Volumen 35 Numero 3 Septiembre 2019

Boletin de los Grupos de Familia de Nar-Anon

THE SERENITY CONNECTION

Toma lo que quieras y deja el resto

Este lema se utiliza a menudo para ayudar a los nuevos miembros de Nar-Anon a aceptar lo que pueden, como puedan. Nadie te hará aceptar que la adicción es una enfermedad, conseguir un padrino, trabajar los pasos, realizar el servicio o asistir cuando no quieras. Es un programa simple que crece en cada miembro que lo quiere y está dispuesto a trabajar tanto o tan poco como consideren conveniente.

¿Qué no significa esto? En ninguna parte de este lema sugiere que tengas que cambiar lo que no te gusta. Al principio llegamos a Nar-Anon pensando que estamos aquí para aprender cómo otros ayudaron al adicto en sus vidas. Somos sigilosos y pensamos que vamos a entrar en el grupo, escuchar a los demás, y saldremos de él y continuaremos con la vida normal que llevábamos. A medida que seguimos viniendo, oímos cosas que tal vez no nos gusten; incluso luchamos o nos resistimos a la sugerencia de conseguir un padrino, trabajar los pasos y realizar algún servicio. Esas son las cosas que los adictos deben hacer para dejar de consumir. Algunos de nosotros nos resistimos durante años, pero seguimos acudiendo a las reuniones.

Hay una magia en nuestros salones que nos ofrece suficiente para quedarnos. Sin embargo, hay una magia que aún no hemos experimentado una vez que decidimos adoptar los principios espirituales. Leer, estudiar y aplicar todos los principios ayuda a algunos de nosotros a llegar a ser mejores personas. Pronto supimos que nunca fue el adicto que tuvo que cambiar. Todo el tiempo fuimos nosotros.

Dentro de este numero:

El Ascenso	2
Desglosando el primer paso	3
El adicto que pensé…; CSM 2020	4
Libertad: Lo que Nar-Anon significa para mi	5
Botones; aprendizaje inesperado	6
Rincón de comité	7
Eventos	8

Alerta! Actualizar!

Lista de correos de boletines

En cumplimiento del Concepto 11 de Nar-Anon, "los fondos de Nar-Anon se utilizan para promover nuestro propósito principal de llevar el mensaje, y deben ser administrados responsablemente", el Comité de Boletines de Servicio Mundial eliminará a los destinatarios de la lista de correo si no han abierto el correo electrónico de notificación para 5 emisiones consecutivas. Esta política comenzará en enero de 2020. Los destinatarios serán eliminados sin previo aviso y tendrán que volver a inscribirse si desean continuar recibiendo notificaciones por correo electrónico. Si tiene alguna duda o preguntas comuníquese con el Comité de Boletines de Servicio Mundial en newsletters@nar-anon.org

Volumen 35 Número 3 Septiembre 2019

Nuestros Miembros Comparten

El Ascenso

El adicto de mi vida y yo fuimos a dar una caminata este fin de semana. La caminata fue a lo largo de un camino con una hermosa cascada al final. El guarda parques nos advirtió de senderos que se alejaban del principal y nos aconsejó que nos mantuviéramos en el camino designado.

Partimos, ansiosos por llegar a la cascada. Un paso frente al otro continuamos a lo largo de nuestra jornada, sin aliento, a través de la hierba cubierta, sobre rocas, bajo los árboles, y arroyos. Deslizándonos a veces, tuvimos que apoyarnos el uno en el otro y animarnos unos a otros a no rendirnos. Nos separamos para poder avanzar en el camino rocoso. No escuchamos al guarda parques, ya que nos sentimos tentados a ver lo que había por los otros caminos. Como resultado, terminamos cerca de un peligroso acantilado.

Rápidamente volvimos a la senda correcta donde había flechas rojas para mostrarnos el camino. Me raspé la rodilla trepando sobre unas rocas y el adicto extendió su mano para jalarme de nuevo hacia arriba. Nos detuvimos por descanso, sin aliento, observando la belleza de la naturaleza a nuestro alrededor, disfrutando y apreciando nuestro viaje. No nos rendiríamos. Seguimos sabiendo lo que nos esperaba cuando finalmente llegamos a nuestro destino.

Nuestro viaje de recuperación es así. A veces tomamos el camino equivocado, pero seguimos moviéndonos incluso cuando queremos rendirnos. Nos mantenemos en el camino de los Doce Pasos, trabajamos juntos, nos comunicamos y vivimos nuestros programas por separado. Experimentamos la belleza con la que el Poder Superior nos ha bendecido.
Cuando llegamos a la cascada, todo lo que habíamos pasado para llegar allí pasó a segundo plano. Sentimos paz y serenidad, una sensación de logro. Nada más importaba.
Nar-Anon me ha enseñado a ser resiliente, a ser paciente y a seguir avanzando un paso a la vez. Gracias Nar-Anon por abrir mis ojos a una mejor manera de vivir. Gracias por mi despertar espiritual.
.

Pedido

Por favor, recuerden la séptima tradición:

"Todos los grupos deben ser totalmente autosuficientes, negándose a recibir contribuciones externas."

Su contribución ayuda a los Servicios Mundiales de Nar-Anon

- Manteniéndose atendido para responder a más de 20.000 llamadas y correos electrónicos al año
- Continuar el mantenimiento de Nar-Anon.org y nuestra tienda web
- Enviar literatura de difusión a instituciones para adictos
- Continuar imprimiendo nueva literatura aprobada por la conferencia

Ayuda a apoyar la misión continua de Nar-Anon aportando lo que puedas. Recuerda que para evitar la afiliación con empresas externas, solo los miembros de Nar-Anon pueden donar.
Sitio web del Servicio Mundial Nar-Anon: https://nar-anon-webstore.myshopify.com/products/donate-to-nar-anon

Vivir un día a la vez es el camino hacia la serenidad. Me quedo en el hoy, me ocupo de la realidad de lo que realmente está sucediendo. Aprendo a no cambiar mi serenidad por los peores escenarios. *CEFE* 25 de noviembre

Boletin de Subscripcion

Click aqui para obtener su suscripción electrónica GRATUITA a The Serenity Connection. Suscripciones hasta la fecha: **>5000!**

Volumen 35 Numero 3 Septiembre 2019

Nuestros Miembros Comparten

Desglosando el primer paso

Recientemente, cuando comenzaba a trabajar con un nuevo padrino en los pasos, me pidió que desglosara las partes principales del primer paso y viera lo que cada palabra significaba para mí. Al principio, pensé que el paso era bastante obvio, pero lo hice de todos modos, y descubrí que aprendí mucho del ejercicio. Específicamente, me pidió que pensara en cada una de las siguientes palabras: admitir, impotente, adicto/adicción, e inmanejable. Esto es lo que aprendí:

ADMITIR: Admitir es difícil de hacer. Significa dejar atrás la negación y cambiar toda mi actitud hacia el tema. Significa cambiar toda mi actitud hacia mí mismo. Significa descartar mis ilusiones y romper mi actitud defensiva. Significa estar en desventaja, antes de esta admisión había estado involucrado en comportamientos contraproducentes.

IMPOTENTE: La impotencia es igualmente difícil. Nadie quiere ser impotente. Pero para mí, la impotencia es simplemente una condición de la realidad. Siempre va a haber cosas más poderosas que yo en este universo. Por lo tanto, es mejor empezar desde esta posición y conocer mis propias limitaciones. La impotencia no es injusta, pero me molesta. Este resentimiento infecta mis pensamientos y acciones de tal manera que pierdo incluso el poder que tenía. Tampoco veo dónde podría tener algo de poder real porque estoy obsesionado con asuntos sobre los que no tengo poder. Se trata de ser realista.

ADICTO/A/ADICCIÓN: La adicción es un gran problema en nuestra sociedad. Pero es un problema especialmente grande para mí porque el abuso de sustancias ha llegado a dominar mi vida, mis pensamientos, mis sueños, mis esperanzas, y particularmente mis miedos. Aunque no soy yo quien usa la sustancia, lo habilito. Lo hago. Manipulo al usuario (o espero). Lo culpo. Lo tomo en forma personal. Sin embargo, la adicción es una enfermedad. Nadie lo elige. Recordar que es la adicción el problema, no la buena persona que amo y se esconde debajo de ella, me ayuda a evitar creer que puedo controlarlo o curarlo. Es una enfermedad. Requiere un tratamiento que yo mismo no puedo proporcionar. Refiriéndose al "adicto" como "mi ser querido" me recuerda que hay una persona herida detrás de todo el caos.

> Este paso rompe mis barreras para la sanación y el crecimiento.

INMANEJABLE: Inmanejable es una condición de la adicción. Si fuera manejable no sería adicción y no sería tan destructivo. También participo en esto. Añado al caos. Me duele, me lastimé, estoy en el límite entre mi ira, mi juicio, mi culpa. Yo alimento mis heridas, las mantengo abiertas, pierdo toda sensación de serenidad, reacciono, pierdo los estribos. Incluso en mi frustración me odio por mi incapacidad para arreglar las cosas. La falta de manejabilidad es evidencia de que necesito ayuda. Me dice que estoy a la deriva en un mar inquieto sin ancla. No estoy en el terreno firme, Necesito tomar decisiones acertadas que sean buenas para mí y los que amo.

Estudiar el primer paso y lo que significa para mi me ayuda a ver mi esencia; es un a esencia que me exige no realizar acciones heroicas apresuradas, sino la humildad y la aceptación de la realidad tal como es realmente., no como me gustaría que fuera. Este paso rompe mis barreras para la sanación y el crecimiento. Es una condición previa esencial para mejorar mi vida con totalidad.

Presentaciones de boletines

Se reciben artículos de todos los miembros de Nar-Anon. 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 newsletters@nar-anon.org. Cada envío debe ser certificado por un formulario de liberación firmado de copy-right antes de que pueda ser publicado.

**** Fecha límite de envío de próxima emisión: 20 de octubre de 2019 ****

**

Volumen 35 Numero 3 Septiembre 2019

Nuestros Miembros Comparten

El adicto que yo pensé que Nunca estaría limpio

Mi hermanastro ha sido un adicto toda mi vida. Es un hombre muy inteligente y talentoso, pero nunca mantuvo un trabajo largo tiempo y siempre logró usar a la gente. Un día le pregunté a mi hermanastro si alguna vez quiso estar limpio. Respondió "no", le encantaba drogarse y era feliz. Eso fue probablemente hace quince años. Decidí entonces que había terminado y supe que no dejaría que se aprovechara de mí. Lo vi seguir aprovechándose del resto de la familia, pero esa fue su elección.

Recientemente mi hermanastro ha cambiado. Va a un programa de recuperación con reuniones y tratamiento. Es humilde y cariñoso. Lo observo con su nieto mientras se preocupa por su hija y su problema con las drogas.

Hace poco tuvimos una charla y le conté sobre mi programa. Le dije que disfrutara de su tiempo con su hija y que no tratara de darle consejos. Le pedí que tratara de estar ahí para ella. Dije, "nunca puedes saber cuándo tu percepción de tu hija cambiará".

Seguimos hablando y compartió muchas cosas conmigo. Dije que estaba orgulloso del hombre en el que se está convirtiendo. Le dije que veo y siento algo diferente en él. Nunca pensé que lo vería dejar de consumir. Desearía que su padre hubiera podido ver al hombre en el que finalmente se ha convertido su hijo. Su padre, mi padrastro, falleció hace dos años. Perdimos a mi segundo hermano hace unos meses por una sobredosis. No sé si eso contribuyó a tomar la decisión de mi primer hermano a cambiar.

Mi hermanastro está teniendo dificultades para ver estos cambios. Para mí, es el programa el que me permite perdonar y estar dispuesto a ver el cambio.

Sólo por hoy, voy a aplicar mi programa y darle al adicto la oportunidad de crecer. Lo alentaré y lo trataré con respeto, como merece ser tratado.

Desearía que su padre hubiera podido ver al hombre en el que finalmente se ha convertido su hijo.

Miré hacia atrás en los días, semanas y meses de recuperación y el nuevo amor, respeto y admiración que se había desarrollado entre mi hijo y yo. Yo deposité esos días en una cuenta de depósito fija. Me dije a mí mismo que nada y nadie podía quitarme esos días. Nada podía dar marcha atrás y borrar esos días. Nuestras recuperaciones mutuas eran mías para mantener para siempre. CEFE, 6 de enero

Conferencia de Servicio Mundial de Nar-Anon 2020

Crecimiento a Través del Servicio

1-4 de Mayo de 2020

Se envió una invitación a todas las regiones, delegados y delegados alternos ¿Preguntas? Póngase en contacto con el Comité de la Conferencia SM. Las invitaciones están disponibles en:

- *Invitación CSM 2020 (PDF)*
- *CSM 2020 Invitación (PDF)*

Próximos plazos

Oct. 14	Plazo para que las mociones del RAC estén en forma final
Dic. 3	RAC disponible y distribuido a las regiones
Dic. 31	Fecha límite para informar al Comité CSM de la intención de la región de participar en CSM 2020 y las presentaciones de cada tesorero regional de los gastos de la misma
Dic. 31	Fecha límite para que los miembros de JSC y los presidentes de los comités de servicio mundial informen al Comité de la CSM de su intención de asistir a la conferencia

Volumen 35 Numero 3 Septiembre 2019

Nuestros Miembros Comparten

Libertad

La libertad puede significar muchas cosas diferentes para diferentes personas. Estas son algunas de las cosas que "libertad" significa para mí en mi recuperación:

● Reflexionar sobre el pasado y reconocer hasta dónde he llegado en mi recuperación.
"Progreso no perfección."

● Romper con un comportamiento destructivo que me está dañando física, mental y espiritualmente.
"Rendirme."

● Abrazar los aspectos positivos, alegrías y logros cuando puedo mirar más allá de los negativos.
"Un día a la vez."

● Aprender lecciones valiosas que me ayudan a ver lo que necesito ver.
"Escucha y aprende."

● Practicar la espiritualidad usando mi Poder Superior para guiarme y protegerme cuando me desvíe del camino
"Suelta las riendas y dejaselo a Dios."

● Tener una actitud de cuidado personal cuidándome.
"Que empiece por mí."

● Vivir en el momento presente porque me ayuda a concentrarme en mi recuperación
"Sólo por hoy."

● Hacer servicio a los demás apadrinando, o asumiendo puestos de servicio que ayuden a la confraternidad .
"Juntos podemos."

● Evaluar situaciones a medida que surgen en mi vida.
"Esto también pasará."

● Permitir que otros vivan sus propias vidas en sus propios términos mientras vivo la mía.
"Me ocupo de mis asuntos y me desprendo con amor."

● Dejar ir el miedo, " falsas evidencias que parecen reales."
"Lo primero es lo primero."

● Trabajar un programa que me ayude a vivir con más paz y serenidad.
"Vive y deja vivir."

● Tener una actitud de gratitud y aceptación me mantiene cuerdo.
"Mantén la mente abierta."

"¡Qué vida tan maravillosa he tenido! Sólo desearía haberme dado cuenta antes. (*CEFE*, 1 de diciembre)

Lo que Nar-Anon significa para mí

Empecé en la desesperación, me perdí en la vida,
Estaba confundido, aplastado, junto con mi esposa.
Luego encontré Nar-Anon en 2015 y comencé a sanar,
Poco a poco superé la sensación de una rata en una rueda.
Me uní a un grupo maravilloso y comencé a creer,
Todas las experiencias de la vida pasada comenzarían a aliviar.
Las reuniones semanales, las charlas, las lecturas parecen funcionar,
Ahora soy un hombre, un padre y un abuelo mejor, y no soy un imbécil
Mi Poder Superior siempre parece aliviar mi dolor;
Ya no tengo esa sensación de enfermedad o me siento loco.
Al trabajar en este programa puedo ver todo y cómo me siento,
Trabajar los pasos, ir a las reuniones es un gran ayuda.
Así que en el cierre, la poesía no es realmente lo mío,
¡Pero Nar-Anon ha resultado ser mi anillo de oro!
Sigue regresando!!!

Nuestros Miembros Comparten

Botones

La enfermedad de la adicción presiona mis puntos débiles. El gran botón rojo es el del miedo , el botón de plata brillante es el de la expectativa, el botón negro es el de la ira, el botón amarillo es el de la desilusión, el botón verde es el del resentimiento, y el botón azul el de la angustia de tomar las cosas en forma personal.

He tenido estos botones durante mucho tiempo. Se arraigaron en mí a medida que mi ser querido progresaba en la enfermedad de la adicción. Mis reacciones a los síntomas de esta enfermedad engendraron estos botones fácilmente activados. Los botones se hacían más dolorosos y se me unían más fuerte cada vez que practicaba el miedo y la desesperación. Yo le tenía todo permitido, hice todo por él, no permití que sufra las consecuencias, asumí sus responsabilidades. Abdique todas mis elecciones En lugar de mirar a mis propias decisiones, manipulé e intenté controlar otra alma débil que a su vez, estaba controlado por esta astuta, desconcertante y poderosa enfermedad.

La locura de la enfermedad suscita mis emociones y afecta mi capacidad de pensar con claridad. Estos botones dolorosos pertenecen a la enfermedad - mi recuperación sólo puede comenzar cuando corto los hilos a estos botones. Ahora, cuando siento el dolor de un botón que se presiona, he aprendido a examinar ese botón y sus archivos adjuntos. La recuperación me vincula a un poder más allá de mí mismo que me ayuda a reconocer y aceptar que no fui creado para tener botones. Mi verdadera realidad ahora se basa en una conexión a un Poder Superior que me ayuda a vivir y dejar vivir sin botones.

Las 3 C me dan permiso para ser yo. Todos hemos aprendido a través de nuestras propias circunstancias y consecuencias que somos impotentes ante esta enfermedad. Cuando dirijo mi enfoque a mi Poder Superior y me conecto a su voluntad, puedo reconocer que los botones no son útiles y pedir ayuda para dejarlos ir.

Ahora veo mis botones desde una perspectiva de recuperación. Sólo por hoy, cuando reconozca que mis botones están siendo presionados, optaré por examinarme para ver lo que está sucediendo dentro de mí. Buscaré la ayuda de mi Poder Superior para separarme de los botones y vivir una vida de paz en el espíritu de aceptación y compasión por mi ser y por los demás. Hoy me detendré, amo y lo haré.

Aprendizaje inesperado

Después de años en Nar-Anon, pensé que estaba trabajando en un buen programa. Pero. Ah!!, los "peros" en nuestras vidas. Pero, entonces uno de nuestros seres queridos adictos se mudó a casa con sus dos hijas. Seguí el ritmo de mi lectura, escritura y, por supuesto, asistí a reuniones. A medida que los viejos comportamientos y el semi caos reapareció, mi vida comenzó a trastabillar.
Trabajé más duro mi programa para mejorar. Hablé. Escuché. Para mí, pensar y escribir suele ser lo que más ayuda. Pero esta vez nada funcionó muy bien.
Luego tuve un "Click en Nar-Anon" en mi grupo de origen. Cuando solicita un tema específico, nuestra reunión tiene por defecto un enfoque diferente. Cada uno de nosotros elige una hoja de papel con un tema de Nar-Anon escrito en él y comparte.

Es totalmente impredecible. En una reunión reciente, compartí un pensamiento que ni siquiera sabía que tenía. ¡Ah ! Sentado allí, me preguntaba si mi escritura / pensamiento podría producir un tropezón.

Por supuesto, leyendo a través de lo que había escrito me di cuenta de que mi pensamiento a menudo caía en un patrón porque estaba tratando de un paso o enfoque en particular a la vida. Buena visión, pero ¿había más? ¿Había descubierto algo fuera de mi patrón normal?

Ahora estoy escribiendo tantos dichos y lemas de Nar-Anon, ideas y preguntas, pensamientos de nuestra literatura, etc. como puedo. (¡Esta es una gran actividad por sí misma!). Entran en una caja.
Regularmente, saco un tema y escribo sobre él. ¿Tendré muchas nuevas formas de ver mi vida?

Es demasiado pronto para saberlo. Sin embargo, sé que mi cerebro ahora tiene que barajar constantemente, y eso es bueno. Aparecen nuevas ideas cuando no estoy atado a un patrón de pensamiento.

Rincón del Comite

Difusión Comité

Es el tiempo de regreso a la escuela y una oportunidad para la difusión

Septiembre significa un regreso a la escuela y rutina para muchas familias. También puede ser un momento en el que las familias sean conscientes de un problema de adicción. Nuestra Confraternidad a menudo ve un aumento en la asistencia a las reuniones durante esta época del año. Los consejeros escolares y universitarios pueden ser los primeros profesionales a los que recurren las familias cuando se enfrentan al problema de la adicción de un ser querido; ya sea el estudiante, el hermano o el padre. La difusión dirigida a los consejeros de primaria – secundaria y a los centros de consejería universitaria puede asegurar que el mensaje de esperanza de Nar-Anon esté fácilmente disponible para esas familias.

Visite la página de inicio de mayor Alcance en www.nar-anon.org/outreach para obtener cartas de presentación descargables, folletos y otros recursos impresos para apoyar sus esfuerzos de difusión a escuelas y universidades de su comunidad.

¿Tiene alguna pregunta o necesita ayuda con un esfuerzo de difusión? Correo electrónico outreach@nar-anon.org.

Boletín Comité

¡Desata tu genio creativo!

Al leer *La Conexión Serena,* ¿alguna vez te has preguntado cómo se arma, quién decide cómo se verá, quién puede elegir todas las pequeñas ilustraciones que adornan las páginas? ¿O tienes una idea brillante para un nuevo look vibrante?

¡Ahora es el momento de levantar la mano! El Comité de Boletines está buscando un voluntario para ayudar a formatear *La Conexión Serena*. ¡No se necesita experiencia! Sólo trae tu entusiasmo creativo y te mostraremos cómo se hace.

La Tradición Ocho nos recuerda que no tenemos que ser profesionales. Los miembros del Comité de Boletines aprendieron al hacerlo y usted también puede. Las reuniones en línea se celebran dos veces cada cuatrimestre

¿Quieres intentarlo? Por favor, póngase en contacto con nosotros en newsletters@nar-anon.org y comience hoy mismo. ¡Es así de fácil!

Tradición Ocho: El trabajo de Nar-Anon debe permanecer para siempre no profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales

Literatura Comité

La Lista de Prioridades de la Literatura de Recuperación incluye las Doce Tradiciones para el Nar-Anon 36. El Comité de Literatura del Servicio Mundial está pidiendo textos y acciones personales sobre sus experiencias con la Séptima Tradición. Estos son algunos pensamientos a tener en cuenta al escribir sobre esta tradición. Usando las siguientes preguntas, describa sus experiencias personales aplicando la Séptima Tradición:

• ¿Por qué es importante que paguemos nuestros propios gastos?
• Las necesidades de un grupo deben ser pagadas por el grupo. ¿Qué necesita un grupo?
• ¿Qué podría ser un uso inapropiado de los fondos del grupo?
• ¿Cuál es nuestra promesa a aquellos que contribuyen en la canasta de la Séptima Tradición?
• ¿Cuáles son algunas otras maneras en que debemos ser autosuficientes?

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 para Litcom@nar-anon.org

Por favor, comparta nuestra solicitud con sus grupos, áreas y regiones.

Esperamos recibir sus envíos.

ATRÁS DE PÁGINA

Próximos Eventos

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

Región del Sur de California
29th Anual Narathon
Juntos en la recuperación
14 de septiembre de 2019
Iglesia de amigos de Rose Drive
4221 Rose Drive
Yorba Linda, CA 92886
Bridget 760-447-1219
porschies@gmail.com

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

Convenio 7 de la Costa Este
20 al 22 de marzo de 2020
Wyndam Filadelfia—Condado de Bucks
Trevose
¡Guarda la fecha!

Conferencia Nar-Anon WS 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 envíe un PDF a events@nar-anon.org si tiene un folleto que le gustaría compartir.

¿Dónde está mi país?

La Oficina de Servicio Mundial de Nar-Anon desea proporcionar una página para cada país que tiene grupos Nar-Anon, pero no podemos hacerlo solos. Necesitamos la ayuda de los miembros de Nar-Anon en cada país para proporcionar la página apropiada. Si desea ver una página para su país, vaya a https://www.nar-anon.org/where-is-my-country para averiguar qué hacer. ¡No podemos esperar a saber de ti!

Declaración de la Misión

Los Grupos de Familia Nar-Anon son una confraternidad mundial para todos aquellos afectados por la adicción ajena. Como programa de 12 Pasos ofrecemos nuestra ayuda al compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza.

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