



## Boletín de los Grupos de Familia Nar-Anon

# La Conexión Serena

### CSM 2023 - PROGRESO A TRAVÉS DE LA UNIDAD MUNDIAL 28 de Abril al 2 de Mayo de 2023

- ♦ El Reporte de la Agenda de la Conferencia (RAC) estará disponible la primera semana de diciembre. El Reporte contiene las Reglas de Orden de la Conferencia y las mociones que la Confraternidad de Nar-Anon considerará en la CSM.
- ♦ El RAC se enviará por correo electrónico a cada delegado y delegado suplente y se publicará en el sitio web del Servicio Mundial de Nar-Anon. Las regiones deben enviar una copia del acta que verifique la elección, el respaldo continuo u otra confirmación por escrito del delegado y el delegado suplente, y su intención de enviar un delegado y/o delegado suplente antes del 31 de diciembre de 2022.
- ♦ Para la CSM 2023, el importe será de \$500,00 (en dólares estadounidenses) por cada persona que asista como delegado, delegado suplente o representante. Pago (cheque o giro postal - dólares estadounidenses) puede hacerse a Nar-Anon FGH, Inc. y enviarse a WSO - 23110 Crenshaw Blvd. Suite A, Torrance, CA 90505 o enviado a nuestro enlace de PayPal o código QR.
- ♦ El material propuesto para Aprobación de la Conferencia (CAT) será enviado el **27 de enero de 2023**.
- ♦ Cualquier miembro de Nar-Anon o Narateen puede observar la conferencia (sólo audio), sin costo alguno. Por favor, informa al Comité de la CSM antes del **3 de abril de 2023** si deseas asistir como observador.
- ♦ Visita el sitio web de Servicio Mundial para más información sobre la Conferencia de Servicio Mundial 2023.

#### EN ESTE NÚMERO:

- |    |   |
|----|---|
| 02 | Reserva la fecha / Mirando fijamente a la oscuridad |
| 03 | Undécimo Paso / Comunicar - Las cosas que digo      |
| 04 | Un Dios amoroso                                     |
| 05 | Mi lista / Encontrar ese destello de serenidad      |
| 06 | Nuevo capítulo / Herramientas / Espacio virtual     |
| 07 | Rincón del Comité                                   |
| 08 | Eventos   |

¡Nuevo Libro!

### LA MAGIA DEL PADRINAZGO

¡Nuevo libro!

DISPONIBLE EN TIENDA

LA CONEXIÓN SERENA

# Reserva La Fecha

**SITUACIÓN EN 2022**

**MESA REDONDA JSC**

**Con la Confraternidad Nar-Anon**

**10 de Diciembre de 2022**

**12:00 pm EST; 9:00 am PST; 19:00 pm CET**

**Más información próximamente**



## Mirar fijamente a la oscuridad - y una oración

Para mí, la oscuridad está ahí porque le puse condiciones a la luz. Soy adicto a mi zona de confort.

Cada vez que elijo mi zona de confort por encima de la voluntad de mi Poder Superior, permanezco en la oscuridad.

Las señales de mi Poder Superior no son lo que mi enfermedad quiere.

Cuando me levanto por la mañana y elijo quedarme en la cama, elijo quedarme en mis pensamientos, elijo la oscuridad.

Cada vez que me niego a cocinar para mí, a cepillarme los dientes, a prepararme para salir, a hacer compras, a llamar a alguien y compartir, respirar y ser paciente; elijo la oscuridad.

- He aprendido que cuando digo algo una vez, estoy compartiendo lo que siento o pienso sobre un tema.
- Si lo comparto dos veces, ya es un intento de control.
- Si lo digo tres veces o más, estoy intentando manipular.

Para mí, la oscuridad es poner condiciones a la voluntad de mi Poder Superior.

La oscuridad es reflexionar una oración en lugar de rezarla.

La oscuridad es comer comida chatarra evitando tener que limpiar la cocina, ir a comprar comida, cocinar, cortar, mezclar, limpiar otra vez y comer en la mesa.

La oscuridad es elegir el atajo.

La oscuridad es evitar la acción para permanecer en mi zona de confort.

La oscuridad es elegir no correr porque transpiraría, entonces me ducharía, me tendría que cambiar de ropa.

La oscuridad es pensar en lugar de vivir.

La oscuridad es desconocer cuántos árboles hay en el jardín de mi casa.

La luz es permitirle a mi cuerpo seguir andando.

La luz es decir "sí" a la acción y a la responsabilidad.

La luz es hacer "algo durante doce horas que me horrorizaría si sintiera que tengo que mantenerlo durante toda la vida".

Dios, concédeme la voluntad y el valor de elegir hoy la luz, no la oscuridad .

\* Solo por Hoy, Librito Azul de Nar-Anon



### SM WEBSTORE - NUEVA CATEGORÍA

Ahora tenemos literatura con descuento a la venta. ¡Echa un vistazo a la TIENDA WEB!

## Nuestros miembros comparten

### **Undécimo Paso, Contacto consciente con Dios**

Parte del Paso Once dice "...mejorar nuestro contacto consciente con Dios tal como lo concebimos...". En el Segundo Paso, se me explicó y así adquirí el conocimiento de un Poder Superior. (Para mí, mi Poder Superior es Dios). El Paso Once nos está llamando a esforzarnos por mejorar

Estoy agradecido por mi conocimiento de Dios en el Segundo Paso, no hubiera podido continuar mi trabajo de Pasos sin Dios.

Empiezo mis oraciones con la Oración de la Serenidad y doy gracias a Dios por todas mis victorias, por todas las personas de mi vida y por la confraternidad de Nar-Anon.

Continúo sentándome en silencio y entregando todas las cosas que me preocupan, incluyendo la impotencia ante mi querido adicto.

Entregar mi voluntad a Dios me da una sensación de alivio. Escuchar a Dios y no hablar me recuerda las veces y situaciones en las que no he sido paciente, amable, compasivo, cariñoso o agradable. Dios no me recuerda estas cosas para hacerme sentir culpable, sino para que pueda enmendar, pedir perdón, cambiar y crecer.

Creo que Dios me habla cuando rezo y medito. También me habla a través de la gente y las reuniones de Nar-Anon. Yo sé cuándo Dios habla a través de la gente porque siento que moviliza mi Espíritu.

Cuando la gente comparte su experiencia, fortaleza y esperanza, me atraviesa. Tomo esos pensamientos, rezo y medito. Le pido a Dios que me guíe sobre cómo aplicarlos en mi vida.

A medida que avanzo por los pasos, mi contacto consciente con Dios se hace más fuerte y aplico el Undécimo Paso a mi recuperación.



### **Comunicación - LAS COSAS QUE DIGO**

Cuando entré en las salas de Nar-Anon, oí a alguien decir que la gente debería decir lo que quiere decir, decir lo que siente, y no ser cruel cuando lo dice.

En la recuperación me he dado cuenta de que las buenas habilidades de comunicación mejoran enormemente mis posibilidades de desarrollar relaciones buenas y sanas.

No puedo esperar que la gente me lea el pensamiento, por lo que una comunicación amorosa y eficaz me convierte en un "comunicador eficaz" y todas mis relaciones pueden construirse o destruirse en función de mis méritos.

Desarrollar buenas habilidades de comunicación es una calle de doble sentido. En mi recuperación he descubierto que, por lo general, recibo lo que doy. En todas mis relaciones sanas recibo un trato recíproco. Mis relaciones sanas aumentan mi bienestar espiritual y mejoran mi autoestima.

En la recuperación he aprendido que comunicar lo que quiero que los demás sepan de mí, así como mi opinión sobre cualquier tema, no es una tarea fácil y la responsabilidad recae en mí.

Uno de mis objetivos en la recuperación es tener buenas habilidades de comunicación, cordiales y saludables, construyendo relaciones de respeto mutuo con todas y cada una de las personas en mi vida.



## UN DIOS AMOROSO

Desde el principio de mi recuperación, la Segunda Tradición ha sido muy especial para mí. Llegué a las salas de recuperación lleno de miedo y desesperación. Había aprendido lo suficiente sobre la enfermedad familiar que rodea la adicción para saber que no tenía el conocimiento para "desprenderme con amor", "soltar y entregárselo a Dios" y tener límites sanos; no tenía ninguno. En mi familia de origen, amar era apegarse, cuidar era atender y tus luchas eran las mías para ayudarte, siempre.

En mi danza con la adicción, el miedo, el cuidado y el control nos estaban destruyendo a todos. Nosotros simplemente estábamos empeorando al mismo tiempo que nuestras enfermedades progresaban. A medida que estudiaba el camino hacia la recuperación, la característica que era más evidente era el amor. El amor de los miembros de la confraternidad y el amor de un poder superior a nosotros mismos; un dios que tenemos la libertad de descubrir y comprender a través del trabajo de estos pasos y la recuperación. A través de las tradiciones, nuestro poder superior nos atrae y nos mantiene unidos como una confraternidad de esperanza y ayuda.

Cuando temía por mi ser querido en recuperación, a menudo me recordaban el Paso Tres y la Tradición Dos, que mi poder superior me guiará y cuidará de mí y de los míos. Este poder superior que busco es amoroso. Mi reto era entregar mi voluntad y elegir confiar. Había amor en medio del desorden y la confusión de los cambios de la recuperación.

Yo, por mi propia paz, necesitaba apoyarme en ese cuidado amoroso y la guía que estaba encontrando a través del trabajo de los pasos, formando parte de la confraternidad.

En todos los pasos y tradiciones sólo hay una descripción del Poder Superior de nuestro propio entendimiento y este es amoroso. Amoroso es un adjetivo que significa tanto afectuoso como meticuloso.

El poder ciertamente está en innumerables salas de recuperación en todo el mundo.

En mi recuperación personal, a menudo necesito el recuerdo de este Poder Superior amoroso, cuando siento pánico por la enfermedad destructiva de la adicción y su efecto en todos nosotros.

Para mí, la conciencia de grupo es el reflejo de la dirección amorosa de nuestro poder superior para nuestro grupo. Es un proceso de búsqueda, un proceso seguro y abierto, donde los pensamientos e ideas son dichos para que podamos alinearlos como grupo con la voluntad de nuestros poderes superiores. Amar es una característica de este proceso.

Amar es la palabra que describe nuestro poder superior. Creo que la autoridad de nuestro poder superior sobre nosotros es amorosa y para todos nosotros, siempre.

Amar es la dura verdad del primer paso, basada en la realidad.

Amar es el "por qué" del Segundo Paso, nuestra recuperación del sano juicio.

Amar es el cuidado que recibo cuando quiero/elijo seguir la guía de un poder superior en el tercer paso.

Amar es la guía que experimento al ordenar mi vida en el Cuarto Paso.

Amar es el Dios al que revelo todo mi ser en el Quinto Paso.

Amar es la eliminación de mis defectos, con la ayuda de mi poder superior en los Pasos Seis y Siete.

Amar es el perdón y enmendar en mi corazón roto y en mis relaciones a través del Octavo Paso.

Confiar es la relación que sigo buscando y experimento mientras continúo conscientemente eligiendo conectarme con mi Dios amoroso, mientras mi recuperación continúa.

En mi vida anterior era practicar el miedo, el cual me llevaba a vivir en la oscuridad y el miedo, reacciones creadas por la enfermedad de la adicción.

Mi Dios amoroso hace crecer en mi la habilidad de aplicar un programa espiritual y de practicar la confianza

Un Dios amoroso - un cambio radical en mi alma.

Un Dios amoroso. Puede hacer que yo sea un reflejo de ese amor y cuidado en todos los aspectos de mi vida.

Nuestros miembros comparten



## ¿ESTÁS EN MI LISTA?

La Tercera Tradición dice que soy miembro si creo que soy miembro. Me convertí en un miembro la primera vez que llamé por teléfono o asistí a una reunión. Probé varios grupos antes de encontrar el que ahora considero mi hogar. Pero ¿qué parte de mí permanece en ese grupo si después concuro a otro? ¿Me seguirán la pista el resto de mi vida? Las listas telefónicas y de correo pueden ser un salvavidas para aquellos que lo necesitan o pueden ser un peso colgado al cuello de los que simplemente pasaban por allí.

¿Su grupo mantiene tanto las altas como las bajas en sus listas telefónicas y de correo? ¿Les da a los recién llegados listas con nombres de miembros a los que no ha visto en más de un año? ¿Los miembros de sus listas están disponibles y dispuestos a ser llamados? ¿Facilita el contacto en sus listas si ya no es la oportunidad de servicio adecuada para ellos?

## ENCONTRANDO ESE PRIMER DESTELLO DE SERENIDAD

Cuando llegué por primera vez a Nar-Anon, no había tenido paz mental en años. De hecho, yo era un manojo de nervios. No podía dormir, odiaba volver a casa del trabajo, se me erizaba la piel cuando oía a mi adicto en la puerta. Guardaba resentimientos, me lo tomaba todo como algo personal. Le preguntaba continuamente a Dios "¿por qué a mí?", como si hubiera sido elegido para una clase especial de sufrimiento.

Había conocido la adicción toda mi vida. Estaba presente en mi familia mientras crecía. Aprendí formas de escapar de ella y al final pensé que había dejado esos horrores atrás. Sin embargo, volvió a mi vida cuando mi pareja se lesionó y se hizo adicto a los analgésicos y finalmente a los estimulantes. Al principio no lo podía creer. Pero las cosas empeoraron hasta que no tuve más remedio que rendirme ante la horrible verdad.

Pensé que admitir lo que estaba pasando era lo peor que podía hacer. Sin embargo, resultó ser el primer

paso hacia la serenidad; aunque, debo admitirlo, no en ese momento. Pero hubo un breve respiro de la preocupación y el miedo constante. Y eso bastó para que volviera a más reuniones. Tal vez, sólo tal vez, la respuesta no se encontraba en obsesionarse con el comportamiento del adicto o en evitar la realidad.

No sucedió de la noche a la mañana. De hecho, me tomó meses de asistir a reuniones y eventualmente trabajar los pasos, para mí fue la manera de soltar a mi ser querido adicto a su Poder Superior. Establecer límites era nuevo para mí. Tuve que aprender que no se trataba de controlar a los demás, sino de valorarme.

Poco a poco, mi vida se hizo más manejable. Y, descubrí que necesitaba soledad, no aislamiento. Había estado tan sola y cansada, que era difícil encontrar motivación para cambiar mi vida. Ahora podría entregar esto a un Dios de mi entendimiento y confiar en que, si sigo trabajando en el programa, el programa podría funcionar para mí.

### Suscripciones Boletín

Haga click aquí para obtener su suscripción electrónica GRATUITA a [The Serenity Connection](#).  
Suscripciones hasta la fecha: >7439

## Uso de pronombres en reuniones virtuales

Quería compartir mi opinión sobre el uso de pronombres que algunos miembros utilizan después de su nombre en las reuniones virtuales. Esto se ha convertido en un tema de discusión entre miembros de la confraternidad.

Veo el uso de pronombres como una violación de la Décima Tradición: *Los Grupos de Familia Nar-Anon no tienen opinión sobre cuestiones externas; por lo tanto, nuestro nombre nunca debe ser arrastrado en controversias públicas.* Nuestro manual "Nuestras Tradiciones" afirma: "Cuando compartimos sobre temas ajenos, podemos alejar a otros que piensan diferente o crear disensión en nuestro grupo". Como miembro de Nar-Anon, los Pasos, Tradiciones y Conceptos son la base de mi programa de recuperación y aportan unidad a los grupos a los que asisto. Veo el uso de pronombres como una cuestión externa porque la identificación de género se ha convertido en una política no sólo en EE.UU., sino en todo el mundo. Está siendo usado en los anuncios políticos del estado en el que resido.

No hay diferencia entre una reunión presencial y una reunión virtual; ambas se rigen por las Tradiciones y Conceptos, y la cortesía. Si sólo tuviéramos reuniones presenciales, ¿crees que una persona anunciaría cómo quiere ser identificada? En las reuniones no usamos él/ella. En las reuniones presenciales llamamos a las personas por el nombre con el que se presentan, y en las reuniones virtuales el nombre con el que se presentan. En el pasado, y en algunos países algunos miembros utilizaban seudónimos. Creo que todos debemos recordar que no nos importa dónde vivas, cuánto dinero tengas, tu profesión o la profesión de quién es el adicto en tu vida, y no nos importa el género. Un programa de doce pasos puede ser el único lugar donde eso no importa.

### Nuevo Capítulo

Estoy en un nuevo capítulo,  
uno sin ti.  
En este puedo ser libre.  
Es el que he buscado.

Mi cabeza da vueltas y vueltas.  
Tomo asiento,  
respiro profundamente,  
y dejo que mis pies toquen  
el suelo.

Sé lo que quiero,  
Sé lo que necesito.  
Sé lo que tengo,  
y sé adónde voy.

Con los pies en la tierra,  
siento la chispa en mi alma.  
Es todo lo que quería.  
Era yo el que necesitaba ser encontrado.

Me han encontrado.  
Sé quién soy.  
Ya no estoy atascado.  
Mis raíces no están atadas.



## Utilizando las Herramientas

Gracias a Nar-Anon, hoy puedo identificar más rápida y claramente los esfuerzos de otras personas para manipularme. Antes, me dejaba manipular fácilmente por el adicto y otras personas en mi vida. Esto me llevaba a tomar decisiones con las que no siempre estaba de acuerdo, esperando ser amado por ello. Apoyaba a los demás esperando algo a cambio. Yo también manipulaba.

Hoy tengo herramientas cuando siento que alguien intenta manipularme. Puedo parar y pensar si estoy de acuerdo o no con lo que me proponen. Si la influencia de la manipulación es demasiado grande, puedo intentar buscar la serenidad, incluso puedo abandonar el espacio físico si lo necesito. Cuando eso no es posible, puedo centrarme en tomar sólo lo que me sirve y descartar el resto.

## RINCÓN DEL COMITÉ DE SERVICIO MUNDIAL



### Comité Mayor Alcance Servicios Mundiales

#### Mayor Alcance - Vacaciones

La temporada de vacaciones está próxima y pronto daremos la bienvenida al nuevo año. Gente de todo el mundo participa en reuniones familiares y otras festividades navideñas. Los miembros de Nar-Anon no son ajenos a tales cosas también porque ser parte de la confraternidad de Nar-Anon nos da fuerza y esperanza y la capacidad de disfrutar de las fiestas. Sin embargo, hay muchos para quienes cualquier día festivo sigue siendo tiempo de penurias y desesperación.

El Comité de Mayor Alcance del Servicio Mundial te pide que te acerques a aquellos que todavía están en ese camino infeliz en busca de serenidad y tranquilidad. En Diciembre de 2021 pasamos Año Nuevo haciendo un esfuerzo por llevar el mensaje de esperanza. Ahora es el momento de hacerlo de nuevo.

¿Qué tal visitar un centro de tratamiento o promover las reuniones de Nar-Anon en tu región? Encontrarás muchas ideas y recursos para realizar divulgación en <https://www.nar-anon.org/outreach> junto con Los Power-Points de Mayor Alcance, Paquetes informativos para la divulgación y Guías paso a paso diseñadas para facilitar el servicio de mayor Alcance y llevar el mensaje de esperanza de Nar-Anon.

Tanto si estás decidido a mantener tus acciones del último año o hacer nuevas, ningún esfuerzo será demasiado pequeño. Agradecemos tus sugerencias en [outreach@nar-anon.org](mailto:outreach@nar-anon.org) y continúa uniéndote a nuestros esfuerzos para llevar el mensaje de esperanza a otros.

#### Una oportunidad de servicio

De vez en cuando se necesita ayuda gráfica para diversos proyectos. El Comité de Mayor Alcance está buscando ayuda para actualizar y renovar parte de nuestra literatura.

Si tiene conocimientos de diseño gráfico, y está interesado en ayudar al Comité de Mayor Alcance, por favor envíe un correo electrónico a [outreach@nar-anon.org](mailto:outreach@nar-anon.org).

Muchas gracias.

#### Comité de Boletín Servicios Mundiales

**Gracias a todos nuestros miembros que apoyan nuestro boletín con sus acciones y artículos. Así es como apoyamos a nuestra confraternidad a través de nuestra 7ª Tradición. Siempre estamos buscando su experiencia, fortaleza, y esperanza.**

**¿Tu grupo lee las Doce Tradiciones y los Doce Conceptos en la reunión? ¿Qué significan las siguientes frases para ti o para tu grupo?**

- ***La libertad para el grupo emana de las Doce Tradiciones.***
- ***La libertad para la estructura de servicio brota de los Doce Conceptos.***

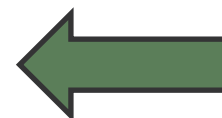
**¿Qué es esa libertad y qué significa para ti?**

**Envíanos tus ideas.**

**[newsletters@nar-anon.org](mailto:newsletters@nar-anon.org)**

**Se reciben aportes hasta:  
20 de enero de 2023**

## PRÓXIMOS EVENTOS Y ACTIVIDADES



Para más información, visite la [página de Eventos](#) del sitio web del SM.

**2022 STATE OF AFFAIRS**  
**BOT-ROUNDTABLE**  
**With the Nar-Anon Fellowship**  
**Dec 10, 2022**  
**12:00 p.m. EST; 9:00 a.m. PDT;**  
**1900 p.m. CET**

**Save the Date**  
**NEW YEAR, NEW YOU**  
**December 31, 2022 @ 8 p.m. –EST**  
**Thru**  
**January 1, 2023 @ 8 p.m. –EST**  
**24 Hours of Recovery**  
**[NewYearNewYouNFG@gmail.com](mailto:NewYearNewYouNFG@gmail.com)**

### **Nar-Anon Speaker Jam**

**Dates: January 14th, 2023**  
**Begins at 10:00 am ET /9am CT/**  
**8am MT/ 7am PT**

**Meeting ID: 871 872 7777**  
**Passcode: 21212**

**NY Region in Collaboration with GA & TN**

### **Workshops on the Conference Agenda Report—**

**Dates: February 11, 2023**  
**Western Regions Convention**

*Come and hear how Nar-Anon first began!*

### **NAR-ANON HISTORY SPEAKER JAM**

**Saturday—January 21, 2023**

- Hear a recording of our co-founder Louise S. tell how Nar-Anon began.
- Learn how meetings began on the West Coast, Midwest & Northeast Regions!
- Watch a slideshow of our history.

**Begins at 11:30 am ET/ 8:30 PT/  
9:30 CT /**



**Zoom ID: 823 5477 1749 /**  
**Passcode: 111160**  
**+1 646-558-8656 US**

**Event hosted by: Nar-  
Anon Scribes in pursuit  
of Nar-Anon History**



Nar-Anon necesita tu ayuda para atravesar la situación actual. Por favor considera contribuir hoy y apoyar a nuestro personal leal de la OSM, quienes atienden los teléfonos, mantienen la literatura circulando, y proporcionan asistencia a los grupos Nar-Anon en todo el mundo. Visita ahora [www.nar-anon.org](http://www.nar-anon.org)

## **Comparte tus eventos y actividades**

¿Sabías que hay una página en el sitio web de Nar-Anon donde puedes compartir información sobre próximos eventos y actividades? Visita <http://www.nar-anon.org/events> para ver una lista de los próximos eventos y actividades. O envía un PDF a [events@nar-anon.org](mailto:events@nar-anon.org) si tienes un folleto que te gustaría compartir.-  
Suscripciones hasta la fecha-7439



**Nar-Anon Family Groups**

**Nar-Anon World Service  
Headquarters  
23110 Crenshaw Blvd. #A  
Torrance, CA 90505  
Website: [www.nar-anon.org](http://www.nar-anon.org)**