

# Boletín de los Grupos de Familia Nar-Anon

## Caminando por el Valle

Hay momentos en que siento que estoy caminando por un valle donde las sombras se ciernen grandes y temerosas o minimizan las realidades de la vida. No hay manera de escapar, debo ir hacia adelante o hacia atrás. Caminar por el valle no es una opción, es parte de mi camino.

Entonces recuerdo que las sombras no pueden existir sin la presencia de la luz. Puede que no vea con claridad, pero soy capaz, con la ayuda de la luz, de ver la realidad. Debo apartar mi enfoque de las sombras y en su lugar buscar la luz. Mi Poder Superior es la fuente de luz que busco para obtener claridad y la guía a medida que el valle. Pido la sabiduría para aceptar la realidad y continuar por mi camino. La aceptación me centra para que fluya con la corriente. Tengo que tomar decisiones y, con la ayuda de mi Poder Superior, puedo tomar decisiones acertadas.

No hay vergüenza en estar desmoralizado caminando por el valle. Hay momentos en que parece que no hay final pero, lentamente con confianza dando pequeños pasos, todo en mí alrededor se aligera y me siento más seguro. Siento que no estoy solo. Cuanto más atentamente escucho y busco orientación, menos centro mi atención en las sombras y circunstancias fuera de mi control.

#### Dentro de este número

Sanando	2
Inspirado en el CEFE. Sólo por hoy	3
De la desesperación, a la aceptación, a la alegría	4
La Confraternidad	5
Rincón del Comité	6
Conferencia del Servicio Mundial 2018	7
Eventos	5

Hoy, estoy agradecido de tener la opción de buscar claridad y luz cuando estoy rodeado de sombras. Estoy viviendo en la realidad del momento con un Poder Superior a mí cuidándome.

## Algo para reflexionar

Recibí una llamada de un viejo amigo de NA hoy diciéndome que le habían pedido que hablara en una reunión local de Nar-Anon. Expresó su preocupación de que esto pudiera estar violando las tradiciones de Nar-Anon. Reflexioné sobre esto por un tiempo y algunos pensamientos vinieron a mi mente. Asisto a reuniones de Nar-Anon para recuperarme de los efectos que la adicción ha tenido en mi vida. Trabajo los pasos, estoy involucrado en el servicio y estudio los principios del programa Nar-Anon. Nuestra Quinta Tradición habla de animar y comprender a nuestros familiares adictos. Para mí eso significa aprender sobre la enfermedad de la adicción en mi propio tiempo y tener empatía y compasión por el adicto.

No necesito escuchar un mensaje de NA en una reunión de Nar-Anon. Esto diluye el mensaje de esperanza de Nar-Anon para mí y mi recuperación, independientemente de lo que el adicto haga o deje de hacer. A menudo he oído a los miembros de Nar-Anon decir que escuchar un mensaje de NA les da esperanza. Elijo tener mi esperanza trabajando en el programa Nar-Anon. Muchos adictos nunca se recuperan. No quiero más poner mi esperanza en algo que no tengo control.

Nuestra Sexta Tradición habla de cooperar con NA. Algunos ejemplos de cooperación son los esfuerzos conjuntos de difusión, las convenciones y los días de unidad. Cuando voy a una reunión de Nar-Anon quiero

Continuará en la pág 2..





Nuestros miembros comparten

## Sanando

El programa Nar-Anon y las reuniones a las que asisto cada semana tienen un significado especial para mí. Me han devuelto la vida. Me han dado las herramientas que necesito para aprender a vivir mi vida con una mentalidad positiva y productiva todos los días.

Estoy agradecido por este programa porque es para mí. He desviado mi atención del adicto aprendo a centrarme en mí. He dejado a un lado los problemas del adicto y no me siento culpable por hacer ambas cosas. He aprendido que mi vida es valiosa y mi serenidad debe ser protegida.

Empecé a asistir a las reuniones de Nar-Anon para sanarme. Mi viaje de recuperación comenzó el día que toqué fondo. Estaba emocionalmente enfermo, emocionalmente muy lastimado. Me di cuenta de que necesitaba ayuda para sanar y seguir viviendo. Esa es la razón por la que empecé a asistir y eso es lo que me atrae cada semana. Nunca quisiera volver al dolor con el que vivía, a ese fondo. Quiero mantenerme alejado del caos y quiero vivir la vida que mi Poder Superior quiere para mí.

Una vez que descubrí el primer paso, que era impotente sobre el adicto y mi vida se había vuelto ingobernable, sabía que necesitaba ayuda. Cada vez que entraba en la vida del adicto para limpiar el desastre, pensaba que había terminado con el caos. Nunca lo conseguí. Siempre habría otra y otra y otra situación. No había fin. Me desgastaba y finalmente estaba exhausto. Ya no puedo hacer esto. Vi que yo era el que quería una vida pacífica; no el ella. No parecía importarle el efecto que sus acciones estaban teniendo en su vida, en mi vida y nuestra relación.



En un instante abrumador, llegué a creer que tenía que dejarla ir; Tuve que dejarla sufrir las consecuencias y asumir la responsabilidad de lo que estaba haciendo. Tuve que soltar cualquier vergüenza y culpa que pudiera venir sobre mí. Cuando me enteré de Nar-Anon y que estaba aquí para ayudar a la familia y seres queridos de los adictos, supe que era el lugar para comenzar. Tuve que asistir a una reunión y averiguar de qué se trataba. Mientras me sentaba en mi primera reunión y escuchaba a otros hablar, sabía que

estaba en el lugar correcto.

No necesitaba seguir buscando. Aquí estaba la ayuda que necesitaba.

Hoy puedo decir con confianza que estoy emocionalmente mucho mejor de lo que he estado en años. Sé mucho más sobre mí. Tengo confianza en mí mismo y en mis decisiones. Tengo un plan de cómo quiero vivir mi vida y no tengo miedo de expresarlo. Empiezo cada día leyendo la literatura de Nar-Anon, orando y meditando. A lo largo del día, bombardeo mi mente con afirmaciones positivas y me enfoco en tener un buen día. Trabajo mis pasos, me mantengo alejado de los problemas de la adicta, y me enfoco en hacer mi vida buena y positiva. Me acerqué para difundir el mensaje de Nar-Anon a otros que están sufriendo. Tengo momentos tristes y muchas veces me pregunto si puedo seguir adelante. Me pregunto si me voy a hundir en la autocompasión, pero de alguna manera no lo hago. Sigo adelante.

Ahora hay ayuda. Puedo recurrir a mi programa Nar-Anon, a mis amigos en Nar-Anon, y ser fortalecido por ellos, con dos frases simples, me recuerdan enfocarme en qué es importante y cómo ayudarme a mí mismo. Estoy agradecido de que ya no estoy solo.

#### Algo para reflexionar ... continuación página 1.

escuchar un mensaje de Nar-Anon. Ese es mi lugar seguro. Vivo con un adicto; No necesito oír a un adicto hablar en mi lugar seguro. Necesito escuchar el mensaje claro de Nar-Anon. Obtengo esperanza en mi recuperación manteniéndome fiel al mensaje de Nar-Anon.

Siéntase libre de debatir esto con su grupo y envíenos sus experiencias.



#### Compartiendo Recuperación

Si has disfrutado leyendo los artículos inspiradores de la Conexión Serena lo largo de los años, ahora puedes acceder a ellos en forma de libro. Compartiendo Recuperación. (Colección de la Conexión Serena) ya está disponible en el sitio web de Nar-Anon.

¡Consigue el tuyo hoy mismo! http://naranon.com.ar Nuestros miembros comparten



# Inspirado en el CEFE

A lo largo de muchos años en Nar-Anon, he llegado a confiar en nuestro libro de lecturas diarias, Compartiendo Experiencia Fortaleza y Esperanza, como una fuente de bienestar y orientación en mi vida. Los dichos de Solo por Hoy me recuerdan la importancia de permanecer en el momento, estar en paz con el presente y elegir vivir la vida un día a la vez. Estos son algunos de mis extractos favoritos del CEFE que me recuerdan el poder de este concepto:

7 de enero: "Hoy viviré mi vida en el aquí y en el ahora. Me enfocaré en cada hora y en cada momento.... Cada momento será precioso para mí, porque este momento es lo único que tengo seguro."

5 de febrero: "He aprendido que si vivo en el presente puedo enfrentar cualquier cosa. No necesito concentrarme en lo negativo o preocuparme por lo que vendrá".

29 de febrero: " Hay veces que me resbalo y regreso a mi viejo comportamiento de preocuparme por todo. Me regreso al presente al concentrarme en un día a la vez y en un

momento a la vez. Puedo elegir no preocuparme. Saber que soy capaz de vivir en el momento me da un gran sentimiento de paz".

18 de marzo: " Cuando vivo en el presente, tengo un sentido de libertad y calma porque no estoy abrumada por sentimientos innecesarios y preocupación acerca del futuro o el pasado... Viviendo el momento, puedo ver cada pensamiento en detalle y experimentar el sentimiento asociado con ese pensamiento."

25 de noviembre: " A medida que practicaba el programa Nar-Anon encontré la serenidad enfocándome en lo que estoy haciendo en este momento, un momento a la vez".

6 de diciembre: " El regalo de la paciencia puede ser tan simple como estar en el momento. Quiero disfrutar de lo que sucede, mientras estoy esperando por una respuesta, ya sea sonriendo a los transeúntes, abriendo la puerta a un extraño, disfrutando un atardecer o la risa de un niño, quiero disfrutarlo todo".

# Sólo por hoy

- Sólo por hoy, puedo llamar a un amigo y darle las gracias por su amistad y amor.
- Sólo por hoy, haré servicio en mi reunión de Nar-Anon.
- Sólo por hoy, agradezco a mi Poder Superior por mi reunión de Nar-Anon.
- Sólo por hoy, me encargaré de mí.
   Descansaré. No descuidaré las comidas
   ni me enfadaré con nadie. No voy a culpar a nadie.
- Sólo por hoy, me alejaré de mis dispositivos tecnológicos y en su lugar daré un paseo.
- Sólo por hoy, he decidido encontrar un lugar cercano para disfrutar de la naturaleza, mirarlo en silencio, observarlo y maravillarme con el mundo que me rodea.
- Sólo por hoy, haré una actividad que he estado deseando hacer. Dejaré a un lado las tareas y los mandados. Lo haré.
- Sólo por hoy, voy a ver el amanecer o la puesta del sol y maravillarme con la simpleza de su belleza ¡Y es gratis!

**Boletin eSubscripciones** Haga clic aquí para su suscripción GRATUITA -a The Serenity Connection. Suscripciones hasta la fecha: >4700!

**Presentaciones de boletines** Todos los miembros de Nar-Anon pueden escribir 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 <a href="mailto:newsletters@nar-anon.org">newsletters@nar-anon.org</a>. 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 abril de 2017 \*\*



Nuestros miembros comparten

# De la desesperación a la aceptación, a la alegría

No hace mucho estaba en profunda desesperación, lleno de dudas, ira, frustración y miedo. Hoy, una vez más, soy capaz de sonreír, reír, abrazar y amar. Aunque esto ha tomado un tiempo, la transición de la oscuridad de vuelta a la luz comenzó cuando entré por primera vez en este mismo salón hace varios años.

Poco antes de asistir a mi primera reunión de Nar-Anon, me di cuenta de la adicción de mi hijo y algunas de las consecuencias de sus acciones. Lo traje a casa de la universidad para poder observarlo y planear el curso de las acciones.

Rápidamente me di cuenta de que no tenía idea de qué hacer. Por desesperación y la necesidad de encontrar una solución al problema, empecé a preguntar a cualquiera que escuchara, a los miembros de la familia e incluso a extraños, sus opiniones. Todos ellos, por supuesto, tuvieron diferentes reacciones, opiniones y sugerencias. Algunos tenían historias propias sobre un ser querido con un problema similar.

Continué utilizando el teléfono, buscando consejo de cualquier persona que tuviera el conocimiento y la experiencia para aconsejarme. El consejo específico dependía de a quién le pedía. En general, una madre decía "este es el momento en que tu hijo más te necesita". Un padre podría preguntar "¿ cuántos años tiene ahora?" y luego añadir " es hora de que crezca". Un terapeuta querría hablar y preguntar sobre su infancia. Los que "saben" dijeron "es simple, échalo".

Es absolutamente increíble lo que estaba dispuesto a hacer para 'salvar' al adicto

de su comportamiento loco. Estaba desesperado por liberarme del dolor, el sufrimiento y la soledad. De hecho, me envolví tanto en el drama de la adicción que empecé a comportarme igual que el adicto, haciendo cosas una y otra vez esperando resultados diferentes. Nada cambió.

Me avergüenzo de algunas de las acciones que tomé en nombre de 'ayudar' a mi hijo. Sé que a veces eran peligrosas y a veces ilegales, al mismo tiempo que ponían en peligro mi propia salud y bienestar, y la de mi hijo. Me enfermé física y emocionalmente. Me sentí loco y parecía haber perdido mi espiritualidad.

Amaba a mi hijo y yo me desvivía por "ayudarlo" a través de sus pruebas y tribulaciones. No quería verlo sufrir. Él tenía tanto potencial, y yo tenía grandes expectativas acerca de su éxito aunque esto fuera simplemente felicidad y satisfacción.

Algo empezó a cambiar cuando asistí a mi primera reunión de Nar-Anon. No sabía qué esperar, pero me dieron la oportunidad de presentarme y compartir por qué estaba allí. A pesar de que me sentí un poco incómodo derramando mis sentimientos a esos nuevos familiares, compartí mi desesperación y dolor.



Agradecidamente escucharon sin comentarios o reacción visible, y me sentí aliviado de poder desahogar mi dolor.

Se sugirió que siguiera regresando y lo hice. Me tomó bastante tiempo empezar a entender la naturaleza de la adicción, mi parte en el drama, y la importancia del apoyo en mi recuperación. Pero ahora hago un alto al asistir a las reuniones de Nar-Anon cada semana para ayudar a mantener un equilibrio en mi vida.

Deseé y encontré un camino de regreso a la cordura que no depende de lo bien que esté mi hijo. No todo se trata de él. De hecho, todo se trata de mí. Es esencial que me cuide primero. Si no lo hago, ¿cómo puedo cuidar a alguien más?

He aprendido a aceptar lo que no puedo cambiar. La aceptación llega cuando entrego mi voluntad a mi Poder Superior y confío en ese Poder. Cuando lo hago, estoy en paz.

Estoy agradecido por la experiencia, la fortaleza y la esperanza que se ha compartido en este salón y en otros cómo éste. En las reuniones de Nar-Anon, venimos a salir de la desesperación y encontramos herramientas y fortaleza para recuperar nuestra cordura y serenidad. Antes de venir a Nar-Anon, estaba aislado dentro del drama de la adicción. Ahora, tengo una familia adicional de la que puedo depender, no sólo en tiempos de caos, sino también en tiempos de alegría.

¡Y Seguiré Viniendo!

# La Confraternidad

# Copyright

# ¿Usted, su región o comité de servicio escribe literatura para enviar?

¿Sabía que para usar sus escritos, debemos tener un formulario de liberación de derechos de autor firmado? ¡ No hay excepciones! Si su región envía un documento con varios autores, cada autor debe enviar un formulario de liberación de derechos de autor independiente. No podemos aceptar un formulario para una presentación escrita por varias personas.

Recuerde, cuando su región o cualquier puesto de servicio decida compilar materiales, todos los escritos deben ser originales. No importa cuánto nos guste una escritura de otra confraternidad u organización, debemos aplicar nuestra Séptima Tradición. Ser totalmente autosuficientes incluye nuestra literatura. Cambiar las palabras no es aceptable, no lleva el mensaje de Nar-Anon, y nos dará como resultado ser incapaces de usar el escrito. Esto puede detener la aprobación de nuestra literatura y no apoya el bienestar común de toda la confraternidad . Sabemos que nadie quiere traer intencionalmente a Nar-Anon a la polémica pública.

Para obtener más información, consulte las Guías de escritura de literatura, que se pueden encontrar en nuestro sitio web. Recordatorios importantes:

- Sólo escritos originales
- Todos los envíos deben tener un formulario de liberación individual para cada escritor

#### **Pedido**

Durante muchos años, cuando se pasó la canasta de la séptima tradición, todos salieron del dólar obligatorio. Un dólar no compra lo que compraba hace años.

¿Qué compra hoy el dólar en la canasta?

- 2 folletos
- 2 señaladores de libros
- 1 copia de Historias Personales
- 1 copia de una guía para la familia del adicto
- 1 señalador de libro laminado
- 2 copias de otros materiales de servicio o mayor alcance que no están en forma de folleto
- 100 suscripciones al boletín digital

Un dólar ya no va muy lejos en Nar-Anon. Se necesitan al menos dos dólares para comprar un pak para el recién llegado o un librito azul. Nuestros grupos todavía deben pagar el alquiler y hacer donaciones a otros niveles de servicio que necesitan financiación para proporcionar los servicios que los grupos solicitan. Estos pueden incluir sitios web, líneas telefónicas, materiales de difusión para eventos, alquiler para la Oficina de Servicio Mundial, salarios del personal, impuestos, impresión y suministros. ¿ Hasta dónde llega un dólar en Nar-Anon? No muy lejos.

### ¡La conexión serena te necesita!



¿Sabías... que The Serenity Connection está escrito por miembros como TÚ? Así es, las personas que escriben los artículos inspiradores que estás leyendo hoy son miembros de Nar-Anon como tú y yo, no escritores profesionales o periodistas pagos. Del mismo modo, los miembros del Comité de Noticias del SM son sólo miembros de Nar-Anon interesados en compartir el mensaje de experiencia, fortaleza y esperanza lo más lejos posible. ¡Estamos aprendiendo a medida que crecemos!

Por favor, considere compartir sus pensamientos, experiencias, preguntas, comentarios, etc. con la comunidad para mantener The Sereni-ty Connection vibrante y relevante. No tiene que ser largo y no tiene que ser perfecto. Ayudaremos con la edición.

¡Piensa que tú también podrías publicar tus escritos! Déjanos una línea si tienes alguna pregunta o sugerencia. ¡Estamos aquí para ayudar! newsletters@nar-anon.org.



# Comité de Mayor Alcance



#### ¿Qué pasó con la Difusión?

Este trimestre los invitamos a que examinen el funcionamiento interno del Comité de Mayor Alcance de los SM. El comité, actualmente con ocho miembros, se reúne mensualmente en línea para sacar adelante su agenda. Entre llamadas, individuos o grupos pequeños asumen el desarrollo de proyectos específicos y llevan su trabajo al comité completo para su revisión y devolución. El proceso continúa con la discusión del mismo en el comité hasta que el proyecto está listo para ser enviado al siguiente paso en la revisión y aprobación de Nar-Anon. Actualmente se están desarrollando varios proyectos grandes, incluyendo dos presentaciones de PowerPoint y un manual de mayor alcance. Siempre estamos buscando nuevos miembros para unirse a este equipo dedicado de voluntarios de servicio. Si está interesado en esta oportunidad de servicio, tiene preguntas o necesita ayuda con la difusión, póngase en contacto con nosotros en out-reach@nar-anon.org .

# Comité de Literatura



#### Nueva literatura de recuperación para revisión

El Comité de Literatura del Servicio Mundial ha presentado dos (2) piezas de literatura de recuperación para su revisión por la confraternidad. La fecha límite es el 15 de octubre de 2017, y para los hombres que comparten su experiencia, fortaleza y esperanza la fecha límite es el 31 de octubre de 2017. Por favor, envíe sus comentarios a LitCom@nar-anon.org. Estas piezas saldrán en el RAC y serán votadas en la Conferencia del Servicio Mundial de 2018.

Si desea recibir la literatura para la revisión de la Confraternidad, envíenos un correo electrónico al LitCom@nar-anon.org que se agregará a nuestra lista de distribución de correo electrónico. Esperamos saber de usted.

Juntos podemos.



Un recordatorio sutil...

La fecha límite para presentar solicitudes para el Secretario de la Conferencia, el Facilitador de conferencias y los miembros de la Junta de Servidores de Confianza es el 31 de octubre de 2017. Las solicitudes pueden presentarse en la página del Comité Mundial de recursos humanos del sitio web de la OSM o puede ponerse en contacto con el Comité mundial de recursos humanos en worldpool@nar-anon.org. Por favor, no se pierda esta oportunidad para el servicio a nivel mundial.

# Nueva literatura de servicio y Mayor Alcance para su revisión

El Comité de Literatura también se complace en presentar Medios de Comunicación Social y Entonces te han pedido que sea orador para revisión de la Confraternidad y aportes. Según el Proceso de Desarrollo y Aprobación de Nuevos Servicios y Difusión de Literatura/Materiales, se aceptará sugerencias y comentarios de la confraternidad durante un mínimo de doce meses (hasta junio de 2018). Por favor, envíe sus comentarios a BOT@nar-anon.org. Estas piezas de literatura están a la venta en la tienda web y como descarga gratuita en la página de Literatura de Servicio.

Tenga en cuenta: El material de revisión de la confraternidad o borradores no deben publicarse en sitios web. Estas piezas son para revisión y NO han recibido la aprobación de la conferencia.



# Comité de Convención

### ¡Agenden la Fecha!

El Comité de La Convención del Servicio Mundial se prepara para la Convención Mundial de 2018, Pasaporte Mundial – Recuperándonos juntos. La convención se llevará a cabo del 30 de agosto al 2 de septiembre de 2018 en Orlando, FL, EE. UU. Visite el sitio web en nar-anon.org para obtener más información y ver el registro en línea

# **WSC 2018**

# Conferencia del Servicio Mundial 2018 Recuperación · Servicio – Unidad



Abril de 2018 puede parecer el futuro lejano para muchos de nosotros, pero el trabajo en la próxima Conferencia del Servicio Mundial ha estado en marcha desde hace más de un año. El Comité de la Conferencia SM invita y alienta a todas las regiones de Nar-Anon de todo el mundo a asistir a la próxima conferencia. Si su región está planeando participar en nuestra séptima CSM, tenga en cuenta los siguientes plazos importantes:

#### Fechas para el Ciclo de Conferencias del Servicio Mundial 2016 - 2018

9 de octubre de 2017 Fecha límite para que todas las mociones sean en forma definitiva.

28 de noviembre de 2017 RAC disponible y distribuido a las regiones.

31 de diciembre de 2017 Fecha límite para informar al Comité de la CSM de la intención de la región de participar en CSM 2018 y presentaciones por cada tesorero regional de la suma de gastos igualados.

Fecha límite para que los miembros del JSC y los presidentes de los comités de servicio mundial informen al Comité de la CSM de su intención de asistir a la conferencia.

27 de enero de 2018 Material de la Pista de Aprobación de La Conferencia (CAT) disponible y distribuido a las regiones.

26 de febrero de 2018 Fecha límite para los informes y actas regionales que muestran la elección o el respaldo continuo del delegado o delegado alterno.

Agenda 28 de marzo de 2018 para CSM 2018 distribuida a todos los asistentes.

26 de abril de 2018 Orientación previa a la conferencia – Torrance, California.

27 de abril – 30, Conferencia del Servicio Mundial 2018 - Torrance, California.

Las consultas telefónicas relativas a la CSM deben hacerse al director ejecutivo de la Oficina de Servicio Mundial al 1-800-477-6291 de los EE.UU. y Canadá, o al 1-310-534-8188 desde fuera de los EE.UU. y Canadá. Las consultas por correo electrónico deben enviarse al Comité de la Conferencia SM en wscconference@nar-anon.org o al director ejecutivo de wso@nar-anon.org.

Los presidentes regionales de Nar-Anon, los delegados regionales, los delegados alternos, los miembros de la Junta de Servidores de confianza, los presidentes de los comités de servicio mundial y las Oficinas de Servicio Nacional tienen voz en la conferencia, pero sólo los delegados regionales y los miembros de la Junta de Servidores de confianza tienen voz y voto. Los delegados alternos tienen voz en la conferencia, y en ausencia de su delegado, tienen voto.

¿Sabías... que incluso si usted no es un delegado o un delegado alterno de su región de Nar-Anon, todavía puede asistir a la conferencia? La Guía de Los Grupos de Familia de Nar-Anon para los servicios mundiales afirma que, además de los miembros mencionados anteriormente, "... cualquier otro miembro de Nar-Anon que esté interesado puede participar en el crecimiento de nuestra confraternidad." Puede ponerse en contacto con OSM o con el Comité de conferencias de la SM para obtener más información

Pensamiento para hoy: "El programa Nar-Anon y la confraternidad están allí para mí gracias al servicio de otros miembros.

Ellos llevan el mensaje y apoyan el Programa. Hoy me entrego al Programa porque sólo puedo mantenerme en recuperación, a medida que doy y presto servicio a los demás."

CEFE, 17 de diciembre



# **Eventos**





# **Compartir sus eventos**

¿Sabía que hay una página en el sitio web de Nar-Anon donde puede compartir información sobre próximos eventos? Ve a http://www.nar-anon.org/events para ver una lista delos próximos eventos. O envíe un PDF a events@nar-anon.org si tiene un folleto que le gustaría compartir.



#### **Grupos de Familia Nar-Anon**

Nar-Anon Sede del Servicio Mundial 23110 Crenshaw Blvd. #A Torrance, CA 90505 Sitio web: www.nar-anon.org

correo electrónico: wso@nar-anon.org

Phone: (310) 534-8188 o (800) 477-6291

