Ella me dio mi primer trabajo de servicio, en mi primera reunión, necesitaba traer la leche y el pastel de café cada semana durante 6 semanas. Me trajo de la desesperación a la cooperación y la aceptación. Ella me guió a través de los 12 pasos y me animó a servir como representante de grupo después de tener tiempo en el programa y me inició en mi viaje de servicio. Experimenté por primera vez en mucho tiempo, honestidad y aceptación. Nunca la olvidaré y ahora tendré gratitud por haber escrito este artículo y recordar mis comienzos.

Linda S. District #170



Continúe la página 2



## Conozca el Panel 58

### **Blast From The Past - Mi primera asamblea**

Como un nuevo GR, no tuve la suerte de tener un miembro allí que anteriormente era un GR para darme orientación. Como no estaba seguro de qué esperar en mi primera Asamblea, le pedí a mi patrocinador que viniera conmigo. Mi Patrocinador tampoco había sido GR. Recuerdo las discusiones y el ida y vuelta y pensé que todos en la sala necesitaban una reunión. Incluso con la confusión que sentía, seguía regresando. Cuando regresé a otras asambleas y comencé a entender el proceso, realmente comencé a amar el proceso y el servicio. Una de las atracciones para mí fue ver a muchos miembros jugando a las cartas después de que se levantó la reunión. Se rieron y hablaron y vi una gran comunión.

Después de ser un GR para un panel y un 1/2, me convertí en el coordinador de la Institución seguido por el Representante de Distrito, Coordinador de Boletines y Delegado Suplente. Porque me quedé, hoy tengo el honor y el privilegio de servir como su Delegado. Si tienes una pregunta y cuándo tienes una pregunta, pídele a alguien que te ayude a obtener las respuestas. "Nunca estamos solos."

Con amor en servicio  
Cheryl A. Delegate Panel 58



### **Segundo año de servicio**

He estado en este increíble programa de recuperación por más de 11 años. He hecho servicio a nivel local como Tesorero de un grupo, orador, en ocasiones, para Aniversarios y presidir reuniones con frecuencia. No me di rigí para ser GR hasta que vivía en Nápoles todo el tiempo. Solía pasar meses del año en Los Angeles. Me encantaron algunas de las cosas que se hicieron en esas reuniones en Los Angeles. Los intercambios fueron cronometrados, a los principiantes se les dio una parte de tiempo durante la reunión específicamente para compartir (30 días o menos en el programa) y había un montón de puestos de servicio para ayudar durante una reunión. Cuando regresé a tiempo completo a Nápoles, comencé a asistir a la AFG del sábado. Descubrí que aunque la reunión estaba fijada para una hora fue diseñada para que cada persona tuviera 2 minutos para compartir, yendo alrededor de la sala. La gente podía irse después de una hora, pero muchos se quedaban hasta que cada persona lo hubiera compartido.

Continúe la página 3

### **Mi Sponsor Siempre Dice...**

- ◆ Parece que es hora de que hagas una lista de realidad
- ◆ Decirlo dos veces es un problema de control
- ◆ Una vez es una sugerencia, dos veces es una sugerencia fuerte, pero 3x es que tratas de controlar una situación o resultado.
- ◆ Saca el algodón de tus oídos y ponlo en tu boca durante las reuniones.
- ◆ La participación es la clave de la armonía
- ◆ ¿Cómo te va?
- ◆ Llámame cada semana para registrarte con cualquier problema o pregunta
- ◆ Mantén tu pensamiento para ti mismo
- ◆ Mantenga su corazón amable y amoroso
- ◆ Estás justo donde se supone que debes estar. No te apresures.
- ◆ Tu propia cabeza es un lugar peligroso para estar
- ◆ El servicio puede entrar en su piel. Se convierte en parte de ti.
- ◆ ¡Aligera Bab y patear arriba!
- ◆ Mantenga la cabeza donde están los pies
- ◆ ¿Está en tu hula-hoop?

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





## Conozca el Panel 58

El GR del grupo especial anterior fue un acto bastante a seguir. Realmente abrazó los anuncios semanales y fue un gran ejemplo. Recuerdo haber venido a la Asamblea en otoño de 2017 con él como UN GR entrante. Había oído algunas historias de terror sobre las Asambleas pasadas, pero no presencié nada de eso! Las cosas se movieron de una manera suave y ordenada y fue realmente agradable.

Desde entonces, me ha encantado hacer el servicio a este nivel. Nuestras Reuniones de Distrito son muy informativas, divertidas y tenemos tiempo al final para recorrer toda la sala para pensamientos y compartir GR. Muy bueno. He estado en cada asamblea, excepto para el Día de la Madre 2018. Mi distrito está bien representado y nos disfrutamos el uno del otro. Un GR y yo compartimos un gran sentido del humor que hace que las partes secas del fin de semana más divertido!

Siento que mi recuperación realmente se ha expandido como resultado directo de hacer más servicio. Me ayuda a equilibrarme ya que tengo un negocio de una sola mujer muy estresante y ser uno de esos al-anónicos demasiado responsables que puedo sobrecargar yo mismo. El servicio es un regalo para mí. Recupero al menos todo lo que doy.

Lisa H District #159



### **Anuncios**

**New Pamphlet:** Just for Tonight Bookmark (M-81) fue presentado en marzo.

**Nuevo lanzamiento del libro:** "Intimacy in Alcoholic Relationships", una colección de historias personales de Al-Anon se presentará en la Convención Internacional en julio en Baltimore. El orden en llegar es el primero en servir.

**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.

---

## **CALENDARIO DE EVENTOS**

◆ 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

◆ Septiembre 13-15, 2019 **ASAMBLEA DEL AREA Reunión de Primavera**

Doubletree Sunrise-Sawgrass Mills 13400 Sunrise Blvd. Sunrise, FL 33323

◆ Octubre 19, 2019 **Area 10 Day of Workshops**

Cypress Lake United Methodist Church—8570 Cypress Lake Dr, Ft Myers FL, 33919

◆ Enero 11-12, 2020 **Reunión de Verano de AWSC**

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. En-

Area 10  
Day of Workshops

*Great books help you understand  
and they help you feel understood.*

Timely Topics inspired  
by CAL  
Hosted by District 150



Date: Saturday, Oct 19, 2019

Location: Cypress Lake United Methodist Church  
(Chapel Complex)

Address: 8570 Cypress Lake Dr. Ft Myers

Time: 10:00am — 4:00pm (Doors open at 9:30am)

**Exciting workshops:** Topics include Intimacy in Alcoholic  
Relationships and Hope & Understanding for Parents & Grandparents

**\$5.00 donation at the door**

**Potluck lunch, bring a dish to share**

**50/50 Raffle**

**Directions:** Travel north on I-75 to exit # 131  
go west on Daniels Pkwy becomes Cypress  
Lake Dr for 6.5 miles. Church is on the right.

For more information contact [dyander12@embarqmail.com](mailto:dyander12@embarqmail.com) OR [insearchofsue@gmail.com](mailto:insearchofsue@gmail.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
-----------------------------	---------	---------	------	--	---------	---------

**Al-Anon or A.A. Adult Registration**  
 Postmarked before December 31, 2018 .....  \$25  
 Postmarked before July 31, 2019 .....  \$30

**Alateen Registration**  
 Registration & Saturday Event .....  \$15

**Events**  
 Friday "Party Like It's 1999" Gathering.....RSVP  YES  NO (Purchase food & beverage choice at event)  
 Saturday Night Banquet.....  \$50 Circle Optional Dinner Choice: Gluten Free Vegan

**Convention Memorabilia**  
 Convention T-Shirt (Adult XS-5XL) Size \_\_\_\_\_  \$15  
 Mens  Ladies   
 Convention Tote .....  \$10  
 Al-Anon Lanyard.....  \$5

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

**Total Amount \$** \_\_\_\_\_ **Check#** \_\_\_\_\_ (No refunds or exchanges, all sales & sizes are final, all prices include sales tax where applicable)



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

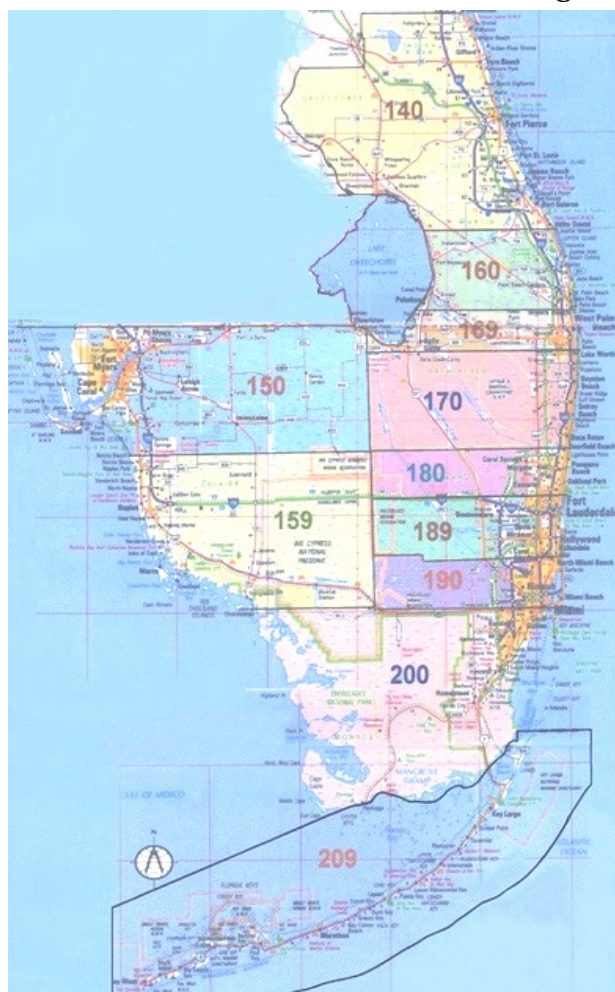
The Sunshiner is YOUR Area newsletter!

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 August 9, 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>