



BOLETÍN DE GRUPOS ANÓNIMOS DE FAMILIA NAR-ANON

Carta del presidente de la WSB

Me siento honrada de haber sido elegida Presidenta de la Junta de Servicio Mundial. Cuando me uní a Nar-Anon hace 33 años, jamás imaginé que encontraría algo más que paz en medio del caos de vivir con una persona con adicción activa. Prestar servicio en mi grupo y área me dio esperanza y una nueva vida. Al asistir a mi primera Conferencia de Servicio Mundial, me sentí profundamente agradecida por el camino que me llevó a las reuniones de Nar-Anon. He dicho muchas veces desde entonces que, mientras pueda, seguiré prestando servicio por el papel fundamental que ha desempeñado en mi recuperación.

Mi objetivo como presidente es seguir mejorando la comunicación entre los servicios mundiales y la confraternidad en su conjunto. Se han implementado mejoras, como la celebración de mesas redondas y la publicación de información financiera detallada en nuestro sitio web; sin embargo, podemos hacer más para garantizar que sus consultas y solicitudes reciban respuestas oportunas. Agradezco cualquier idea sobre cómo lograrlo, como sugerencias para nuevos canales de comunicación o formas innovadoras de interactuar con la confraternidad.

Nuestra Bienvenida para Recién Llegados nos informa que... seguir estos pasos solucionará prácticamente cualquier problema. Para quienes buscan soluciones a los desafíos que enfrentan en su grupo, área o región, me comprometo a trabajar dentro de nuestra estructura de servicio y a utilizar las herramientas del programa para ayudarles a encontrar soluciones. Para quienes solo desean asistir a la reunión de su grupo base, espero seguir abogando por los recursos necesarios para que las reuniones sean productivas.

Gracias por permitirme servir.

Linda L.

Presidenta de la WSB

EN ESTE NÚMERO

Manteniendo la esperanza viva	2
Anuncios de servicio para	3
personas sin poder Poniendo	4
la experiencia en acción	5
¿Puede el amor vencer la	6
adicción? Comités de Servicio	7
Mundial Eventos de Nar-Anon	8

Director Ejecutivo de Nar-Anon

La Junta de Servicio Mundial se complace en anunciar que Marie T., expresidenta de la Junta de Servicio Mundial, será la nueva Directora Ejecutiva de la Oficina de Servicio Mundial de Nar-Anon. Marie asumió el cargo el 7 de julio de 2025. Agradecemos a Cathy K. sus muchos años de dedicación y esperamos trabajar con Marie para continuar creciendo y fortaleciendo nuestra confraternidad.

MANTENIENDO VIVA LA ESPERANZA

Mantener viva la esperanza fue el tema de la reunión de anoche. Los puntos en común con cada persona que compartió fueron evidentes. Todos recordamos lo destrozados que nos sentíamos en nuestra primera reunión, al descubrir la adicción de nuestra persona o al sentirnos emocionalmente agotados por vivir con una persona adicta.

- Recordamos quién presidió aquella primera reunión.
- Recordamos quién nos saludó.
- Recordamos que queríamos respuestas que no obtuvimos.
- Recordamos que debíamos asistir a 6 reuniones.
- Recordamos la alegría de los miembros antes de que comenzara la reunión, Me preguntaba cómo podían todos ser tan felices cuando nosotros estábamos tan desconsolados.
- Recordamos las 3 C: No lo causamos, no podemos controlarlo y no podemos controlarlo. No se puede curar la adicción.
- Recordamos cómo empezar a establecer límites que nos llevó por un camino hacia recuperar algo de cordura.
- Recordamos que estábamos tan vulnerables y simplemente rezábamos para que alguien nos diera su ayuda, las palabras mágicas para despertarnos de esta pesadilla.
- Recordamos que había miembros que en realidad estaban en peor situación que nosotros, eran quienes ya habían perdido un hijo por la adicción.

Algunos lloramos de nuevo al recordar nuestra primera reunión. Admitimos que no nos gusta revivir la noche en que entramos a las salas por primera vez. Algunos tenemos personas que están en recuperación; otros que han recaído varias veces, han sufrido sobredosis, han estado en la cárcel y han vivido diversas situaciones.

Todos coincidimos en que las reuniones de Nar-Anon son:

- Nuestro lugar seguro.
- Donde podemos compartir lo que sentimos sin ser juzgados.
- Un lugar donde podemos hablar sin interrupciones.
- Adultos de todos los ámbitos de la vida que pueden compartir su experiencia, fortaleza y esperanza.
- Podemos identificarnos y comprender los éxitos y las penas que la drogadicción ha traído a nuestras vidas.



También compartimos ABRAZOS!!!!

La primera reunión de todos es crucial. Los detalles se recuerdan y permanecen con nosotros. Quizás no recordemos lo que cenamos hace una semana, pero recordamos nuestra primera reunión de Nar-Anon con todo detalle.

—————◆—————
Sólo por esta noche puedo ver una luz en El final del túnel.
¡Tengo esperanza!

IMPOTENTE

Hay situaciones en las que yo percibo que estoy retrocediendo en mi recuperación. Creo tener influencia en las decisiones de mi hija para cuidarla de su condición. Creo que su estado de ánimo o su fuerza dependen de mis acciones, incluido su compromiso con su propia recuperación.

Entiendo que este es un programa dinámico en constante evolución, que estoy en un trabajo en progreso. Estoy creciendo en conocimiento y en mi trabajo personal, pero a veces retrocedo; quizá nunca llegue al punto de partida, pero sí doy algunos pasos atrás. A partir de ahí, entiendo que es un programa de progreso, no de perfección.

Busco dentro de mí y escucho una sugerencia: "Sigue el programa". Busco un reunión virtual. Programo compromisos fuera de las horas de mi reunión presencial. Sigo regresando según lo pide el programa y encuentro alivio. Me permito retroceder. Tomo consciencia de ello y lo acepto. Y la esperanza me visita de nuevo. Dejo de proyectar y me emociona saber que hay un lugar adónde ir.

¿Me sentiré impotente de nuevo? Lo más probable es que sí. Pero recordaré que ya he pasado por esto y que solo por hoy no lo resolveré todo. Si me doy cuenta de que estoy indefenso, entonces mi Poder Superior, ese poder muy superior a mi fuerza, hará lo suyo para sugerir la acción más efectiva. Si abro mis oídos, podré escuchar atentamente la mejor respuesta para lo que estoy experimentando en ese momento.

Hoy recordaré que pasé por situaciones tan difíciles como las de este día. No depende de mí cómo se resuelvan. Mi serenidad me ayudará a superarlos. Abrazar el programa y mi Poder Superior hará lo mejor para y para todos los involucrados.

Si niego la tormenta, me llevará. Si lo enfrento, me llevará. Si lo acepto, podré entender mejor dónde estoy y a partir de ahí, pensar en acciones efectivas para ayudarme a mí mismo. Eso es todo lo que puedo hacer, y no es poca cosa.

El Comité de Literatura del Servicio Mundial solicita a los miembros de Nar-Anon que envíen ilustraciones para la portada del Folleto de Conceptos titulado "Nuestros Conceptos: Principios para el Servicio en Todos los Niveles". Debido a que este folleto se publicará en varios idiomas, solo solicitamos ilustraciones. No es necesario agregar el logotipo de Nar-Anon ni el título del folleto. Envíe su ilustración en formato JPEG, PNG o PDF con un [formulario de autorización de derechos de autor](#) firmado a:

LitCom@nar-anon.org antes del 1 de febrero de 2026

OPORTUNIDAD DE SERVICIO

¿Te interesa la cooperación y colaboración interregional? ¿Te gustaría ayudar a fortalecer las regiones para satisfacer las necesidades de la confraternidad? ¡Únete al Comité de Desarrollo de la Estructura de Servicio! Ayúdanos a explorar "Regiones que ayudan a otras regiones". Este Comité Ad Hoc fue establecido por tu Conferencia de Servicio Mundial. El comité se reúne semanalmente los domingos a las 15:00 h (hora del Pacífico) | 18:00 h (hora del Este).

Correo electrónico -

naranon.service.structure@gmail.com
para el enlace a la reunión virtual

LLAMADO TRIMESTRAL - LO QUE DAS, VUELVE A TI

He escuchado a miembros decir que lo que han aportado a su programa de Nar-Anon les ha sido devuelto multiplicado por diez. Regalamos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza cuando compartimos en una reunión. Damos nuestro tiempo cuando asumimos roles de servicio. Y damos apoyo financiero con la 7ª Tradición. Todo esto son importantes contribuciones

Como la gratitud y la generosidad son partes clave de mi propia recuperación, pongo dinero en la canasta cuando asisto a una reunión y con frecuencia hago donaciones a la OSM a través del sitio web Nar-Anon.org. Cada donación se destina a ayudar a la confraternidad a llevar el mensaje a aquellos afectados por la adicción.

Comité de Mayor Alcance del Servicio Mundial

¿Qué hemos estado haciendo? El Comité de Mayor Alcance ha estado trabajando arduamente para actualizar la página de inicio de Mayor Alcance de nar-anon.org ¡y hemos terminado! ¡Y creemos que se ve muy bien! Toda la información y las descargas se han organizado cuidadosamente para facilitar el acceso. La nueva página debería estar disponible para cuando lea esto, así que por favor, échele un vistazo. Nuestra presentación en PowerPoint actualizada de *Nar-Anon Ofrece Esperanza*, cartas de difusión actualizadas para profesionales, nuestra nueva presentación en PowerPoint de *Aprendizaje-servicio*, Presentaciones, carteles y el *Manual de Difusión* son sólo algunas de las cosas que encontrará disponibles en la página.

¿Qué más estamos planeando? Nos reunimos el tercer domingo de cada mes a las 15:00, hora del este. Acompáñenos para ver qué hemos estado haciendo y qué planeamos para el futuro. Todos son bienvenidos. Y si decide unirse a nuestro equipo, mucho mejor; nos vendría bien su ayuda. Envíenos un correo electrónico a outreach@nar-anon.org y le enviaremos el enlace a la próxima reunión.

PONER LA EXPERIENCIA EN ACCIÓN

Estoy en el trabajo y ya he recibido tres mensajes de texto y dos llamadas de mi hija. Me cuenta por qué el suicidio le parece una mejor opción que la rehabilitación. Sé, por participar en las reuniones del Grupo Familiar de Nar-Anon, que a todos nos cuesta comunicarnos con nuestros seres queridos adictos. Nar-Anon ha publicado diversas herramientas, oraciones y lemas que podemos integrar en nuestra vida diaria cuando recibimos sus llamadas con mucha carga emocional. Al trabajar los pasos con un padrino o madrina, podemos aprender a responder, en lugar de reaccionar, ante el comportamiento inesperado de nuestros queridos amigos y familiares adictos.

Aprender a mantener la calma y a escuchar los sentimientos tras el contenido confuso de los mensajes de mi hija me llevó tiempo. Hoy, puedo reconocer cuando está molesta y con dolor emocional, y aceptar esos sentimientos como suyos sin sentirme culpable ni responsable de cambiar su perspectiva. Si me dice que nadie entiende por lo que está pasando, a menudo la animo a hablar con su Poder Superior, como yo he aprendido a hablar con el mío.

Si durante nuestra conversación me insulta, practico el desapego emocional. Me recuerdo a mí mismo que no debo tomarme lo que dijo como algo personal. Si siento la necesidad de protegerme espiritualmente, antes de colgar, le digo en voz baja: "Voy a colgar". Luego cuelgo para no aceptar un comportamiento inaceptable. Estoy aprendiendo cómo responder, para poder actuar con calma y apoyo, en lugar de enojarme y molestarme.

Tengo más probabilidades de pensar con claridad y tomar mejores decisiones si me cuido primero. A veces, es mejor no hacer nada y dejar que otros resuelvan sus propios problemas. Otras veces, mi conciencia me guía a actuar. Si no están dispuestos a aceptar ayuda, soy más capaz de sugerir una alternativa si soy espiritualmente fuerte.

Sólo por esta noche haré algo que me ayudará espiritualmente.

Solo por esta noche recuerdo que los pasos, las tradiciones y los conceptos son herramientas para mi recuperación. Aprenderé a practicarlos.

¿PUEDE EL AMOR VENCER LA ADICCIÓN?

Nosotros, dos personas que nos hemos amado a distancia durante 23 años, por fin tuvimos la oportunidad de estar juntos. Y ahora la adicción se interpone y quiere separarnos, pero no lo permitiré tan fácilmente.

Adicción, imbécil, te lo advierto, no te metas conmigo. ¿De verdad crees que después de 23 años esperando este momento, te daría el amor de mi vida sin luchar? ¡Estás completamente equivocado!

Seguirás estorbando, mostrando tu fea cara, pero no podrás dirigir mi ira hacia él. ¡Será por ti, solo por ti! No destruirás mi esperanza ni mi fe. No lo permitiré. Ya has destruido a demasiados, y demasiados sufren día a día por tu culpa. Tu único trabajo es sembrar discordia, arrastrar a la gente al abismo.

Ya no te tengo miedo porque el miedo y la fe no pueden coexistir. ¡Solo por hoy no lo permitiré! Adicción, lucharé contra ti. Mis armas serán el amor, la compasión y la empatía. Adicción, te desafiare. No vencerás, no destruirás lo que siento, ya no tienes poder sobre mí.

Quizás lo deje ir algún día, pero cuando lo haga, ¡lo dejaré ir y dejaré ir a Dios! Día a día me desprenderé de él con amor. Lo amaré, pase lo que pase; lo amaré lo suficiente como para dejarlo ir.

Revisión de la confraternidad para el servicio y la extensión

El folleto de las Pautas para Redes Sociales (S-321) está disponible para revisión de literatura de servicio hasta el 30 de julio de 2026. Los materiales de servicio y divulgación pueden usarse en reuniones y eventos. Envíe sus comentarios sobre las Pautas para Redes Sociales a la Junta de Servicio Mundial, bot@nar-anon.org. (Consulte las pautas).

La pregunta sobre el folleto de la Séptima Tradición está disponible para comentarios de la confraternidad de servicio hasta el 11 de julio de 2026. Responda la pregunta haciendo clic en este enlace: ¿Debería el folleto de la Séptima Tradición clasificarse como literatura de servicio?

Si tiene preguntas o sugerencias, envíe un correo electrónico a la Junta de Servicio Mundial, bot@nar-anon.org



RINCÓN DEL COMITÉ DE WS

Mesa redonda sobre el sitio web del Servicio Mundial

¡¡Únase a nosotros el sábado 4 de octubre a las 8:00 a. m. PST para la próxima mesa redonda del sitio web! El tema de la mesa redonda será "Formularios rellenable en PDF". Nos reunimos trimestralmente para discutir temas que involucran a los sitios web de Nar-Anon. Los participantes comparten su experiencia, fortaleza y esperanza en cuanto a cómo manejaron problemas similares. Si se siente llamado a participar o desea ser notificado de futuras mesas redondas, envíe un correo electrónico a WebCommittee@Nar-Anon.org.

Enviar comentarios de revisión de confraternidad para literatura de recuperación

La Revisión de la Confraternidad es la oportunidad de cada miembro de contribuir a la literatura antes de que se finalice para su aprobación en una Conferencia de Servicio Mundial. Vaya a Fellowship Review en Nar-Anon.org sitio web para vincular a la literatura lista para su revisión. El folleto conceptual titulado: Nuestros conceptos para el servicio en todos los niveles está disponible para revisión de la literatura de recuperación hasta el 31 de octubre de 2025. Los materiales de revisión de la beca de recuperación no deben usarse durante las reuniones, reproducirse ni publicarse en sitios web.

Junta de Servicio Mundial (WSB)

“¿Solo otro comité?”

Realizar servicio en Nar-Anon es parte de lo que hacen los miembros de la comunidad. Desde organizar reuniones virtuales hasta abrir las puertas de las salas de reuniones, los miembros se entregan de muchas maneras, aunque solo sea compartiendo entre sí un mensaje de recuperación. En el servicio amoroso, los miembros ofrecen a los necesitados lo que se les dio tan gratuitamente. Servir en el grupo inspira a algunos a encontrar más formas de compartir su experiencia, fortaleza y esperanza a un público más amplio.

Algunos sirven en sus regiones y se unen a comités dedicados a las necesidades de su región, incluso quizás convirtiéndose en delegado o delegado suplente. Y algunos encuentran servicio a nivel mundial a través de los comités de servicio mundial. Los miembros del comité provienen de todo el mundo y continúan compartiendo la experiencia única de recuperación, la fortaleza y la esperanza del mensaje de la comunidad. La Junta de Servicio Mundial ha sido descrita por uno de esos miembros como "un comité más", uno en el que la responsabilidad sigue siendo garantizar que el mensaje de recuperación esté disponible para aquellos que lo necesiten, dondequiera que estén. Nosotros, en el Comité de Recursos Humanos de WS, lo invitamos cordialmente a postularse a este comité.

¿Quieres más opciones de servicio? Además de la WSB, también puede postularse para ser facilitador de conferencias o secretario de conferencias y ser parte de los eventos de toma de decisiones de nuestra comunidad. Tu invitación está aquí, si tienes la inspiración y las calificaciones. Se puede encontrar una solicitud interactiva en el sitio web del Servicio Mundial en www.nar-anon.org. Si tiene alguna pregunta, contáctenos en wshrcommittee@nar-anon.org.

Por favor, visite la página de Eventos en el sitio web de WS para obtener más información.

Confraternidad en las Cataratas 5, 6 y 7 de septiembre de 2025

**Fin de semana espiritual de Nar-
Anon en la región noroeste del
Pacífico Únase a nosotros para un
fin de semana de compañerismo
de Nar-Anon**

35.º Narathon Anual Región del Sur de California Llevando el Mensaje

**6 de septiembre de 2025- 10:00-
15:00 horas**

**Iglesia King of Glory 10280 Slater Ave
Fountain Valley, CA Oradores-
Compartir-Comunidad**

Narathon de la región central de California

20 de septiembre de 2025

**Nar-Anon ofrece esperanza
9:00 a. m. a 3:00 p. m. (hora
del Pacífico) Zoom: 745 977
7458 -**

**Preguntas:
outreach@naranoncentralca.org**

Las tres C de los comités: Comunicación, colaboración y comunidad 25 de octubre de 2025

**8:00-11:00 a. m. (hora del
Pacífico)**

**Fortalecimiento de los Comités
Regionales Organizado por el
Comité Ad Hoc de Desarrollo de la
Estructura de Servicio ID 873 3966
2927 - pass: wrnfg**

Comparte tu experiencia, fortaleza y
esperanza con la Confraternidad
Entregar Artículos a newsletters@nar-
anon.org. Cada envío debe ir acompañado
de un formulario de cesión de derechos de
autor firmado.

Próxima fecha límite: 20 de octubre de 2025

Aportes de revisión de la Confraternidad Mesa redonda

El folleto de conceptos

**18 de octubre de
2025, 11:00 a 12:30 ET**

Litcom@Nar-anon.org

Año nuevo, nuevo tú

**31 de diciembre de 2025
- 1 de enero de 2026 Año
Nuevo, Nuevo Tú #6**

Fiesta en casa las 24 horas

Crucero de recuperación de Nar-Anon n.º 2, del 12 al 19 de abril de 2026, 6 puertos del Caribe, 7 noches, Convención de la Costa Este, 8, 5, 6 y 7 de junio de 2026

**Hotel Alba, Tampa
5303 W. Kennedy Blvd.
Tampa, FL 33609**

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

