Volumen 35 Numero 4 Diciembre 2019

Boletín de los Grupos de Familia Nar-Anon

THE SERENITY CONNECTION

Se acerca la Conferencia de Servicio Mundial 2020

Deja que tu voz sea escuchada!!

- *¿Recibió su copia del Informe de la Agenda de la Conferencia CSM2020?*
  El RAC se distribuye 150 días antes del día de apertura de la conferencia. Contiene las mociones que deben ser consideradas por la confraternidad en el CSM más los procedimientos operativos para la conferencia. Se distribuye a delegados y delegados alternos, coordinadores de regiones, la Junta de servidores de confianza y coordinadores del Comité de Servicio Mundial. (Véase Guía de Servicios Mundiales, páginas 10-18.)

- *¿Sabe dónde encontrarlo si no recibió una copia del Comité de la Conferencia de Servicio Mundial?*
  ¿No forma parte de la lista de distribución anterior? Comuníquese con el Comité CSM en wscconference@nar-anon.org. Consulte la página web de las conferencias de servicio mundial después del 3 de diciembre para descargar una copia del CSM 2020 RAC.

- *¿Sabe dónde recibir la literatura que forma parte de las mociones de WSC 2020?*

Crecimiento a través del servicio
1-4 de mayo de 2020

Literatura para consideración en la Conferencia 2020 se puede obtener enviando un correo electrónico a wscconfer- ence@nar-anon.org

- *¿Cómo se revisa/discute el RAC?*
  Los Grupos de Familia Nar-Anon de todo el mundo se reúnen para revisar y discutir el RAC.
  A continuación, se otorga el voto del grupo al delegado que compilará los votos para su región y votará la conciencia de la región en la conferencia

Todo el mundo tiene voz y voto sobre el RAC a nivel de grupo. ¡Deja que tu voz sea escuchada!

Proximos plazos

3 de Diciembre del 2019	Reporte de la Agenda de la Conferencia (RAC) disponible/distribuido a las regiones
31 de Diciembre del 2019	Fecha límite para informar al Comité de la CSM la intención de la región de participar Fecha límite para que los miembros de la Junta de Servidores de Confianza y los coordinadores de los comités de SM para que confirmen la asistencia.
1 de febrero 2020	Material de la pista de aprobación de conferencias (CAT) Disponible/distribuido a las regiones
2 de Marzo 2020	Fecha límite para los informes del Comité SM, informes regionales, actas de la asamblea regional que muestran la elección/aprobación del delegado/alterno
1 de abril de 2020	Agenda CSM distribuida a los asistentes

En esta edición:

Sumergirse en el basurero	2
Esperanza para las vacaciones	3
Las Tres C; Unidad	4
Pensamientos sobre la Tradición Doce	5
Unas vacaciones en familia	6
Rincón del Comité	7
Eventos	8

Nuestros miembros comparten

Buceando en el basurero

Hubo un tiempo antes de mi recuperación en Nar-Anon cuando me sentí muy orgullosa de mis habilidades como detective, un verdadero detective aficionado. Me dedicaba a encontrar lo que estaba buscando; esencialmente, la prueba de que yo tenía razón y el ser querido adicto de ese momento estaba mal!!! ¿Alguna vez has escuchado una de las preguntas del inventario: "¿Quiero tener razón, o quiero ser feliz?" Tomó un tiempo para que ese interrogante tenga sentido, debo admitirlo. Pero más que eso, fue mucho dolor, una elección, y los Doce Pasos de Nar-Anon para revelar mi comportamiento auto-destructivo.

Ahora, avanzando después de hacer varias veces el 4 paso y de algunos momentos de "aha", he identificado mis actividades talentosas previamente valoradas (detective amateur, detective extraordinario) como "buzo de basura". Deja que tu imaginación corra con eso por un segundo. ¿Qué esperas encontrar en un contenedor de basura? Nada bueno. Incluso la inmersión en sí, antes del hallazgo, está llena de Basura : Terror, Resentimiento, Ira, Tristeza, y, para encapsular toda la experiencia, ¡Infierno!

Sólo para que conste, nunca he ido a bucear en contenedores y encontré algo agradable, o cualquier cosa que me haya dado alivio. Sin embargo, encontré "cosas", nada reconfortantes con seguridad! He encontrado contactos del narcotraficante, direcciones donde reunirse para el próximo "conectar" o "arreglar", y muchas formas de traición. Por mucho que pensara que el buceo en contenedores me prevendría y me permitiría ponerme delante de una crisis potencial, nunca lo hizo. Siempre fue demasiado tarde. Ya había ocurrido y la mayoría de las veces la evidencia reveladora que podía usar para expulsarlos con el Todopoderoso, la PRUEBA ya había expirado. Por lo tanto, mi "tener razón" tuvo poca satisfacción, especialmente en comparación a la BASURA que ahora había reunido. ¡Estaba cubierto en BASURA!!

BASURA
=
Terror,
Resentimiento, Ira,
Tristeza, e Infierno!

¿Qué es el buceo en contenedores, te estarás preguntando? Bueno, es mi descripción muy elocuente de buscar en las posesiones de mi ser querido adicto, tales como teléfonos celulares, redes sociales, carteras, bolsillos, auto, zapatos, cajas de herramientas, azulejos de techo, armarios, en cualquier lugar y cualquier cosa que pensé que revelaría la prueba real de uso, futuro uso, o el uso pasado de drogas. Busqué la validación de mi cordura, una confirmación tangible de mis sospechas. A veces encontraba la maldita evidencia, a veces lo hacía, pero cada vez encontraba BASURA.

Después de algún tiempo en Nar-Anon, algún trabajo sobre los pasos, un montón de reuniones y llamadas telefónicas, finalmente me convencieron de que el buceo de contenedores no era productivo en absoluto. No me advirtió, validó la desconfianza, y alentó una mentalidad de víctima, todo lo cual no hizo nada para restaurar mi cordura, confianza en mí misma o autoestima.

Finalmente, mi trabajo de los pasos y el estudio del programa de Nar-Anon despertó en mí el mejor de todos los hallazgos! Soy la estrella de mi programa y debo redirigir mi búsqueda a MIS necesidades y deseos que están enterrados dentro de mi propio ser. Debo derramar el sentido equivocado de responsabilidad hacia otro ser humano, y la creencia equivocada de que sólo allí encontraré mi felicidad.
La confianza, la esperanza y la cordura que he estado buscando siempre han estado a mi alcance. Sólo tuve que eliminar un montón de distorsión acumulada para permitir que todo pueda salir a la superficie y realmente lo ha hecho! En mi búsqueda, he descubierto que en realidad soy un ser humano espectacular. Encontré mi fuerza, mi coraje, mi bondad, mi risa y mucho amor, confianza y esperanza.
Mi búsqueda nunca terminará y mucho más se revelará a medida que pase el tiempo y sane. Siempre estaré buscando mis derechos y responsabilidades en la vida. Gracias, Poder Superior, por volver a registrar mi búsqueda y hacerme saber que lo que busco nunca se encontrará a través del Buceo en la basura.

Suscripciones al Boletin

Haga click aqui para obtener su suscripcion electronica **GRATUITA** a *The Serenity Connection*.
Suscripciones hasta la fecha: **>5000!**

Volumen 35 Numero 4 Diciembre de 2019

Nuestros miembros comparten

Esperanza para las vacaciones

Las vacaciones pueden ser un momento especialmente emocional cuando hay una lucha con la enfermedad de la adicción, o cuando se están produciendo cambios en la recuperación. Las tradiciones navideñas y la adicción pueden crear mucha angustia. Las tradiciones y expectativas navideñas a menudo van juntas. Las expectativas insatisfechas pueden ser dolorosas e hirientes. La recuperación en Nar-Anon me ha enseñado que algunas veces un camino diferente a lo largo de la temporada vacacional puede traer alivio y proporcionar a todos espacio para respirar.
Estas son algunas de las cosas que hago para cuidar de mí mismo durante las vacaciones:
• Mantengo las celebraciones y decoraciones simples. Me concentro en lo que es especialmente significativo para mí y animo a hacer lo mismo.
• Me concentro en el mensaje de las vacaciones, no en las cosas que requieren una lista de "hacer".
• Tomo mi tiempo para estar callado y liberar a mi ser querido al cuidado de un poder superior. Sé que su Poder Superior está con ellos como mi Poder Superior siempre está conmigo.
• Planifico con anticipación y me alejo de una situación grupal si me siento sentimental o estresado.
• Acepto que puedo haber hecho planes, pero una vez que otros están involucrados, soy impotente sobre la forma en que se desarrollan las circunstancias.
• Me permito planificar una manera de abandonar un evento si se vuelve inseguro o hiriente.
• Tengo una lectura especial o diaria conmigo en mi bolsillo si necesito una inyección de refuerzo de recuperación.
• Llevo un mensaje de recuperación sabiendo que no necesito compartirlo en voz alta con personas que no buscan recuperación o ayuda.
• Me cuido emocional, espiritual y físicamente. Uso un lema, o llamo o envío un mensaje de texto a un amigo de recuperación cuando me siento agitado por dentro.
• Estar en el momento, no en el pasado o en un futuro desconocido. Disfruto de lo positivo; dejo ir las cosas sobre las que soy impotente.

Una celebración de esperanza

Las vacaciones son a menudo la celebración de historias de esperanza, dificultades y luchas que con el tiempo funcionaron para mejor. Así es la vida. Que las vacaciones también se transformen con la recuperación. Los milagros, la gratitud, el tiempo y la serenidad están ahí y son una razón para hacer crecer la esperanza en mi propia vida. Que las fiestas sean ocasiones para centrarse en la esperanza y celebrar las historias de esperanza que se han desarrollado a través de nuestra recuperación. Hay mucha esperanza al escuchar las experiencias de otras personas.

Considere escribir el comienzo de su propia historia de esperanza, una historia que todavía se está desarrollando. Personalmente, necesito recordar los momentos en que no tenía control y cómo impactaron en mi historia y me dieron esperanza. Mi historia sigue evolucionando. Mi esperanza está creciendo y estoy aprendiendo a confiar en que la voluntad de mi Poder Superior para mí es suficiente. Puedo practicar un día a la vez.

COMITÉ DE MAYOR ALCANCE

Vacaciones de mayor alcance

La temporada navideña y año nuevo son ocasiones alegres para la mayoría. En nuestra confraternidad, sin embargo, la temporada a veces trae desafíos - los miembros de la familia que faltan en las celebraciones, la dinámica familiar fuera de lugar debido a la adicción. Mayor Alcance dentro de su área puede ser una herramienta valiosa para llegar a familias e individuos que necesitan Nar-Anon y el apoyo que ofrece.
Considere la posibilidad de intensificar los esfuerzos de difusión durante diciembre. Los lugares de culto y los profesionales que tratan con los miembros de la familia son excelentes lugares para comenzar. Visite la página de Mayor Alcance en https://www.nar-anon.org/outreach para obtener cartas de presentación, literatura que pueda descargar y sugerencias para guiar su trabajo de difusión. Las preguntas sobre esta iniciativa u otros asuntos relacionados con la difusión se pueden enviar por correo electrónico a outreach@nar-anon.org.

Volumen 35 Numero 4 Diciembre de 2019

Nuestros miembros comparten

Las Tres C's

"Yo no lo cause. No puedo controlarlo. No puedo curarlo."

Cuando me uní a Nar-Anon, vine con mucha culpa. Las tres C me ayudaron. Me enteré de que no había causado que mis amigos y parientes se convirtieran en adictos. Aprendí que estaba perdiendo el tiempo tratando de controlar sus comportamientos. Aprendí que mi visión de un futuro maravilloso era una ilusión porque no era capaz de curar su enfermedad.

Los recién llegados y los miembros antiguos obtienen alivio de este sencillo lema. Nuestra elección de palabras da forma a nuestra visión del mundo. Al elegir las palabras correctas, ayudamos a reparar nuestro pasado, traemos alegría a nuestro presente y ponemos nuestro futuro en un camino esperanzador. Sin embargo no todos los lemas tienen tanto poder.Por ejemplo, compare las tres U.Es posible que no haya oído hablar de las tres U. No puedo encontrarlas en nuestra literatura, pero lo escucho en algunas de nuestras reuniones. Va así: "Tu uso de drogas me convirtió en un facilitador. Tu uso de drogas controla mi vida. Tu recuperación es la única manera de curarme".

Me tomó tiempo en Nar-Anon superar la culpa, las tres C me ayudaron a aliviar. Me tomó aún más tiempo superar la culpa y la ira que luego proyecté sobre mis amigos y parientes adictos. Finalmente, mi culpa y enojo se convirtieron en alegría. Estoy agradecido de que hubo una crisis en mi vida que me llevó a Nar-Anon.

Hoy, cuando alguien me pregunta quién me "califica" para ingresar Nar-Anon, simplemente digo: "Estoy en Nar-Anon porque necesito a Nar-Anon".

La Unión

Al crecer, era un chico tipico, que no estaba muy molesto, que podia manejar "cosas". Practicando deportes, escuche: "lidia con eso!, ahora sal y juega." ¿Mostrar emocion o necesitar la ayuda de alguien ? No. Los chicos no hacen eso. Mas tarde, los hombres difinitivamente no hacen eso!. Entonces mi vida se volvio loca. Loca es: fuera de control. La adiccion golpeo a alguien que amaba profundamente. Me dolia y estaba solo.

Al entrar a Nar-Anon, aprendi el poder de la unidad. Despues de muchas reuniones, aunque todavia estaba en lo mas profundo de estar loco y actuar peor, empece a sentir qie NO estaba solo. Mi esposa estaba a mi lado. Solo tenia que apredener a dejarla entrar. ¡Bien, un gran "solo tenia que"!.

Poco a poco empecé a decirle a mi esposa lo que realmente estaba sintiendo. Incluso pude haber derramado una lágrima (no mucho, ese comportamiento es muy profundo!). Aprendí que es más fácil estar de pie cuando hay alguien a mi lado. Unidad.

Empezamos a hablar de nuestras vidas, nuestros sentimientos, nuestras frustraciones. ¡La sorprendí! Empezó a funcionar; nuestra unión se hizo más fuerte. No me malinterpretes, no era una persona abierta y compartidora , pero

Continua en Pagina 8....

Señalador!

Just print on card stock or heavy paper and cut out!

ORACION NAR-ANON

Poder superior, guíame en mi viaje hacia la paz y la serenidad. Ayúdame a dejar de lado la voluntad y entregar mi vida a tu cuidado

Volumen 35 Numero 4 Diciembre de 2019

Nuestros miembros comparten

PRINCIPIOS

PERSONALIDADES

Pensamientos sobre la Tradicion Doce

"El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades."

- Asistí a un taller sobre las mociones para la próxima Conferencia de Servicio Mundial. Un miembro sugirió que podríamos trabajar a través de las mociones mucho más rápido si simplemente votamos a favor de los de un origen y en contra de los de otro. La Tradición Doce nos recuerda que nos centramos en los principios y no en los lazos personales.
- Estuve en una reunion una noche cuando un visitante de fuera de la ciudad se unio. Una vez que fue reconocida, el tono de la reunion cambio. Nadie queria hacer o decir nada que no pudiera pasar la inspeccion. Permitimos que la posicion de servicio de esta persona influyera en nuestro compartir. Despues de la reunion, hablamos y nos recordo que va a las reuniones para encontrar recuperacion. Ella no esta aqui para inspeccionar o juzgar.
- ¿Alguna vez ha notado las señales en los edificios publicos? Placas communes con la lista de los operarios en la oficina en el momento en que se realizo la construccion. Los edificios universitarios, hospitalarios, y religiosos llevan el nombre de donantes ricos. El uso de nombres viola nuestras tradiciones de anonimato. La literature de Nar-Anon es publicada por Nar-Anon. No enumeramos los autores. Decenas de miembros pueden contribuir a un folleto. Decenas mas editaran y revisaran ese folleto. Entonces es publicado, enumerando solo el nombre y la informacion de contacto de los miembros de Nar-Anon. Su servicio es por gratitud por todo lo que Nar-Anon les ha dado. No servimos en prevision de reconocimiento u honor, aunque un "gracias" ocacional siempre es apreciado!
- A menudo doy a los recién llegados mi número de teléfono. También sugiero que obtengan números de teléfono de otros miembros. No quiero que piensen que soy la persona con todas las respuestas. Espero que se conecten con el grupo. Espero que aprendan que cuando uno de nosotros no está disponible, alguien más podría estar en su lugar.
- Un nuevo miembro tuvo problemas con los aspectos de nuestro programa. Cuando los miembros compartían acerca de la impotencia, la enfermedad de la adicción o la fe en un Poder Superior, ella objetó y quiso corregirlos. Por lo general, responderíamos a su conversación cruzada diciendo "sigue viniendo". Unas cuantas veces hablé con ella después de la reunión y le expliqué que cada uno de nosotros tiene derecho a trabajar este programa a nuestra manera. Podemos estar en desacuerdo sin decir que la otra persona esta equivocada.
- Un miembro dijo cosas que duelen. Tenia resentimientos que resolver. Libere esos resentimientos y me mire a mi mismo. Recuerdo lo enojado y amargado que estaba cuando me meti por primera vez en Nar-Anon. Mas tarde, este miembro se ofreció a hacer servicio y pasé tiempo trabajando con ella. Ella había cambiado. Ella había trabajado con su padrino y estaba pasando lentamente de la ira a la serenidad. Si hubiera mantenido un rencor, habría perdido la oportunidad de conocer a la persona real que se había estado escondiendo dentro.
- I Visité una reunión una noche y sólo había unos pocos de nosotros allí. La coordinadora de la reunión se salió del tema y comenzó a quejarse de la pequeña participación. Ella culpó de la poca concurrencia a otro miembro que tenía un grupo diferente, a cierta distancia, en una noche diferente. La mayor parte de la reunión se centró en quejarse de los malos tratamientos mal trato en los centros de recuperación, de los malos jueces que elegimos y del conflicto entre grupos. Pensé en todas las veces que había culpado erróneamente al adicto por las decisiones que tomé. Voy a las reuniones para centrarme en lo que puedo hacer para cambiar mi vida. Cuando me concentro en los defectos en el programa de otra persona, pongo el foco de mi propia recuperación. Los resentimientos y el antagonismo pueden llevarme fuera del camino hacia la serenidad. Los principios de Nar-Anon cambiaron mi vida. Encuentro la recuperación en encuentros que se centran en nuestros principios y evito culpar. Mi recuperación se fortalece cuando me concentro en la solución en lugar de revivir el problema.

Nuestros miembros comparten

Unas vacaciones en familia

Mi hija, mi cónyuge, y yo nos fuimos de vacaciones. Ir de vacaciones era algo que no estaba preparado para hacer incluso hace un mes. ¿Por qué? Porque no podía soportar la idea de irme sin mi hijo. Estos son algunos de los pensamientos que se arremolinaron a través de mi cabeza:

• ¿Qué clase de madre se va de vacaciones con su familia y excluye a su hijo?

• No se está drogando; ¿por qué no puede venir?

• ¿Cómo se lo diré?

Estaba llena de culpa. Con toda mi atención centrada en mi hijo, había olvidado-diez que mi hija y mi cónyuge están aquí. Y han estado todo el tiempo.

Gracias a Nar-Anon, mi trabajo semanal en las reuniones, y hacer mi propio trabajo de los pasos con mi padrino, estoy aprendiendo. Estoy aprendiendo a vivir una vida llena de serenidad. Estoy aprendiendo a soltar, para no llevar lo que no es mío. Estoy aprendiendo a confiar en mi Poder Superior. Estoy aprendiendo a separarme con amor. Estoy aprendiendo la aceptación. Estoy aprendiendo a estar presente. Estoy aprendiendo sobre mí misma. Estoy aprendiendo progreso sobre perfección.

Un día, hace un par de semanas, mi hija y yo fuimos a una agencia de viajes y reservamos un viaje de cinco días a Las Vegas. ¿Por qué Las Vegas? Necesitaba un lugar fácil, donde no tuviera que pensar. Este viaje no era sobre cultura; era sólo para escapar. Dormimos todos los días y caminamos hasta altas horas de la madrugada. Las Vegas es un lugar loco loco lleno de consumismo materialista en su mejor momento. Luces, música, hoteles y gente mirando en su máxima expresión. Cinco días fue la cantidad correcta de tiempo. Estábamos listos para volver a casa.

Antes de que nos hubiéramos ido, me estaba costando mucho aceptar que mi hijo no podía venir, especialmente porque está limpio.
Mi sabia hija dijo: "Ni siquiera pasamos el rato juntos, ¿cómo podemos ir de viaje juntos". Tenía razón. También dijo que tenía que decirle que nos íbamos. Estaba temiendo esto internamente.

Milagrosamente un día apareció la oportunidad correcta. Le escribí por mensaje de texto a mi hijo: "Me encantaría verte". Su respuesta fue "He estado muy ocupado. Tal vez mas tarde en la semana o algo asi".

Le conteste: "Bien, estaremos fuera del 5 al 9 de Agosto". Y eso fue todo.
Paso mucho tiempo preocupándome por sus sentimientos y pensamientos. ¿Pero son realmente suyos? Esto es lo que sé con seguridad:
• Mi hijo vive en la casa familiar de su mejor amigo. Son buenas personas que se preocupan por él.
• Mi hijo continúa con su escuela secundaria.
• Mi hijo está trabajando.
• Mi hijo tiene un sistema de apoyo, que incluye un trabajador social y un consejero.
• Mi hijo tiene un acuerdo juvenil.
• Mi hijo está limpio.

Estoy orgullosa de mi hijo y de todas las cosas positivas que está logrando en su vida. ¿Qué debo hacer para ayudar en este proceso? Salir del camino y despegarme. Estoy feliz de estar en casa. Tengo tanto en mi vida por lo que estar agradecido. Hoy estoy agradecido de estar aquí en mi reunión de Nar-Anon porque me mantiene en tierra y me ayuda a combatir mi pensamiento apestoso'.

Presentaciones de boletines

Todos los miembros de Nar-Anon acogen los artículos. Por favor, concéntrese en el programa Nar-Anon y comparta su experiencia, fortaleza y esperanza desde la perspectiva de un miembro de Nar-Anon. Envíe artículos a newslet- ters@nar-anon.org. Cada envío debe ir acompañado de un formulario de liberación de derechos de autor firmado antes de que pueda ser publicado.

**** Fecha límite de presentación de la próxima emisión: 20 de enero de 2020 ****

Esquina del comité de Servicio Mundial

LiteraTURA Comite
Tradicion Ocho

La Lista de Prioridades de la Literatura de Recuperación incluye Las Doce Tradiciones para el Nar-Anon 36. El Comité de Literatura de Servicio Mundial está pidiendo textos y acciones personales sobre sus experiencias con la Tradición Ocho: "El trabajo delos Doce Pasos de Nar-Anon debe permanecer para siempre no profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales".
Estos son algunos pensamientos a tener en cuenta al escribir sobre esta tradición. Usando las siguientes preguntas, describa sus experiencias personales aplicando la Tradición Ocho como un miembro, en un grupo, haciendo servicio o en las relaciones.
• Nuestra Confraternidad no necesita profesionales para llevar nuestro mensaje. ¿Por qué no?
• ¿Qué es lo que tenemos para ofrecer en nuestros salones que un profesional no puede proporcionar?
• ¿Qué son los "trabajadores especiales"?
• ¿Cuáles son algunas tareas que requerirían emplear trabajadores especiales?
• ¿Cómo encaja el anonimato en esta tradición?
¿Qué preguntas sugeriría al hablar de la Octava Tradición? Envíe sus escritos de recuperación originales junto con un formulario de liberación de derechos de autor firmado que se encuentra en www.nar-anon.org/literature-submissions a Litcom@nar-anon.org. Por favor, comparta nuestra solicitud con sus grupos, áreas y regiones. Esperamos recibir sus envíos.

Comite Narateen

Saludos del Comite Narateen!

El comité se complace en informar que hemos completado un borrador del *Manual SM Narateen*. Lo diseñamos para que sea una ventana exclusiva donde se pueda encontrar información pertinente para ayudar a una región a desarrollar un programa Narateen desde cero. Se presentará como documento de servicio en desarrollo en *la Guía de Los Grupos De Familia Nar-Anon para los Servicios Mundiales* y con suerte podrá estar para la revisión de la Confraternidad y comentarios en algún momento durante este proceso. Una vez a prueba, sustituirá a la Política y Guías de Seguridad de *Narateen (S-332)*. El Comité ha presentado cuatro mociones para CSM 2020.
La Conferencia de Servicio Mundial de 2018 aprobó revisiones de las Guías de Seguridad de Narateen, que incluían cambiar su nombre a la Políticas y Guías de Seguridad de Narateen. La Conferencia también aprobó la adición de una nueva Sección Narateen (pp. 7-1 a 7-6) en *Grupos de Familia Nar-Anon Guía para los Servicios Locales*. Estos documentos tomados conjuntamente proporcionan requisitos para desarrollar Guías regionales y un proceso de certificación para los miembros de Nar-Anon que deseen participar en el servicio a Narateen. Revise estos documentos e incorpore los últimos cambios.
Por favor, pase la palabra - Estamos buscando facilitadores Narateen experimentados, miembros del servicio Narateen, o cualquier persona que pueda estar interesado en Narateen. También estamos ansiosos por ampliar la participación en nuestro comité para incluir a más miembros internacionales.
Póngase en contacto con nosotros a Narateen@nar-anon.org si tiene alguna pregunta y para cualquier ayuda que pueda necesitar para crear o revisar sus guías locales.

Comite del sitio web

El Comité del Sitio Web de SM planea organizar una llamada telefónica trimestral para los miembros de Nar-Anon que desean discutir la administración de los sitios web de Nar-Anon. Planeamos la primera llamada el sábado 4 de abril de 2020 a las 9:00 am EST (6:00 am PST). A partir de entonces, proponemos realizar una llamada telefónica el primer sábado de cada trimestre (julio, octubre, enero y abril). Las sesiones estarán limitadas a 60 minutos.
Si está involucrado con un sitio web de Nar-Anon o desea estar, y desea unirse a esta llamada telefónica, envíe un correo electrónico a WebCommittee@Nar-Anon.org con su nombre, dirección de correo electrónico y las URL de los sitios web de Nar-Anon con los que trabaja.

Proximos eventos

Haga clic en los títulos de los eventos para obtener más información o vaya a la página Eventos en el sitio web de WSO.

Convención de Nar-Anon de la Región de California Central
Visión 2020 para la serenidad
17-18 de enero de 2020
Centro de Conferencias de Monterrey
One Portola Plaza
Monterey CA 93940
María marmarodo@gmail.com

Convención de Nar-Anon South Texas *Area* 2020
17-18 de enero de 2020
Omni Hotel en la columnata
9821 Colonnade Boulevard
San Antonio, TX 78230

Convención *Regional* Nar-Anon South Texas 2020
31 de enero y 1 de febrero de 2020
La misma ubicación que la anterior

Convenio ECC7 Nar-Anon East Coast 7
En el camino hacia la recuperación
20 al 22 de marzo de 2020
Wyndam Filadelfia—Condado de Bucks
4700 Street Road
Feasterville, PA 19053
ecc7register@gmail.com

Conferencia de Servicio Mundial de Nar-Anon 2020
Crecimiento a través del servicio
1-4 de mayo de 2020
DoubleTree Torrance – South Bay
21333 Bulevar Hawthorne
Torrance, CA 90503

Comparte Tus Eventos

¿Sabías que hay una página en el sitio web de Nar-Anon donde puedes compartir información sobre próximos eventos? Ve a http://www.nar-anon.org/events para ver una lista de los próximos eventos. O envia un PDF a events@nar-anon.org si tienes un folleto que te gustaría compartir.

La union

continuando desde la pagina 4

estaba creciendo. La ira y el resentimiento no me consumían desde adentro.

Fui a muchas reuniones sin hablar. Sin embargo, comencé a compartir en mi grupo de origen. No está bien, pero un amigo de confianza de Nar-Anon me sacudió y me hizo compartir mis sentimientos. Cuando comencé a compartir realmente, me estaba uniendo con gente como yo. ¡Esta gente entendía el tipo de situaciones que enfrenté! Y, diciéndoles cómo me sentía, compartiendo mis emociones (bueno, sólo a unos pocos, pero más que antes!) funcionó. Empecé a identificarme con ellos. Unidos.

Literatura. A medida que crecía, comencé a leer más literatura de Nar-Anon. ¡Increíble cómo estos autores comprendieron mi vida! Hablé con mis amigos de Nar-Anon sobre diferentes lecturas y más vínculos crecieron. Unidad.

Convenciones y Descanso Espiritual. A medida que crecía en el grupo, era más fácil para mi esposa convencerme de ir a convenciones y descansos especiales, incluso unirse a un grupo de pasos. Conocí a más gente. Más gente como yo. Más gente de la que podría aprender. Más gente con la que sentí afinidad.

Servicio. Empecé a hacer el servicio. Primero, trabajé sólo con mi grupo de origen, pero luego con mi región. Descubrí más gente como yo. Mayor unión.

Unidos podemos estar de pie, divididos caemos.

La Ultima Pagina

Nar-Anon Family Groups

Nar-Anon World Service Headquarters
23110 Crenshaw Blvd. #A
Torrance, CA 90505
Website: www.nar-anon.org
Email: wso@nar-anon.org
Phone: (310) 534-8188
or (800) 477-6291