

LA CONEXIÓN SERENA

BOLETÍN DE LOS GRUPOS DE FAMILIA NAR-ANON



ANONIMATO

Cuando asistimos a una reunión de los Grupos de Familia Nar-Anon, una de las primeras cosas que oímos es "Respetaremos tu anonimato". ¿Por qué es importante respetar el anonimato en las reuniones de grupo de Nar-Anon?

El principio del anonimato tiene un significado espiritual: confidencialidad (la necesidad de evitar que se revele la información) e igualdad. Mantener el anonimato dentro y fuera de Nar-Anon, y en nuestro crecimiento personal, con la adhesión a las Doce Tradiciones. Las Tradiciones proporcionan guía para servir y resolver nuestros problemas comunes.

El anonimato fuera de Nar-Anon: La Undécima Tradición refiere directamente: *Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción más que en la promoción; necesitamos mantener siempre el anonimato personal a nivel de prensa, radio, películas, Internet y otras formas de medios de comunicación. Debemos proteger con especial cuidado el anonimato de todos los miembros de NA.*

Aunque la Guía de los Servicios Locales (GSL) permite la posibilidad de reuniones abiertas, debido a la actitud negativa de la sociedad hacia el problema de la drogadicción, a veces no es seguro celebrar reuniones abiertas. Las reuniones a puerta cerrada son el lugar donde los miembros de Nar-Anon pueden compartir con seguridad sin temor a la publicidad.

La igualdad expresada en el anonimato también nos protege de los autoproclamados expertos. En Nar-Anon sólo tenemos un propósito: ayudar a los familiares y amigos de los adictos. Siguiendo el principio del anonimato como fundamento espiritual de todas nuestras tradiciones, ayudaremos a mantener la unidad de nuestra confraternidad y nuestra recuperación.

¡Queridos amigos, los invitamos a recuperarnos a través del programa Nar-Anon!

EN ESTE NÚMERO:

- 02** Mochila de expectativas
- 03** Mochila (continuación)
- 04** Encontrando mis principios
- 05** Comité de traducción de los SM
- 06** La rueda del hámster - Parte II
- 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



Aprobado en CSM 2023

**INTRODUCCIÓN
TRADICIONES 1-3**

¡Nuevo libro!

TRANSITANDO 17 AÑOS CON UNA MOCHILA LLENA DE EXPECTATIVAS

Esto fue difícil de escribir porque no estaba lidiando con mi dolor para evitar cambiar comportamientos fundamentales que me mantenían estancada. Reconocer todas las formas en las que necesito dejar ir es un primer paso para no estar controlada por esas expectativas.

Estoy dejando ir:

- De necesitar recuerdos felices de mis hijos mientras crecían. Sólo necesito saber que no fueron muchos, algunos pocos. Y la intensidad de los recuerdos negativos eran tan intensos que es difícil superarlos.
- Eso significa que tengo que soltar los recuerdos dolorosos, o al menos asegurarme, que los dejo ir sin sentir ira, enojo. Eso significa que debo entrar en ellos y atravesarlos. Tratar de evitar, en la medida de lo posible, que se produzcan más "momentos de trastornos por estrés post traumáticos (TPSD)". Sólo necesito cambiar.

Necesito dejar ir:

- Mi hijo queriendo leer un libro, cualquier libro
- Mi hijo viendo una película, cualquier película solo o conmigo
- Que mi hijo pueda comer en la mesa de la cocina. Que mi hijo no coma con las manos
- Que mi hijo limpie cualquier cosa. Que mi hijo se lave los dientes alguna vez
- Que mi hijo se relacione con sus primos y su hermana; o con sus amigos
- Que mi hijo vaya a la escuela y termine el 10° curso; tiene 17 años.
- Que mi hijo no sea un matón, abusivo y violento, porque yo no tengo el control - las 3 "C"
- Que mi hijo esté en un equipo deportivo

Qué dejaré ir:

- Que mi hijo tenga un trabajo
- Que mi hijo tenga un hijo, que yo tenga un nieto
- Que mi hijo conduzca
- Mi hijo yendo a nuestra casa de la playa y disfrutando de unas vacaciones allí
- Que mi hijo sea cariñoso, amable y no esté mentalmente enfermo todo el tiempo
- La sobriedad de mi hijo



Necesito dejar ir todo y hacer el duelo. Necesito reconocer la realidad. Necesito reconocer que cualquier miedo que tengo de no tener la vida que pensé que mi pareja y yo podríamos tener juntos con nuestro hijo, no será aliviado por la codependencia. Esperar que sea mejor y no cambiar no es una opción.

Mientras me aflijo por todas estas cosas y pienso en cómo mi hijo podría o debería ser, tal vez pueda hacer algo de espacio y pensar en cómo es en realidad hoy.

(Continúa en la página 3)

MOCHILA DE EXPECTATIVAS *(Continúa de la página 2)*

Tal vez pueda hacer espacio para cambios para poner mis necesidades primero, luego las de mi pareja, y las mías, entonces tal vez - algo vaya a cambiar. Pero el cambio sólo será mío. Y seré diferente, un poco, un poco menos de lo que pretendía, pero capaz de crecer sin que las expectativas ahoguen mi capacidad de responder de manera diferente en el momento. Simplemente tomando esas expectativas y dejándolas ir para tener espacio para cambiar. Necesito cambiar mi forma de reaccionar.

Mis acciones codependientes eran un intento constante de relacionarme con mi adicto para poder experimentar algo de normalidad, francamente algo de diversión normal entre padre e hijo . Durante los últimos 17 años me presenté con una mochila llena de expectativas... pero mi hijo tenía una agenda totalmente diferente.

Tal vez él está conectado de manera diferente. Pero no importa cuántas tartas de manzana haga, no importa cuánto dinero le permitamos tener, o robar, o darle, todo sigue horriblemente igual.

Necesito desprenderme de mi necesidad de que él aparezca para poder responder de manera diferente.

Necesito llorar la pérdida de mis expectativas.

Creo que todavía estoy en el primer paso: dejar ir.

Merezco tener relaciones en las que haya confianza, responsabilidad, paz, serenidad, respeto, privacidad, oración, autocuidado, honestidad, equilibrio, límites, alegría, calidez.



¡TU TIEMPO ES AHORA!

Llevas un tiempo viniendo a las reuniones de Nar-Anon. Te has vuelto activo en tu grupo y te estás dando cuenta de cómo tu servicio ha mejorado tu recuperación. Te has entusiasmado con la confraternidad y quieres hacer más. Es posible que te hayan concedido el honor de ser elegido delegado para representar a tus compañeros. Este es tu momento y tu invitación a unirte a otros a nivel mundial en servicio amoroso.

Algunos miembros compartieron lo que esto significaba para ellos:

- Devolver lo que recibieron gratuitamente para que pudiéramos dar vida a la Quinta Tradición.
- Dar servicio más allá del nivel de grupo es un privilegio.
- Obtener una comprensión honesta individual de cómo las Tradiciones y Conceptos de Servicio funcionan en la Conferencia de Servicio Mundial, para representar verdaderamente nuestra unidad e integridad.
- Todos formamos parte de este programa, y servir como miembro de la Junta de Servicio Mundial me permite retribuir a toda la confraternidad.

Póngase en contacto con el Comité de Recursos Humanos del Servicio Mundial (wshrcommittee@nar-anon.org) para obtener información sobre las oportunidades de servicio y las calificaciones para los puestos.

SUSCRIPCIONES ELECTRÓNICAS

Haga clic aquí para su suscripción electrónica GRATUITA a [The Serenity Connection](#).

Suscripciones hasta la fecha: 7817!

ENCONTRANDO MIS PRINCIPIOS

Cuando descubrí que mi pareja se había vuelto adicto a las drogas, pensé "Puedo arreglar esto". Empecé a investigar programas de tratamiento y reuniones de apoyo. Incluso encontré un terapeuta para guiarme en el proceso de salvarlo. Yo literalmente pensé que podía ser el "héroe" de esta historia.

Me puse a leer todos los libros que pude encontrar sobre adicción (ninguno de los libros de Nar-Anon, por cierto). Me propuse esta gloriosa tarea. Encontraría las respuestas por él. Todo lo que tenía que hacer era persuadirlo de los méritos de mi plan y, "abracadabra", mi vida recuperaría la armonía y la paz que creía merecer.

Al principio me sentí muy bien. Tenía todas estas brillantes ideas. Incluso imaginé cómo convencerlo... poco a poco, para que se sometiera. Pensé mi plan ejecutado a la perfección. Y al principio parecía funcionar. Incluso estuvo de acuerdo, después de algunas amenazas veladas (y decididamente manipuladoras) de mi parte.

Y entonces todo se derrumbó. Sí, fue a tratamiento. Pero no quería ir. Sí, fue a sus reuniones. Pero las encontraba molestas. Yo lo llevé a ellas, y me senté en ellas. Y aunque sentía que todo lo que se decía era significativo y hermoso, lo encontró trillado y sin sentido. Poco a poco empecé a desesperarme.

Aunque mi corazón estaba, al menos en parte, en el lugar correcto, en realidad estaba haciendo todo esto por mí, no por él. No podía admitir que consumía, ... no en ese momento. Y mi resentimiento hacia él crecía y crecía. ¿Cómo no podía ver lo mucho que estaba haciendo por él? ¿Cómo podía ser tan desagradecido?

Empecé a ir a Nar-Anon, pero eso fue (al principio) sólo para demostrar algo: si yo podía hacerlo, él también podía. Pero él pensaba que estaba perdiendo mi tiempo y el suyo. Había empezado a sumergirme en la locura, y los valores que creía que me importaban se escapaban.

Me convertí en una adicta al trabajo para tratar de demostrar mi amor y valía, pensando (extrañamente), que ahora él vería que yo era mucho mejor que esos drogadictos con los que se juntaba. Le compré regalos caros para demostrarle mi amor y devoción (muchos de los cuales perdió o regaló). Todo giraba en torno a él, hasta el punto en que vivía con miedo y temor. Apenas dormía; algunos días apenas comía. Temía que volviera a casa y temía que no volviera.

Por suerte, seguí yendo a las reuniones de Nar-Anon, a las que empecé a referirme en broma como mi "hora de cordura a la semana". Poco a poco, a medida que escuchaba más y más en esas reuniones y compartía mi pena y mi dolor, me di cuenta de que había entregado toda mi vida a la adicción. Y eso no me estaba ayudando. Y definitivamente no estaba ayudando a mi ser querido adicto.

Necesitaba redescubrir mis valores. Tomando un café con algunos amigos de Nar-Anon después de la reunión, saqué el tema. Una persona dijo algo que nunca me ha abandonado: "¿Esperas que el adicto haga por ti todas las cosas que tú has intentado hacer por él"? La respuesta fue fácil: "no, nunca, absolutamente no". Ella respondió: "¿entonces no acabas de identificar tus principios?"

Fue como un relámpago. ¿Por qué debería hacer por otra persona lo que yo nunca sería capaz de pedirle a otra persona que hiciera por mí? En Nar-Anon nadie nos dice qué hacer, ni se nos da consejos. Dejamos que los demás lo descubran, con amabilidad y paciencia. Esto me ayudó a cambiar mi enfoque, a dejar de sentir tanta lástima por mí misma y a empezar a darme a mí misma (y a mi adicto) un respiro de mis exigencias.

Este programa funciona, pero requiere tiempo, voluntad de escuchar y deseo de cambiar. Con Nar-Anon pude redescubrir mi verdadero yo y mis verdaderos principios.

Por ello, siempre estaré agradecida.

EL COMITÉ DE RECURSOS DE TRADUCCIÓN DEL SERVICIO MUNDIAL (CRTSM)

El CRTSM se creó en 2021.

El propósito del CRTSM es proporcionar asistencia para la traducción de la literatura aprobada por la Conferencia (LAC). El comité no traduce literatura.

De ello se encargan los Comités locales.

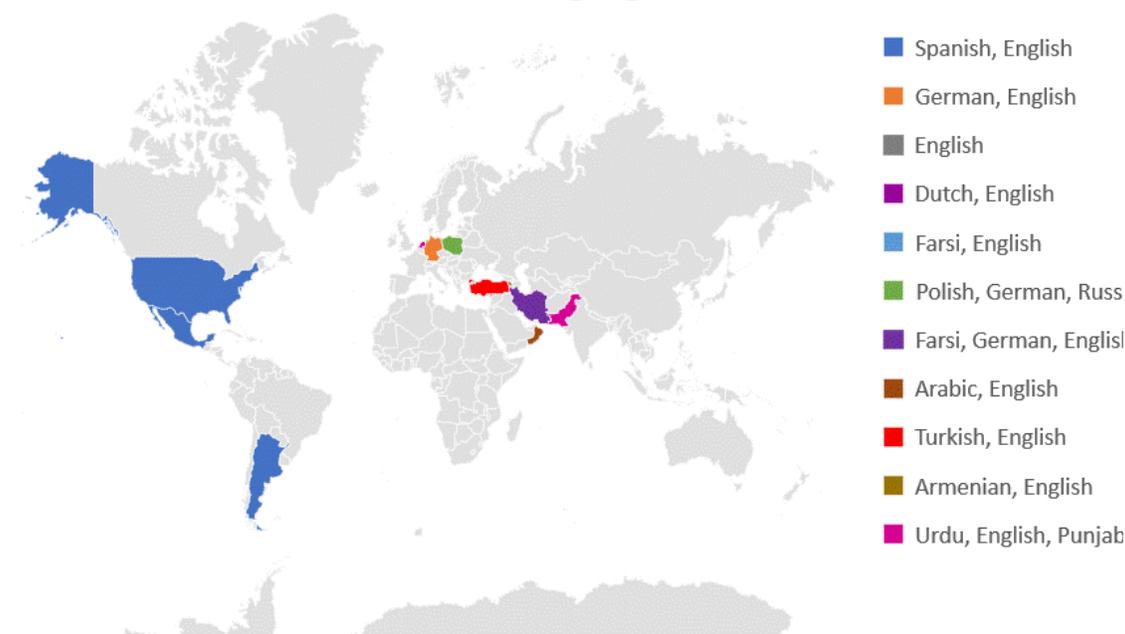
La responsabilidad de este comité es asegurar que las traducciones mantengan el espíritu del mensaje de Nar-Anon, así como asegurarse de que los Doce Pasos, las Doce Tradiciones y los Doce Conceptos de Servicio se mantengan en las traducciones.

Número de Miembros- 20

Número de países-11 (Argentina, Armenia, Alemania, Irán, México, Omán, Pakistán, Polonia, Países Bajos, EE.UU., Turquía)

Número de idiomas- 12 (alemán, árabe, armenio, español, farsi, inglés, neerlandés, polaco, Punjabi, ruso, español, turco, urdu)

Countries and Languages at WSTRC, 2023



El idioma utilizado por los miembros es el inglés, además de otros 11 idiomas.

ANUNCIO:

El CRTSM necesita miembros para unirse al comité que hablen los siguientes idiomas además de inglés: árabe, armenio, holandés, farsi, alemán, polaco, punjabi, ruso, español, turco, urdu e hindi.

Si desea formar parte de nuestro comité, póngase en contacto con nosotros:

wstrc@nar-anon.org

LA RUEDA DEL HÁMSTER - PARTE II

Tuve que tomar una decisión y dejar de ser una participante voluntaria montando continuamente la rueda del hámster una y otra vez, permitiendo que controlara mi vida. Yo no era víctima, sino voluntaria.

Durante uno de esos interminables momentos de desesperación por los que todos pasamos, tuve un momento de claridad. Me di cuenta de que mi ser querido no sólo era adicto a las drogas y al alcohol, descubrí que yo era adicta a él. El caos y la locura de su adicción nos convirtieron en codependientes el uno del otro. Sabía que, si quería sobrevivir, y si quería ayudarlo a sobrevivir, cualquier cambio que se hiciera tenía que empezar por mí. Lo que descubrí a través de mi experiencia y la experiencia de otros era que realmente era cierto, nada cambia si nada cambia.

Cuando finalmente me permití confiar y creer en mi Poder Superior, solté las riendas y se las entregué a Dios, al creer, sentir y experimentar Su presencia, fui capaz de encontrar la fuerza y la capacidad de pensar en otras cosas además de mi adicción. No fue hasta que llegué a tocar mi propio fondo que me permití encontrar a mi Poder Superior.

Encontrar Nar-Anon me dio fuerza y esperanza más allá de mis sueños más impensados, porque juntos podemos hacer lo que nunca podríamos hacer solos. Escuché, aprendí y gané fuerza.

Salir de esa rueda requirió de toda mi fuerza sólo para rendirme y salir de del camino. Trabajé más duro que nunca centrándome en mí misma y desprendiéndome con amor, con el propósito en mente de dejarlo experimentar su propio viaje, sus propias experiencias, y sí, sus propias consecuencias.

El amor que tengo por mi hijo es para siempre, pero he aprendido que él debe tener su viaje y yo el mío. Por fin comprendo la importancia del significado de vivir y dejar vivir, de permitir que mi adicto tome sus propias decisiones, sean buenas o malas. La única oportunidad que tiene es encontrar su Poder Superior como yo encontré el mío, sin interferencia de mi parte.

Me llevó años de trabajo recordar, apreciar y volver a centrarme en las cosas de mi vida por las que estaba agradecida: encontrarme con amigos, jugar al golf y dedicarme tiempo a mí misma. Como resultado de todo el caos, me había olvidado de hacer las cosas que me hacían feliz sin sentirme culpable por ello.

Finalmente, entre todas estas cosas que cambiaron mi vida, y probablemente la más gratificante de todas, fue permitirme utilizar mi propio sufrimiento y experiencias para ayudar a otros que están atravesando ese mismo camino. Fue sólo al ocuparme del trabajo de mi propia recuperación que pude por fin salir de la temida rueda de la adicción de mi hijo.



Si sentís demasiada carga,
probablemente tú la hayas puesto.



En Nar-Anon, aprendo que propiciar es enseñarle al adicto dependencia en lugar de responsabilidad. Estaba permitiéndole permanecer enfermo para sentirme mejor.

*Compartiendo Experiencia, Fortaleza y Esperanza
(CEFE, página 56)*



RINCÓN DEL COMITÉ DE SERVICIO MUNDIAL



¡Queridos amigos!

El Comité de Mayor Alcance del Servicio Mundial está siempre agradecido por vuestra activa participación en las mesas redondas trimestrales. Los miembros del Comité ponen mucho empeño en la elección de los temas de debate. Reconocemos la importancia de cualquier esfuerzo de difusión por parte de grupos, áreas, regiones o miembros que están haciendo todo lo posible para difundir el mensaje de esperanza que ofrece Nar-Anon. Invitamos a todos a compartir sus ideas y experiencias de mayor alcance enviando un correo electrónico a outreach@nar-anon.org o participando en la Cuarta Mesa Redonda de Mayor Alcance: La mesa redonda tendrá lugar el 29 de octubre de 2023.

- Esta vez nos gustaría saber cómo conociste Nar-Anon.
- ¿Fue un anuncio público?
- ¿O tal vez un cartel en algún lugar público?
- ¿Te enteraste de Nar-Anon por un terapeuta, o fue de boca en boca que llegó a tus oídos en el momento oportuno?
- ¿Qué fuente de información funcionó mejor?
- ¿Qué formas de informar al público sobre Nar-Anon te parecen más eficaces?

Por favor, comparte esta información con nosotros y con otros miembros de Nar-Anon. Recuerda que alguien que todavía está sufriendo por la adicción de su ser querido podría no saber aún que hay esperanza y una nueva forma de vida que Nar-Anon ofrece. Vale la pena considerar cualquier esfuerzo.

Suyo en el servicio ~ SM Comité de Mayor Alcance

29 de Octubre de 2023
Mesa Redonda de Servicio Mundial
12 del mediodía EDT; 9AM PDT
Mayor Alcance en acción

El Comité de Narateen de los SM se ha esforzado últimamente por ampliar los recursos de recuperación en los grupos para los miembros adolescentes.

- En la conferencia de 2023 se aprobó una moción: cambiar LAC para que todas las referencias a Nar-Anon indiquen "Nar-Anon/Narateen" (algunas excepciones).

- Después de un trabajo sustancial, reflexivo y cuidadoso, se ha completado el nuevo Manual de Seguridad Narateen (S-336FR) y una presentación suplementaria sobre la Formación de Facilitadores Narateen revisado por la JSM y el Comité de Literatura de los SM.

- Ambos documentos están disponibles en el sitio web. Le animamos a que nos envíe sus comentarios antes de someterlos a la aprobación de la Conferencia.

<https://www.nar-anon.org/fellowship-review>

- La presencia de Narateen en la web ha sido actualizada y mejorada. Narateen ahora se puede encontrar en su propio menú desplegable en el sitio web principal www.Narateen.org o simplemente ir directamente a www.Narateen.org

- Las guías de seguridad Narateen pronto estarán disponibles para las reuniones en español por primera vez en Sudamérica después de que el comité trabajara estrechamente con la región de Colombia para formalizar sus guías de seguridad y política. - Hemos añadido varios miembros nuevos y activos de regiones de todo el mundo (EE.UU., Canadá, Sudáfrica e Irán).

- Hemos creado un subcomité especial de mayor alcance que se reúne cada dos semanas. Recientemente, este comité organizó con éxito la primera mesa redonda con facilitadores de todo el mundo.

.*Si una reunión de Narateen no aparece en el sitio web, no está afiliada, no está reconocida por los grupos de Familia Nar-Anon, no podemos garantizar su autenticidad o que se adhieran a las normas de seguridad infantil. <https://www.nar-anon.org/find-a-narateen-meeting>

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

NAR-ANON @ FWACNA
Sept 1st- 3rd , 2023
Carrying the Message of Hope
Fort Worth, Texas

PNW Nar-Anon Spiritual Weekend!
Sept 8,9,10, 2023
Expanding Life's Joy
Newberg, Oregon

So Cal Region
33rd Annual Narathon
EMBRACING TODAY
Sept 9, 2023
 9:00 A.M. - 12:30 P.M.
 Speakers from Nar-Anon
 Narateen and NA
 Join Meeting ID: 560 611 0072
 Passcode: 374596812

In the Spirit of Cooperation
Sept 10 , 2023
 Sharing our individual stories
 10:00 A.M.-4:00 P.M. (et)
 Hosted by NY Region

Spanish Convention
Sept 15-16, 2023
 Orange, CA

CCR Narathon 2023
Sept 16th , 2023
Dreams of Happiness
& Vision of Hope
 Zoom ID: 836 9671 7629
 Passcode: 6Ncrck

Website Roundtable
 October 8 , 2023
 Mindful Modernization of
 Your Website!

WS Policy & Guidelines
Roundtable
 Saturday - October 28, 2023

October 29, 2023
World Service Outreach
Roundtable
 12 noon EDT; 9AM PDT
Outreach in the Field
 Share your ideas!

Nar-Anon Mid Atlantic
Annual Convention
November 3-5, 2023
The Ninth Step : Making
Amends
 Hyatt Place Dulles Airport
 North
 21481 Ridgetop Circle
 Dulles, VA 20166

7th Annual Rocky Mountain
Convention
November 10-12, 2023
From Desperation to
Transformation
 Embassy Suites by Hilton
 Conference Center 4705
 Clydesdale Pkwy
 Loveland, CO 80538

New Year, New You - 4th
Annual House Party
Dec 31, 2023 - Jan 01, 2024
 24 Meetings in 24 Hours
 Sign up online beginning
 October 1, 2023

LLAMADO TRIMESTRAL - LO QUE DAS VUELVE A TI

He oído a miembros decir que lo que han dado a su programa Nar-Anon vuelve multiplicado por diez. Nosotros "damos" el regalo de nuestra experiencia, fortaleza, y esperanza cuando compartimos en una reunión. "Damos" nuestro tiempo cuando asumimos funciones de servicio. Y "damos" apoyo financiero en la 7ª tradición. Todas son contribuciones importantes.

¿Qué recibimos a cambio? En mi experiencia, he ganado amistades especiales, he aprendido nuevas habilidades, he descubierto formas saludables de controlar mi ansiedad, y he adquirido valiosas habilidades para poner límites, sobre todo con mis seres queridos adictos.

Así como la gratitud y la generosidad son elementos claves de mi recuperación, pongo dinero en la canasta cuando asisto a una reunión y con frecuencia hago contribuciones a la OSM a través del sitio web Nar-Anon.org (busque el botón "contribuir").

Cada donación se destina a ayudar a la confraternidad a llevar el mensaje a personas afectadas por la adicción ajena.



Nar-Anon Family Groups
Nar-Anon World Service
Headquarters
23110 Crenshaw Blvd.
#A
Torrance, CA 90505