

# AVANTE

REVISTA DE FAMANON

Nº 23 - JULIO 2015

ASOCIACIÓN NACIONAL DE FAMILIAS ANÓNIMAS (ESPAÑA)

**SOLTAR LAS  
RIENDAS,  
es temer menos**



**y querer más**

# XXII CONVENCIÓN NACIONAL de FAMILIAS ANÓNIMAS

*“Hoy estoy en un camino mejor”*  
SEVILLA 6, 7 y 8 de noviembre, 2015

Queridos compañeros/as:

DESDE NUESTRA TIERRA, SEVILLA, el grupo Giralda está organizando este año nuestra Convención anual; todos estamos muy motivados y con muchas ganas para, esos días, todos juntos, poder crecer al compartir nuestras experiencias, tan positivas y enriquecedoras, que todos aportamos al participar en nuestras convenciones.

Hemos recibido de vosotros una primera ponencia que nos ha llenado de ilusión y gratitud, mas os seguimos pidiendo un esfuerzo para poder recibir muchas más.

Nosotros hemos trabajado para ajustar el precio lo máximo posible y en este momento empezamos a preparar “Nuestra Fiesta”; personalmente me atrae la idea que se realizaba hace tiempo: cada grupo traía algo preparado con lo que pasar un rato agradable y divertido: tan importante y necesario en nuestra recuperación.

Nuestro grupo tiene miembros nuevos con muchas ganas de conocer a esta gran familia que formamos entre todos. Para algunos todo esto es nuevo y están llenos de esperanza e ilusión.

**Vamos compañeros/as: ¡animaros a venir a Sevilla y pasar esos días en un entorno estupendo!, desde donde se puede contemplar nuestra querida Giralda.**

Un fuerte abrazo para todos,  
nos veremos en noviembre:

*¡en Sevilla!*

Grupo Giralda



### Hoy toca conflicto

AYER HUBO CONFLICTO EN CASA. De vez en cuando lo hay. Lo acepto: no puedo esperar que todos los días vayan como la seda.

Llevo muchos años en la vida y tengo más que comprobado que no hay modo de escapar a ello. Pero no siempre he vivido los conflictos con serenidad. Me acuerdo de otros tiempos en que el drama se tornaba tragedia y la desesperación campaba a sus anchas barriendo con todo.

La otra parte causante (junto conmigo) del conflicto no tiene Programa. Yo sí, esa es la diferencia. Mi Programa es un talismán valiosísimo contra la locura y me apena que no todo el mundo lo tenga (Recordatorio: no dejar de pasar el mensaje en las reuniones, Paso 12).

En situaciones de conflicto lo 1º de todo es no perder la calma: con que la otra parte la pierda ya tenemos bastante. Lo 2º es no dramatizar: con frecuencia buscamos magnificar los motivos para poder justificarnos, acusar y sobretodo quedar por encima, y lo que es peor: auto-compadecemos. Eso es ya patético. Lo 3º y muy importante es buscar la cordura: acudir al Poder Superior, al padrino o madrina, el Ayudando... y hacer una reflexión sobre nosotros mismos.

En los conflictos siempre se sale ganando aunque se pierda: en auto-conocimiento, en paciencia, en sabiduría. Nos ayudan a cambiar, a ser más flexibles, a mirar al otro con bondad.

Muchos dirán que digo disparates, pero es que ellos no tienen el Programa. No me alegro de tener conflictos, me alegro de sacar crecimiento personal de ellos. Después de todo, me ponga como me ponga, siempre amanece de nuevo y no me he muerto.

Esperamos demasiado que la vida sea un mar en calma constante. Hay que aceptar que a veces se pone bravío y en esos casos es necesario poner en marcha el plan de emergencias: calma y retirada a un sitio seguro (el Programa). Después viene la tarea de limpieza y (reconstrucción, la reflexión personal y el conocimiento de uno mismo). Al final de todo podemos hacer balance y decidir si lamentar con amargura los destrozos o alegrarnos de poder hacer reformas.

En fin, esto que cuento no pretende ser un manual, es tan solo mi reflexión. Y la conclusión que saco es que cuando se pierde la cordura se pierde todo y del todo. Otro recordatorio: para acceder al Programa hay que acudir a él a diario. Si lo dejamos únicamente para situaciones de emergencia pavorosa nos encontraremos con que no sabremos utilizarlo. Tener el Programa no quiere decir que erradiquemos el "mal" de nuestras vidas, sino que saldremos mejor parados y causaremos menos daño al entorno.

Felices 24 horas  
Ana. Grupo Serenidad

# “Solo se retiene lo que se da”

LA PÉRDIDA DE UN LIBRO que guardaba celosamente y el interés por su recuperación, me ha permitido intercambiar unos mails con un muy querido amigo y recibir no solo lo pedido (el libro), sino unas risas y unos abrazos que me han resultado altamente gratificantes.

Mi amigo me ha hecho llegar el libro, y además me ha enviado, Amistad, Amabilidad, Alegría, Paz, Generosidad, Dulzura, Habilidad...

Estoy completamente seguro de que en lo material (el libro) se habrá quedado con uno menos, pero de lo demás que me ha enviado, no solo no le ha mermado en lo mas mínimo, sino que seguro que su capital en dones, que lo tiene, le ha seguido produciendo buenos y altos intereses.

Y ahí la paradoja de estos dones (solo se retiene lo que se da). El me aporta, yo me los incorporo e incremento en lo que puedo lo mío, y el no solo los tiene, sino que seguro que los amplía. Esto parece la jugada perfecta!!!

Así que planteada y resuelta la ecuación trataré de dar, y por lo tanto, Aceptar, tener y retener: Amor, Alegría, Amistad, Fidelidad, Generosidad, Paciencia, Humildad, Paz, Serenidad...

Trataré de tener en mí, estos dones y a la vez compartirlos, sabiendo que es como cuando comunico una idea, no solo no la pierdo, sino que la duplico. Y sin embargo, si me la guardo, es posible que se consuma en mí y se pierda.

Ahora, aplicándome otro lema nuestro, “Hazlo simple“, le daré otra vuelta al escrito con la intención, si puedo, de simplificarlo.

La maravilla de nuestro programa es que se producen estos “pequeños milagros“, estas coincidencias, casualidades, muchas veces al final de la reunión, con la lectura del día de hoy en “Hoy un camino mejor“.

Y otras veces, cuando así lo sentimos, en las “Pequeñas cosas“ de la vida, pero que en nuestro interior se hacen grandes, por lo que nos dan y nos aportan.

Contabilizaré esto, como otro “milagro de los pequeños despertares“ de los cuales estaré agradecido.

José Andrés. Grupo “Ayuda y Amor”

Algeciras.

---

---

## “Es peor pensarlo, que pasarlo”

ESTE ES UNO DE ESOS REFRANES que escuchábamos decir a la gente mayor durante la niñez y la juventud. Mi madre lo repetía con frecuencia cuando quería animarnos a pasar alguna situación difícil.

Durante muchos años lo he tenido olvidado, pero ahora el Programa al enseñarnos a no proyectar, lo ha rescatado de mi memoria y se está convirtiendo en un instrumento muy útil en los momentos en que se me cuele el miedo o me descubro proyectando un negro futuro.

Tener un hijo adicto es razón suficiente para sentir no sólo miedo, sino pánico y aún terror. Asimismo estar en un Programa de 12 Pasos es también razón suficiente para que nos esforcemos en buscar los medios que nos permitan disolver esas emociones tan destructivas.

“Es peor pensarlo que pasarlo”, es un lema que me ayuda a darme cuenta de que cuando pensamos en todo lo malo que puede ocurrir, nos creamos mucha angustia y mucho sufrimiento imaginando las cosas mas terribles que suponiendo que llegaran a ocurrir (cosa que en la mayoría de los casos no sucede), desde luego tener que pasar por ello no puede ser peor de lo que ya estamos padeciendo pensándolo, en realidad viviéndolo ya anticipadamente con la imaginación.

Ahora trabajo de este modo con el miedo. No intento “superarlo” porque me parece como si tuviera que saltar por encima de una montaña. He aprendido a “atravesar el miedo” y he comprobado que es como la niebla, de lejos parece muy espesa, impenetrable y ciega, pero cuando te acercas y te metes en ella ves que puedes atravesarla y continuar tu camino.

Frente a algo que temo que pueda ocurrir, evito pensarlo y acudo inmediatamente al Tercer Paso, dejando el asunto en manos del Poder Superior, entonces mi conciencia se llena de un “hágase tu voluntad”, y mi corazón se tranquiliza.

Sé que cuando llegue el momento habrá alguna manera de vivir la situación, de atravesarla. Sé que me levantaré por la mañana y haré en cada momento lo que pueda, lo mejor que pueda.

Estoy convencida de la veracidad de este lema. Creo que todos tenemos alguna experiencia al respecto. Por ejemplo con el dentista. Siempre he padecido mucho días antes de ir pensando en lo doloroso que iba a ser. Después la cosa siempre se ha pasado más rápido y más leve.

O cuando temía que mi hijo fuese a la cárcel que imaginaba las peores cosas y sufría muchísimo más que

*Continúa en la pág. siguiente*

---

## Testimonios

---

### *Viene de la página anterior*

cuando realmente sucedió. Entonces, a pesar de mi dolor por su propio sufrimiento, fue menos terrible, menos dramático y menos peligroso de lo que yo había proyectado y sufrido por adelantado.

Igual sucede con todo lo demás. Pensamos que no podremos soportar algo y sufrimos muchísimo porque con nuestra imaginación creamos fantasmas y los agigantamos; pero debemos darnos cuenta de que son sólo eso, pensamientos.

Pasar por cualquier situación difícil siempre nos va a resultar menos terrible de lo que el miedo nos puede haber hecho creer.

Nuestra mente enferma de dependencia alimenta el miedo con pensamientos negativos hasta convertirlo en una fiera que nos devora.

Para evitar enredamos en este tipo de pensamientos, nos será muy beneficioso recordar que:

***Es peor pensarlo que pasarlo.***

AMA. Grupo de MURCIA

## Mi

## Recuperación

VOY DESCUBRIENDO, DÍA A DÍA que mi recuperación empieza con mi rendición, que cuando más me fundo con mi realidad, más consigo desprenderme de los asuntos que no puedo resolver.

Pongo en manos de mi PS todo lo que me supera, me ha costado tiempo interiorizar y hacer mío este pensamiento que más tarde ha sido comportamiento y actitud vital, pero es verdaderamente lo que me hace sentir libre, ligera y en consecuencia un poco más feliz. En eso estoy, en encontrar mi equilibrio, mi paz y mi serenidad.

Ya no hago esfuerzos para que me acepten, o me entiendan, sencillamente me alejo y espero mejor momento y disponibilidad. Como dice uno de nuestros Lemas, lo hago fácil.

Trabajo mi recuperación a diario. Me queda mucho por aprender de todos vosotros.

Cristina

### ***“El tonto del culo ha recaído”***

Esta fue una singular y magnífica pista para mí que me puso con claridad la bondad de nuestro programa: fue en una convención, la última de Sevilla, cuando una madre compartía que su hijo había recaído y lo hizo sin angustia en vez de dramatizar la situación; lo hizo sencillamente, aceptando y poniendo hasta una nota jocosa en su forma de decir “el tonto del culo ha recaído”. Entendí, una vez más, que este programa funciona. Luis

---

# Olvidos

Queridos compañeros:

LLEGA EL PERIODO DE VACACIONES y hacemos una pausa en nuestros quehaceres. Es necesario, que hagamos una reflexión sobre nosotros mismos: el programa es grandioso, pero algunas veces nos olvidamos, especialmente los que llevamos más tiempo, que tenemos que trabajarlo más, pues aunque lo sepamos bien, es diferente a practicarlo, si no lo trabajamos, es fácil, blandamente, acomodarlo a nuestra vida.

El programa es un desafío constante; es ponernos en el camino de la recuperación-milagro que es nuestra meta; no tenemos que inventar nada, esta todo escrito, solo tenemos que llevarlo a cabo.

La verdadera forma de ayudar es seguirlo: (Pasos, Tradiciones, Fuerzas destructivas, Ayudando, Solo por hoy, Lemas...y toda la literatura de la que disponemos)

No nos olvidemos que todos somos servidores.

Pongámonos el reto de:  
Programa, Programa, Programa.  
Maki

*Pasos que dimos,  
no que nos llegaron.*

---

## Dos años en el Programa

LLEVO DOS AÑOS EN EL PROGRAMA, dos años desde que comencé mi recuperación y, en unos días, cinco meses desde que encontré a mi ya querida madrina y empecé a llevar a la práctica todo lo aprendido.

Tengo 28 años y soy adicta en muchos aspectos, pero lo que me trajo aquí, lo que me llevó a formar un grupo de Familias Anónimas en Bilbao con una gran mujer y madre, fue la adicción de mi hermana, afortunadamente inmersa en su propia recuperación en Narcóticos Anónimos. Juntas vamos comprendiendo lo que significa recuperarse a una misma y de esa manera “poder” recuperar y disfrutar de lo que más quieres, aparte de ti misma.

Lo intenté todo, desde los 16 años llevo yendo a psicólogos para trabajar mi agresividad, sufrimiento, falta de motivación, falta de orientación, falta de amor...ahora sé que todo se reduce a eso, a la falta de amor...y ahora sé que lo contrario al amor es el miedo, y ahora también sé que era él el que me creaba todo lo que intentaba trabajar en terapia. He pasado por fuertes depresiones, ingreso, medicación...y durante temporadas “sobrevivía” feliz...pero ya no quiero sobrevivir más, ya no necesito mis miedos para ello, quiero soltarlos, despacio, con amor, para VIVIR LIBRE. Así concibo, con ayuda de mi madrina y de mi poder superior, este programa ahora, un programa de liberación, de conversión y de regreso a mi propia naturaleza. Es algo complicado de explicar con palabras, el cambio se experimenta, se siente y se vive. Es un camino difícil, salir del miedo es duro al principio, pero cuanto más te acercas al amor, todo lo complicado se va diluyendo...se va soltando, se va haciendo fácil.

Yo tuve suerte, cogí el programa con muchas ganas, cogí el programa con muchísimo miedo, muy hundida, por lo que me costó menos derrotarme, asumir mi incapacidad. Ya había sentido eso y lo había “remitido” con la terapia

---

pero ahora sé que seguía sobreviviendo, era feliz sólo en situaciones de comodidad, de calma externa...mi felicidad era ficticia.

Ahora, solo por hoy y todos los días, pido a mi poder superior serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que sí puedo, y sabiduría para distinguir la diferencia. Y ahora, solo por hoy, y todos los días, me voy sintiendo feliz, me voy llenando de amor, le voy dejando un lugar soltando el miedo.

Me ha cambiado la vida en pocos meses, trabajo, emancipación, estabilidad emocional, calidad en mis relaciones y capacidad de disfrutarlo. No sé lo que es la felicidad, pero me siento cerca de ella. Por todo esto, gracias, gracias a todas las personas que paso a paso buscáis vuestra liberación, con serenidad, valentía y sabiduría, y de esa manera colaboráis en la mía. Deseo que mi compartir colabore también con la vuestra.

Eva. Bilbao

---

## OS ESCRIBO CON MI AGRADECIMIENTO:

*Por habernos enseñado otra forma de vivir.*

*Somos una familia con un hijo adicto al alcohol, hemos pasado una larga temporada que en la familia teníamos un infierno.*

*En el Grupo Camino hemos aprendido otro sistema de vida,*

*¡solo por hoy! estamos mejor,*

*nuestro hijo a través del Grupo conoció AA y solo por hoy*

*se está recuperando.*

Ana, Grupo Camino

---

**Escribir es, del corazón al papel, “la vía del Poder Superior”**



## Un día especial de Convivencia en Peña Sacra

**Como cada año, en la Pedriza "LA PEÑA SACRA" disfrutando de este precioso lugar y de estas no menos preciosas CONVIVENCIAS, donde compartiremos un hermoso día, paisaje, amigos, comida e ilusión.**

**El tema para trabajar esta vez será:**

### **Mi recuperación**

*Otro año más, una querida compañera que vino desde Barcelona para acompañarnos; personas de AA y de NA en recuperación (que se quedaron en el albergue a dormir y en las primeras horas de la mañana disfrutaron escalando piedras); miembros de Al-anon y por supuesto de Familias, todos juntos compartimos nuestras experiencias y también este hermoso día al cual, y como siempre, os volveremos a invitar.*

### **Mi recuperación**

MI RECUPERACIÓN HA ESTADO LLENA DE MIEDOS, angustias, sufrimiento y dolor pero, como no quería que las cosas siguieran dicho rumbo, hubo un momento en que gracias al Poder Superior y a la fuerza aportada por los grupos de ayuda mutua, tuve el valor para cambiar.

Es curioso, que dicho valor lo obtenemos a través de una derrota, aceptando humildemente nuestra impotencia y que sin la ayuda de algo superior a nosotros no obtendremos resultados positivos.

Para llegar a este punto, he tenido que derrotarme varias veces, aprender de las recaídas para iniciar de nuevo el ciclo de la vida.

Las reuniones abiertas me han aportado esperanza y confianza, sabiendo y viendo con mis propios ojos que la recuperación era posible.

Mi peor enemigo ha sido la mente, siendo necesaria una reeducación a fondo gracias a la cual, he dejado de poner resistencia disponiéndome a cambiar.

He tocado fondo, y gracias a ese fondo, he obtenido la fuerza y el valor necesarios para decir "NO" a la convivencia con el consumo.

He dejado las antiguas conductas de supervivencia que me ayudaron a lidiar con este infierno, abriéndolas a la fe, a la esperanza y a la serenidad que nos brinda el programa de 12 pasos.

---

Gracias a este magnífico programa, estoy aprendiendo a conocerme y sobre todo a aceptarme, haciéndome la vida mucho más agradable y llevadera.

He dejado de luchar para empezar a vivir, disfrutando cada segundo de mi vida.

En los últimos meses, se nos ha brindado la oportunidad de participar de un taller de pasos, desarrollados con tesón y cariño por tres personas en recuperación, gracias a los cuales, se ha despertado en algunos de nosotros, el interés por seguir evolucionando y creciendo en este programa de vida.

Todo esto no sirve de nada, si no lo trabajamos y no lo ponemos en práctica.

Debemos dejar las teorías para entrar en la acción, solo así, podremos asumir nuevos retos para seguir cambiando y recuperándonos.

Es un programa de progreso y, evidentemente hemos progresado, a pesar de que a veces no seamos conscientes y no lo queramos reconocer.

Como se dice en el taller de pasos, vemos la realidad distorsionada así que, pongámonos las gafas que nos ofrece el programa para seguir progresando y aprendiendo.

David.

Grupos de Al-anon y Familias  
(Texto de introducción para nuestro compartir en este día de convivencia)



La ermita de la Peña Sacra es Alberge del Camino de Santiago y puede ser utilizada para, quien quiera, pasar la noche del sábado: dispone de literas, baños y cocina, solo nos haría falta saco de dormir ¡una experiencia para quien quiera pasar un día de campo y después quedarse a dormir!



## Testimonios



# Trabajando el Sexto Paso

PRIMERO DE TODO *quiero dar las gracias a mi madrina por su ayuda con el trabajo de este largo Paso! Gracias Elisabeth por tu ayuda, apoyo, sabiduría y paciencia!!!*

Sé que no soy ni seré nunca perfecta! Y que es precisamente esta imperfección lo que me hace humilde!!!!“La humildad es el estado ideal para el codependiente” porque en lugar de condenar el comportamiento de los otros, me examino a mi misma y veo mis propios defectos de carácter.

El 6º Paso ha sido un paso muy importante para mí porque me ha permitido trabajar de una forma exhaustiva con mis defectos de carácter. He reflexionado sobre mis defectos, sobre el porqué de estos y he visto como afectan a mi vida y a la de los que me rodean.

Me parece un paso muy importante para detectar aquello que no me funciona y así poder cambiarlo.

El 6º paso me ha permitido ver cómo sería mi vida sin estos defectos de carácter. Esta visión me proporciona esperanza y ganas de seguir trabajando fuerte para estar bien. Una vez en algún texto de FA leí el lema “Trabaja duro y se paciente”.

Si no tuviera mis defectos de carácter, ¿cómo sería mi vida? Es más, si no tuviera estos defectos y tuviera las cualidades que quiero tener, ¿que haría con estas?:

*-las aprovecharía al máximo para hacer el bien a mí y a los que me rodean.  
-intentaría mantenerlas y trabajarlas para que perduren en el tiempo.  
-perseveraría en estas cualidades que me hacen bien y me hacen feliz.  
-aprovecharía estas cualidades para seguir avanzando y evolucionando hacia la felicidad.*

En mi profesión y en mi trabajo, ¿qué haría con estas cualidades?

No solo en mi profesión y trabajo! sino **en todos los ámbitos de mi vida** intentaría aplicarlas e intentaría afrontar las cosas que me cuestan, haciéndolo de la mejor forma posible.

---

¿Qué haría con mi tiempo si tuviera estas cualidades?

Lo aprovecharía para descansar, hacer ejercicio... Lo ocuparía con mis responsabilidades pero también y **sobre todo** con aquellas cosas que me gustan hacer.

¿Cómo sería como madre, hija, pareja o amiga si tuviera estas cualidades?:

*-estaría más preparada que nunca para respetar, ayudar y criar a mi hijo.*

*-estaría más serena y transmitiría esta serenidad a mis progenitores.*

*-con mi pareja sería más tolerante, más calmada, mas responsable, menos desconfiada y estaría más segura de mi misma. Valoraría nuestra relación y me sentiría más agradecida que nunca.*

*-con mis amistades sería más honesta, auténtica, menos envidiosa, menos madre y más amiga!*

*Hoy sé que estoy dispuesta a poner de mi parte  
para que mi PS elimine mis defectos de carácter.*

Gemma, Grupo Sant Pere (Barcelona)

---

## Los espejos

¡¡QUÉ DIFÍCIL ES VERNOS a nosotros mismos tal cual somos, y ver como actuamos. Qué difícil realizar el Cuarto Paso!!

Se dice que son tres cosas diferentes: a) lo que pensamos que somos, b) lo que intentamos demostrar a los demás que somos, y c) lo que realmente somos.

Asistir a las reuniones me ayuda en muchos aspectos: es el único lugar en el mundo donde he encontrado que puedo expresarme de forma libre y completa sobre mi realidad de madre de adicto, sabiendo que soy escuchada con verdadero interés y bien comprendida. En ningún otro sitio encuentro este profundo consuelo y descanso.

Las reuniones son también mi Universidad, donde aprendo sobre la enfermedad de la drogadicción y cómo convivir sanamente con ella en la familia. Aprendo de los compañeros a través de lo que comparten y de las actitudes que muestran. Aprendo siempre, bien sea lo que debería hacer o bien lo que no debo hacer. En las reuniones los demás miembros del grupo hacen de espejo para mí. Si miro con atención y estoy dispuesta a hacerlo puedo verme y

*Continúa en la pág. siguiente*

---

---

*Viene de la página anterior*

oírme a mí misma (a veces con los mismos gestos y palabras).

Es frecuente que nos reconozcamos unos en los otros. Pero quizá lo más útil resulta cuando puedo ver en estos espejos como actúo yo. Puede ser que vea que estoy engañándome con mil justificaciones y excusas, o que sigo dependiendo emocionalmente mucho de la situación del adicto, (de modo que estoy dejándome robar la alegría y las ganas de vivir que merezco y que también merecen las demás personas de mi entorno). Otro día quizá veo que no asumo debidamente la responsabilidad que tengo con mi salud, o que todavía me dejo manipular.

Por otro lado, los espejos también me devuelven imágenes positivas. Me veo en los compañeros que ya se encuentran en diferentes fases de la recuperación. Un día me veo alegría recobrada o un destello de humor. Otro día algún espejo refleja el desprendimiento que he logrado hacia los problemas que continuamente se crea mi adicto, o los buenos resultados de la labor de restauración de mi vida, o bien el nuevo respeto y amor difícil que me ha nacido por mi querido hijo adicto.

Yo creo que si procuramos mantener bien limpio el espejo que cada uno de nosotros somos para nuestros compañeros de programa a través de nuestra sinceridad, generosidad y transparencia al compartir, sin duda, todos estaremos ayudándonos un poco más en la tarea de hacer real y práctico en nuestra vida cotidiana lo que el Programa nos enseña.

Podemos mirar y escuchar con atención y luego preguntarnos interiormente: “Dime espejito ¿es así como yo estoy actuando? ¿Es así como yo pienso? La respuesta verdadera habrá que buscarla en el alma que no se equivoca porque esta libre de los instintos y emociones que rigen el corazón.

**A todos los compañeros del Programa: ¡¡GRACIAS ESPEJITO!!**

Ama. Grupo de Murcia

## **XXII CONVENCION NACIONAL** ***“Hoy estoy en un camino mejor”***

**Este es el lema de nuestra Convención, animarse y enviar vuestras necesarias ponencias al siguiente correo:**

**[salyantis@hotmail.com](mailto:salyantis@hotmail.com)**

**Y para cualquier información podéis llamar a:**

**Isabel 687 071 905**

**Saly 651 326 463**

# PÁGINA WEB

¡Hola a tod@s!

Soy Elisabeth del Grupo Sant Pere en Barcelona y soy la servidora que se encarga de actualizar la página web.

Me dirijo a todos para pedir os que enviéis al correo de Familias Anónimas:

[info@familiasanonimas.es](mailto:info@familiasanonimas.es)

cualquier actividad o reunión especial que realicéis en vuestros grupos habituales. Es importante de cara a la imagen que queramos dar de nuestra hermandad, que la página esté actualizada y que las noticias o eventos que aparezcan sean recientes, que se vea actividad. Es poco atractivo entrar en una página web donde el último evento es de hace un año

☹ Así que os animo a enviar cualquier información que creáis importante para introducir en la página web, puede ser desde el resultado de una reunión abierta con o sin oradores, una salida o miniconvivencias con los miembros del grupo, una visita de Información Pública a algún organismo, una salida de pega de carteles por vuestra ciudad, etc. ¡Cualquier actividad especial que se realice es importante para que aparezca en la web!

¡Muchas gracias a tod@s!

Elisabeth

Gracias a todos los que,  
sin pereza, escribieron para compartir con su  
**Grupo grande de España**

*Del corazón al papel:  
“vía del Poder Superior”*



[www.familiasanonimas.es](http://www.familiasanonimas.es)

Escribid vuestros testimonios para  
NUESTRA REVISTA AVANTE:  
no importa que sea texto largo, ni tampoco corto:  
seguro será beneficioso para todos.  
Enviad vuestras experiencias para la revista  
al siguiente correo electrónico:  
[ricoterodriguez@gmail.com](mailto:ricoterodriguez@gmail.com)