



Conexión Serena

Boletín informativo de los grupos de familia NAR-ANON


MAGIA DE CONVENCION

Asistí a mi primera convención de Nar-Anon en 2021 y me he convertido en asistente a convenciones desde entonces. El compañerismo es inigualable, el aprendizaje a través de talleres y de los oradores es inmenso, y los despertares espirituales son innumerables. Antes de la recuperación, la adicción afectó mi vida de una manera que me dejó sintiéndome aislado y traumatizado. Entrar a una convención, abrazar a la gente, y a veces llorar por una profunda comprensión mutua, es un regalo como ningún otro. ¡Aparecer en una convención fue un verdadero testimonio para mí mismo de que estaba practicando el eslogan *Que empiece por mí!*

Muchas regiones de Nar-Anon se han unido para celebrar convenciones nuevamente después de la pandemia. Todos tienen sus propios estilos y oportunidades para ampliar mi red Nar-Anon. También me permite practicar Pasos, Tradiciones y Conceptos como un campo de entrenamiento de recuperación. Animo a todos los miembros a asistir a una convención y tomar un vaso de jugo espiritual. Consulte la página de eventos al final de este boletín y visite <https://www.nar-anon.org/events> para encontrar una convención cerca de usted, ¡y siga regresando!



EN ESTE NÚMERO:

 Informe trimestral-WSBoard	2
luchas con el 3er.paso	3
sitio web/vida para hoy	4
Preguntas y respu/estas P&G	5
Enmiendas/Compartir frente a Debería	6
Rincón del Comité de SM	7
¡Próximos !eventos	8

FOLLOW US!
HELP US
REACH
THOSE IN
NEED OF
NAR-ANON





Comunicación trimestral de la Junta de Servicio

En respuesta a la mesa redonda sobre el estado de situación y la Conferencia de Servicio Mundial Interina (CISM), la Junta de Servicio Mundial (JSM) está compartiendo más información. Esta comunicación trimestral mantendrá a la confraternidad informada sobre nuestra situación financiera, la nueva literatura y los asuntos en los que está trabajando la junta. La primera área que estamos abordando es la página de Presupuesto y Finanzas del sitio web.

La Oficina Mundial de Servicios (OSM) proporciona servicios vitales a la beca en su conjunto, no solo a los Estados Unidos o al continente norteamericano. Para un futuro sostenible en Nar-Anon, necesitamos ingresos que mantengan el enfoque en nuestra misión de ayudar a amigos y familias que enfrentan a la adicción. Necesitamos participación mundial y fondos para continuar prestando servicios a la beca. Los miembros que contribuyen directamente a la OSM es el tipo de contribución más efectivo.

Concepto dos: La responsabilidad final y la autoridad de los servicios de Nar-Anon recaen en los Grupos Familiares de Nar-Anon. Una contribución a su grupo es una contribución a los servicios de toda la confraternidad, no sólo al grupo, no sólo a la región, no sólo a la OSN. Algunos grupos no pueden contribuir más allá de mantener las reuniones saludables y eso está bien. Sin embargo, hay grupos y regiones con exceso de fondos. Se necesitan contribuciones regulares de esos grupos para garantizar la salud y el futuro de nuestra comunidad.

Notas financieras importantes:

· En general, las ventas y contribuciones de literatura no están a la altura de lo que requiere el presupuesto de 2024 presentado en la IWSC mostró que el ingreso total mensual requerido para atender las necesidades de la confraternidad es de u\$s 35,000.

- En septiembre de 2024 se cumplió por segunda vez el requisito de ingresos mensuales de u\$s35 000 (gracias a todos). Esto representó un aumento del 133% a las contribuciones del mes anterior.

- El efectivo operativo de enero fue de u\$s54,012; El efectivo operativo de septiembre es u\$s22,502. Se trata de una disminución considerable: necesitamos la ayuda de todos.

- Los ingresos netos hasta el año 2024 son una pérdida de u\$s\$29,989 (excluyendo la Convención Mundial de 2024); El año 2023 reflejó una pérdida de u\$s42,894

- La Convención Mundial de 2024 arrojó una ganancia de u\$s6,796

Puede encontrar información financiera importante aquí:
<https://www.nar-anon.org/budget-finance-committee>

LUCHAS CON EL PASO TRES

El tercer paso fue enormemente difícil para mí. No lo entendía. ¿Cómo era posible que alguien pusiera su voluntad y su vida en manos de otra cosa? Simplemente no lo entendía. Supongo que necesitaba tener el control de las cosas. Al hablar sobre mi incapacidad para "entender" este paso, otros en el programa comenzaron a contarme sobre sus dificultades también con el mismo. Descubrí que muchas personas se resisten a la idea... algunos incluso se niegan a creer en un DIOS que los ha traicionado, trayendo la adicción a sus vidas.

Me vi a mí mismo en muchos de estos comentarios. Crecí pensando en DIOS como un gran contador en el cielo contando mis débitos y mis créditos. Me sentí traicionado por DIOS cuando surgió la adicción en mi familia de origen. Y me sentí traicionado de nuevo cuando surgió en mi pareja.

Resulta que todos hemos sido heridos, y al igual que yo, muchos de nosotros culpamos a Dios de ese dolor. Sí, puedo pedirle a Dios ciertas soluciones. Puedo rogarle que me quite ciertas cosas. Puedo recriminar a Él por el pasado. Puedo asumir que no voy a recibir ninguna ayuda real en el futuro. Todo esto se suma a un yo que está lleno de resentimientos contra un Dios que no estoy seguro de que sea tan amoroso.

El problema era, creo, que estaba pensando demasiado. Quería averiguar qué significa este paso con precisión.

Quería una comprensión intelectual de ello. Quería que todo esto tuviera sentido, desde mi experiencia y mi punto de vista. El tercer paso no me pide que renuncie al control de mi vida. Me pide que lo abra a una guía que está más allá de mí mismo, más allá de mi comprensión intelectual. Sobre todo, me pide que viva en el presente, no en el pasado, ni en el futuro, sino en el presente.

De eso se trata la verdadera confianza. Así es como surge la verdadera libertad. Libertad del miedo y la ansiedad constantes, de tener que ser el que tiene todas las respuestas; liberación de un conjunto de demandas estresantes y aparentemente imposibles. El tercer paso me pide que poco a poco, rápida o lentamente, renuncie a las obsesiones que he desarrollado en respuesta a la adicción. Simplemente estar aquí donde estoy sin juzgar a nadie (incluso a mí mismo). Es una invitación a honrar mi realidad en lugar de escapar de ella. Y aceptar el amor que se me está ofreciendo junto con las decepciones.



- Sólo por esta noche esperaré con ansias el día de mañana. Si necesito ayuda, leeré "¡Mira hacia este día!" en nuestro libro azul.
- Sólo por esta noche, estaré feliz con cualquier éxito que tenga mi adicto amor.
- Sólo por esta noche reflexionaré sobre esas personas con las que todavía necesito hacer las paces y me perdonaré por cualquier daño que haya causado.

SE NECESITAN VOLUNTARIOS PARA EL COMITÉ DEL SITIO WEB DE SERVICIO MUNDIAL

¿Tienes ideas para el sitio web de servicio mundial de Nar-Anon? ¿Te gustaría tener la oportunidad de prestar servicio en el nivel de servicio mundial de Nar-Anon? El Comité del sitio web de servicio mundial de Nar-Anon está buscando miembros de Nar-Anon que se ofrezcan como voluntarios para el comité. No se requiere experiencia técnica, solo pasión por las comunicaciones web.

- Hay un nuevo Grupo de Trabajo del Sitio Web con varios miembros, que ha estado trabajando junto con el Comité del Sitio Web.
- El Comité Principal del Sitio Web también tiene vacantes para nuevos miembros.
- El Comité del Sitio Web del SM también está interesado en desarrolladores de aplicaciones móviles que puedan ayudar a construir una aplicación de Nar-Anon para encontrar reuniones y/o acceder a la tienda web de Nar-Anon.

Si usted o un miembro de Nar-Anon que conoce está interesado en esta oportunidad, por favor comuníquese con el Comité del Sitio Web a:
webcommittee@nar-anon.org

Para obtener información sobre el Comité del sitio web:
<https://www.nar-anon.org/wscwebsite-committee>

Vivir para hoy

Cuando entré por primera vez a las salas de Nar-Anon, estaba llena de resentimiento y pensamientos negativos. Sentía que era la víctima y que todo lo que me sucedía era culpa de otra persona. Estaba atrapada en el pasado. Estaba enojada porque todo por lo que había trabajado y logrado en mi vida ahora había desaparecido. Culpaba a los adictos de mi vida. Esto me dejaba incapaz incluso de mirar fotografías, hablar de mi pasado o pensar en eventos pasados sin sentir rabia, resentimiento y dolor.

Hoy todo eso ha cambiado. Mi actitud ha cambiado por completo al trabajar los pasos, asistir a reuniones regulares, leer literatura y hacer servicio. Estoy verdaderamente agradecida por mi confraternidad de Nar-Anon. Ya no estoy estancada en el pasado ni me preocupo por el futuro. No culpo a nadie de mi pasado. Hoy, con la guía de mi Poder Superior, vivo en el presente. Pensamiento del día: Cuando vivo en el presente y me rodeo de paz y serenidad, puedo mirar atrás y ver los regalos de mi pasado.



DESDE P&G

Pregunta: ¿Puede nuestro grupo permitir que las instalaciones donde realizamos nuestras reuniones de Nar-Anon, publique el nombre y la hora de nuestra reunión en el folleto de sus instalaciones?

El comité de Políticas y Directrices de Servicio Mundial apoya su esfuerzo por considerar los principios de nuestro programa y buscar ayuda antes de que ocurra una decisión del grupo, una conciencia del grupo informada. Ya que consideramos la Tradición Seis, esperamos que siga leyendo y estudiando nuestro nuevo librito *Nuestras Tradiciones Principios para Grupos* y más allá, disponible en la Tienda Nar-Anon.org. También le recomendamos que lea y considere la Guía del Servicio Local (GLS), página 11-1, Párrafo 1, Alcance al público, Listados gratuitos en periódicos, Anuncios pagados y Directorios de listas de reuniones. Disponible para descargar, Nar-Anon.org, pestaña Miembros, Literatura de Servicio.

Aunque se puso en contacto con el actual Comité de Servicio Mundial, P&G, para que se abordara su pregunta, para ampliar la comprensión, le sugerimos que también se ponga en contacto con el Comité de Extensión del Servicio Mundial en outreach@nar-anon.org.

En el espíritu de la Tradición Cuatro, siendo todos los grupos autónomos, esperamos que esto haya sido útil para usted y su grupo para llegar a una decisión de conciencia grupal.

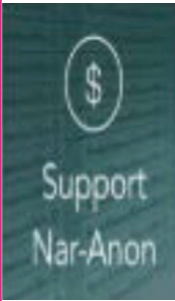
Gracias - Sus servidores de confianza, Comité de Políticas y Directrices de Servicio Mundial

...

99

Décima Tradición - Los grupos de familia Nar-Anon no tienen opinión sobre cuestiones ajenas a sus actividades; por lo tanto, su nombre nunca debe involucrarse en polémicas públicas.

En las reuniones virtuales podemos utilizar nuestro nombre, ubicación o puesto de servicio. No mencionamos nada que no se pueda usar como tema en una reunión.



Nar-Anon necesita tu ayuda para superar la tormenta actual. Por favor, considere donar hoy para apoyar a nuestro leal personal en OSM que responde los teléfonos, mantiene el flujo de literatura y brinda asistencia a los Grupos Nar-Anon en todo el mundo.

Visita www.nar-anon.org ahora!

Carta de enmienda de una madre A su hijo que sufre la enfermedad de la adicción

Hijo

No sé cómo empezar a escribirte esta carta de enmienda sin romperme. Por favor, no te sientas obligado a responder a mi carta. Estoy agradecida de que estés leyendo esto.

Me he examinado a mí misma y mis comportamientos hacia ti en los últimos años. Mirando hacia atrás, mis reacciones y mi comportamiento hacia ti habían dañado nuestra relación.

Me arrepentí de decirte qué hacer en todos los aspectos de tu vida como si fueras incapaz de manejarte a ti mismo. Me equivoqué al tratar de asumir tus responsabilidades, tratando de arreglar los problemas de tu vida. No es mi lugar para coaccionarte a ir a rehabilitación hospitalaria y llamar a una unidad de crisis de salud mental a tus espaldas para que te revisen. No te di la dignidad de tomar tus propias decisiones. No te estaba escuchando atentamente, en cambio estaba actuando como si supiera la respuesta a todos tus desafíos, pero en realidad no tenía ni idea.

Hijo, quería que supieras que nunca fue mi intención lastimarte o menospreciarte. Solo estaba haciendo todas esas cosas porque, en ese momento, eso es todo lo que sabía y pensé que estaba haciendo todo lo posible para ayudarte.

Deje que el MIEDO se aporte de mí. Ahora estoy asumiendo toda la responsabilidad por mis acciones y palabras. Lamento mucho cómo mis comportamientos y palabras te habían lastimado a ti y a nuestra relación. Espero que encuentres una manera de perdonarme. Siempre te amaré.



Te quiero,
mamá

COMPARTIR VS. DEBERÍA

COMPARTIR. DEBERÍAMOS

yo aprendí	Tu deberías...
yo encontré	Necesitamos...
yo vine a	Tu No puedes...
yo me di cuenta	Tenemos que.
yo creo	TuPodrías...
yo soy	Tú eres.....
yo recuerdo	No deberías....
yo practico	Nosotros no...

Pequeños pasos!

- Desafíate a pasar una semana sin decir "deberías" o "si yo fuera tú, lo haría".
- Las tradiciones nos enseñan cómo vivir en una variedad de relaciones, sin perdernos a nosotros mismos o forzar a los demás con nuestras ideas.

En lugar de dar consejos, nuestros miembros comparten su experiencia, fortaleza y esperanza.

RINCON DEL COMITÉ DEL SM

COMITÉ DE LA CONVENCION DE SERVICIO MUNDIAL

El Comité de la Convención del Servicio Mundial desea agradecer a todos los que se unieron a nosotros en Washington D.C. para la Convención Mundial de 2024: ¡Aprende el amor en vivo! ¡Un agradecimiento especial a los oradores, aquellos que dirigieron un taller, presidieron una reunión o intervinieron para ayudar donde vieron una necesidad! Nos hace falta a todos tener una convención exitosa.

El comité le informará cuando tengamos más información sobre la próxima Convención Mundial de Nar-Anon.

NOTICIAS DEL COMITÉ DE EXTENSION DEL SERVICIO MUNDIAL

Hola familia!

Durante los últimos meses, el Comité de Difusión ha estado trabajando en la actualización de nuestra página de inicio del Servicio Mundial, haciéndola más ágil y fácil de navegar. La presentación en PowerPoint de Nar-Anon ofrece esperanza se ha actualizado por completo y la nueva versión está disponible para descargar. Actualmente estamos trabajando en la actualización de los materiales descargables: cartas para profesionales y familias/amigos. Estamos comenzando a volver a grabar el Anuncio de Servicio Público actual y esperamos tenerlo disponible para descargar pronto. También hemos agregado un código QR y un enlace al sitio web del Grupo de Familia Nar-Anon.

Página de Instagram. Te invitamos a que eches un vistazo a nuestra página y veas lo que hemos hecho y estés atento a más novedades.

El Comité de Extensión patrocina 4 Mesas Redondas cada año. Esperamos que hayas participado en algunos y te invitamos a seguir asistiendo. Siempre podemos usar sugerencias para temas. ¿Hay alguna parte particular de la difusión que te concierne? ¿Tienes ideas para MA dentro de tu grupo? ¿Tienes alguna pregunta sobre el alcance? Queremos escuchar tus pensamientos e ideas. Aunque aún no tenemos temas, aquí están las fechas de la Mesa Redonda de Alcance para 2025: **26 de enero; 18 de mayo; 27 de julio y 26 de octubre**. La hora de la reunión es de 12 del mediodía a 1:00 p.m. Hora del Este. Las reuniones son por videoconferencia; se publicará un folleto con el enlace en la página de eventos en el sitio web de Nar-Anon aproximadamente un mes antes de cada reunión. Las reuniones se graban y las características de traducción se publicará en la página de eventos en el sitio web de Nar-Anon aproximadamente un mes antes de cada reunión. Las reuniones se graban y se habilitarán las funciones de traducción.

Si alguien está interesado en unirse al Comité de Extensión, nos encantaría que asistiera a nuestra próxima reunión del comité. Únase a nosotros y vea si Outreach es una buena opción para usted. Las reuniones del comité son el tercer domingo de cada mes a las 3 p.m. Hora del Este. Háganos saber si está interesado y le enviaremos un enlace para la próxima reunión. [outreach@nar-anon.org]

A medida que entramos en la temporada de vacaciones de invierno, enviamos paz y serenidad a toda nuestra familia Nar-Anon

EVENTOS

Visite la página de Eventos en el sitio web de WS para obtener más información.

AÚN HAY RESERVAS – CAMAROTES
DISPONIBLES Miami-USVI-BVI-Rep.
 Dom.-Bahamas Precios sujetos a cambios Salida: 2 al 9 de febrero de 2025 Reservar ahora Por teléfono Información: cruise@naranonrm.org

La Región de las Montañas Rocosas presenta Año Nuevo, Nueva Tú #5 Una fiesta mundial en casa de Nar-Anon 24 reuniones en 24 horas 31 de diciembre – 1 de enero
newyearnewyou@naranonrm.org

Convención de California Central Manteniéndonos en nuestro propio carril 18 de enero de 2025 en cooperación con Monterey Bay NA Convention 30 Calle Principal Monterey, Ca.

Mesa redonda del Comité del sitio web del Servicio Mundial

Mesa redonda! El tema de la mesa redonda será “Nuevo sitio web de Servicio Mundial – ¡Progreso!”. Nos reunimos trimestralmente para discutir temas que involucran a NAR ANON Nar-

Sábado 4 de enero a las 8:00 a. m. PST para

Convención regional del este de Pensilvania 8 de marzo de 2025: ¡reserve la fecha! Convención regional del este de Pensilvania Ubicación: Glenside, Pensilvania Convención europea de Nar-Anon del 18 al 20 de julio de 2025

Maassilo, Róterdam
 ¡¡¡RECORDATORIOS!!

COMITÉ DEL BOLETÍN DE NOTICIAS DE WS ¡Dependemos de nuestros miembros de Nar-Anon para el contenido del boletín! Envíe sus contribuciones a: newsletters@naranon.org Suscripciones hasta la fecha: 8197

Asegúrese de mantener la Oficina de Servicio Mundial/Sitio Web actualizado con la información de su grupo/área/región.

Si está organizando actividades de Nar-Anon, envíe folletos, formularios de inscripción, etc. en formato PDF a events@naranon.org.

Si está organizando actividades de Nar-Anon, envíe folletos, formularios de inscripción, etc. en formato PDF a events@naranon.org.

