

Boletín de los Grupos de Familia Nar-Anon



LA CONEXION SERENA



Oportunidad de Servicio

Ayuda a hacer de www.nar-anon.org un sitio web verdaderamente internacional!

El **Comité de Sitio Web del Servicio Mundial**, en la cooperación con el **Comité de Traducción del Servicio Mundial**, se complace en anunciar que pronto los miembros de todo el mundo podrán ir a www.nar-anon.org y encontrar páginas de destino internacionales en varios idiomas. ¡Qué emocionante es eso! Si su país tiene miembros bilingües o un comité de traducción que puede traducir la redacción proporcionada, póngase en contacto con translations@nar-anon.org para ayudar a servir a Nar-Anon en todo el mundo.

Dentro de este número:

La Montaña Rusa	2
La solución esta en mí	3
Ciclos de recuperación; Apelación	4
Confiar en mi poder superior	5
Los Doce Pasos que cambiaron mi vida	5
Esquina del Comité	6
Eventos	8

SUELTA Y ENTREGA

"Da vuelta la página" y "Déjalo ir y entrégalo al Poder Superior" son grandes dichos. Esto fue muy difícil para mí. Al crecer, aprendí a tomar las riendas, levantarme y cuidar de mi familia. Esto había funcionado bastante bien para mí hasta que la adicción golpeó.

Entonces todo se desmorono. Nada de lo que hice funcionó para mantener al adicto en la casa, mucho menos limpio. Al llegar a Nar-Anon, escuché estas frases, pero sabía que no se aplicaban a mí.

Mi vida no mejoró mucho. Finalmente, un amigo me dijo que sería mejor que empezara a "soltar y entregar". No. No iba a funcionar. Luego compartió su historia conmigo y me sugirió que intentara entregar cosas pequeñas. Comienza a soltarlo y entregarlo por cortos periodos, media hora. La próxima semana por una hora. Lo logre y me sentí mejor, pero me sentí raro, como si no estuviera siendo un "hombre".

Me dijo que practicara más, que entregara dos horas y luego más. Esto funcionó hasta que ocurrió una gran crisis, y tuve que hacerme cargo. Mi solución fue brillante.

¡No funcionó, pero fue brillante! Después de este fiasco, me preguntó si dije la Oración de la Serenidad. "Todos los días", le contesté. Entonces, sugirió que no estaba rezando, sólo estaba diciendo. Oh, oh. Ahora estaba en problemas. Para orar, tenía que hacer mi parte.

[... continua en la página 2](#)





Nuestros
Miembros
Comparten

La Montaña Rusa

Vivir con un adicto es como estar en una montaña rusa todos los días de mi vida. No sé a qué persona encontrare al volver a casa. No sé cómo planear nada que no sea en ese momento.

El adicto en mi vida es mi marido. Mi viaje en montaña rusa ha durado un poco más de 5 años. He estado pensando en cómo la gente responde de manera diferente a montar montañas rusas. Algunos están emocionados y lo encuentran como un subidón de adrenalina. Sinceramente les encanta; ¡y nada más importa en ese momento, solo volver a experimentar ese éxtasis! Incluso pueden amar la sensación de estar fuera de control. Otros sufren mucha más ansiedad. El viaje es mucho más intenso para ellos porque no están seguros de qué esperar. Se preocupan por lo malo que va a ser, a pesar de

no poder controlarlo. En mi situación, yo era la que causaba mi propia ansiedad y haciendo el viaje mucho peor para MI de lo que tenía que ser. Mi estrés y preocupación no ayudaban nada.

Yo ya estaba en la fila para esta montaña rusa el día que me casé. El viaje iba a suceder; mi marido había elegido montar en la montaña rusa, aunque yo no quisiera. Al principio, me quedé en la fila y esperé y soporte. Me preocupé, me estresé, hice que el viaje fuera peor de lo que tenía que ser. Mi miedo no tuvo ningún efecto en mi marido; él estaba haciendo lo que el quería hacer.

Ahora estoy aprendiendo que puedo cuidar de MI y puedo tomar MIS PROPIAS decisiones. Puedo dejarlo montar en esa montaña rusa sin que

signifique estar aferrada a la vida mientras rueda en sus altibajos. No puedo controlar su elección para seguir adelante, pero puedo controlar la mía. Puedo pararme a un lado y evitar todo mi miedo, preocupación y estrés. Puedo pararme en terreno plano y mantenerme feliz y libre de ansiedad auto infligida mientras lo apoyo. Puedo estar allí al final de su viaje, o puedo alejarme del parque de diversiones por completo para evitar más colas, esperas y paseos. Esta es mi decisión, únicamente mía.



¿Qué tan importante es?

La Tradición Cuatro dice: "Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros Grupos de Familiar Nar-Anon, o N.A. en su totalidad."

Mientras que todos mis grupos siguen pautas comunes, la conciencia del grupo permite a cada grupo desarrollar una personalidad única. Nuestras tradiciones representan mucho más de lo que es obvio a primera vista. El hecho de que los miembros estén sentados en sillas en un salón y compartan su experiencia, fortaleza y esperanza es el resultado del milagro de practicar nuestras tradiciones. Son buenas prácticas en TODOS nuestros asuntos. Nunca pienses que la letra pequeña no es importante.

[... continúa de la página 1](#)

Suelta y Entrega

Fue duro. Mantener la boca cerrada, no tratar de controlar su vida, no saltar para solucionar sus problemas. ¡Wow!

Mi vida mejoró, sentí más serenidad y ella lo hizo bien. Todavía estoy lejos de ser perfecto, pero estoy mejorando. ¿Y mi definición de ser un hombre? Hoy creo que significa asumir toda la responsabilidad de las cosas bajo mi control. He dejado de culpar a otros por mis acciones y pensamientos.



Nuestros miembros comparten



La solución recae en mí

He oído que cada vez que estoy molesto, no importa la causa, la solución está en mí. A pesar de que he participado activamente en la recuperación durante varios años, constantemente me recuerdan con que estoy en un viaje interminable de autoexploración. El año pasado tuve una experiencia que llevó este tema a la vanguardia de mi recuperación.

Todo comenzó hace un par de años, la última vez que vi a mi hijo antes de que nos distanciáramos. Lo llevé a cenar para su cumpleaños. Tenía grandes esperanzas para nuestro tiempo juntos, pero mis expectativas no se cumplieron. No estaba comprometido y sentí que no quería estar conmigo. Respondía a mis preguntas con palabras con monosílabos. Parecía agitado y distante.

Me sentí muy incómodo y me di cuenta que algo debía cambiar de inmediatamente. Interrumpí la cena y me fui a la reunión de hombres para compartir esta nueva situación. Compartí con mi padrino, pero realmente no procesé completamente lo ocurrido. En cierto modo, estaba cortando las malezas, pero no estaba cortando las raíces, y no estaba erradicando el problema en su origen.

Culpé a mi hijo por rechazarme y por nuestro distanciamiento. Durante dos años me senté en las salones de Nar-Anon exponiendo mi experiencia de aprendizaje sobre el desprendimiento de los adictos en mi vida. No estaba haciendo nada y esperando a que mi hijo extiende la mano. Después de un reciente acercamiento de mi relación con mi hija, decidí comunicarme con mi hijo. Le pregunté si estaría abierto a compartir café o una comida.

Tuve miedo y ansiedad ante nuestra primera reunión. Fue incómodo. Preguntó si nuestra reunión sería una reunión de doce pasos, porque él no estaba abierto a ella. Le dije honestamente que no lo era. Compartió conmigo que estaba cansado de esperar a que yo extendiera la mano. Siempre había esperado a que yo extendiera la mano mientras crecía, y nunca lo hice. Estaba "superado". Dijo que solo estaría

abierto a una relación conmigo si estaba dispuesto a participar de igual a igual. Tuve que enfrentar la verdad y aceptar que no lo hice porque temía que si tendía la mano me rechazara.

Las acciones de mi hijo hace años habían desencadenado mi miedo al abandono. Pensé que había trabajado en estos temas, pero ahora fue convocado a reparar esta herida a un nivel más profundo. En el pasado, siempre había sido mejor para mí no tender la mano o no hacer preguntas para no estar decepcionado por la respuesta. Era mejor no saber a qué me dijeran lo que no quería oír. En esencia, me escondía en las habitaciones y exponía el principio de la entrega como una racionalización para no contactar a mi hijo.

Estaba escondiendo mi miedo detrás de los principios espirituales. Todo el tiempo pensé que era algo que me hacía, cuando en realidad la solución se encontraba dentro de mí. Necesitaba abordar mi inventario y trabajar para aceptar mi miedo al abandono y al rechazo. Una vez que me acepté plenamente, exactamente como soy, entonces podría seguir adelante y tomar algunas medidas productivas.

La acción que he tomado es pedir ayuda a mi Poder Superior con esta relación. No tengo un modelo para una relación sana y amorosa entre un padre y un hijo adulto. Mi esperanza es moldear esta relación renovada sobre las relaciones sanas, fraternas e íntimas que he encontrado en las habitaciones de Nar-Anon. Hoy busco y acepto la dirección de un Poder Superior para ayudarme a sanar las heridas del abandono, y para profundizar mis relaciones con mi hijo y todos mis semejantes.

Mi oración del Séptimo Paso en torno a las relaciones es: *"Poder Superior, por favor, quita mi temor al abandono para que pueda estar disponible para participar en las relaciones con mi familia, amigos y todos sus hijos de una manera amorosa, amable y compasiva"*.





Ciclos de recuperación

Recientemente perdí mi deseo de continuar en este proceso de recuperación. La adicción de mi hijo se elevó hasta el punto de que dejaba de consumir o moriría. Durante este tiempo, mucha locura volvió a mi vida. Empecé a preocuparme obsesivamente; Estaba abrumado por la ansiedad. Estaba juzgándolo y lleno de resentimiento. No podía apartar mi enfoque de él y lo que estaba haciendo a sí mismo, y lo que iba a pasar si no se detenía. Durante este tiempo, sentí que estaba "fallando" en mi recuperación; Me estaba deslizando hacia atrás en viejos comportamientos.

Al principio, estaba realmente desanimado por esto. Pero al considerar mis comportamientos recientes, recordé cuando comencé este proceso de recuperación. Reflexionando, descubrí que había al menos ocho comportamientos que no estaba repitiendo esta vez: sentirme

culpable, usar el comportamiento de control, manipular a los demás, culpar, dar consejos no deseados, hacer por el adicto, reaccionar y dar conferencias. No era perfecto en aplicación de todas las herramientas de Nar-Anon, pero había aplicado algunas. También me recordaron un dicho que el maestro de jardín de infantes de mi hijo solía decirle repetidamente: "Está bien cometer errores".

Aquí es cuando se me ocurrió la idea de "ciclos de recuperación". El ciclo comienza con ir a una reunión o leer literatura y es seguido por:

- aprender una herramienta
- cuando ocurre una situación difícil
- aprender a aplicar esta herramienta
- tener éxito o fallar en la aplicación de la herramienta
- finalmente aprender del éxito o fracaso (aprender lo que funciona o no funciona).

Nuestros Miembros Comparten

Nuestra recuperación no es sólo una cuestión de mero conocimiento, sino de aplicar prácticamente herramientas a situaciones muy difíciles. Debido a la naturaleza de nuestra enfermedad, creo que tendré muchos ciclos de recuperación con todos sus fracasos.

He decidido que preocuparse obsesivamente, tener una ansiedad abrumadora, y centrarse en el adicto no es necesariamente malo; es una oportunidad para el crecimiento en este ciclo de recuperación. Puedo aprender a través de mis fracasos. Puede que nunca lo haga todo bien, pero mientras avanza, los fracasos están bien. Ya no me preocupa el fracaso o cometer errores; todo es parte del proceso. Es sólo a través de ciclos repetidos de recuperación que puedo seguir creciendo.



Pedido

La noche era oscura, la lluvia se derramaba, y todo lo que quería hacer era esconderme del mundo. Yo estaba solo en mi miseria; No me quedaba nada que dar. Todo mi esfuerzo había ido a la hija que adoraba, pero nada de lo que había hecho logro una diferencia en su vida problemática.

Mientras estaba allí, sonó el teléfono. No lo sabía en ese momento, pero esa llamada cambiaría mi vida. Sólo había una persona que sabía de mi vida y la adicción. Estaba demasiado colmado de culpa y vergüenza para invitar a alguien mas a mi lucha. Pero esa persona fue suficiente. Cuando vi su

nombre aparecer en mi teléfono, super que tenía que contestarlo. Esa fue la noche de mi primera reunión de Nar-Anon. Era la primera vez que admití que necesitaba ayuda. A lo largo de los años desde esa noche que cambio mi destino, Nar-Anon me ha dado más regalos de los que puedo contar. Ahora tengo paz y serenidad, un círculo de amigos cercanos con los que puedo compartir cualquier cosa, un padrino que realmente se preocupa, y una gran cantidad de herramientas que uso a diario. He cosechado las recompensas del servicio a mi grupo, y ahora estoy contribuyendo a los niveles de servicio

regional y mundial. Me ha llevado mucho tiempo apreciar realmente lo que mantiene viva y bien a la confraternidad de Nar-Anon. Es la gente dando generosamente su tiempo, y son contribuciones de individuos, grupos y regiones de todo el mundo; miembros como tú y yo que damos todo lo que podemos. Cada dólar, euro ayudan a garantizar que las reuniones están disponibles cuando y donde las necesitamos, que tengamos literatura, y que el mensaje Nar-Anon continúe difundiéndose. Por favor, únase a mí para contribuir al Servicio Mundial de Nar-Anon. Haga una diferencia.

Nuestros miembros comparten



CONFIANDO EN MI PODER SUPERIOR

Paso tres, pregunta 11: "*¿Confío en que un Poder Superior pueda ayudar al adicto o sigo pensando que puedo salvarlo*"? *

A lo largo de este proceso, siempre creí que mi Poder Superior podría salvar al adicto, el problema era si lo haría. Sólo porque mi Poder Superior pueda hacer algo, no significa que lo haga o lo hará de acuerdo a mi tiempo. Siempre sentí que él podía ayudar, pero por sus razones, estaba eligiendo no hacerlo. Así que decidí que, si no iba a ayudar, entonces yo tenía que hacerlo. Esta decisión es lo que llevó a un comportamiento

obsesivo de control.

Primero pensé que algo que hice hizo que mi hijo consumiera. Como resultado, traté de convertirme en una persona totalmente diferente. Entonces pensé que necesitaba encontrar una manera de curarlo, así que traté de conseguirle toda la ayuda que necesitaba. Empecé a leer libros en busca de soluciones porque pensé que podía controlar la adicción. Aquí es cuando creé un montón de reglas y regulaciones, que, por supuesto que rompió, cada uno de ellas.

Venir a Nar-Anon y aprender que no lo causé, no puedo controlarlo, y no

puedo curarlo me ha ayudado a ver que no puedo hacer nada para cambiar lo que le está pasando a mi hijo. Incluso si mi Poder Superior decide ayudar a mi adicto de acuerdo con su tiempo y no al mío, eso no significa que deba tomar el control. El paso tres me ha ayudado a darme cuenta de que confío en el Poder Superior de mi hijo para ayudarlo y ya no creo que pueda salvarlo. Hay momentos en los que tengo miedo de dejarlo ir y entregarlo a Dios, pero me recuerdo a mí mismo, no lo causé, no puedo controlarlo, y no puedo curarlo.

* *Nar-Anon 36*

Los Doce Pasos que cambiaron mi vida

Soy un médico de 67 años que ha disfrutado de todos los beneficios de una vida maravillosa. Soy fuerte y saludable, emocional e intelectualmente realizado y financieramente seguro. He estado casada con la mujer de mis sueños durante 32 años; una mujer tan excepcional que se lo propondría de nuevo hoy. Juntos criamos a un hijo y una hija que superaban nuestras expectativas. En resumen, estaba viviendo el Sueño Americano.

Desafortunadamente, ese sueño se convirtió en una pesadilla aparentemente interminable cuando mi único hijo comenzó a consumir drogas a los 14 años de edad. Observé con impotencia y horror mientras se destruía física, emocional, espiritual e intelectualmente hasta que finalmente murió de una sobredosis justo antes de

cumplir 24 años. No importa lo que hice, no importa cuánto lo intentara, no pude detener su agonía y partida.

Sentí que estaba fallando en lo que consideraba mi trabajo más importante: criar a mis hijos. En consecuencia, era mucho más fácil hacer cosas que sentir y convencerme de que la madre, no el padre, debería ser responsable de solucionar el problema de un hijo. Mis mecanismos de defensa surgieron rápidamente. Trasladé la carga de la culpa a mi esposa. Después de todo, yo era el hombre. Traigo el dinero a casa. Soy el que provee a mi familia con la abundancia de la caza. Es responsabilidad de mi esposa criar a los niños, es su trabajo. Si mi hijo se sale de los rieles, es su culpa, no la mía. Es tu problema, le dije. ¡Ve a arreglarlo!

Mi esposa finalmente me arrastró a las habitaciones de Nar-Anon. Conseguí un padrino, trabajé los pasos, y presté servicio en el programa. Pero no funcionaba. Un día, por frustración, le dije la verdad a mi padrino. Recuerdo haber dicho, "toda esta escucha comprensiva, compartir sentimientos y trabajar los pasos no ayuda. No estoy llegando a ninguna parte y necesito una cura rápida y permanente". Su respuesta fue inmediata, corta y contundente. Dijo que no existía una solución tan rápida; el lamentaba mi dolor y que el programa me podía ayudar a transformar mi sentimiento. Se levantó de su silla, inclinó la cabeza, me dio palmaditas en los hombros y salió lentamente de la habitación. Entonces me sentí sola en el ring,





Comité Narateen

Nos complace anunciar que el Comité Narateen del Servicio Mundial tiene dos nuevos miembros del comité. Es muy emocionante ver el crecimiento del Programa Narateen. Dos nuevas regiones están trabajando de activamente para desarrollar políticas y guías locales de seguridad con el fin de iniciar grupos Narateen. Nuestro comité está trabajando con otras regiones para actualizar sus políticas y guías para cumplir con los requisitos de la nueva Política y Guías de Seguridad de Narateen del Servicio Mundial, así como las guías establecidas en la sección 7 de la nueva Guía de Servicios Locales (*GLS*) aprobada en CSM 2018.

Los miembros del comité de Narateen agradecieron haber participado en la reciente Convención Mundial Nar-Anon en Orlando. Cuatro miembros de Florida Narateen asistieron junto con dos facilitadores. Los adolescentes organizaron una cabina para sacar fotos instantáneas para recaudar fondos, que recaudó \$70.00 dólares. El sábado se celebró una reunión cerrada de Narateen a la que asistieron adolescentes de Florida y un miembro de Narateen de Moscú, Rusia. ¡Somos una confraternidad internacional! El Foro Narateen fue bien atendido y brindó una oportunidad para que los asistentes hicieran preguntas sobre el programa Narateen. Los miembros del Comité continúan trabajando en un proyecto de *Manual de Narateen*, así como brindado apoyo y comentarios a aquellos que buscan iniciar Narateen.

Comuníquese con nosotros si es interesante para unirse a nuestro comité o comenzar Narateen donde vive. Nos pueden contactar a narateen@nar-anon.org

Comité de Recursos Humanos



¿Sabías que... el Comité Mundial de Recursos Humanos del Servicio Mundial tiene un nuevo nombre? Con la aprobación de la Moción 32 en la Conferencia de Servicio Mundial 2018, nuestro nuevo nombre se ha convertido en el Comité de Recursos Humanos del Servicio Mundial. Este nombre refleja con mayor precisión los deberes y responsabilidad del comité y es fácilmente comprensible y traducible en todo el mundo.

En este momento, estamos aceptando solicitudes para la Junta de Síndicos (JSC) y el Facilitador de Conferencias. Las cualificaciones para servir en estas posiciones se encuentran en la Guía de Servicios Mundiales (*GSM*). Actualmente hay 7 posiciones disponibles en el Directorio que pueden tener hasta 15 miembros. Hay un candidato actualmente en el Grupo Mundial. Si usted está interesado en solicitar uno de estas vacantes, por favor visite el sitio web y complete la solicitud que se puede encontrar allí. Por favor, anime a cualquier miembro que considere que serían buenos candidatos para que la JSC también lo solicite. Actualmente tenemos un facilitador para la conferencia de 2020, pero, de acuerdo con nuestras guías, necesitamos solicitantes adicionales para este puesto para que un facilitador para la conferencia de 2022 pueda ser elegido por la conferencia en 2020. Si usted o alguien que conozca podría estar interesado en el cargo de secretario de la Conferencia, envíe un CV al Comité de Recursos Humanos en wshrcmmittee@nar-anon.org. También damos la bienvenida a cualquier pregunta que pueda tener con respecto a cualquiera de estas posiciones.

COMITÉ DE MAYOR

ALCANCE

Mesa redonda de Mayor Alcance: ¡Listo para lanzar!

En un esfuerzo por fortalecer el apoyo a los esfuerzos de difusión regional, el Comité de Mayor Alcance del Servicio Mundial organizará una mesa redonda trimestral. La primera mesa redonda está programada para el domingo 27 de enero de 2019, a las 4 p.m. EST (3p.m. CST, 2 p.m. MST, 1 p.m. PST). Las sesiones se limitarán a una hora y las fechas posteriores para 2019 incluyen el 28 de abril, el 28 de julio y el 27 de octubre. La mesa redonda será facilitada por los miembros del Comité de Mayor Alcance del SM y se llevará a cabo a través de conferencias por Internet. Las sesiones ofrecerán un tiempo para:





Esquina del Comité

... continuado desde la página 6.

COMITÉ DE MAYOR ALCANCE

- compartir una actividad reciente de difusión;
- destacar una práctica recomendada o una historia con final éxito;
- plantear cualquier pregunta que tenga relación con la difusión;
- Lluvia de ideas junto con el Comité y el otro participantes sobre futuros proyectos.

Si usted está interesado y desea inscribirse en la mesa redonda, por favor envíe un correo electrónico outreach@nar-anon.org con su nombre y área o región, y el comité se pondrá en contacto con usted con los detalles. Si ya tiene preguntas o un tema que llevar a la mesa redonda, incluya esa información en su correo electrónico. Esperamos un lanzamiento exitoso y una fuerte participación el 27 de enero. ¡Déjenos saber de usted!

outreach@nar-anon.org

... continuado desde la página 5

Los Doce Pasos que cambiaron mi vida

con toda mi arrogancia masculina, frente al gorila de 300 libras de la adicción. Estaba tan lejos de entender que me era imposible. Mi primer paso fue descartar mi arrogancia y abrir mi mente a la posibilidad de transitar por mejores opciones.

Durante la siguiente década, mi esposa y yo aprendimos a abrazar el programa; aprendimos a funcionar juntos como un equipo. Encontramos una mejor manera de vivir nuestras vidas a pesar del hecho de que no podíamos detener la insidiosa y sigilosa de la enfermedad de nuestro hijo. Ahora que se ha ido por más de

seis años, vivimos en paz con la confianza que hicimos todo lo humanamente posible por él. Seguimos el programa y nos beneficiamos de la experiencia de miles de personas que habían caminado en nuestros zapatos



Nuestra hija de 27 años afirma enfáticamente que fue testigo de una

o todavía estaban en viajes similares. Somos capaces de poner la cabeza en nuestras almohadas cada noche sin ningún tipo de culpa.

lenta pero milagrosa transformación en su papá.

Varias veces nos ha mencionado que se sacó la lotería cuando se trata de padres. Mi esposa dice cosas similares sobre nuestro matrimonio.

No tengo idea de dónde estaría sin Nar-Anon, excepto que sería un lugar mucho más oscuro, lleno de culpa y auto recriminación. Mi matrimonio habría sufrido y mi relación con mi amada hija no habría sido tan armoniosa. Cada día agradezco a las muchas personas de Nar-Anon que han compartido sus experiencias, empatía y sabiduría por enriquecer mi vida.

Comité de Literatura



El Comité de Literatura del Servicio Mundial se complace en presentar un Folleto de *Tradiciones* para la revisión y aporte de la confraternidad. La fecha límite para sugerir modificaciones es el 31 de mayo de 2019. Este folleto es sólo para revisión e introducción y no debe utilizarse en reuniones. Esperamos que este folleto pueda ser un catalizador para más escritos para ayudar a completar las Doce Tradiciones del Nar-Anon 36. Tenga en cuenta: La revisión de la Confraternidad o los materiales de borrador no deben publicarse en los sitios web. Por favor, concéntrese en el contenido del texto. La gramática, la puntuación y el formato serán realizados por el comité en la versión final. Envíe las sugerencias a LitCom@nar-anon.org. Esperamos tener noticias suyas.

Comité de Literatura del Servicio Mundial

Presentaciones de Boletines

Fecha límite de presentación de la próxima emisión:
20 de enero de 2019

Boletín eSubscriptions

Suscripción electrónica GRATUITA a [The Serenity Connection](http://TheSerenityConnection.com).



Próximos Eventos

Haga clic en los títulos de los eventos para obtener más información o vaya a la [página Eventos](#) en el sitio web del Servicio Mundial.

5o Maratón Anual de Nar Anon

18-20 de enero de 2019

(en el espíritu de cooperación, no afiliación, con Esperanza NA Convention) El Tropicano Riverwalk Hotel 110 Lexington Avenue San Antonio, TX 78025 *¡Salve la fecha!*

Convención Central y del Sur de California 16 de febrero de 2019

(en el espíritu de cooperación, no afiliación con CCRCNA XXVII) *Tradiciones Nar-Anon—Nuestra Fundación Espiritual*

Bakersfield Marriott
801 Truxton Avenue
Bakersfield, CA 93301
¡Salve la fecha!

Bridge to Serenity XIV - 14th Región Annual Eastern PA Region Convention

March 8-10, 2019

Tools for Survival
Wyndham Hotel
Trevose, PA 19053
Watch for details at:
www.naranonepa.org

Georgia Región Nar-Anon

Convenio VIII 22-

23 de marzo de 2019

Macon, GA
¡Salve la fecha!

Convenio de la Región de Nueva Inglaterra 5-7 de abril de 2019

Una luz en la tormenta
Sturbridge Anfitrión Hotel y Centro de Conferencias
366 Main St
Sturbridge, MA 01566
www.naranonctma.org

¡Por favor, cambia a mi grupo!

Cuando me uní a Nar-Anon, quería consejos sobre cómo cambiar a mi ser querido. Después de un tiempo, entré en servicio y comencé a hablar con miembros más allá de mi grupo. Pronto estaba pidiendo consejo sobre cómo cambiar a mi grupo.

Eventualmente encontré la respuesta a las preguntas acerca de cambiar personas, lugares y cosas en los Doce Pasos y centrándome en mí mismo. Como dice en el folleto azul *De Nar-Anon*: "Tú mismo puedes cambiar, a otros sólo los puedes amar."



Cuando el adicto se puso ruidoso y exigente, aprendí a establecer límites, decir que no, y a separarme de la locura. Cuando un miembro exige que dirijamos nuestra reunión "a su manera", puedo establecer límites, decir que no, y separarnos de la locura. Con la ayuda de mi Poder Superior, puedo observar la locura de otros que trata de controlar a los demás sin volverme loco.

Mi padrino me recuerda que me concentre en la solución, no en el problema. Sea parte de la solución, no del problema. Quejarme, chismear y esperar que alguien más arregle las cosas me mantiene enfocado en el problema. Cuando aprovecho la oportunidad de practicar los límites, estoy viviendo en la solución, no en el problema.



Grupos Familiares Nar-Anon'

Servicio Mundial Nar-Anon

Sede 23110

Crenshaw Blvd. #A

Torrance, CA 90505 Sitio

web: www.nar-anon.org

correo electrónico:

wso@nar-anon.org

Teléfono: (310) 534-8188

o (800) 477-6291

