

# LA CONEXION SERENA

## BOLETIN INFORMATIVO

### DE LOS GRUPOS FAMILIA NAR-ANON



#### Mensaje de nuestra Directora Ejecutiva

En años pasados, he compartido mis experiencias en la Oficina de Servicio Mundial (OSM) de Nar-Anon y en la Confraternidad Mundial. Los desafíos y los cambios han transformado el Nar-Anon que conocí en 1992. Se puede decir que cada día en la OSM sigue siendo diferente. Atrás quedaron los días en los cuales la OSM recibía más de 10,000 llamadas telefónicas al año, los pedidos de literatura y las donaciones se enviaban por correo, las listas de reuniones se escribían a máquina en fichas y los voluntarios acudían a la oficina. La tecnología llegó lentamente. ¿Sabías que nuestro primer sitio web, que enumeraba únicamente reuniones (creadas por miembros/voluntarios de Nar-Anon), comenzó en junio de 2004? ¿O que en la primera Conferencia de Servicio Mundial en 2006 no teníamos computadoras? Nuestro primer libro de lectura diaria, CEFE, se compiló a partir de seis cuadernillos y estuvo disponible a fines de 2007. Finalmente, en 2008, nuestras tarjetas de índice con información de las reuniones se volvieron digitales porque teníamos computadoras para compartir información.

He informado a la OSM que me jubilaré y dejaré el cargo de directora ejecutiva a partir del 29 de agosto de 2025. Quiero agradecer a todos, desde los miembros de la Junta de Servicio Mundial, los miembros del Comité de Servicio Mundial, el personal de la OSM (Phyllis, Ahou y Maureen) y todos los miembros de Nar-Anon, mi más profundo agradecimiento por su ayuda, apoyo, orientación y contribuciones generales a Nar-Anon. Todo esto ayudó a que Nar-Anon siguiera adelante y estoy agradecida a todos por permitirme ser útil. Los regalos de la recuperación me han dado una vida mejor, que entrego para que la próxima persona que necesite ayuda escuche la experiencia, la fortaleza y la esperanza de Nar-Anon.

En agradecimiento, Cathy K.  
Directora ejecutiva

#### EN ESTE NÚMERO

- 2-El valor del servicio
- 3-Uso responsable de los fondos de Nar-Anon
- 4-Subtítulos de traducción
- 5-¿Cuál es la responsabilidad de un miembro?
- 6-Las festividades
- 7-Comités de Servicio Mundial
- 8-Eventos

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



## EL VALOR DEL SERVICIO

Soy miembro de Nar-Anon desde 2018. De hecho, fue mi hija, quien me habló de Nar-Anon. Siempre he sido yo quien ha levantado la mano para ofrecerse como voluntario para lo que sea que haya que hacer, incluso para ayudar a mi hija. Fue a través de la confraternidad que aprendí que las oportunidades de servicio eran una forma tangible de desviar la atención del adicto y centrarla en ayudar a la confraternidad en su conjunto. También creo que participar en trabajos de servicio me ayudó a progresar en mi recuperación de maneras que nunca imaginé.

Después de asistir a mi grupo local durante algunas semanas, el coordinador del grupo me preguntó si podía dirigir la lectura y el debate durante la siguiente semana. Pensé: “¿Yo? ¿Cómo haría eso? Pero ella me aseguró que teníamos un formato a seguir y que ella estaría ahí para asistirme. Luego me pidió que fuera el GSR (Representante de Servicio de grupo) para nuestro grupo. Nuevamente estuve indeciso porque realmente no entendía toda la estructura de Nar-Anon. Pero mis temores se disiparon rápidamente, ya que todos a nivel regional me ayudaron mucho a guiarme a través del proceso. Simplemente tuve que asistir a las reuniones trimestrales de la región y luego informar a mi grupo. Bueno, eso lo podía hacer. Entonces nuestra Región necesitaba un secretario que tomara notas en las reuniones de la Asamblea. Como en mi trabajo tomaba bastantes notas, pensé: claro; ¿por qué no? Asumí ese puesto y comencé a dirigir más reuniones en mi grupo local, junto con un par de miembros más. Cuando nuestro coordinador de grupo se mudó, me convertí en coordinador principal.

El trabajo de servicio en la Comunidad nos ayuda a lograr una comprensión honesta de cómo las Tradiciones y los Conceptos del Servicio funcionan en una escala más amplia. Todos somos parte de este programa. Ser útil incluso en una sola área mejora la organización, sí, pero hace mucho más. El equilibrio es algo con lo que todavía lucho, por lo que tengo que reevaluar constantemente en qué estoy dedicando mi tiempo. Finalmente entiendo mejor lo que significa salir del camino, dejar que Dios tome el control y me use para ayudar a otros. ¿Cómo puedo conservar esto para mí cuando he recibido tanto a través de la comunidad? ¿Cómo podemos lograr que los miembros se involucren más en el trabajo de servicio? De nuevo, simplemente preguntándoles. Así como les decimos a los nuevos miembros que no están solos mientras recorremos juntos este camino de la recuperación, nunca estamos solos en ninguna posición de servicio en Nar-Anon. Sé que puede parecer contradictorio añadir una cosa más a nuestras vidas, pero les aseguro que el servicio en la Comunidad enriquece absolutamente nuestras vidas y pone el foco en encontrar el equilibrio dentro de nosotros, en lugar de centrar nuestra atención en los adictos.

## USO RESPONSABLE DE LOS FONDOS DE NAR-ANON

Imagínesse lo que sucedería si nadie respondiera los teléfonos en la Oficina de Servicio Mundial (OSM). ¿Qué pasaría si el sitio web no se mantuviera o no se pagaran las facturas de servicios públicos en la oficina? Al igual que en casa, todos tenemos gastos generales y facturas que pagar. Los que nos dedicamos a los negocios entendemos que hay que pagar al personal, y que los impuestos, seguros y otros gastos son simplemente los costos de hacer negocios.

Nar-Anon depende de sus miembros para sustentar todos sus servicios. Las canastas de la Séptima Tradición en todo el mundo recogen donaciones para que podamos seguir siendo autosuficientes. La canasta sirve para pagar nuestro alquiler y ayuda a los grupos a comprar literatura. ¿Pero qué pasa fuera del grupo? ¿Nuestro grupo utiliza fondos para otros esfuerzos no relacionados con Nar-Anon?

Antes de decidir gastar los fondos del grupo, debemos considerar los servicios que se brindan a Nar-Anon en su totalidad y cómo se pagan esos servicios. ¿Nuestra área o región tiene gastos para un sitio web, una línea de ayuda o actividades de divulgación? ¿Nos beneficiamos cuando nuestras áreas, regiones y la OSM ayudan a informar a otros que nuestras reuniones existen?

Sin la OSM nunca habríamos podido siquiera iniciar una reunión. Realizamos un pedido de un nuevo paquete grupal que un miembro del personal tuvo que preparar, empaquetar y enviarnos. Cuando registramos el grupo, éste apareció en el sitio web. Un miembro del personal tuvo que ingresar la información. Se prestó un servicio

y no le dimos mucha importancia. Cuando alguien en nuestra ciudad necesita una reunión, consulta el sitio web o levanta el teléfono y llama a la OSM para obtener información.

Aún no le damos mucha importancia. Cuando nuestro grupo toma conciencia de grupo y decide donar, ¿consideramos el costo real de los servicios prestados? Muchos miembros consideran los fondos del grupo como dinero con el que el grupo puede hacer lo que quiera; ¿Pero correspondería hacerlo? El Concepto Dos nos dice que, como grupos, tenemos la responsabilidad y autoridad final de los servicios de Nar-Anon. ¿Entendemos lo que eso significa? Nuestros grupos son responsables de todos los servicios proporcionados por Nar-Anon. ¿Nuestro grupo utiliza fondos para actividades externas como fiestas navideñas, ayuda a adictos en recuperación, donaciones a centros de tratamiento u otras actividades? Nosotros, como grupos, somos responsables de garantizar que se respondan las llamadas y se paguen los salarios en la OSM. Podríamos fijarnos en la literatura vendida por la OSM y asumir que cubrirá todos los costos. ¿Es posible? Si pensamos en la frecuencia con la que nuestro grupo compra literatura y cuánto compramos, ¿pueden realmente ser suficientes las ventas de literatura? De hecho, las ventas de literatura cubren sólo una parte de los costos de la organización.

Según la Sexta Tradición en Nar-Anon, nuestros fondos nunca deben utilizarse para apoyar causas externas.

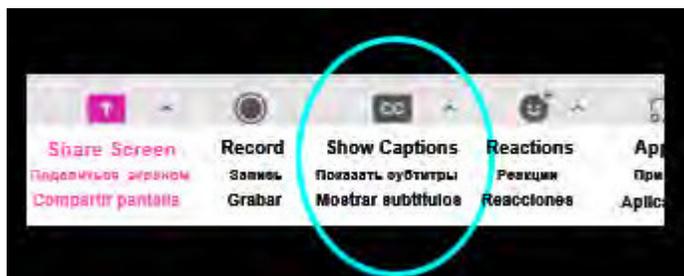
~Llamado trimestral~

## Uso de subtítulos traducidos

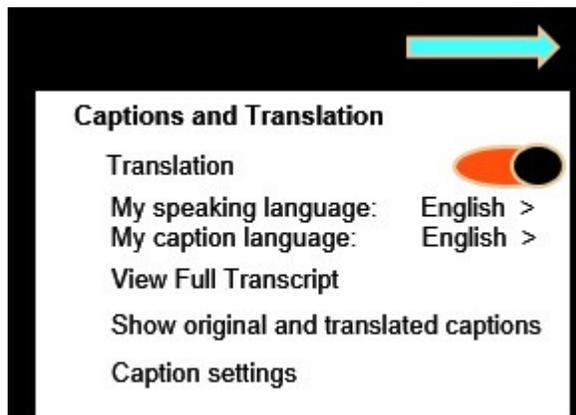
Nar-Anon es una confraternidad mundial. Con reuniones virtuales, convenciones, talleres y conferencias, podemos reunir a miembros de todo el mundo. Para ayudarnos a entendernos, muchos de nuestros eventos de Zoom incluyen subtítulos traducidos.

### Para activar los subtítulos traducidos:

1) Mire en la barra de herramientas de Zoom y haga clic en la flecha junto al icono Mostrar/Ocultar subtítulos.



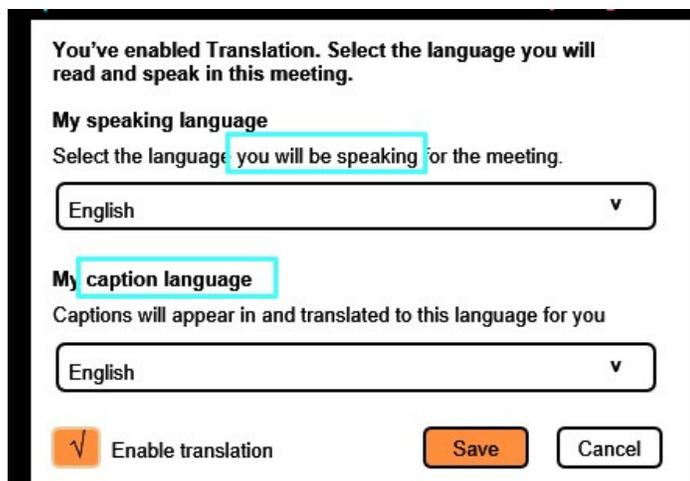
2) Habilitar la traducción



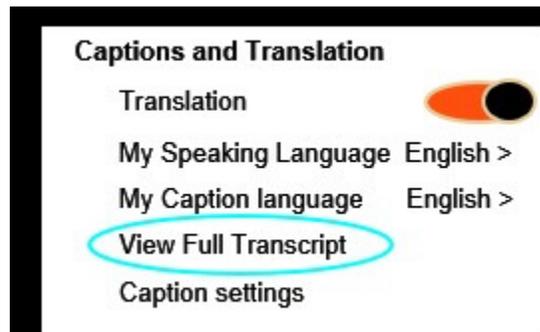
3) Seleccione su idioma de habla

4) Seleccione su idioma de subtítulos

5) Haga clic en Guardar



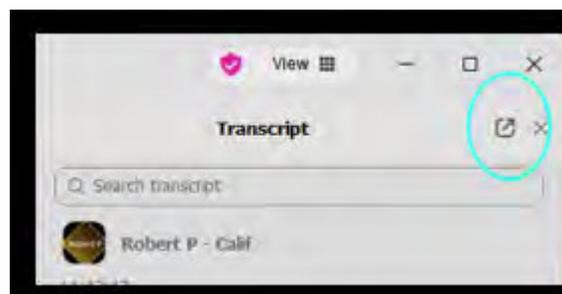
6) Haga clic en Ver transcripción completa



7) Muchos miembros también encuentran beneficioso Pop Out

La transcripción. Mire en la esquina superior derecha de la

Transcripción del pequeño símbolo que "sale". Haciendo clic en "pop out" moverá la transcripción a otra ventana.



Si cierra la ventana de transcripción, puede abrirla nuevamente haciendo clic en la opción "Ver transcripción completa".

---

## ¿QUÉ NECESITA NAR-ANON PARA SOBREVIVIR?

Según la Séptima Tradición, Nar-Anon es autosuficiente. ¿Qué significa realmente ser autosuficiente? Significa todo Nar-Anon: **servimos, damos, creamos** y lo hacemos por lo que tan libremente se nos dio.

## ¿Cuál es la responsabilidad de un miembro hacia su grupo?

### (Parte 1 de 3)

Reflexiones extraídas del librito *Nuestras Tradiciones Principios para grupos y más allá*

Quizás la primera responsabilidad de un miembro hacia el grupo sea simplemente presentarse, estar presente. Todos nos recuperamos cuando asistimos. Las doce tradiciones proporcionan más orientación sobre las responsabilidades.

Nuestra experiencia grupal sugiere que la unidad de los Grupos de familia Nar-Anon depende de nuestra adhesión a estas tradiciones.

**La primera tradición** comienza con la palabra “nuestro”; No comienza con “yo”. En nuestro grupo aprendemos a trabajar juntos, nos escuchamos unos a otros y somos responsables ante los demás miembros cuando compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza llevando nuestro mensaje personal de recuperación.

**Segunda Tradición** Limitamos lo que compartimos para permitir que todos los miembros tengan tiempo para compartir.

Nuestros líderes no gobiernan el grupo, ellos sirven. Somos iguales en Nar-Anon , cada uno de nosotros tiene una voz. Puede ser útil para los miembros antiguos que recuerden al grupo que debe prestar la misma consideración a todos los miembros.

**Tercera Tradición** - Nos relacionamos unos con otros porque hemos tenido experiencias similares.

Extendemos la mano de la hermandad a cualquiera que esté preocupado por la adicción de otra persona.

**Cuarta Tradición** - Una reunión puede ser el único oasis en nuestra , a veces , turbulentas vidas. Saber qué esperamos al ingresar a una reunión nos ayuda a nosotros y a los demás miembros a sentirse seguros. Cuando llevamos un mensaje consistente de recuperación y esperanza, seguimos los principios del programa y utilizamos únicamente literatura aprobada por la conferencia, podemos llamarnos Grupo de familia Nar-Anon.

Es importante respetar los límites de nuestro programa. Somos responsables de practicar la humildad y la gratitud y someternos a los principios del programa Nar-Anon.



### ¿Funciona este programa?

¿Qué significa eso? Por supuesto que funciona. Entonces, si eso es cierto ¿por qué parece que hoy en día muchos miembros están intentando cambiarlo? ¿Somos nosotros, como codependientes, controladores manipuladores y solucionadores, habiendo trabajado el Paso Uno y admitido y aceptado que somos impotentes ante el adicto y que nuestras vidas son ingobernables, ahora, tal vez inconscientemente, decidiendo que no podemos arreglar al adicto, así que tratamos de arreglar el programa?

## Las Vacaciones

Las fiestas parecen resaltar los momentos difíciles de mi vida: cumpleaños, Pascua y Navidad, especialmente. Las obligaciones de comprar regalos para todos los que conozco, intercambios de regalos inútiles, amigo secreto, música navideña, juegos festivos, fiestas, compras interminables y una enorme comida para preparar. Parece que nunca termina. Tengo ganas de enviar una carta a todo el mundo como la de Luther Krank del libro Navidad con los Kranks: “Me voy a saltar la Navidad este año porque tengo un adicto en mi familia”.

Al crecer, la Navidad para mí siempre fue una experiencia emocionante y alegre. Toda mi familia se reunía y abría los regalos antes del amanecer y cenaba a la 1 pm. Mis abuelos incluso se saltaron su “happy hour” bebiendo ese día. Cuando mis hijos eran pequeños la Navidad era una época mágica, dejándole galletas a Papá Noel y zanahorias para los renos. Despertarse temprano en la mañana de Navidad y ver su emoción es un momento que siempre atesoraré. Pero esas navidades llegaron a su fin cuando mi hijo comenzó a consumir drogas y mi familia extendida lo apoyó. Han pasado siete navidades, cada una con su propio dolor y pérdida. La mayoría de las cuales fueron sin mi familia extendida, mi hijo en rehabilitación, mi hijo drogado, o como esta navidad, mi hijo en la cárcel. Hoy es Nochebuena y fui a la iglesia solo con mi hija menor porque mi esposo y la hija del medio tuvo que trabajar. Mientras estaba allí con lágrimas corriendo, con mi rostro hacia abajo cantando alabanzas a Dios, me sentí consolado y en paz. Entonces yo comencé a pensar en la esperanza sobre la que estaba cantando y en cómo todavía hay esperanza para mi vida. Comencé a agradecer a Dios por lo que tengo en esta Navidad. Antes de darme cuenta tenía una larga lista de gratitudes. Practicar las herramientas de Nar-Anon me ayuda a pasar las vacaciones.

---

Solo por esta noche

¿Qué harás con tu preciado regalo de otra maravillosa noche? Sólo por esta noche confiaré en mi Poder Superior para que me guíe en mi camino hacia el bienestar y la paz...

---

**El Comité de Desarrollo de la Estructura de Servicio Ad Hoc del Servicio Mundial** da la bienvenida a los miembros interesados a unirse a nosotros. Actualmente, el comité está elaborando encuestas y organizando mesas redondas.

Las reuniones son los domingos a las 3:00 hora del Pacífico para unirse utilice el ID 830 3372 8391, código de acceso 558110

## RINCÓN DEL COMITÉ



### Comité de recursos de traducción del Servicio Mundial

En el camino hacia la recuperación, no hay límites

- Invitamos a los miembros a: Revisar la literatura aprobada por la conferencia (LAC) traducida de su región.
- Sea parte del comité para ayudar a su región a tener el LAC más actualizado en su idioma nativo.
- Promover el crecimiento en colaboración con miembros de todo el mundo.
- Se requiere conocimiento de los 12 Pasos, Tradiciones y Conceptos.

Únete a nosotros ahora!

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

### Mesa Redonda del Comité del Sitio Web de Servicio Mundial

¡Únase a nosotros el sábado 5 de abril a las 8:00 a. m. (hora del Pacífico) para la próxima mesa redonda sobre sitios web! El tema de la mesa redonda será "Nuevo sitio web de Servicio Mundial - ¡Progreso!" Continuamos compartiendo nuestro viaje con un nuevo sitio web mundial. Nos reunimos trimestralmente para discutir temas que involucran los sitios web de Nar-Anon. Los participantes comparten su experiencia, fortaleza y esperanza sobre cómo manejaron problemas similares. Si se siente llamado a participar o desea recibir notificaciones sobre futuras mesas redondas, envíe un correo electrónico a [WebCommittee@Nar-Anon.org](mailto:WebCommittee@Nar-Anon.org).

¡El servicio nos saca del aislamiento y nos mantiene responsables!

## QUE ES UN NARASCRIBES

NaraScribes es un comité ad-hoc que busca reunir conocimiento y comprensión de los orígenes de los Grupos de familia Nar-Anon.

En mayo de 2020, un grupo de miembros de Nar-Anon formó un comité para capturar historias y la historia de Nar-Anon antes de que se perdiera para los futuros miembros. Con un gesto de respeto y gratitud a los miembros de Nar-Anon, NaraScribes investiga y considera la fiabilidad de la documentación escrita y oral disponible para preservar nuestra historia. Estamos en el sitio web del Servicio Mundial. Visítenos en - "Miembros" - Narascribes.

Haga clic en nuestra hoja de historia  
¿Tiene usted o alguno de sus miembros actuales o anteriores información sobre la historia y los inicios de Nar-Anon? ¿Conoces alguna grabación, libro, artículo, recuerdo, etc. que puedas compartir con el comité? Estamos preparando cronogramas y recopilando información sobre la historia de Nar-Anon. Nos encantaría saber de ti.

Póngase en contacto con nosotros en - [nfgscribes@gmail.com](mailto:nfgscribes@gmail.com).

Una forma de practicar las tradiciones y conceptos -  
¡Únete a un comité!

# EVENTS

por favor vaya a EVENTOS en el sitio web de WS para más informacion

**Nar-Anon Rusia Séptima Conferencia Nacional (NSC) 1 de marzo de 2025**

**Convención Reginal de la PA Oriental**  
7- 8 de marzo de 2025 Holiday Inn Express 432 Pennsylvania Ave. Fort Washington, PA 19034 Glenside, PA

**Crucero de recuperación de planificación #2** 16 de marzo de 2025- 3:00 p.m. (PT) [www.naranonrmr.org](http://www.naranonrmr.org) (Haga clic en el icono de la sala de reuniones virtual RMR)

**Mesa redonda del Comité del sitio web de servicio mundial**

¡El 5 de abril a las 8:00 a. m. PST es la próxima mesa redonda del sitio web! El tema de la mesa redonda será "**New World Service Website - ¡Progreso!**"

Si desea recibir notificaciones sobre futuras mesas redondas, envíe un correo electrónico a:

[WebCommittee@Nar-Anon.org](mailto:WebCommittee@Nar-Anon.org).

**Convención de la Región NorCal XXXIV**  
**19 de abril de 2025**

En vivo en los momentos Sacramento, CA

**Comité de padrinazgo**

**12-17 de abril 21 de 2025**

Reserve la fecha porque el amor duele y la recuperación cura

**2025 Conferencia Mundial de Servicio Nar-Anon Servir sin Fronteras 25-28 de abril de 2025**

**Recuperación: Encontrándonos a nosotros mismos**

24 de mayo de 2025

600 North B Street, Hamilton, Ohio 45013 En cooperación con OCNA 41

Convención europea de Nar-Anon del 18 al 20 de julio de 2025

¡RESERVA LA FECHA! Maassilo, Róterdam

Por favor, comparta su experiencia, fuerza y esperanza con la comunidad. Envíe los artículos a [newsletters@nar-anon.org](mailto:newsletters@nar-anon.org). Cada presentación debe ir acompañada de un formulario de liberación de derechos de autor firmado.

Próxima fecha límite 20 de abril de 2025



Grupos de familia Nar-Anon  
Sede del Servicio Mundial de Nar-Anon 23110  
Crenshaw Blvd. #A  
Torrance, Ca 90505 Sitio web: [www.nar-anon.org](http://www.nar-anon.org)  
correo: [wso@nar-anon.org](mailto:wso@nar-anon.org)  
310-534-8188

Suscripción al boletín Consulte el sitio web - miembros - boletín para su suscripción electrónica a The Serenity Connection