



# LA CONEXIÓN SERENA

## BOLETÍN DE LOS GRUPOS DE FAMILIA

### SOLO RESPIRA

El abuso de mis padres por las adicciones de mi hermano- mi mente lo sabía y mi corazón lo sentía.

La vergüenza de que mi hijo fuera adicto, al estar con otros adictos- mi mente lo sabía y mi corazón lo sentía.

El conocimiento de que la adicción es una enfermedad- mi mente lo sabía y mi corazón lo sentía.

El conocimiento de mi hijo luchando - mi mente lo sabía y mi corazón lo sentía.

Mi instinto le decía a mi mente que algo no andaba bien- mi corazón se detuvo. Era demasiado difícil sentirlo - Solo respiré .

Mi instinto le dijo a mi mente que algo no estaba bien. Me quedé sin aliento-Sólo respiré.

Mi corazón le dice a mi mente ama y déjasele a DIOS - y respiro.

Mi corazón y mi mente han comenzado a escuchar - a mi respiración y a Dios - Simplemente respira.

La adicción es una enfermedad - no la causé, no puedo curarla, no puedo controlarla, y respiro.

La adicción es una enfermedad - Me desprendo con amor y respiro.

Mi corazón y mi mente están escuchando -espero, esperamos juntos- y respiro.

Mi corazón y mi mente están escuchando - Camino mi camino y mi hijo camina el suyo - y respiramos.

Y respiremos profundamente juntos.

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



#### EN ESTE NÚMERO

EL PODER DEL NO	2
MENSAJE DE LA OSM	3
PRINCIPIOS ESPIRITUALES	3
FIN DE SEMANA DE SERENIDAD	4
LLAMAMIENTO TRIMESTRAL	5
OPCIONES	6
NOTICIAS DEL COMITÉ WS	7
EVENTOS	8

## El poder del No - Mi historia de sanación a través de Nar-Anon

Durante la mayor parte de mi vida, fui el sostén de mi madre. Ya tiene sesenta y tantos años, y desde que tengo memoria, su adicción, a veces oculta tras mi propia ceguera, otras veces no, ha proyectado una larga sombra sobre nuestra familia. Pasé años intentando ayudarla. Pagué sus facturas, respondí llamadas a las 3 de la madrugada cuando la llevaron de urgencia al hospital y la conectaron a soporte vital por cuarta, quinta y sexta vez. Constantemente la rescataba de una situación tras otra que ella misma creaba, pero de las que nunca se hizo responsable. Creía que hacía lo correcto. Al fin y al cabo, es mi madre. Si yo no la ayudaba, ¿quién lo haría?

Pero, con el tiempo, mi vida empezó a desmoronarse junto con la suya. Me ahogaba en su caos, perdiendo de vista dónde terminaba su vida y dónde empezaba la mía. Cuanto más intentaba controlar o curar su adicción, más me enredaba en ella.

No lo sabía en ese momento, pero lo que hacía era facilitarle el camino. Cada vez que la rescataba de las consecuencias, le daba una razón más para no cambiar. Creía que le estaba demostrando amor y no entendía por qué ella no lo veía y simplemente se dejaba vencer. Lo que hacía era protegerla de la misma incomodidad que podría haberla ayudado a recuperarse.

Cuando encontré Nar-Anon, ni siquiera me di cuenta de lo desesperada que estaba por ayuda. Llegué a mi primera reunión sintiéndome avergonzada, culpable y confundida. A medida que la gente compartía sus historias, escuché fragmentos de mi propia vida reflejados en sus palabras. No estaba sola. Y, tal vez, no tenía por qué seguir viviendo así.

Una de las primeras cosas que aprendí en Nar-Anon fue que "No" es una oración completa. Al principio, la idea me aterraba. Decirle que no a mi madre se sentía como un abandono, algo que nunca antes había hecho. Se sentía como una traición. Pero poco a poco, con el apoyo del grupo, empecé a comprender que los límites no son muros, sino vallas.

Hoy, imagino mis límites como la cerca de mi patio trasero. Yo decido qué dejo entrar y qué no. No necesito explicar ni justificar quién entra por la puerta. Tengo derecho a proteger mi paz. Tengo derecho a cuidar de mí. Y ya no soy responsable de salvar a mi madre ni a nadie más de sus propias decisiones.

Esta no fue una transformación de la noche a la mañana. Ha habido momentos en que he tropezado, momentos en que he sentido la necesidad de correr al rescate. Pero cada vez que me mantenía firme, me hacía más fuerte. Decir que no no solo me protegió, sino que le dio a mi madre el espacio para afrontar las verdaderas consecuencias de sus actos. Y aunque ese camino ha sido difícil para ella, es suyo, no mío.

Nar-Anon no solo me enseñó a afrontar las dificultades, sino a revivir. Me recordó que amar no significa sacrificarse a costa de uno mismo. Amar puede significar dejar ir y confiar en que, a veces, lo más compasivo que podemos hacer es permitir que alguien pase por momentos difíciles.

Amo profundamente a mi mamá. Pero también he re-aprendido a amarme a mí mismo y eso ha hecho toda la diferencia

|

## Mensajede stario de OSM

### Un período de transición en la Oficina de Servicios Mundiales de Nar-Anon

La Oficina de Servicios Mundiales de Nar-Anon se encuentra actualmente en un período de transición con nuevo liderazgo y personal. Como con cualquier cambio, este es un momento de aprendizaje, adaptación y crecimiento.

Queremos asegurarles a los miembros que no se han realizado cambios en los servicios que brindamos. Nuestro compromiso de apoyar a los Grupos de familia Nar-Anon de todo el mundo sigue siendo el mismo, y el propósito y la misión de la Oficina de Servicio Mundial continúan sin interrupción.

Dicho esto, las transiciones pueden traer consigo algunos obstáculos inevitables a lo largo del camino. A medida que los nuevos miembros del personal se familiarizan con los sistemas, procedimientos y responsabilidades, puede haber contratiempos ocasionales o retrasos en la correspondencia y las respuestas. Agradecemos su paciencia y comprensión durante este período de ajuste.

Agradecemos la confianza y el apoyo de la confraternidad mientras avanzamos juntos. Con el tiempo, la experiencia y la colaboración, la Oficina de Servicio Mundial continuará sirviendo a los Grupos de familia Nar-Anon con cariño, constancia y dedicación.

Gracias por su servicio. para permitirnos crecer en la gracia hasta este próximo capítulo

Marie T.  
Directora ejecutiva

---

### Algunos principios espirituales

Aceptación - De uno mismo y de los demás  
Mente abierta - Escuchar para comprender- Gratitude - Por las pruebas y los cambios  
Humildad - Ayudar a los demás  
Paciencia - Principios por encima de personalidades  
Integridad - Responsabilidad - Fe - En un Poder Superior- Perdón - Dejar ir la esperanza de un pasado diferente  
Servicio - Una parte asombrosa de la recuperación

## TE TUARUA - SERENITY WEEKEND - AUCKLAND, NEW ZEALAND

Fui uno de los que se reunieron para esta Semana de la Serenidad para compartir el regalo de la recuperación. Desde diferentes partes de Nueva Zelanda y Australia, nos reunimos en The Friary, albergando un edificio y terrenos impresionantes. El esfuerzo y el servicio de los comités mostraron caras sonrientes. Muchos de nosotros nos saludamos por primera vez, en persona, fuera de las plazas. Mientras sonreíamos al comenzar, muchos de nosotros nos íbamos entre lágrimas y reíamos antes de que terminara la semana. Los talleres facilitaron esta valentía, coraje y expresión. y encontré un lugar seguro para llorar, para ganar fortalecimiento y una profunda comprensión del programa y para confiar.

Mi vida había sido profundamente perturbada por mi hijo. Doce meses antes, había aparecido como un adicto. Su primera experiencia de ser detenido fue cuando lo recogió la policía, seguida de una estancia de cuatro semanas en la unidad de salud de un hospital. ¿Cómo no lo sabía? Seguro que la vida nos había dado un buen golpe. Me dolió, me hizo doler. Me estaba tambaleando por este problema que llamaban adicción. La adicción también demostró ser irresoluble desde el principio y lo intenté. Este fue su primer episodio psicológico y no iba a ser el último. Necesitaba morir esta semana. Aunque las meditaciones matutinas eran demasiado tempranas para mí, ciertamente estaba despierto

Para hacer grullas de papel a las 5 p. m. Doblando y retorciendo ese bonito papel, cada uno mejorando con el tiempo y la práctica, al igual que el programa, funciona si te esfuerzas. Uno de los momentos más destacados fue ... El de muñecas de preocupación!

No iba a perderme esto. Nos reímos, bromeamos y compartimos momentos de concentración mientras diseñábamos, pegábamos y dábamos vida personal a estas clavijas de madera que eran nuestras muñecas preocupadas. Estos podían contener nuestro desgarró, pena y pérdida. Eran una forma práctica de dejar las preocupaciones a un lado cada noche. Fue un gran éxito, y dormir bien por una vez esa noche. Entre reuniones, comidas, talleres y horas de sueño, hablamos un poco más. Qué agradecidos estábamos por este programa que nos cambió la vida. Qué alivio fue hablar tan abiertamente. Luego, sonó un teléfono. "Aguanta", dijo, "es mi hijo, de la cárcel", y pulsó el teclado y respondió: "Sí, atenderé la llamada".

Mi nueva amiga y yo compartimos una mirada de complicidad. No pudimos evitar las risas mientras ambos nos preguntábamos cómo habíamos llegado a una situación en la que las llamadas a prisión eran normales, compartir en profundidad con desconocidos cercanos era el sustento, y la amabilidad y las herramientas del programa se habían convertido en hogar.

(Continued on Page 5)

(Continued de la página 4)

Nuestro último taller fue al aire libre, con árboles añejos y jardines sinuosos acercándose rápidamente al final del verano. Terminamos con la Oración de la Serenidad y sentí la conexión cuando, al tomarnos de la mano, la invisible se entrelazó y nos unió. Sabía que en ese momento mi vida estaba bien. Yo estaba bien y no estaba solo.

Mientras conducía por las puertas, me sentí cansado, pero la gratitud dentro de mí desde el Nar-Anon estaba rebosante. Esperaba que mis amigos del fin de semana estuvieran a salvo y esperaba que sintieran la misma satisfacción al regresar a sus vidas.

---

#### **PASO CUATRO**

Mi primer taller de cuarto paso fue un punto de inflexión en mi recuperación. Aprendí que puedo aceptarme tal como soy. Aprendí que algunos de mis rasgos de carácter, a menudo descritos como negativos, eran valores para mí, pero negativos cuando intentaba imponérselos a los demás. Si los utilizo, son constructivos y me enseñan más sobre mí misma y mi camino. Descubrí una nueva comprensión de lo que este programa significa. Tenía una meta. Al llegar el último día de ese fin de semana, supe cómo quería seguir adelante. Estaba ansiosa por continuar los pasos, por trabajar en mí misma. Esto se fue dando poco a poco, a medida que reflexionaba sobre lo que había aprendido en el taller. Gracias, Nar-Anon, por mi vida en recuperación.

## **Llamamiento trimestral**

¿Sabías que las instantáneas de la información financiera de nuestros becarios se encuentran en los servicios web de World Web? Los miembros pueden consultar el estado financiero mensual de WSO y el historial de ingresos y gastos. Nuestras finanzas están mejorando, pero con el aumento de los costos, siempre buscamos la forma más eficiente de operar

Hay una pantalla compartida de la Séptima Tradición (S-339 F.R.) en la página de revisión de la confraternidad en MIEMBROS - REVISIÓN PREVIA DE LA CONFRENTACIÓN. Está disponible para usar en sus grupos y para reuniones en línea para recordar a los miembros de nuestra Séptima Tradición. Contribuciones. Nuestro enfoque es llevar el mensaje a los de Nar-Anon. Gracias por su continuo apoyo para ayudarnos a encontrar su compañerismo.

---

#### **Paso Tres**

Tomé la decisión de poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios tal como lo entendemos.

Un despertar espiritual para mí fue el lento proceso de poner mi voluntad y mi vida al cuidado de Dios según mi entendimiento. Siempre pensé que era un punto de llegada. En cambio, descubrí que era el viaje, no el destino, y que nunca llego. Siempre soy un trabajo en progreso.

## CHOICES

Antes de llegar a Nar-Anon, creía que no tenía opciones con respecto a la adicción activa de mi hijo. Pensaba que tenía que salvarlo, porque era mi hijo y mi responsabilidad. Sin importar que ya fuera adulto y legalmente no tuviera voz ni voto en nada de lo que decidiera hacer en su vida. Pensaba que estaba indefenso y que necesitaba que le enseñara a conseguir un trabajo y construir su propia vida. Nunca se me ocurrió que él fuera tan bueno encontrando la manera de conseguir drogas y que pudiera usar esa misma energía para encontrar trabajo.

Yo elegí salvarlo de muchas consecuencias. Esto se convirtió en un patrón y él me llamaba constantemente para que lo salvara. Salvarlo de la policía, salvarlo de los narcotraficantes, sálvarlo de morir de hambre, sálvarlo de quedarse sin hogar, sálvarlo de morir. Incluso esperaba que yo salvara a su novia. Me dejé engañar y terminé cuidando a otra persona que tenía una adicción.

Una noche en particular, le habían dado de alta del hospital tras una sobredosis. Decidió ir caminando al centro comercial con su novia y gastarse el último dinero que le quedaba en tatuajes en lugar de en una habitación de hotel. Me llamó rogándome que los ayudara. Decidí dejarlos dormir en la calle, y fue la decisión más difícil que he tenido que tomar. Apagué las notificaciones de mi teléfono e intenté dormir. Me desperté a la mañana siguiente y revisé mi teléfono. Había docenas de mensajes de mi hijo rogándome que los ayudara porque una pandilla los perseguía.

Estoy agradecida de haber tenido a mi esposo allí para ayudarme a tomar la decisión de no salvarlos. Estoy agradecida por la fortaleza y confort de Dios, mi Poder Superior. También estoy agradecida por lo que he aprendido en este grupo, que me ha ayudado a darme cuenta de que tengo que dejar que mi hijo confíe en su Poder Superior para que enfrente sus consecuencias. De lo contrario, nos arrastrará a todos con él en este barco que se hunde en la adicción.

La adicción ha hecho suficiente daño a nuestra familia. Tengo que elegir una mejor manera de vivir para mí, mis hijas, mi esposo y mi hijo. ¡Que comience por mí! En este programa estoy aprendiendo que tengo muchas opciones. Algunas opciones son fáciles y algunas son difíciles. Diariamente dependo de Dios, mi Poder Superior, para guiarme y darme la fuerza para llevar adelante.

---

**¿Sabías que los artículos publicados en The Serenity Connection se pueden leer y utilizar como temas en una reunión de Nar-Anon?**

---

El primer paso - admitir que soy impotente ante esta enfermedad y ante otras personas, me da poder sobre mí mismo.

**RINCÓN DEL COMITÉ DE SM****Revisión de la confraternidad - Literatura de servicio**

La Junta de Servicio Mundial se complace en compartir la literatura de servicio a continuación para su revisión y aportes por parte de la confraternidad. Puede descargar estos materiales aquí o adquirirlos en la tienda web. Por favor, comparta sus comentarios sobre cada artículo mediante el cuestionario. Los materiales de revisión de la confraternidad o los borradores no deben publicarse en sitios web. Estos materiales son para revisión y aportes, y NO han recibido la aprobación de la conferencia. Los materiales de revisión de la confraternidad de Servicio y Mayor Alcance también pueden adquirirse en nuestra tienda web.

- Pasar los volantes
- Guía de medios sociales
- Manual de web sel SM

Visite [Nar-anon.org](http://Nar-anon.org). - Los artículos de revisión de literatura también se pueden comprar en nuestra tienda web.

---

**Comité Narateen de Servicio Mundial**
**¡Aprenda más sobre Narateen en su región!**

Reserva la fecha: 23 de mayo de 2026, de 10:00 a 11:00 a. m. (hora del Pacífico)

---

**Comité de Recursos Humanos de SM**

Su dedicación al servicio le ha preparado para seguir adelante y ayudar a nuestra comunidad. Los siguientes puestos están disponibles:

- 1) Secretario del WSC
- 2) Miembro de la Junta de Servicio Mundial.

Las formularios para ambos puestos están

Disponibles en [www.nar-anon.org](http://www.nar-anon.org) bajo

Comité de Recursos Humanos

Concepto 4: Humildad, visionario, dedicado, de mente abierta, diplomático, respetuoso, compasivo, valiente, etc. Usa tus fortalezas para servir a la comunidad que te salvó.

**Comité del boletín informativo de SM**

Gracias desde el Comité de Noticias SM por sus envíos de experiencia, fortaleza y esperanza. ¡Por favor, sigan enviándolos! El boletín informa sobre los asuntos de la fraternidad, lo que incluye eventos mundiales, regionales y locales próximos, como convenciones, talleres o jornadas de recuperación. También son bienvenidos pensamientos breves de recuperación, momentos "¡ajá!", mensajes de tradición, paso y concepto.

Correo de contacto: [newsletters@nar-anon.org](mailto:newsletters@nar-anon.org)

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

**Convención de la Región Este de Pensilvania: Cambios en la Convención del 6 al 7 de marzo de 2026, 1750 Sumneytown Pike, Kulpville, PA 19442**

**25 Aniversario Grupo Aceptación  
Marzo 14, 2026 Grupo Aceptación Downey, CA**

**Convención Nar-Anon de la Región NorCal XXXVI 4 de abril de 2026 Convención Nar-Anon de la Región NorCal 2026 Sacramento, CA**

**Crucero de recuperación Nar-Anon n.º 2, del 12 al 19 de abril de 2026, 6 puertos del Caribe, 7 noches. Crucero de recuperación Nar-Anon n.º 2: cabinas limitadas. Reservas disponibles. Puerto Rico, Aruba, Curazao, Bonaire y San Cristóbal. Salida: del 12 al 19 de abril de 2026. Reserva ahora.**

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

Comparte tu experiencia, fortaleza y esperanza con la confraternidad. Envía tu artículo a newsletters@nar-anon.org  
Cada presentación debe estar acompañada de un formulario de liberación de derechos de autor firmado.

Tienes un pensamiento, un momento "ajá!", un párrafo, un "Solo Por Hoy",...

**Próxima fecha límite: 20 de abril de 2026**

**IWSC 2026  
Trabajando juntos,  
creciendo juntos  
24-26 de abril de  
2026 Se aceptan  
observadores**

**Convención de la Costa Este 8 5, 6 y 7 de junio de 2026 Hotel Alba, Tampa 5303 W. Kennedy Blvd Tampa, FL 33609**

**Convención Europea de Nar-Anon Reserve la fecha: 10 al 12 de julio de 2026 Creciendo en Unidad Stavanger, Noruega**

**CRUCERO DE RECUPERACIÓN NAR-ANON #3 Itinerario por la Costa Oeste – San Diego Reserva ~~ahora~~ Zarpa: 11-15 de abril de 2027 Reserva ahora Por teléfono Información: [cruise@naranonrm.org](mailto:cruise@naranonrm.org)**