



CONEXIÓN SERENA

BOLETÍN DE LOS GRUPOS DE FAMILIA NAR-ANON

CARTA DE UN CODEPENDIENTE A SU SER QUERIDO CON ADICCIÓN

Mi queridísimo hijo/hija, madre/padre, pareja, hermano/hermana, amigo/amiga. Ante todo, quiero que sepas que mi amor por ti es incondicional. Pase lo que pase y tomes las decisiones que tomes, siempre estaré aquí para vos con mi amor. He pasado por muchas emociones y vivencias, y he descubierto que son habituales entre quienes quieren a alguien que lucha contra una adicción. Aprendí lo que significa la codependencia y lo que profundamente afecta, no solo a la persona con adicción, sino también a quienes la rodean.

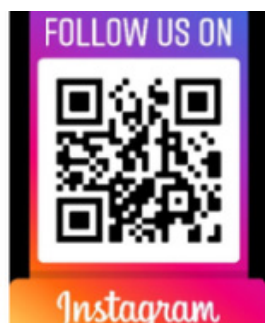
Al principio no quise ver que tu consumo de alcohol o drogas se estaba convirtiendo en un problema grave, uno que estaba destrozando nuestra familia. Lo justifiqué, lo minimicé e intenté solucionarlo todo por ti. Cuando la situación empeoró y ya no podía negar la realidad, el dolor me sobrepasó. Ver cómo destruías tu vida y la nuestra me dejó herido/a, traicionado/a y lleno/a de rabia. No entendía por qué ocurría esto.

Busqué respuestas por todas partes hasta que encontré Nar-Anon. Lo primero que aprendí fue que la adicción es una enfermedad física, mental y espiritual, y que yo no tenía el poder de curarla. Ese descubrimiento fue el comienzo de mi propio proceso de recuperación. Poco a poco, aprendí a soltar mi necesidad de controlar tus decisiones y a centrarme en sanar yo mismo/a. Ha sido una de las cosas más difíciles que he tenido que aceptar: no puedo obligarte a pedir ayuda.

Sé que tu camino es duro, pero también sé que la recuperación es posible. Aunque la adicción no tenga cura, siempre hay esperanza. Mi mayor deseo es que encuentres la fuerza para pedir ayuda y recuerdes que no estás solo/a. Dondequiera que la vida te lleve, quiero que sepas que siempre apoyaré tu camino hacia la recuperación.

Lo que hagas con tu vida depende solo de ti. Espero haberte dado fuerzas para construir una vida propia, independiente y plena, la vida que todos merecemos. ~ Con todo mi cariño~

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



EN ESTA EDICIÓN

Cuidarse a uno mismo: Una montaña rusa	2
(Cuidado personal) - Enfrentando una crisis	3
Reunión para recién llegados	4
(continuación)	5
Anuncios	6
Comités del Servicio Mundial	7
Eventos de Nar-Anon	8

Cuidado personal: ¿Montaña rusa vs. Cubierta soleada de Nar-Anon

Hoy tuve un despertar espiritual. Le he estado pidiendo a Dios que me hable; que me muestre lo que ve. Al cerrar los ojos y leer el libro CEFÉ, encontré fuerza y esperanza en las acciones. Sentada en la terraza, escuchando el canto de los pájaros, el susurro de los árboles y sintiendo el sol y el viento en la cara, me sentí reconfortada. Al cerrar los ojos, vi claramente una montaña rusa. La vi como el carril en el que mi hijo ha estado desde que empezó a consumir. Desde que descubrí que consumía, me subí a esa misma montaña rusa, pero nuestras subidas eran muy diferentes. Él la tomó, primero como alguien que se arriesgaba, y ahora, al recordarlo, siempre se había arriesgado. Disfrutaba de las subidas y sentía que podía con todo. Era feliz, riendo, subiendo a la montaña rusa con sus amigos y luego, con el tiempo, la subió solo. Pero luego empezó a experimentar las terribles caídas. Con el tiempo, quiso subirse cada vez más, pero no pudo porque no tenía dinero. Cuando se bajaba de la montaña rusa, llamaba —no para saludar ni para decir cómo estás, mamá?— para preguntarme si podía darle dinero para subir. Nunca me pidió que subiera, pero ahí estaba yo, comprándole el boleto, y luego, automáticamente, sin darme cuenta, yo también estaba en la montaña rusa. Sabía que no era seguro, así que tuve que subirme con él y mostrarle que esta atracción era tan peligrosa que podía matarlo. Sin embargo, sabiendo esto, no me di cuenta de que también podía matarme, así que compré el boleto para la montaña rusa de la adicción.

En este viaje hubo gritos, no de alegría, sino de pura ira, como nunca antes había sentido de mi amado adicto. Iban dirigidos a mí y a mi comportamiento con él. Durante muchos años quise bajarme, pero una vez que empieza el viaje, te abrochas el cinturón y poco a poco se aleja y no hay forma de detenerlo. Es como esta enfermedad. Una vez que empieza, tú y solo tú puedes decidir parar y no subirte al tren.

Ya estaba harta de esto y quería bajarme. Sin embargo, no es fácil bajarse de la montaña rusa. Había estado en el viaje con él, justo detrás de él, atada a ese dolor insoportable de los altibajos de nuestra enfermedad. Intenté bajarme muchas veces, pero cada vez que lo intentaba, simplemente me alejaba en el mismo viaje obteniendo los mismos resultados. El adicto quería subirse cada vez más. Simplemente seguí el viaje tratando de explicarle que esto iba a ser la muerte para él y para mí. Un día me dijo: «Nunca dejaré de subirme, mamá; ¡prefiero morir!». Le dije que ya no me subiría a esta montaña rusa de la adicción; es demasiado aterrador, demasiado desgarrador. ¿Conoces esa sensación que te invade cada vez que suena el teléfono y ves un número que no está en tus contactos?

Esa es la misma sensación en la montaña rusa de la adicción. A medida que alcanzas la

(continúa en la página 3)

(Continuación de la página 2)

la cima de esta montaña rusa, debes agarrarte lo más fuerte que puedas. Cierras los ojos y sabes que la caída se acerca, pero esta caída está llena de miedo. Se apodera de tu cuerpo y te encuentras de nuevo en el abismo de la desesperación, la locura y la desesperanza. Mientras te abrochas el cinturón en este viaje, has malgastado algunos de los ahorros de toda tu vida, incontables noches sin dormir, tantas lágrimas que a veces te preguntas: "¿Me queda algo?". El viaje termina por hoy, pero cuando llega la mañana, te espera esa montaña rusa de la adicción en el momento en que abres los ojos y comienza un nuevo día. Continúa llevándote a través de los mismos sentimientos y emociones una y otra vez.

Si tienes un ser querido adicto, seguramente habrás estado en esta montaña rusa. Deseas liberarte con todo tu corazón, pero la única manera de lograrlo es dar un salto de fe y cambiar la montaña rusa por la soleada terraza de Nar-Anon. Verás, siempre tuve un hermoso patio trasero, pero la montaña rusa de la adicción me impedía verla. Entonces, desesperada, busqué en internet "¡Madres con hijos adictos, ayuda!". Encontré Nar-Anón, un lugar donde sentí que realmente entendían por lo que estaba pasando. Decidí comprar una entrada para la atracción en la soleada terraza de Nar-Anón. Cambié la silla con cinturón de seguridad de la montaña rusa, por un asiento sin restricciones en mi terraza soleada. Escuché el canto de los pájaros, las ardillas saltando alegremente de árbol en árbol y la suave caricia del viento en mi rostro. En este viaje, experimenté serenidad. Me cuidaba a mí mismo. A mi lado estaba mi Poder Superior, CEFÉ, y sabía que una reunión estaba a un clic de distancia. Encontré a la familia y los miembros de Nar-Anon que estaban allí para darme el boleto de regreso a la terraza soleada de Nar-Anon y para evitar que comprara un boleto para la montaña rusa de la adicción. No me malinterpreten, a veces hay tormenta en la terraza soleada de Nar-Anon, pero esta vez veo la montaña rusa a lo lejos. Puedo ver y oír los gritos y las risas de mi ser querido adicto, pero ahora lo miro con más compasión. Sé que debo mantener la distancia para volver a centrarme en mí y practicar el autocuidado. Hoy confío en mi Poder Superior para que bendiga a mi ser amado, siga cambiándome y me mantenga en la soleada cubierta de Nar-Anon.

¡Enfrentando una crisis!

Si enfrento a una crisis, respirar lentamente me calma. Al sentirme relajado, puedo reflexionar sobre lo que necesito hacer para cuidarme. ¿Cuáles son mis límites? ¿Cómo puedo contribuir positivamente a esta situación sin sobrepasar mis límites? Si he hecho todo lo posible, entonces es hora de aceptar que no tengo el control. Descanso y priorizo el autocuidado.

REUNIÓN PARA RECIEN LLEGADOS

El principio se parece al medio y también al final. Todo lo que está fuera de tu cuerpo y tu mente probablemente permanezca igual. Nada cambiará externamente, o muy probablemente no cambiará. Pero tú sí cambiarás.

La intensidad vertiginosa de la adicción es una fuerza propia. Es probable que no cambie, o cambie muy poco. O que se manifieste de formas distintas. O que se revele en diferentes situaciones, o con distintos familiares, amigos y compañeros de trabajo.

Si continúas —el programa— y sigues viniendo, notarás un gran cambio. Ese cambio será parte de ti. Seguro que te sorprenderá. Será inesperado. Y aun así, esa es una verdad constante en nuestras reuniones de Nar-Anon.

Las reuniones nos dan la oportunidad de descubrir nuestras propias necesidades, deseos, límites y aprendizajes vitales. Escuchando en las reuniones y trabajando los pasos, aprendemos a tomar las riendas de cómo queremos estar presentes en nuestra vida.

Aprendemos qué estamos dispuestos a aceptar, qué podemos dejar atrás, qué nos frena, qué resulta demasiado doloroso para continuar, y descubrimos que estamos bien. Podemos seguir adelante. Podemos respirar.

No tenemos por qué dejarnos arrastrar por el torbellino de la adicción.

Llega un momento en que podemos observar ese tornado sin sentir la necesidad de tocarlo ni arreglarlo. Podemos ser testigos con calma, y quizá dejemos de participar en él.

Muchas veces, la primera lección es que no estamos solos. La segunda, que existe la posibilidad de cambiar.

Podemos decidir cómo responder ante cada detonante. Una sugerencia: a veces, no hacer nada es el mejor camino.

No debemos alimentar al "mounstro" con más información, más drama, intentos de solucionar el problema o incluso conversaciones. La adicción no es lógica. No se puede razonar, y realmente no busca dialogar.

Podemos apagar el móvil, bloquear llamadas o decidir hablar solo fuera del horario laboral, recibir únicamente mensajes de texto y contestar cuando queramos y podamos.

Las decisiones que tomemos pondrán por delante nuestra salud y seguridad.

El cambio puede ser darnos cuenta de que, si alguien no está para nosotros y no muestra empatía, no tenemos por qué ir en su ayuda.

La tormenta de la adicción no cambia. Lo que sí cambia es nuestra capacidad para observarla y apartarnos de ella.

(Continúa en la página 5)

(Continuación de la página 4)

Obsérvalo desde lejos. No permitas que sus tentáculos te alcancen.

Podemos sentir todas las emociones—eso nunca cambia.

- Sentimos decepción y también paz.
- Sentimostristezaypazalmismotiempo.
- Sentimos soledad y paz. Sentimos
- fastidio y paz.
- Sentimos ira y decidimos cuánta fuerza dejamos que tenga. Y también encontramos paz.
- Nuestra energía y tranquilidad no están disponibles para que nadie las controle.

No hay nadie más valioso que tú. Y esos instantes de calma —aquel descanso reparador, una taza de té, un paseo, una película, una clase de pintura, un partido, todos esos momentos que te pertenecen— no tienen que perderse por una crisis.

Estoy agradecido a la persona que, hace muchos años, me invitó a una reunión regional, ya que eso marcó el inicio de mi camino de servicio. Ese servicio me ha permitido conocer a familiares de Nar-Anon de todas partes del mundo y comprender y aplicar mejor mi programa. Un miembro, consciente de los beneficios de este programa y de lo importante que es para él, invita a otros a vivir esa experiencia. Hay servidores de confianza en todas partes; quizá solo necesitan una invitación.

Visión de la Séptima Tradición de Nar-Anon Comité Ad Hoc

Esperamos que este mensaje los encuentre bien. Nos dirigimos a ustedes, miembros y delegados, para invitarlos a formar parte del Comité Visión de la Séptima Tradición, un grupo ad hoc dedicado a fortalecer la seguridad financiera de Nar-Anon.

Su participación sería de gran valor ya que buscamos compartir ideas, colaborando juntos por un futuro próspero para nuestra Confraternidad. Unidos, podemos seguir llegando a los seres queridos de personas con adicción en todo el mundo, transmitiendo nuestro mensaje de esperanza durante muchas generaciones.

Si te interesa aportar y colaborar, anotate en el enlace que encontrarás a continuación. Nos reunimos cada lunes a las 17:00, hora del Pacífico.

Gracias por considerar esta oportunidad de ayudar a que nuestra Confraternidad crezca. Esperamos que compartas esta invitación con tu región y tus grupos.

<https://mailchi.mp/692317041690/7th-tradition-vision-committee-email-sign-up-form>

Tal como la libertad para cada persona...

Libertad para creer en un Poder Superior
elegido por mí

Libertad para recorrer mi propio
camino

Libertad para marcar límites

Libertad para crecer

Libertad para perdonar

Libertad para soltar

Libertad para sanar

Libertad para recuperarse

Sitio Web de Servicio Mundial -

Ayuda para Encontrar Literatura

La literatura es uno de los grandes regalos de nuestro programa. A veces nos preguntamos: ¿qué materiales hay disponibles y cómo podemos conseguirlos? Gracias al generoso trabajo de los miembros, el sitio web mundial ahora cuenta con una página específica para ayudar a quienes buscan literatura. Sigue existiendo la opción de Tienda en el menú, pero para quienes prefieren ver todo el material organizado por categorías en una lista completa, se ha añadido el nuevo menú Literatura. En esta nueva página podrás comprobar fácilmente si una publicación está disponible en formato impreso, Kindle, iBooks, Google o Nook, además de encontrar enlaces directos al material. Esta sección seguirá creciendo a medida que se desarrolle nueva literatura.

Mis regalos del programa

Los regalos que me ha dado el programa provienen de muchos lugares: de trabajar los pasos, seguir las tradiciones y aplicar los conceptos de servicio tanto en mi vida como en mi recuperación. También vienen de las personas que conozco y que me muestran aspectos de suyos que admiro y deseo incorporar. Los recibo en los momentos en que lo intento, cuando tengo éxito y cuando fallo. De hecho, probablemente la mayoría de mis aprendizajes han surgido de mis fracasos, que han resultado ser bendiciones disfrazadas. No subestimes las oportunidades de crecimiento que surgen en tiempos de crisis.

Hoy agradezco a todas las personas que han servido en esta comunidad, antes que yo.

Guía de redes sociales y más

...

La Guía de redes sociales, recientemente publicada para revisión de la comunidad, fue uno de los temas abordados en la Mesa Redonda de Divulgación del 26 de octubre. Cada sección fue leída en voz alta y debatida entre los participantes. En la revisión se detectaron puntos que necesitaban aclaración y surgieron propuestas para añadir información o recursos adicionales al documento. Fue una sesión muy productiva y los comentarios recogidos se enviarán a la Junta de Servicio Mundial (WSB) a bot@nar-anon.org para su consideración en el proceso de revisión. La sesión finalizó compartiendo recomendaciones sobre el buen uso de las redes sociales en línea con los principios de Nar-Anon. Si deseas solicitar una copia de las notas de la sesión, incluyendo las mejores prácticas, escribe a outreach@nar-anon.org.

Solicitud trimestral

Nar-Anon no recibe financiación externa desubvenciones, gobiernos ni empresas privadas. La WSO, que custodia y publica la mayor parte de nuestra literatura, depende de los pedidos de literatura y las contribuciones de grupos, áreas, regiones e individuos para cubrir el alquiler, los servicios, el equipo, los salarios y demás gastos. Al hacer una donación, apoyas la misión de Nar-Anon de transmitir el mensaje de ayuda y esperanza.

Rincón del Comité WS



WS pandgcommittee@nar-anon.org ¿Estás listo para crecer en el servicio?

- “¡Hola! ¿Te gustaría conocer las directrices de Nar-Anon?”
- “¡No, lo que quiero es mantener viva a mi familia!” exclama una persona recién llegada.
- “¿Te gustaría colaborar para que tu grupo siga adelante?”
- “Sí, he asistido a bastantes reuniones y sé que mi ayuda aporta. Nuestra reunión no funciona bien si esperamos que siempre sean los mismos quienes se encarguen de todo.” Compartido por miembros que llevan un tiempo participando y agradecen haber encontrado algo de paz y serenidad en sus vidas.
- “¿Te gustaría ofrecer tu ayuda más allá del grupo, como Representante de Servicio de Grupo (RSG) o como persona de confianza en tu zona o región?”
- “Sí, estoy listo para ello o ya estoy en ello”, comparten quienes valoran la comunicación bidireccional entre el Grupo y la Zona/Región, y reconocen que implicarse en el servicio es esencial para su propia recuperación.
- “¿Te gustaría formar parte del Comité Mundial de Normas y Directrices, donde recibimos preguntas motivadoras de la fraternidad global, elaboramos respuestas apoyándonos en las Tradiciones, los Doce Conceptos de Servicio y las Directrices, y respondemos con una sola conciencia (!)?” “Cuéntame más”, responden quienes tienen 4 años de servicio y desean fortalecer los cimientos del programa para asegurar la salud y vitalidad de nuestra comunidad.
- ¡Contacta con P&G si te gustaría unirse a nosotros!

pandgcommittee@nar-anon.org

Comité de Recursos Humanos WS

Tu dedicación en el servicio te ha preparado para avanzar y contribuir al crecimiento de nuestra fraternidad. Disponemos de los siguientes puestos:

- 1) Secretario/a de la CSC
- 2) Miembro de la Junta de Servicio Mundial. Las solicitudes para ambos cargos están disponibles en el sitio web internacional, www.nar-anon.org en la sección Comité de Recursos Humanos. Concepto 4: Humildad, visión, dedicación, mente abierta, diplomacia, respeto, compasión, valentía, etc. Pon tus cualidades al servicio de la comunidad que te ayudó a salir adelante.

Comité de Mayor Alcance del SM

Nos complace anunciar el Flashmob de Difusión que se celebrará a lo largo de 2026. Invitamos a regiones, áreas, grupos y miembros de Nar-Anon a compartir con la comunidad sus experiencias de difusión pasadas y sus planes para el futuro. Recibimos con agrado fotos de mesas informativas o carteles en espacios públicos, relatos escritos sobre la difusión en tu localidad o voluntarios que quieran participar en una de las mesas redondas. Las fechas para 2026 son: 18 de enero, 3 de mayo, 26 de julio y 25 de octubre.

Visita la sección de Eventos en la web de Servicio Mundial para más información

**El Círculo de Apadrinamiento 6 de
diciembre de 2025 - 10:00 a.m. MT**

SponsorshipCommittee@naranonrm.org

**Año Nuevo ~ Nuevo Tú #6 Fiesta de 24 horas
en Casa 31 de diciembre de 2025 a las 20:00 h
(EST) hasta**

**Jueves - 1 de enero de 2026 a las 20:00 h
EST) naranonrmr.org**

Servicio más allá del ámbito regional:

Mesa redonda sobre las OSN

11 de enero de 2026

8:00 - 11:00a.m.PT

ID de Zoom 83033728391 Código de acceso 558110

**Comité de la web de WS Cómo crear
una web desde cero**

3 de enero de 2026 - 8:00 a.m. PST

ID 832 7524 4099 Código: 709572

Ontario Habla

Una tarde para compartir

**Encuentro de oradores Nar-Anon con
un miembro de NA**

30 de enero de 2026 - 19:00-20:00h. EST

**Convención Regional del Este de
PA El cambio está en marcha 6-7
de marzo de 2026 1750**

Sumneytown Pike

Kulpsville, PA 19442

Crucero de Recuperación Nar-Anon #2

Del 12 al 19 de abril de 2026

6 puertos caribeños, 7 noches

Crucero de recuperación Nar-Anon #2-

Plazas limitadas en camarotes

Aún puedes reservar

Puerto Rico-Aruba-Curazao-

Bonaire-St. Kitts

Navegando: 12-19 de abril de 2026

Reserva ahora por teléfono

<https://naranonrmr.org/events/>

IWSC 2026

Colaborando juntos,

Creciendo juntos 24-

26 de abril de 2026

**Convención Costa Este 8 5,
6 y 7 de junio de 2026**

Hotel Alba, Tampa

5303W. Kennedy Blvd

Tampa, FL 33609

Comparte tu experiencia, fortaleza y esperanza con la comunidad. Envía tus artículos a newsletters@nar-anon.org. Cada envío debe incluir el Formulario de Cesión de Derechos de Autor firmado.

¿Tienes una reflexión, un momento de claridad, un párrafo, una curiosidad, una idea para el Solo por Hoy,
...

Próxima fecha límite: 20 de enero de 2026



Servicio Mundial Nar-Anon

Sede Central

23110 Crenshaw Blvd. #A

Torrance, Ca 90505

Sitio web: www.nar-anon.org

correo: wso@nar-anon.org

310-534-8188

800-477-6291