

Términos útiles

Doce pasos de Nar-Anon: el núcleo del programa Nar-Anon utilizado para la recuperación personal, leer en las reuniones y trabajar individualmente con otro miembro de Nar-Anon que sirve como patrocinador.

Doce tradiciones de Nar-Anon: la unidad de los grupos de Nar-Anon depende de nuestra adhesión a estas tradiciones, leída en las reuniones y estudiada por los miembros que buscan un mayor progreso en su recuperación personal.

Doce conceptos de servicio: estos principios rectores, leídos y estudiados por los miembros, nos recuerdan que siempre debemos ser de servicio, nunca de gobierno.

Folleto azul (disponible en letra grande y pequeña): contiene lecturas utilizadas durante las reuniones y para uso personal, los Doce Pasos, las Doce Tradiciones y los Doce Conceptos de Servicio de Nar-Anon.

Literatura aprobada por la conferencia (CAL): literatura escrita por y para nuestra comunidad y aprobada en nuestras Conferencias de Servicio Mundial.

Poder superior: un espíritu amoroso, un poder superior a nosotros, definido individualmente por cada miembro.

Folletos: literatura individual específica para un tema que podría ser útil para los recién llegados y otros miembros, disponible en las reuniones.

CEFE (Compartiendo Experiencia, Fuerza y Esperanza) - Un lector diario.

Recién llegado: alguien que asiste a su primera, segunda, posiblemente sexta reunión para decidir si Nar-Anon es adecuado para ellos.

DECLARACION DE MISION

Los grupos familiares de Nar-Anon son una comunidad mundial para los afectados por la adicción de otra persona. Como un programa de doce pasos, ofrecemos nuestra ayuda compartiendo nuestra experiencia, fortaleza y esperanza.

DECLARACION DE VISION

Llevaremos el mensaje de esperanza en todo el mundo a los afectados por la adicción de alguien cercano a ellos.

Hacemos esto si

- haciéndoles saber que ya no están solos;
- practicar los Doce Pasos de Nar-Anon;
- alentar el crecimiento a través del servicio;
- hacer que la información esté disponible a través del alcance que abarca información pública, hospitales, instituciones y sitios web; y
- Cambiar nuestras propias actitudes

	© 2017 NFGH Inc. All rights reserved Pending Conference Approval S-325FR ~ 19-04-04
Nar-Anon Family Group Headquarters, Inc. 23110 Crenshaw Blvd. Suite A Torrance, CA 90505 (800) 477-6291 — (310) 534-8188	
nar-anon.org	wso@nar-anon.org

¿NUEVO EN NAR ANON O PENSANDO EN ASISTIR A UNA REUNIÓN?



***Nar-Anon es un programa de doce pasos
para familias y amigos de adictos.***

Aprobado para revision de la confraternidad.

Bienvenido a Nar-Anon

Puede estar aquí porque busca desesperadamente ayuda para su ser querido adicto. Tal vez un amigo, pariente o consejero le sugirió que asistiera a Nar-Anon. No importa cómo haya encontrado a Nar-Anon, puede ser útil saber qué es una reunión de doce pasos y cómo se lleva a cabo. Las reuniones de Nar-Anon siguen un formato aprobado que generalmente incluye la lectura de nuestros Doce Pasos, Doce Tradiciones y extractos seleccionados de nuestra literatura. El formato puede hacer que el coordinador de la reunión sugiera un momento para preguntas después de la reunión. Algunos asistentes nuevos encuentran útil llegar temprano o quedarse tarde para hacer preguntas. La literatura está disponible en la mayoría de las reuniones. Algunos folletos pueden ser gratis; Los libros y folletos más grandes generalmente se venden para cubrir el costo. Como parte de su paquete de bienvenida, muchas reuniones ofrecen una lista telefónica confidencial de miembros dispuestos a ser contactados entre reuniones.

Nar-Anon es una comunidad mundial para aquellos afectados por la adicción de otra persona. Se sugiere que asista al menos a seis reuniones antes de decidir si este programa es adecuado para usted. Como descubrirá, muchos de nosotros seguimos asistiendo a reuniones, ofreciendo a otros lo que nos dieron tan libremente. Es posible que lo que escuche en las reuniones no sea lo que esperaba, pero descubrimos que quitar el enfoque de nuestros seres queridos adictos y cambiar el enfoque hacia nosotros mismos puede proporcionar paz y serenidad.

Compartiendo en Nar-Anon

- La recuperación de Nar-Anon se basa en el intercambio de experiencias, fortaleza y esperanza. Aprendemos escuchando y sanamos compartiendo.
- Protegemos el anonimato del otro, incluido el del adicto.
- Mantenemos el foco en nosotros mismos.
- No damos consejos, interrumpimos ni participamos en diálogos. Dialogar incluye comentar o cuestionar lo que un miembro ha compartido, entablar un diálogo personal o dar consejos directos.
- Solo una persona habla a la vez.
- Nos concentramos en soluciones más que en problemas.
- Se alienta a los miembros a compartir una vez que todos tengan la oportunidad de compartir. Parte de la reunión puede reservarse para que los recién llegados compartan.
- Se alienta a los recién llegados a escuchar atentamente a aquellos con los que pueden relacionarse y centrarse en las similitudes, no en las diferencias. Esto puede ser útil para encontrar un patrocinador o construir relaciones de apoyo fuera de la reunión.
- Compartimos solo como miembros de Nar-Anon.
- No mencionamos los nombres de otros programas, instituciones o centros de tratamiento.
- Una herramienta importante en nuestras reuniones es la literatura aprobada por la conferencia Nar-Anon (CAL).

Promoviendo la recuperación personal

- Los efectos de la adicción de otra persona nos trajeron aquí, pero pronto aprendemos a concentrarnos en nosotros mismos.
- La recuperación personal es el propósito de las reuniones de Nar-Anon. Hemos descubierto que no podemos recuperarnos mientras estamos enfocados en lo que el adicto ha hecho o está haciendo.
- No discutimos temas externos como religión, creencias políticas u opciones de tratamiento.
- Compartimos por experiencia personal lo que ha funcionado o no para nosotros, permitiendo que otros desarrollen sus propias soluciones.
- Individualmente, llegamos a aceptar que la adicción es una enfermedad y no tenemos más control sobre ella que cualquier otra enfermedad.

Información general

- No discutimos las acciones del adicto ni los tipos de drogas que usa. Nos centramos en cómo nos afectan las acciones del adicto.
 - No discutimos los centros o programas de tratamiento para el adicto.
 - No discutimos la recuperación del adicto o la falta de ella.
 - No damos consejos.
 - Nar-Anon no es terapia de grupo.
 - No alentamos ni desalentamos las intervenciones.
 - Si bien tenemos reuniones en centros de tratamiento, iglesias y otras instalaciones, no estamos afiliados a ninguna organización. Simplemente usamos ubicaciones asequibles.
 - No discutimos las drogas que se usan para tratar la adicción.
 - Si bien no tenemos cuotas ni tarifas, nuestra Séptima Tradición establece que cada grupo debe ser totalmente autosuficiente. Pasamos la canasta por contribuciones que se utilizarán para comprar literatura de OSN (OFICINA DE SERVICIO NACIONAL), para pagar el alquiler y para hacer donaciones a áreas de servicio más allá del nivel grupal. Algunas reuniones piden que los nuevos asistentes y visitantes no contribuyan.
 - Pedimos que los dispositivos electrónicos se apaguen o silencien durante las reuniones, para no molestar a los demás.
- Nuestro programa es un miembro que ayuda a otro compartiendo experiencia, fortaleza y esperanza sin dar consejos. Muchos de nosotros hemos aplicado los pasos, tradiciones, conceptos y principios del programa Nar-Anon a nuestras vidas y hemos encontrado una mejor manera de vivir. El uso de la lista de teléfonos, la obtención de un patrocinador y el servicio han ayudado a muchos miembros a encontrar formas de sobrellevar los efectos de la enfermedad de la adicción.