



BOLETÍN INFORMATIVO DE GRUPOS DE FAMILIA NAR-ANON

ESPERANZA - Felicidad por encima del dolor todos los días

Cuando llegué a Nar-Anon, encontré la esperanza de que un Poder Superior a mí pudiera devolverme la cordura. Para mí, Nar-Anon se convirtió en parte de ese Poder Superior. Comprendí que gran parte del caos no solo provenía de la adicción de mi hijo, sino también de mí misma. Mis desesperados intentos por controlar y curar su enfermedad, mis reacciones negativas, hirientes y manipuladoras ante sus acciones, y mi incapacidad para afrontar la realidad de la adicción, todo ello contribuyó a mi propia angustia.

Me resultó útil desprenderme poco a poco con amor, recordándome a mí misma "preocuparme lo suficiente como para no preocuparme", un lema que repetí innumerables veces en largas noches de insomnio, cuando no tenía ni idea de dónde estaba mi hijo ni en qué estado se encontraba. Tuve que aprender a amarlo desde la distancia.

También comprendí que mi felicidad es mi responsabilidad. Mi hijo no es responsable de mi felicidad, soy yo misma. Por eso, cada día elijo centrarme en lo positivo en lugar de lo negativo. Me repito: «Observar no es amar». Observar no es amar. Elijo no vigilar cada movimiento de mi hijo, sino vivir mi propia vida y amarlo tal como es.

ESPERANZA - Felicidad sobre el dolor cada día - ESPERANZA

Durante mi estancia en Nar-Anon he aprendido que no estoy solo. Estoy entre personas que comprenden mi dolor, mi esperanza y mi aliento.

Convención de la Costa Este 8

5, 6 y 7 de junio de 2026

Hotel Alba Tampa

5303 W. Kennedy Blvd.

Tampa, FL 33609

EN ESTE NÚMERO

DESPRENDIMIENTO	2
ESTADOS FINANCIEROS	3
ESTADOS FINANCIEROS	4
MI PERCEPCIÓN	5
MI PERCEPCIÓN	6
COMITÉS SM, MI PERCEPCIÓN	7
EVENTOS NAR-ANON	8



¡Nar-Anon tiene un nuevo sitio web del
servicio Mundial!

DESPRENDIMIENTO

Me resulta especialmente difícil desprenderme de mi hijo. Cada vez que me llama, siento que tengo que salvarlo. También me cuesta desprenderme de mis dos hijas y de otras personas en mi vida. El desprendimiento es un concepto nuevo que estoy aprendiendo. No sabía que no tenía por qué sufrir junto con los demás que sufrían. No sabía que podía estar bien y disfrutar de mi vida, aunque alguien estuviera enfadado conmigo, o no le cayera bien. Estaba acostumbrada a vivir al límite de las emociones ajenas, arriba cuando estaban arriba y abajo cuando estaban abajo, sin encontrar nunca la paz de verdad. Solía estar orgullosa de mi fortaleza y de cómo podía arreglarlo todo para todos en mi vida. Mi familia me llamaba y me contaba algún problema que necesitaban que solucionara. Dejaba todo y me ponía a solucionarlo sin parar hasta conseguir el resultado que quería. Incluso sin que me lo pidieran, me involucraba en los problemas de los demás. Mis seres queridos lo sabían y, a veces, sus maneras de conseguir que hiciera algo por ellos eran sutiles, como un comentario improvisado que me hacía entrar en acción de inmediato.

Cuando mi hijo empezó a consumir drogas, inmediatamente intenté solucionar su rebeldía y adicción. Sobra decir que fracasé. No pude solucionar la adicción de mi hijo, y ya no tenía energía mental para solucionar los problemas de nadie más. Apenas podía decidir qué cenar. Estaba cansada, abrumada y deprimida. Pronto me di cuenta de que nadie vendría a ayudarme. Nadie intervendría para aliviar mi carga, ni siquiera por un instante. Agradezco a mi Poder Superior, a quien llamo Dios. Él ha estado conmigo en todo momento, dándome fuerzas para seguir adelante, incluso cuando no quería.

Saber que puedo elegir cuidarme y vivir como quiero es una experiencia liberadora y llena de paz. Al elegir cuidarme y resolver mis problemas, les doy libertad a mis seres queridos para que vivan como deseen y resuelvan sus propios problemas, de modo que puedan aprender las lecciones que les corresponden.

Agradezco por todas las herramientas que ofrece este programa. Estoy aprendiendo a desprenderme de los demás de una manera saludable y a vivir una vida más tranquila con la ayuda de mi Poder Superior.



Solo por hoy elegiré la paz

Estado de situación financiera de la sede del Grupo Familiar Nar-Anon, Inc. Al 31 de diciembre de 2024		Total
ACTIVOS		
Activos corrientes		
Cuentas bancarias		
1001 Cuenta Corriente - Gen 0094	63.589,23	
1050 Reserva Prudente 9005	2.000,00	
1075 1070 Cuenta CSM -3265	9.868,78	
Total de cuentas bancarias	\$ 75.459,01	
Otros activos corrientes		
1009 Depósito-Alquiler	9.000,00	
1010 Inventario	20.084,44	
12000 fondos no depositados	76,49	
1900 Gastos pagados por adelantado (Otros)	1.610,53	
Total de otros activos corrientes	\$ 30.771,46	
Total Activos corrientes	\$ 106.230,47	
Activos fijos		
1025 Mobiliario y equipo de oficina	2.948,01	
1025 Depreciación acumulada de muebles y equipos	-799,29	
Total 1025 Mobiliario y equipo de oficina	\$ 2.148,72	
Total Activos fijos	\$ 2.148,72	
TOTAL ACTIVOS	\$ 108.379,19	
PASIVOS Y PATRIMONIO		
Pasivos		
Cuentas por pagar	\$ 5.416,28	
Tarjetas de crédito		
2030 Cuenta de factura central [4844]		
2035 Tarjeta de crédito para autobús [1045]		
Total de tarjetas de crédito	\$ 9.730,81	
Otros pasivos corrientes		
2200 tarjetas de regalo pagaderas	1.463,89	
2510 Depósitos de la Conferencia	10.200,43	
2520 CDTFA Pagadero	356,00	
Total de otros pasivos corrientes	\$ 12.020,32	
Total Pasivos corrientes	\$ 21.751,13	
Total Pasivos	\$ 21.751,13	
Patrimonio		
32000 Ganancias retenidas	72.203,70	
Ingresos netos	14.424,36	
Total Patrimonio	\$ 86.628,06	
TOTAL DE PASIVOS Y PATRIMONIO NETO	\$ 108.379,19	

Apelación trimestral

Nar-Anon es una organización sin ánimo de lucro, no un negocio que espera obtener beneficios. Cada semana, miembros de todo el mundo se reúnen en reuniones. - En las reuniones, los grupos exhiben la literatura aprobada por la conferencia Nar-Anon (CAL).

Poner a disposición estos documentos importantes es responsabilidad de la Oficina de Servicio Mundial (WSO).

Cuando un grupo pasa la cesta en la Séptima Tradición, ayuda a ser autosuficiente, además de proporcionar y mantener servicios para que Nar-Anon pueda llevar el mensaje de esperanza a amigos y familiares que aún están sufriendo.

Para ayudar con esto, tenemos un nuevo código QR de la Séptima Tradición que se puede usar.

Folletos con códigos QR para donaciones a WSO están disponibles en la página de la tienda web.

S-339

Es importante seguir volviendo y también seguir dando algo a ello.

Sede de Grupos de Familia Nar-Anon, Inc. Declaración de actividad Enero - diciembre de 2025			
Ingresos			
3100 Ventas de literatura			
3101 California	\$ 17,593,43		
3102 Otros Estados/Paises	107.939,43		
Total de 3100 ventas de literatura	\$ 125,532,86		
3200 Envío y Manipulación	34.589,17		
3270 EBooks	9.171,32		
3300 Suscripciones-Boletín de noticias	999.00		
3460 Ingresos por Regalías	3,948.13		
3500 contribuciones			
3510 Contribuciones-EE.UU.	208.557,98		
3520 Contribuciones-Internacional	20.914,15		
Total 3500 contribuciones	\$ 229.472,13		
Ingresos totales	\$ 403.712,61		
Costo de los bienes vendidos			
4000 Costo de Ventas - Departamento de Producción			
4010 Compras - Papel/ Suministros	16.366,28		
4011 Inventario (LNC)/Diciembre. - Anual	9.184,63		
Total de compras 4010 - Papel/Suministros	\$ 25.550,91		
Compras de reventa 4015	1.165,15		
4020 Equipos /Policías	27.756.77		
4030 Salarios	27.959.23		
4035 Trabajo por contrato	7.702,02		
4030 Salarios totales	\$ 35.661,25		
4040 Impuestos sobre la nómina	2.267,60		
4045 Seguro	315.90		
4050 Franqueo/Envío	31,450.04		
4055 Alquiler	10.548,00		
4065 Servicios	1.203.85		
Total 4000 Costo de Ventas - Departamento de Producción	\$ 135.919,47		
Costo total de los bienes vendidos	\$ 135.919,47		
Beneficio bruto	\$ 267.793.14		
Gastos			
4100 Gastos de nómina			
4105 Salarios y Sueldos	130.373,43		
4110 Estipendio médico	814.41		
Total 4105 salarios y sueldos	\$ 131.187,84		
4115 Trabajo por contrato	7.702,08		
4120 Indemnizaciones de Trabajadores	473.84		
4125 Impuesto P/R ER	11.159,44		
		4200 Gastos operativos	
		4210 Contabilidad y Derecho	\$ 32.96
		4215 Cargos Bancarios	185.08
		4220 Gasto por depreciación	472.92
		4225 Cuotas y Suscripciones	4.040,73
		4230 Gastos de seguro	
		4230.10 Seguro D&O	2.279,00
		4230.15 Responsabilidad Civil/Propiedad General	7.558.32
		Total 4230 de gastos de seguro	\$ 9.837,32
		4245 Stripe/PP Tarifas	9.473,55
		4255 Gastos de oficina	2.704,67
		4260 Material de Oficina	2.121,69
		4270 Máquina de Franqueo	1.416.00
		4280 de alquiler	54.792,00
		4285 Reparaciones y Mantenimiento	49.18
		4295 Impuestos y Licencias	535.95
		4300Teléfono	2.911,03
		4305 Servicios Públicos	6.422,14
		4310 Gasto web	2.169,19
		4315 Viaje- ED & JSM	5,440.32
		Gastos operativos totales de 4200	\$ 102,604,73
		Gastos totales	\$ 253,859,93
		Ingresos Netos de Explotación	\$ 13.933.21
		Otros ingresos	
		3560Certificados de Seguros	377.41
		3650 CSM Contribución Igualada de Gastos	12.125,89
		4510 Ingresos por intereses	7.15
		Ingresos Totales Otros	\$ 12.510,45
		Otros gastos	
		4520 Conferencia SM	
		4524 Alojamiento de la Conferencia	5.277,25
		4526 Comidas de la Conferencia	89.97
		4527 Honorarios Profesionales de la Conferencia	3.450,00
		4528Viajes a la Conferencia	76.91
		4530 Gastos de personal de la conferencia	1.143,75
		4550 Gastos Diversos de la Conferencia	1.981,42
		Total 4520 Conferencia WS	\$ 12.019,30
		Gastos Totales Otros	\$ 12.019,30
		Otros ingresos netos	\$ 491,15
		Ingresos Netos	\$ 14.424,36

CÓMO HA CAMBIADO MI PERCEPCIÓN DEL CONTROL

Llevo más de 20 años casada con un adicto. Seguimos juntos. Mi matrimonio ha pasado por muchas dificultades y viví a la sombra de la adicción durante años antes de que surgiera alguna esperanza. No fue un camino fácil, todo lo contrario. Durante mucho tiempo fue una lucha constante, y la libré sola. Creía que todo dependía de mí, y que, si me esforzaba lo suficiente, encontraba las palabras adecuadas, mostraba paciencia y determinación, mi marido dejaría las drogas.

Durante años fui su cuidadora, controladora, terapeuta y, a menudo, jueza. Establecía reglas, marcaba límites y luego los cambiaba. Teníamos largas conversaciones, y cuando no funcionaban, empezaban las amenazas, los ultimátums y las súplicas, hasta que finalmente me rendía. Aún conservaba la esperanza de que tal vez, esta vez, las cosas funcionaran; de que hiciera algo diferente y eso diera resultados.

Por desgracia, mi marido siguió con su adicción y yo me fui apagando poco a poco. Me sentía cada vez más agotada, física, mental y emocionalmente. Ya no me reconocía. Dejé de disfrutar de las cosas sencillas. Solo esperaba sobrevivir un día más sin discusiones, sin estimulantes. Y cuando él estaba completamente drogado, solo deseaba que todo terminara pronto. Y así pasaron los años.

Un día, lo recuerdo perfectamente, mi marido estaba de nuevo completamente drogado. Fue entonces cuando vi algo que no había visto antes. Me sentí totalmente impotente, agotada e invisible. En algún momento, algo dentro de mí se quebró. Empecé a llorar, no en silencio, no con lágrimas en los ojos, sino con todo mi ser. Fue un llanto desde lo más profundo de mi alma, lleno de dolor, arrepentimiento, frustración y agotamiento. No eran lágrimas por él, eran lágrimas por mí, por la persona en la que me había convertido al intentar salvar a alguien a quien no podía salvar. Y entonces, por primera vez, susurré estas palabras en mi mente: «Ya no puedo más. No tengo fuerzas». En ese instante admití mi impotencia ante la adicción de mi marido.

No conocía el programa todavía. No sabía que existía una comunidad como Nar-Anon. Eso fue un gran avance, el primer paso real hacia la recuperación. Por primera vez dejé de fingir que podía hacerlo sola. Pronto, con la ayuda de mi Poder Superior, encontré mi primera reunión. Me senté en silencio y escuché. Me sorprendió porque escuché historias que sonaban como la mía. La gente hablaba de dolor, control, lucha

(Continúa en la página 6)

e impotencia; pero hablaban de ello con ternura, sin culpas ni dramatismos, solo con aceptación. Esto era algo completamente nuevo para mí e increíblemente conmovedor. Empecé a comprender que lo que yo llamaba responsabilidad era, en realidad, una necesidad de control. Asumir la responsabilidad de la vida de mi marido, de sus decisiones, de su adicción, no era amor, sino miedo. Miedo a que si lo dejaba ir todo se derrumbaría. Miedo a que si no estaba atenta, recaería de nuevo y sería mi culpa.

Gracias a Nar-Anon, he aprendido que solo soy responsable de mí misma, de mis emociones, de mis decisiones y de mis límites. No soy responsable de su adicción. No soy responsable de sus elecciones. Fue, y sigue siendo, difícil, porque el control me daba la ilusión de poder. Me parecía que si no me ocupaba de todo, algo malo sucedería. Hoy sé que era una trampa, y que la verdadera seguridad proviene de la confianza, no del control.

Mi esposo no ha ingresado a tratamiento. No va a terapia, no tiene padrino ni madrina, y no forma parte de ninguna comunidad. A pesar de esto, mantiene su sobriedad. No lo cuestiono, no lo controlo y no lo analizo. Veo que está haciendo lo mejor que puede y estoy agradecida por ello. No lo estoy tomando como mi logro, porque hoy sé que su sobriedad es su responsabilidad. La mía es vivir mi propia vida y ocuparme de mi propia recuperación.

El programa me enseñó algo más muy importante:

- Puedo amar, pero no tengo por qué rescatar.
- Puedo estar cerca, pero no tengo que cargar con la carga de otra persona.
- Puedo estar en una relación con un adicto, pero no tengo que estar codependientes.

Fue un proceso de pequeños pasos y decisiones diarias. En lugar de revisar su teléfono, comencé a escribir un diario. En lugar de cuestionarme, comencé a orar y a entregar mis miedos a mi Poder Superior. En lugar de rastrear, analizar y planificar, comencé a vivir.

Hoy vivimos juntos. No a la perfección, pero sí con más paz, más aceptación y menos tensión. Hoy sé que puedo ser feliz, no porque él no consuma drogas, sino porque dejé de luchar contra algo que no puedo controlar. Hoy soy consciente de que todo lo que de verdad importa empieza conmigo: mi salud, mis decisiones, mi paz.

(Continúa en la página 7)

RINCÓN DEL COMITÉ DE WS**Comité del boletín informativo de WS**

Comité del boletín informativo del Servicio Mundial quiere agradecerles por tus aportes de experiencia, fortaleza y esperanza. ¡Por favor, sigan enviándolos! Pensamientos de recuperación más cortos, momentos de ajá, paso, tradición, Solo por hoy y mensajes conceptuales también siempre son bienvenidos.

El boletín informa sobre los asuntos de la beca, que incluyen próximos eventos mundiales, regionales y regionales, convenciones, talleres o días de recuperación.

newsletters@nar-anon.org

Comité de Mayor Alcance del Servicio Mundial

El Comité de Mayor Alcance del Servicio Mundial se complace en anunciar el lanzamiento de la página de Facebook de la sede central de los Grupos de Familia Nar-Anon. Esta página refleja nuestra página de Instagram: las publicaciones de Instagram aparecerán automáticamente en Facebook. Esperamos que Facebook ayude a que la información de Nar-Anon llegue al mayor número posible de personas.

www.facebook.com/share/1BJkdxcodB/
www.instagram.com/naranonfgh

(Continuación de la página 6 - Mi Percepción...)

Hoy oro por Fuerza y Aceptación. Dios, gracias por cada paso en mi camino, incluso los más difíciles. Gracias por la luz que iluminó la oscuridad de la impotencia y la duda. Ayúdame a recordar, cada día, que mi fortaleza comienza con la autoaceptación. Enséñame a soltar el control que me había encarcelado, a abrir mi corazón a la paz y la confianza. Por favor, dame sabiduría para vivir mi propia vida, para amar con desprendimiento, para estar presente sin cargar con una carga que no puedo levantar. Concédeme paz cuando el miedo intente volver, y el valor para confiar en lo que está fuera de mi control. Gracias por no estar solo, por formar parte de una comunidad que apoya y entiende. Que mi corazón esté lleno de gratitud y mis días llenos de amor por mí misma y por los demás.

Gracias por permitirme compartir mi historia con quienes se han convertido en mi familia. Estoy agradecida de formar parte de esta comunidad. Gracias por poder vivir, realmente vivir, con mi marido, con gratitud, con amor y, sobre todo, con respeto hacia mí misma y hacia los demás.

Esposa de un adicto

Puedo superar los obstáculos que la vida me presenta utilizando este programa, sus herramientas y sus principios.

Por favor, diríjase a [Eventos](#) Para obtener más información, visite la página web de SM.

Convención de la Región Norte de California, 5, 6 y 7 de junio de 2026.

Organizado por: Área del Valle Central
Modesto, California

Mesa redonda sobre padrinazgo

14 de junio de 2026 - 8:00 a. m. PDT

ID 830 3372 8391 / Código de acceso 558110
(Comité ad hoc para el desarrollo de estructuras)



**NUEVO Mesa redonda sobre el sitio web,
4 de julio de 2026. Recorrido por
el sitio web de New World Service
- 8:00 a. m. (hora del Pacífico).**

**ID de la reunión de Zoom: 832 7524
4099 (Código de acceso: 709572)
Preguntas: WebCommittee@Nar-
Anon.org.**

Presentaremos el nuevo diseño,
exploraremos las nuevas funciones
y compartiremos los factores clave
que guiaron las decisiones a lo
largo del proyecto.

Nos reunimos trimestralmente para
debatir temas relacionados con los
sitios web de Nar-Anon.

**Convención
Europea Nar-Anon
10-12 de julio de 2026
Creciendo en Unidad
Stavanger, Noruega**

Octava edición anual de la Región Central

**Retiro de 12 Pasos,
11 y 12 de julio de 2026
Perrysburg, Ohio**

Taller para superar el duelo:

Trabajando los 12 pasos tras la muerte
de un ser querido con adicción.

SÁBADO, 25 DE JULIO DE 2026.

De 16:00 a 18:00 (EDT) / de 13:00 a
15:00 (PDT) Ponencias, debate y
preguntas y respuestas Organizado

por:

Esperanza después de la pérdida (EDP)

naranonelle@gmail.com

Convención de Nar-Anon de Oeste de Pensilvania 2026

Del 21 al 23 de agosto de 2026

**Invitación a la Serenidad XXXVII
Mount Pleasant, PA**

Crucero de recuperación Nar-Anon N.º 3

11 al 15 de abril de 2027.

3 puertos, 5 días / 4 noches

Fecha límite para el próximo
número: 20 de julio de 2026.



Copyright © 2026 Sede
del Grupo Familiar Nar-
Anon, Inc., Todos los
derechos reservados.

Sede del Servicio Mundial de
Nar-Anon

23110 Crenshaw Blvd. #A

Torrance, CA 90505 Sitio

web: www.nar-anon.org

Correo electrónico: [wso@nar-](mailto:wso@nar-anon.org)

anon.org 310-534-8188

800-477-6291