



GUIA SUGERIDA PARA MIEMBROS AL-ANON INTERESADOS EN HABLAR EN PÚBLICO

- FUNCION DEL TALLER DE ORADORES

Un taller es una metodología que nos permite desarrollar nuestras capacidades, practicar el mensaje que queremos dar y elevar nuestra autoestima, reconociéndonos como oradores o informadores públicos.

La función del Taller de Oradores es brindar un espacio a quienes son y quieran ser "oradores, informadores públicos y miembros voluntarios".

La intención no es dictar un curso o una clase sino fortalecer y ayudar a los miembros para que, perdiendo el miedo al público, compartan su experiencia transmitiendo el mensaje de AlAnon/Alateen de manera clara y segura, alentando así a otras personas a seguir nuestro camino, dando esperanza a los que la necesitan y difundiendo nuestra tarea. También ayuda a los miembros en el servicio de informador público y/o voluntario para difundir la tarea de Al-Anon/Alateen sin romper su anonimato.

El Taller de Oradores, quien da el aval a futuros oradores, está integrado por miembros ampliamente conocedores del programa de Al-Anon/Alateen, que ya tienen experiencia en hablar en público, con profesionales y en sortear situaciones difíciles y preguntas conflictivas que puedan llegar a producirse. Este servicio ayuda a nuestra recuperación.

Lo coordina un integrante del Comité de Difusión del Distrito.

Para que un miembro sea avalado como orador/a, se sugiere cuente con el aval de su grupo de recuperación, que es quien lo conoce con mayor profundidad.

En el caso que en el Distrito no haya Comité de Difusión, el miembro interesado puede concurrir al Taller de oradores de otro Distrito para su aval, presentando el aval de su Grupo de recuperación.

Algunos Distritos, dentro de su autonomía, sugieren revalidar el aval de sus oradores una vez al año en el Taller de oradores.

MIEMBRO ORADOR: Es aquel miembro que habla en público, en forma clara, en primera persona, con la intención de transmitir un mensaje de esperanza y fortaleza. Da el testimonio de sí mismo, de cómo llegó y cómo su vida fue mejorando gracias a Al-Anon. Protegiendo con gran esmero el anonimato de todos los miembros de AA, Al-Anon y Alateen.

Sugerencias para el futuro orador/a:

Cuando le pidan hablar en público por primera vez, es posible que sienta nerviosismo e inseguridad inicialmente. Sin embargo, al superar estas reacciones que son normales y aceptar el desafío, descubrirá una experiencia maravillosamente enriquecedora.

Con ánimo y confianza en un Ser Superior, todo el mundo puede hablar en público. El único requisito es la voluntad de intentarlo. La experiencia de miembros oradores dice que hablar ante un grupo da otra dimensión de crecimiento espiritual a su experiencia de Al-Anon. Es una buena oportunidad de descubrir una nueva faceta de uno mismo, una que quizá usted no había notado que existía.

Cuando le pidan que hable en público, primero averigüe:

- A qué clase de público se dirige la charla. Pueden ser a un público en general o puede ser a profesionales.
- Por cuánto tiempo se espera que hable.
- Si se espera que participe en un período de preguntas y respuestas (orales o escritas) después de que su charla haya terminado.
- Si se espera que cuente su historia personal de recuperación o trate sobre un tema en particular del programa de Al-Anon/Alateen.
- Si se espera que explique algo de la historia de Al-Anon y Alateen o que lea el Preámbulo.

Planee lo que va a decir:

- Tenga en cuenta que el propósito de su charla es llevar el mensaje de recuperación de Al-Anon, compartiendo su experiencia, fortaleza y esperanza.
- Describa brevemente cómo era usted antes de llegar a Al-Anon, concentrándose en su comportamiento y no en el del alcohólico/a ni en el de otras personas.
- Describa cómo ha cambiado su vida utilizando los instrumentos del programa. Si encontró un Paso, Lema, libro de Al-Anon/Alateen, u otra publicación (LAC), especialmente útil, quizá desee hacer hincapié en ello.
- Diga lo que Al-Anon significa para usted; cómo está aplicando el programa a su vida y cambiando sus actitudes, ayudando así a su recuperación. Ideas para dirigirse al público en general:
 - Algunos miembros piensan que es útil llevar apuntes breves.
 - Otros utilizan tarjetas pequeñas con una frase para empezar, algunas frases clave a las que poder recurrir en caso de que se sientan perdidos en mitad de la charla, y una declaración de cierre para un final agradable.
- Si enfrentarse al público es un problema, trate de usar la técnica de mirar hacia unas cuantas personas en diferentes partes del salón.
- Hable claro, de forma que todos puedan oírlo, porque lo que usted diga es importante.
- Aclare que está expresando sus propias opiniones y no necesariamente las de Al-Anon como un todo.
- Tenga presente que la imagen pública de Al-Anon se forma, en parte, con su apariencia personal y al actuar de manera convincente cuando hable de lo que Al-Anon significa, qué es, qué hace y el servicio que ofrece a la sociedad.
- Hable de Alateen. Tenga a mano directorio de los Grupos Alateen y las pautas sugeridas para informar sobre Alateen. Quizás una lectura del libro Alateen Un día a la vez, puede ayudarle a

transmitir la experiencia de los adolescentes con programa (si es que no hay orador Alateen en la mesa).

- Preserve el anonimato y proteja la identidad de todos los miembros de AA, Al-Anon y Alateen.
- Diga a la organización que lo invitó, que sólo usará el nombre sin el apellido, tanto en la prensa como ante el público.
- Recalque la importancia de asistir regularmente a las reuniones de Al-Anon y Alateen.
- Lleve con usted alguna publicación para consultar y alguna para repartir.
- Tómese un tiempo, después de la charla, para hablar personalmente con posibles miembros.
- Asegúrese de llevar direcciones de grupos cercanos al lugar de la reunión, datos de la

OSG: Adolfo Alsina 1441, 1º 102. Ciudad de Buenos Aires. Tel. 011 4382-9229 WhatsApp 113256-4729 página de internet www.alanon.org.ar; mail: info@alanon.org.ar

Es útil tener presente que:

Lo que usted va a decir es interesante. Hable con el corazón; no tenga miedo de dejar que otros lo reconozcan.

Usted tiene un mensaje importante. Al-Anon le ha proporcionado paz espiritual, deje que todo el mundo se entere.

Si su charla ayuda sólo a una persona, ha sido un éxito. Recuerde, dondequiera que vaya, que la mayoría de la gente es afectuosa y receptiva.

Al-Anon ofrece una nueva forma de vida a los que sufren a causa del alcoholismo de un ser querido. Usted es el portador de ese mensaje.

- Pasar el mensaje no es dar un examen, solo ud. sabe la historia de su vida.

Información para el Informador público (ejemplos, en Feria del Libro, stands de salud mental, mesas de difusión, etc.):

INFORMADOR PUBLICO: Es un servidor voluntario de AL-ANON/ALATEEN que le informa al público en general, que es Al-Anon/Alateen. Su objetivo es llevar a conocimiento de otras personas la institución. Qué hace, dónde está, cómo trabaja, cómo se sostiene, su credibilidad, y su respaldo mundial.

1. Puede mostrar su rostro y brindar nombre, apellido y DNI si se lo solicitan.
2. Habla en tercera persona del plural (los que son miembros, los miembros dicen, ... etc.)
3. No cuenta su historia personal.
4. Informa a la sociedad que es y que no es Al-Anon como asociación civil.
5. De ser necesario puede ser identificado como voluntario, con una credencial de AlAnon/Alateen.
6. No se identifica como miembro (resguardando su anonimato).
7. Se ampara bajo la Ley Nacional de Voluntariado Social (Nº 25.855), la cual establece que cualquier persona puede ser voluntaria en cualquier asociación civil, independientemente de que pertenezca o no a la misma.

Información para el **miembro Voluntario** (ejemplo en radio, tv, cine, zoom, meet u otra reunión virtual, notas periodísticas escritas):

- 1) No muestra su rostro (resguardando su anonimato)
- 2) Habla en primera persona del singular (a mí me pasaba, yo sentía, etc.)
- 3) Cuenta su historia personal, incluyendo su vinculación con un alcohólico/a.
- 4) Informa a la sociedad lo que es Al-Anon desde su experiencia como miembro.
- 5) No da su apellido, puede cambiar su nombre.

Fundamentación:

Ley Nacional del Voluntariado Social (N° 25855). Vivimos inmersos en una sociedad que es regida por leyes. Nuestra LAC hace referencia en diferentes textos sobre la figura del voluntario.

La Undécima Tradición toca dos temas principales: la atracción frente a la promoción y el anonimato a nivel de los medios de comunicación.

Los miembros pueden mantener fácilmente su anonimato al no mencionar su condición de miembro, ni hacer comentarios que impliquen que son miembros.

Para comprender la diferencia entre atracción y promoción, es útil recordar que la atracción es permitir que el programa hable por sí mismo a través del testimonio personal. De esta manera, otras personas pueden sentirse atraídas al ver el cambio positivo en quienes lo aplican a sus vidas, mientras que la promoción implica un esfuerzo por intentar convencer, presionar o persuadir a otros para que se unan.

- El duodécimo Paso de Al-Anon anima a todos los miembros a compartir el mensaje de esperanza de Al-Anon con otras personas que puede ser estén sufriendo los efectos de la bebida de un ser querido. “Esto no sería posible sin la atracción” Roberto S., Director de comunicaciones de la OSM The Forum, pág. 11, marzo 2014

Revisión diciembre 2023