



# BOLETÍN DE LOS GRUPOS DE FAMILIA NAR-ANON

## LA CONEXIÓN SERENA



### Las Tres C y Amigos

Las Tres C a las que a menudo nos referimos en Nar-Anon son: Yo no lo causé. No puedo controlarlo. No puedo curarlo. Esta frase me llamó la atención desde el principio. Fue un gran alivio, aunque al principio no acababa de creérmelo. Tenía que volver a ella con frecuencia para recordarme a mí misma que yo no causé la adicción de mi hijo (reconozco que no fui una madre perfecta, pero mi hijo tomó sus propias decisiones), yo definitivamente no podía controlarla (podía empeorarla interponiéndome en su camino) y no podía curarla (Señor, cómo lo intenté).

Después de un tiempo en el programa, empecé a darme cuenta de otras palabras que comienzan con C que me ayudaron a entender y vivir mi programa. Cuando me di cuenta una y otra vez, empecé a escribirlas. He aquí doce de ellas:

- **Confundido**- pediré ayuda si estoy confundido.
- **Caos**- no viviré en el caos.
- **Cordura**- me mantendré cuerdo.
- **Consecuencias**- No sufriré las consecuencias de mi adicto.
- **Coraje**- Encontraré coraje.
- **Cambio**- Cambiaré mi actitud.
- **Contribuir**- No contribuiré al problema.
- **Crear**- No crearé ni participaré en el drama.
- **Compungido**- me preocuparé sólo por mis asuntos.
- **Decisiones**- tomaré mejores decisiones.
- **Compasión**- Encontraré compasión por mi adicto y por mí mismo.
- **Criticar**- no criticaré.



EN ESTE NÚMERO:	
02	La temida rueda del hámster
03	Pagar por adelantado
04	Estados financieros
05	Preguntas y respuestas de P&G
06	Lista de prioridades / Llamamiento trimestral
07	Comités de Servicio Mundial
08	Eventos



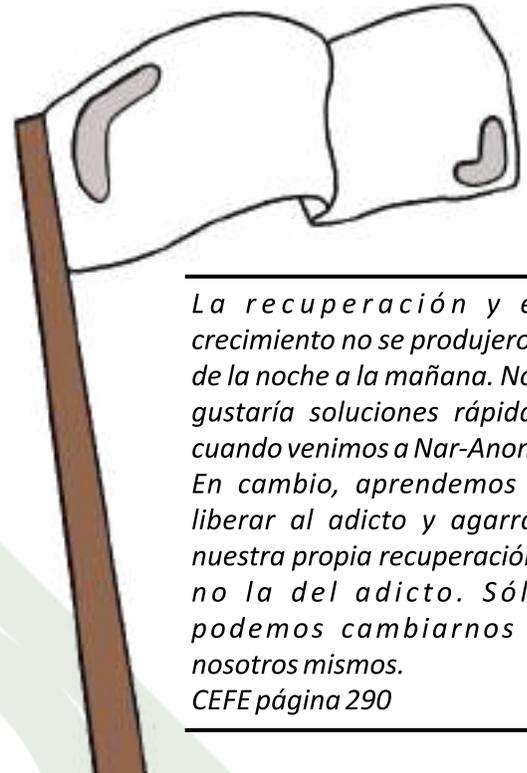
Nar-Anon necesita tu ayuda para atravesar la situación actual. Por favor considera contribuir hoy y apoyar a nuestro personal leal de la OSM, quienes atienden los teléfonos, mantienen la literatura circulando, y proporcionan asistencia a los grupos Nar-Anon en todo el mundo. Visita ahora [www.nar-anon.org](http://www.nar-anon.org)

## Las Temida Rueda del Hámster

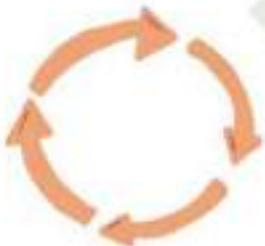
Vivir en la rueda del hámster para mí era como el día de la marmota. Los mismos comportamientos repetitivos y recurrentes, conducen inevitablemente a las mismas Situaciones. Esto entonces termina con los mismos resultados hasta que las mismas pesadillas vuelven a ocurrir de nuevo.

La decisión de dejar la rueda fue una de las más difíciles que he tenido que tomar. Si por casualidad eres nuevo en este viaje, o todavía no has sido capaz de encontrar la fuerza para cambiar, puede que estés en la temida rueda del hámster más tiempo del que esperabas.

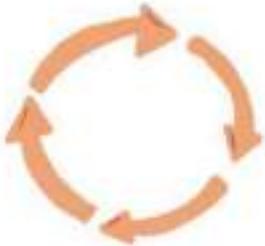
Al principio, el trabajo necesario para cambiarme me pareció imposible. Incluso me sentía que si estuviese abandonando a mi amado. Había sido golpeado y había soportado un dolor inimaginable una y otra vez. Por extraño que parezca, yo era el único que parecía estar sufriendo el dolor. Con el tiempo, aprendí a través de Nar-Anon y la ayuda de otros, que pensar en mí para variar no era un acto egoísta. En un momento de claridad, fui capaz de entender y aceptar la verdad. La única persona que puedo cambiar o controlar es a mí. Sólo entonces empecé a experimentar el cambio.



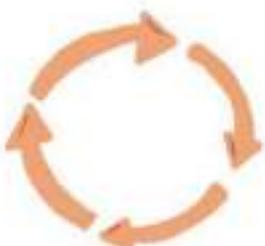
*La recuperación y el crecimiento no se produjeron de la noche a la mañana. Nos gustaría soluciones rápidas cuando venimos a Nar-Anon. En cambio, aprendemos a liberar al adicto y agarrar nuestra propia recuperación, no la del adicto. Sólo podemos cambiarnos a nosotros mismos.*  
CEFE página 290



Las cosas no mejoraron espiritualmente para mí hasta que me permití encontrar y confiar en mi Poder Superior. Cuando hice eso, cuando solté las riendas y se las entregué a Dios estuve en condiciones de encontrar una paz espiritual que nunca antes había sentido. Ahora espero con impaciencia mi rutina de tener una conversación con mi Poder Superior cada mañana y todas las noches. Cuando por fin me permití abrir los ojos y escuchar, comencé a experimentar señales inexplicables que confirmaban que mi Poder Superior existía realmente. A partir de ese momento, supe que mi Poder Superior escuchaba y que estaba notablemente presente en mi vida.



Con el tiempo, poco a poco, pude volver a respirar. Incluso experimenté breves momentos de paz al tomar mis propias decisiones y no volver a vivir cada momento de vigilia metiendo las narices en los asuntos de mi adicto.



A menudo recurro al libro CEFE para mantener los pies en la tierra. A menudo repito las palabras de uno de mis lemas favoritos: "Yo no lo causé, no puedo controlarlo, no puedo curarlo". Repetí esas palabras hasta que por fin penetraron.

Mi ego acabó haciéndose a un lado y me dejó ver que mi Poder Superior era el único que tenía más fuerza y habilidades que yo para ayudar a mi adicto. Sabía que tenía que apartarme de su camino y dejar que su plan funcionara como él lo había diseñado. Ese único pensamiento me ayudó a recordar que aún tenía mis propios problemas y mis propios sueños que cumplir, mis propios problemas y mis propios sueños en los que trabajar mientras mi Poder Superior estaba trabajando en mi hijo.

¿Por qué sigo viniendo? Vuelvo por varias razones. La primera es porque la adicción es una enfermedad crónica y progresiva. Mi ser querido adicto luchará con sus conductas adictivas durante el resto de su vida. La recaída es siempre una posibilidad. Continuar asistiendo a las reuniones, incluso cuando a mi ser querido le va bien, me ayuda a recordar cómo fue al principio. Escuchar los relatos de los recién llegados me recuerda lo lejos que he llegado y lo mucho que he aprendido. Escuchar a otras personas me ayuda a seguir aprendiendo y creciendo. Así, añado herramientas a mi caja de herramientas para utilizarlas en el futuro.

La segunda razón es porque estoy aprendiendo lo que quiere decir el Paso Doce cuando dice: tratamos de llevar este mensaje a otras personas y de practicar estos principios en todos los aspectos de nuestra vida. Cuanto más tiempo asisto a las reuniones, más me doy cuenta de que lo que aprendí en Nar-Anon puede ser útil en casi todas las situaciones, no sólo al tratar con mi ser querido adicto. Comprender que soy impotente ante el adicto también significa que soy impotente ante los demás, incluso ante aquellos que no padecen la enfermedad. Aquellos que no sufren la enfermedad de la adicción. El control que creo tener sobre los demás suele ser una ilusión. Me he dado cuenta de que es difícil cambiar el comportamiento o las opiniones de otra persona, y normalmente no debería tratar hacerlo. El comportamiento o las opiniones de otra persona, y normalmente ni siquiera debería intentarlo. He aprendido a "vivir y dejar vivir". Cuando alguien me critica, no tengo por qué aceptar su opinión como un hecho. Recuerdo que están hablando desde su propio punto de vista, no desde el mío.

**“Comprender que soy impotente ante el adicto también significa que soy impotente ante los demás, incluso ante los que no sufren problemas de adicción.”**



La tercera razón es "pagar por adelantado". Nar-Anon estuvo aquí cuando lo necesité gracias a otros que siguieron viniendo después de que su crisis inicial había pasado. Nar-Anon existe desde hace unos cincuenta años. La gente de aquí antes que yo escribió el librito Azul y el libro CEFÉ. Los miembros estaban en los salones para pasar estas perlas de sabiduría. Ellos eligieron servir en comités, organizar convenciones y llevar a cabo las necesidades de la confraternidad. Los miembros experimentados estaban allí cuando atravesé la puerta como una recién llegada en carne viva y dolida. Estaban dispuestos a atender mis llamadas telefónicas y compartir su experiencia, su fortaleza y su esperanza.

Para mí, pagar por adelantado incluye asistir a las reuniones semanales y participar en el servicio a la confraternidad de Nar-Anon. Es en el servicio donde aprendemos a aplicar los principios del programa y a poner los principios por encima de las personalidades. A lo largo de los años, esto ha incluido mi servicio a nivel del grupo, la región y el servicio mundial. A través de estas actividades conocí personas maravillosas de todo el mundo, que me han enseñado el programa y han mejorado mi vida. Doy gracias a mi Poder Superior por no ser quien era cuando llegué a Nar-Anon por primera vez hace más de diez años. Por eso sigo viniendo.

# Pagar por adelantado

<b>Nar-Anon Family Groups Hdqtrs, Inc.</b>	
<b>Statement of financial Position</b>	
<b>As of December 31, 2022</b>	
	<b>Total</b>
<b>ASSETS</b>	
<b>Current Assets</b>	
<b>Bank Accounts</b>	
1001 Checking - Gen 0034	52,703.07
1050 Prudent Reserve 3005	20,000.00
1070 WSC Account -3265	14,879.62
<b>Total Bank Accounts</b>	<b>\$ 87,588.69</b>
<b>Other Current Assets</b>	
1009 Deposit-Rent	3,000.00
1010 Inventory	33,826.83
<b>Total Other Current Assets</b>	<b>\$ 42,826.83</b>
<b>Total Current Assets</b>	<b>\$ 130,415.52</b>
<b>TOTAL ASSETS</b>	<b>\$ 130,415.52</b>
<b>LIABILITIES AND EQUITY</b>	
<b>Liabilities</b>	
<b>Current Liabilities</b>	
<b>Credit Cards</b>	
[4844]	8,274.30
<b>Total Credit Cards</b>	<b>\$ 8,274.30</b>
<b>Other Current Liabilities</b>	
Payable	2,154.61
Deposits	7,010.65
2520 CDTFA Payable	0.00
Statewide	456.75
<b>Payable</b>	<b>\$ 456.75</b>
<b>Liabilities</b>	<b>\$ 9,622.01</b>
<b>Total Current Liabilities</b>	<b>\$ 17,896.31</b>
<b>Total Liabilities</b>	<b>\$ 17,896.31</b>
<b>Equity</b>	
32000 Retained Earnings	123,296.51
Net Revenue	-10,777.30
<b>Total Equity</b>	<b>\$ 112,519.21</b>
<b>TOTAL LIABILITIES AND EQUITY</b>	<b>\$ 130,415.52</b>

<b>Nar-Anon Family Group Headquarters, Inc.</b>	
<b>Profit Loss</b>	
<b>January - December 2022</b>	
	<b>Total</b>
<b>Revenue</b>	
3100 Literature Sales	166,713.61
<b>Total 3100 Literature Sales</b>	<b>\$ 166,713.61</b>
3200 Shipping & Handling	48,112.40
3270 EBooks	5,917.16
3300 Subscriptions-Newsletter	1,005.00
3460 Royalty Income	997.91
3500 Contributions-U.S.A.	170,468.32
3510 Contributions-International	18,574.71
Services	0.00
<b>Total Revenue</b>	<b>\$ 411,789.11</b>
<b>Cost of Goods Sold</b>	
<b>4000 Cost of Sales - Production Dept</b>	
4010 Purchases - Paper/ Supplies	20,561.44
4012 Resale Purchases	5,183.55
4020 Equipment/Copiers	50,697.59
4030 Wages	27,593.25
4032 Payroll Taxes	1,260.45
4034 Insurance	300.75
4038 Postage/Shipping	44,267.12
4040 Rent	10,143.00
4052 Utilities	1,233.58
<b>Dept</b>	<b>\$ 161,240.73</b>
<b>Total Cost of Goods Sold</b>	<b>\$ 161,240.73</b>
<b>Gross Profit</b>	<b>\$ 250,548.38</b>
<b>Expenditures</b>	
<b>4100 Payroll Expenses</b>	
4150 Salaries and Wages	136,557.68
4196 Workers Comp Ins	923.82
4197 P/R Tax ER	12,006.96
4198 Payroll Processing Fee	225.75
<b>Total 4100 Payroll Expenses</b>	<b>\$ 149,714.21</b>

(continúa en la página 5)

**NFGH, Inc. ESTADOS FINANCIEROS**

De acuerdo con los estatutos de los Grupos de Familia Nar-Anon (NFGH, Inc.), se debe proporcionar un informe financiero anual a todos los miembros de la Junta publicado en el sitio web de Nar-Anon, y publicado en el boletín. Los estados financieros para el año que termina el 31 de diciembre de 2022 se pueden encontrar en páginas 4/5.

Nar-Anon estaba destinado a cambiarme  
Yo no estaba destinado a cambiar a Nar-Anon



(continúa de la página 4)

<b>4200 Operating Expenses</b>	
<b>4210 Accounting and Legal</b>	
4210.10 Accounting	12,510.00
4210.20 Legal	3,275.00
<b>Total 4210 Accounting and Legal</b>	<b>\$ 15,785.00</b>
<b>4212 Bank Charges</b>	454.00
<b>4220 Dues and Subscriptions</b>	39.41
<b>4230 Insurance Expense</b>	8,450.03
<b>4240 Office Expenses</b>	6,000.01
<b>4242 Office Supplies</b>	1,762.87
<b>4246 Paypal Fees</b>	1,806.40
<b>4250 Postage Machine</b>	2,503.22
<b>4252 Postage</b>	40.45
<b>4260 Rent</b>	54,792.00
<b>4266 Stripe Fees</b>	8,901.19
<b>4270 Taxes &amp; Licenses</b>	731.60
<b>4272 Credit Card Fees</b>	2,452.38
<b>4276 Telephone</b>	3,218.14
<b>4278 Utilities</b>	2,858.78
<b>4280 Web Expense</b>	2,373.53
<b>Total 4200 Operating Expenses</b>	<b>\$ 112,169.01</b>
<b>Uncategorized Expense</b>	0.00
<b>Total Expenditures</b>	<b>\$ 261,883.22</b>
<b>Net Operating Revenue</b>	<b>-\$ 11,334.84</b>
<b>Other Revenue</b>	
3560 Insurance Certificates	555.91
3599 Miscellaneous Income	0.00
4510 Interest Income	1.63
<b>Total Other Revenue</b>	<b>\$ 557.54</b>
<b>Net Other Revenue</b>	<b>\$ 557.54</b>
<b>Net Revenue</b>	<b>-\$ 10,777.30</b>

## POLÍTICAS Y GUÍAS DEL SERVICIO MUNDIAL (P&G) COMITÉ

### Funciones y responsabilidades:

El comité es un recurso de la confraternidad para aclarar las políticas y guías que figuran en nuestros documentos de servicio.

He aquí una pregunta de nuestra confraternidad y la respuesta del Comité de P y G.

### Preguntas y respuestas de P&G

¿Puede un grupo formar parte de 2 "Regiones" distintas? Con la creación de la Región Global, algunos de los grupos virtuales ya registrados en su región geográfica están considerando registrarse en la Región Global. ¿Pueden estar en dos Regiones al mismo tiempo?

### Políticas y Guías - Respuesta:

Para una representación equitativa y justa, los grupos deben pertenecer a una sola región:

Concepto 1: Para cumplir con el propósito primordial de nuestra confraternidad, los grupos de Nar-Anon se han unido para crear una estructura de servicio que desarrolle, coordine y mantenga servicios en nombre de Nar-Anon en su conjunto.

- Cuando los grupos redoblen sus servicios y esfuerzos para desarrollar, mantener y coordinar servicios en dos estructuras, es posible que con esta práctica ellos puedan descuidar la Tradición 5 que es el propósito primordial dentro de los grupos. Este tipo de acciones puede afectar a otros grupos vinculados a la estructura o a Nar-Anon en su conjunto, Tradición 4.

Concepto 2: La responsabilidad y autoridad final de Nar-Anon recae en los Grupos de Familia Nar-Anon.

- Si los grupos estuvieran en dos regiones su único voto en realidad serían dos y esto tendría un impacto negativo en reuniones de área, asambleas y representación de delegados ante la CSM.

Concepto 3: Los Grupos de Familia Nar-Anon delegan a la estructura de servicio la autoridad necesaria para cumplir con las responsabilidades que le han sido asignadas.

- Pregúntate: ¿A cuál región el grupo servirá mejor? ¿Cuál sería el impacto en la región abandonada por el grupo, desde el punto de vista financiero y proporcionando servidores de confianza?

Concepto 5: Se debe definir claramente un punto único de decisión y rendición de cuentas para cada responsabilidad asignada a la estructura de servicio.

- Si hay varios puntos de responsabilidad asignados, no hay claridad en las decisiones que ante el grupo debe tomar respecto a los servicios prestados por las dos estructuras.

Sus servidores de confianza  
Comité de Políticas y Guías de Servicio Mundial

**SUSCRIPCIONES ELECTRÓNICAS**  
Haga clic aquí para su suscripción electrónica  
**GRATUITA** a The Serenity Connection.  
Suscripciones hasta la fecha: ¡>7692!

## Lista de prioridades de Literatura de Recuperación Ciclo de Conferencias 2023-2025

El Comité de Literatura de los SM se complace en presentar el ciclo de conferencias 2023-2025. Los artículos presentados en el orden determinado por los miembros votantes de la CSM 2023.

CSM 2023 Resultados	Document Theme
1	Traditions 1 - 12 for Nar-Anon 36
2	Fourth Step Workbook
3	Concepts 1 - 12 for Nar-Anon 36
4	Relationships in Recovery
5	Concepts Booklet
6	Narateen thirty-one days
7	Parents of Addicted Minors
8	Addiction in marriage
9	A New Daily Reader (using miscellaneous writings we receive)
10	Adult Children of Addicts*
11	What Now? (When Active Addiction Ends)*
12	Dealing with the Loss of a Loved One to Overdose/Addiction
13	A replacement for <i>A Guide for the Family of the Addict and Drug Abuser</i>
14	Just for Today Bookmark 2
15	Narateen Do's & Don'ts bookmark*
16	Members' Stories
17	Safety First
18	A replacement for <i>As We Understood</i>
19	Daily Reflections
20	A replacement for <i>Living with Sobriety*</i>
21	Twelve promises*

\*There is no written material at this time.



**La 7ª Tradición va más allá de los \$ de la canasta. Apoya a Nar-Anon con tus escritos, envía a [litcom@nar-anon.org](mailto:litcom@nar-anon.org)**

## Llamamiento trimestral

Mantener Nar-Anon en funcionamiento y en crecimiento requiere dinero y la Oficina de Servicio Mundial carece de él. Seguimos adelante a pesar de la pandemia y un mundo al revés, pero Nar-Anon en su conjunto necesita mayor compromiso y más contribuciones.

Devolvámoslo. Yo lo hago y os animo a hacer lo mismo. Queremos que Nar-Anon siga vivo y crezca - necesitamos que los recién llegados puedan encontrar una reunión, queremos literatura para leer, necesitamos registrar nuevos grupos y regiones, y queremos que crezca nuestra recuperación con eventos y conferencias. Nar-Anon necesita nuestro apoyo.

Dona por cada año de recuperación Colabora - únete al crecimiento de Nar-Anon con lo que sea que funcione para ti.

Un miembro agradecido

## Pensamientos de la Conferencia Mundial (CSM) 2023

Asistí a la Conferencia de Servicio Mundial (CSM), y esta vez fue diferente. La primera vez, experimenté una gran sensación de nerviosismo y ansiedad, pero ahora, estuve en condiciones de ver las cosas con mayor claridad. Fue maravilloso ver cómo la tecnología nos daba la oportunidad de conectar con personas de nuevas regiones que de otro modo no hubiéramos podido conocer. El informe sobre los servicios mundiales de las regiones fue novedoso y atractivo de leer.

Aunque ésta ha sido mi última conferencia como delegado, estoy muy contento de seguir conectado con el servicio que ayuda a Nar-Anon a través de la unidad mundial. Este ha sido un momento memorable para mí y estoy agradecido a todos los participantes y a quienes hicieron posible organizar esta maravillosa experiencia.

## **Comité de Mayor Alcance del Servicio Mundial**



### **Nar-Anon en Instagram**

Los miembros de la Junta han anunciado que los Grupos de Familia Nar-Anon está en Instagram. La cuenta se lanzó a modo de prueba en:

<https://www.instagram.com/naranonfgh/>.

El lanzamiento en las redes sociales fue propuesto por el Comité de Mayor Alcance SM después de meses de investigación y desarrollo. Con este lanzamiento, la Oficina de Servicio Mundial (OSM) y SM Mayor Alcance están trabajando juntos para publicar tres veces a la semana el contenido del sitio web de los Grupos de Familia Nar-Anon. El objetivo principal es llevar el mensaje de esperanza a los afectados por la adicción de otra persona. Los mensajes incluyen enlaces a información útil para los recién llegados, y el aviso de los próximos eventos de Nar-Anon.

Por favor tome nota: naranonfgh es una cuenta comercial perteneciente a Grupos de Familia Nar-Anon y de acuerdo con la política de Instagram debe ser pública. Esto significa que si usted elige seguir la cuenta o manifestar que le gusta una publicación, su cuenta, la información de su cuenta se hará pública. Si te preocupa el anonimato, puedes crear una cuenta con un nombre y un nombre de usuario que no incluyan tu apellido o puedes crear una cuenta utilizando un alias. Instagram no requiere que utilices tu nombre real.

Alternativamente, puedes ver, pero no seguir la cuenta para estar al día de las últimas publicaciones.

Si tiene alguna pregunta o le gustaría realizar algún comentario sobre esta iniciativa u otros temas de mayor alcance, envíe un correo electrónico a:

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

## **Comité de la Convención de los SM** ¡Reserva la fecha!

La próxima Convención Mundial de Nar-Anon se celebrará en Washington DC desde el jueves 29 de agosto 2024 hasta el domingo 1 de septiembre de 2024. Por favor, ayúdenos a elegir un tema. Envíe sus sugerencias al Comité de la Conferencia de Servicio Mundial a [wccommittee@nar-anon.org](mailto:wccommittee@nar-anon.org)

## **Junta de Servicio Mundial**

Los miembros de la Junta del Servicio Mundial Nar-Anon Servicios han lanzado una cuenta de Instagram. Esta cuenta está siendo lanzada a modo de prueba, creada por el Comité de mayor Alcance de Servicio Mundial. Puede encontrarnos en:

<https://www.instagram.com/naranonfgh/>.

Dado que se trata de una cuenta de empresa debe ser pública, de acuerdo con Instagram. Eso significa que si estás en Instagram y decides seguir la cuenta de Servicios Mundiales o te gusta un post, la información de tu cuenta será visible para los demás. Si te preocupa el anonimato, puedes asegurarte de que tu nombre y el nombre de usuario no mencionen un apellido. O puede optar por no seguir la cuenta y simplemente hacer clic regularmente.

En servicio,  
Junta de Servicio Mundial

## **Comité de Recursos Humanos de los SM**

**Estamos aceptando candidaturas para Secretario de Conferencia así como para la Junta de Consejo de Administración.**

**La información y las solicitudes están disponibles en**

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

# Próximos Eventos y Actividades

Para más información, visite la [página de Eventos](#) del sitio web del SM.

## **JUNE 22, 2023 - 6:30-7:30 P.M.**

10TH ANNIVERSARY  
DOYLESTOWN MEETING, PA  
590 N. BROAD STREET  
OR ONLINE  
ID: 895 8281 9092  
PASSCODE: 003603

## **JUNE 30-JULY 2, 2023**

THE ODDS ARE WITH US!  
IN-PERSON - ORLANDO, FL  
NAR-ANON @ FRCNA XLI  
REGISTRATION ONLINE

## **JULY 8, 2023 - 9:30 a.m. (EST)**

CENTRAL REGION  
12 STEP RETREAT 2023  
IT WORKS, IF YOU WORK IT!  
MEETING ID: 971 5770 6907  
PASSCODE: 244915

## **AUGUST 11-12, 2023**

NAR-ANON EUROPEAN CONVENTION 2023  
A MESSAGE OF HOPE FOR FAMILIES AND FRIENDS  
E-MAIL: EURONECC@GMAIL.COM

## **SEPTEMBER 10, 2023**

**10:00-4:00 (ET)**

SHARING OUR INDIVIDUAL STORIES  
Zoom ID: 843 1069 6890 •  
Passcode: None required

## **NOVEMBER 10-12, 2023**

7TH ANNUAL ROCKY MOUNTAIN  
CONVENTION  
FROM DESPERATION TO TRANSFORMATION  
LOCATION: LOVELAND, CO



Nar-Anon Family Groups

Nar-Anon World Services  
23110 Crenshaw Blvd. Suite A  
Torrance CA 90505  
800-477-6291  
[www.nar-anon.org](http://www.nar-anon.org)