



# LA CONEXIÓN SERENA

## BOLETÍN DE LOS GRUPOS DE FAMILIA NAR-ANON

### DONES INESPERADOS

He obtenido dones inesperados trabajando en un programa para mi propia recuperación:

Soy intuitivamente capaz de saber cómo manejar situaciones que antes me desconcertaban.

La ayuda de mis sueños sigue llegando, y constantemente me está mostrando cosas y trayéndome dones.

Hay más paz en mí.

Tengo la compañía de personas de las que aprendo cada día.

Tengo una mayor capacidad para aceptar la vida en sus propios términos sin estar en discusión con ella o protestando por algún detalle.

Soy más capaz de ver las cosas como realmente son y no como deseo que sean.

Tengo más confianza y menos angustia.

Todas y cada una de mis emociones parecen menos intensas, me siento más relajado y tranquilo.

Cuando me descarrilo, dispongo de muchas herramientas que me ayudan a volver al buen camino, por ejemplo, "poner mis problemas en su justa dimensión".

No busco ni anhelo soluciones, sino que aprendo a aceptar lo que ocurre y a mantenerme en el presente.

Estoy adquiriendo los cimientos para empezar a verme como realmente soy.

Estoy adquiriendo la capacidad de tener un tipo de autoestima que no está influenciada por los pensamientos o acciones de los demás.

#### EN ESTE NÚMERO:

Devolver es la clave	02
...Y se revelan más cosas	03
Acercándome al Segundo Paso	04
Rotación del Servicio	05
Una Carta de Esperanza	06
SM Rincón del Comité	07
Eventos	08

#### ¡ APRENDE AMA VIVE !

**CONVENCIÓN MUNDIAL DE NAR-ANON 2024  
WASHINGTON. DC. ESTADOS UNIDOS  
29 DE AGOSTO - 1 DE SEPTIEMBRE DE 2024**

**SOLICITAREMOS  
ORADORES Y OTROS VOLUNTARIOS.  
PRÓXIMAMENTE HABRÁ MÁS INFORMACIÓN  
DISPONIBLE.**

## Devolver es la Clave... Si no lo hago yo, ¿Quién?

Soy un pesado, alguien que molesta a la gente encontrando errores constantemente. Sé que hoy estoy mucho mejor gracias a mi trabajo de recuperación. Trabajar los 12 Pasos con un padrino, apadrinar a otros miembros y trabajar las 12 Tradiciones con un padrino ha revelado mi verdadera naturaleza. Soy menos controlador, el cambio ha sucedido. Mi verdadera naturaleza me permite estar disponible para los nuevos miembros. He descubierto que cualquiera que tenga un poco más de tiempo que yo es mi servidor de confianza y, a la inversa, yo estoy presente y disponible para ser el servidor de confianza del miembro más nuevo. Esta es la clave de mi recuperación: devolver.

Una compañera, que desea lo mejor para mí, me hizo notar que yo podría estar insistiendo a otros miembros a realizar servicio. Ella parafraseó la bienvenida a los recién llegados: "No tenemos credo, cargos, obligaciones ni nada que pueda obstaculizarte; puedes progresar a tu ritmo y a tu manera." ¡Vaya! Gracias a mi trabajo en el programa, pude escucharla y observé atentamente mi comportamiento. Me di cuenta de que cuando tenía miedo de que mi programa pudiera desaparecer, por ejemplo, en la pandemia, por la falta de dinero o la falta de voluntarios para hacer servicio en nuestra confraternidad, surgieron mis defectos de carácter, surgió el enojo y el control. Junto con mi erróneo sentido de la responsabilidad.

La Primera Tradición nos une en nuestro amor y nuestro sentido compartido de responsabilidad por nuestro propósito primordial que es ayudar a las familias afectadas por la adicción. La Segunda Tradición nos asegura que Nar-Anon estará ahí para nosotros. Si la pandemia me demostró algo fue que la confraternidad de los Grupos de Familia Nar-Anon sobrevivirá y prosperará. ¡Pase lo que pase!

Encuentra el equilibrio entre lo que das y lo que recibes, este es mi nuevo lema de vida respecto a ser autosuficiente. Así es como vivo la Séptima Tradición en todos mis asuntos. He encontrado una manera sana, segura y serena de vivir. Se acabó el modo de vida de supervivencia. Contribuiré equitativamente al servicio de lo que he encontrado tan libremente. Cuando practicaba yoga, noté que mi tristeza y/o mi obsesión habían desaparecido sin que me diera cuenta. Lo mismo ocurre ahora con el tiempo que dedico a realizar servicio.

---

### ENVÍO DE BOLETINES

Por favor comparte tu Experiencia, Fortaleza y Esperanza con la confraternidad. Envío de artículos a: [newsletters@nar-anon.org](mailto:newsletters@nar-anon.org)  
El envío debe ir acompañado del [formulario de cesión de derechos de autor](#).

***La mejor manera de ayudar a un adicto es  
buscar en primer lugar ayuda para mí...  
No puedo cambiar a nadie excepto a mí mismo.***

(CEFE, página 120) Compartiendo  
Experiencia, Fortaleza y Esperanza

PRÓXIMO PLAZO 20 DE ENERO DE 2024

**Llamamiento trimestral:** El Segundo Concepto nos dice que, como grupos, tenemos la responsabilidad y la autoridad final de los servicios de Nar-Anon. ¿Entendemos lo que eso significa? Nuestros grupos son responsables de todos los servicios prestados por Nar-Anon. Sin la OSM, nunca hubiéramos podido ni siquiera empezar una reunión. Hicimos un pedido de un paquete para un grupo nuevo que un miembro del personal tuvo que armar, empaquetar y enviarnos. Cuando registramos el grupo, ya figuraba en el sitio web. Un miembro del personal tuvo que introducir la información. Se prestó un servicio y no le dimos mucha importancia. Cuando alguien de nuestra ciudad necesita una reunión, consulta la página web o toma el teléfono y llama a la OSM para informarse.

Sigan viniendo y, lo que es más importante, sigan devolviendo.

Visite la web de la OSM para donar, en:

[http://www.nar-anon.org/Nar-Anon/Donate\\_to\\_Nar-Anon.html](http://www.nar-anon.org/Nar-Anon/Donate_to_Nar-Anon.html)

---

## ... Y SE REVELAN MÁS COSAS

En la última edición, el Comité de Recursos Humanos de los SM nos habló acerca de los servicios en la confraternidad más allá del nivel del grupo y sus beneficios. Ahora nos gustaría explicar el qué, quién y por qué de los siguientes servicios. Nuestra confraternidad no sólo necesita a los miembros de los grupos, sino que las personas mencionadas son esenciales para que nuestra confraternidad funcione eficazmente. Por favor considere aplicar a [wshrcommittee@nar-anon.org](mailto:wshrcommittee@nar-anon.org), si cumple con los requisitos.

**Secretario de la Conferencia** - el secretario de la conferencia es responsable de las actas de la CSM y de la transcripción de las grabaciones de la conferencia. No hay requisitos definidos para este puesto; sólo la voluntad de servir junto con un conocimiento práctico de las plataformas de documentos. Este puesto de servicio es vital para el trabajo de la conferencia y la documentación posterior a la conferencia. Para más información, póngase en contacto con el Comité de RR.HH.

**Facilitador de la Conferencia** - El facilitador de la Conferencia es "elegido por el CSM, preside la reunión de trabajo de la conferencia. Los candidatos elegidos deberán haber estado activos en el servicio de Nar-Anon durante un mínimo de cuatro años y haber servido como representante de los servicios de área/región, delegado o suplente. Una vez elegido, el facilitador de la conferencia no podrá formar parte de ningún comité de servicio mundial". Encontrará más información en el GSM, página 21.

**Junta de SM** - la Junta es responsable de NFGH, Inc, una corporación de beneficio público sin ánimo de lucro de California. Los miembros de la Junta proporcionan apoyo para la administración de los servicios mundiales de Nar-Anon y tienen autoridad legal para administrar los asuntos de Nar-Anon en todo el mundo. "La Junta está compuesta por un mínimo de siete y un máximo de quince fideicomisarios". Actualmente corremos el riesgo de quedarnos por debajo del mínimo. Encontrará más información sobre los requisitos en las actuales GSM, página 29.

Los 12 Pasos, las 12 Tradiciones y los 12 Consejos de Servicio de nuestro programa coinciden en una premisa: todos nosotros somos necesarios para la unidad y la supervivencia de nuestra confraternidad. Por favor considere y postúlese.

## ACERCÁNDOME AL SEGUNDO PASO

**Segundo paso: Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros podía devolvernos el sano juicio.**

Me encanta trabajar duro, sudar de verdad. Ir a fondo es divertido. Es mi única velocidad. Sin miedo. Arreglar cosas.

Cada primavera tomo mi pala de dos kilos y cavo dos veces una nueva parcela. Beca deportiva completa, facultad de derecho a los 54 años en mi tiempo libre, aprobé el examen BAR.

- Me muestras un rompecabezas - y quiero resolverlo.
- Muéstrame una montaña y querré escalarla.
- Entonces llega la adicción. No puedo resolverla.

Como yo lo veo, la adicción literalmente se roba la vida, el corazón, y el alma de mi hijo. La adicción está tratando de robarse a mi familia. Y no puedo hacer nada para detener las insaciables demandas de la adicción.

La primera semana aquí en nuestra reunión escuché el primer paso. Admitimos que éramos impotentes ante el adicto - nuestras vidas se habían vuelto ingobernables. Iba a la reunión cada vez que estaba en la ciudad. Eso fue hace un año y medio atrás.

La adicción cree lo que quiere creer. La adicción escucha lo que quiere escuchar. La adicción dirá cualquier locura - sólo porque podría desencadenar alguna palanca emocional que puede manipular. No puedes hablar con la adicción porque no te escucha. La lógica no funciona con la adicción. No puedes entenderla. No puedes enfrentarte a ella. La adicción es ingobernable.

Hace una semana echaron a mi hijo del centro de rehabilitación. Cerraron la puerta detrás de él sin medias y sin abrigo. Con una temperatura de 15 grados bajo cero y un viento helado brutal. Él me llamó a las 10:15 de la noche y me dijo que en el lugar donde estaba no lo recibirían más. Yo lo arreglé - encontré un centro para adolescentes a tres manzanas.

Bueno, quizás su Poder Superior encontró el centro para adolescentes, yo sólo hice la llamada. Al día siguiente dejó el refugio después de que le rogara que se quedara. Vendió unos zapatos y consiguió un billete de autobús de 67 dólares. Estaba a la intemperie. No supe nada de él por veinticuatro horas.

En algún momento de la noche, me desperté sobresaltado, él aún estaba desaparecido, me mantuve sereno, fue cómo si una luz se encendiera, y ahí pude sentir calma, me rendí y finalmente admití que un Poder Superior podría devolvernos el sano juicio. Es como el Lazo del Diablo de los libros de Harry Potter. La adicción exige que me rinda, la adicción requiere que suelte, que me aleje del caos, de la tentación de propiciar y rescatar.

Debo dejar de creer que voy a poder cambiar algo, hacer algo, o ser escuchado.

Me llevó un año y medio llegar al Segundo Paso. He llegado a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.

Por lo tanto, hoy estoy dispuesto a detenerme y a no preocuparme por mi pareja, mi hijo, mi trabajo, por mi madre o por mi perro.

Basta de proyectar

Basta de soñar

Basta de llorar

Basta de indulgencia a mi ansiedad extrema

La adicción exige que el tipo de rendición sea simplemente ser.

Bueno, honestamente, no he trabajado todo el camino a través del Paso Dos, y el Paso Tres va a ser un desafío mayor, porque él tiene sólo 17 años.

Pero seguiré acudiendo a mi padrino, asistiendo a las reuniones, leyendo el CEFÉ y tratando de poner a mi hijo en manos de su poder superior. Mientras yo solo hago lo mejor que puedo.



## Rotación de Servicio

### Un Principio de los Grupos de Familia Nar-Anon

La rotación regular de los puestos de servicio da a todos los miembros el privilegio de servir y fortalece nuestro bienestar común. (T1)

Nuevo: Escuché de un ahijado: "Cuando se produce la rotación en el servicio, me resulta mucho más fácil dejar mi actual puesto de servicio". (T1)

Los servicios son enriquecidos cuando los miembros nos comprometemos por igual. Cada grupo debe ser totalmente autosuficiente, rechazando las contribuciones externas. Ser autosuficiente va más allá de los pesos de nuestra canasta, esto incluye el servicio en nuestros grupos. (Ver folleto Nuestras Tradiciones) (C7 - T7)

La constancia y la continuidad son vitales para la sustentabilidad, pero sin una rotación equilibrada de los servicios, corremos el riesgo de estancarnos cómodamente y limitar nuestras oportunidades de crecimiento. (T7)

Podemos tener la oportunidad de apadrinar, orientar y formar a nuevos servidores de confianza practicando el espíritu de rotación del servicio. Al practicar este principio, fomentamos la comunicación bidireccional entre los miembros más antiguos, los recién llegados y los miembros intermedios. El pensamiento fresco y las nuevas ideas dan vida a nuestros grupos, mejoran nuestra recuperación individual y amplían nuestra capacidad de llegar a los familiares y amigos de los adictos el cual es nuestro principal objetivo espiritual. (CS) (TS)

La rotación en el servicio garantiza la salud del grupo, de lo contrario corremos el riesgo de estancarnos. Entrar valientemente en el servicio y salir de nuestra zona de confort garantiza el crecimiento individual y es otra forma de anteponer los principios a las personalidades. (T12)

Practicar el principio de rotación de servicio a la hora de elegir a los servidores de confianza de nuestro grupo ayuda a que desarrolle una identidad basada en prácticas y principios, y no en personalidades. (T12)

**- Tradición 1. Nuestro bienestar común debiera tener la preferencia- el progreso individual del mayor número depende de la unidad.**

**- Concepto 7. Todos los miembros de un órgano de servicio asumen una responsabilidad importante por las decisiones del mismo y se les debe permitir participar plenamente en el proceso de la toma de decisiones.**

**- Concepto 8. La comunicación regular, clara y frecuente es esencial para el cumplimiento de todos estos conceptos y para la integridad y eficacia de nuestros servicios.**

**- Tradición 5. Cada Grupo de Familia Nar-Anon tiene un solo propósito: ayudar a los familiares de los adictos. Logramos esto practicando los Doce Pasos de Nar-Anon nosotros mismos, comprendiendo y estimulando a nuestros familiares aquejados por la adicción, dando la bienvenida y brindando alivio a los familiares de los adictos.**

**- Tradición 7. Todo grupo debe mantenerse a sí mismo completamente, negándose a recibir contribuciones externas.**

**- Tradición 12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.**

## CARTA A MI SUEGRA - MADRE DE MI AMADO ADICTO

Querida suegra,

No creo que haya ninguna persona en todo el universo que ame a su hijo, más que nosotros dos, siendo él un adicto. Como siempre se dice – es más fácil para las parejas, por la razón de que pueden alejarse ...

¿Es así? ¿Quiénes somos nosotros para evaluar el sufrimiento de otra persona?

Y si teóricamente, podemos irnos, ¿eso significa que somos capaces o que podemos hacerlo? No puedo ni quiero hacerlo por el amor que siento por tu hijo. Lo amo con todo mi corazón. ¡Y yo también te quiero, mamá! Y veo cómo sufres; por eso, quiero decirte que hay un camino. Hay una manera de tener una mejor forma de vida, a pesar de que la causa del sufrimiento haya sido la adicción de un ser querido. La adicción es una enfermedad familiar. Si suegra, toda la familia está enferma.

Negando, huyendo o culpando a tu hijo no lo ayudamos, ni siquiera nos ayuda a nosotras, ambas sufrimos, pero el amor a nuestro adicto nos hace sufrir tanto a él como a nosotros, con la misma intensidad.

Sé del esfuerzo que tú haces. Lo haces con amor y con toda la fe puesta en ello. Sin embargo, si nada cambia y nuestro amado adicto se mantiene en sus

patrones de conducta y regresa al hogar disfuncional, cualquiera que sea, el de origen o el conformado con su pareja entonces nada cambiará....

Yo he aprendido cual es la mejor manera de vivir con un adicto y lo que quiero compartir contigo suegra. Ambas podemos ayudarlo asistiendo a reuniones de Nar-Anon, participando en reuniones abiertas de NA, trabajando en el Programa de 12 Pasos, cuidando de nosotros mismos, dejando que él cuide de sí mismo y dejando que asuma las consecuencias de sus propios actos.

Podemos apoyarle mostrándole amor incondicional y aceptándole y respetándole tal como es. Podemos establecer límites sanos y aprender a separarnos con amor. Podemos confiarle el cuidado a un Poder Superior y confiar en el proceso. También podemos darle tiempo y dejarle vivir.

Querida mamá, estamos en esto juntas. Tú y yo. Madre y pareja. Nosotras tenemos muchas diferencias, pero nos une el amor por tu hijo. ¡El amor todo lo puede! ¡Juntas podemos más!

*Podemos salvarnos a nosotras mismas, a los demás solo podemos amarlos (LIBRITO AZUL).*

Te quiero, querida suegra.




---

*Muchos miembros de Nar-Anon ofrecen voluntariamente su tiempo para servir y retribuir a este programa que ha cambiado sus vidas. Muchos de ellos trabajan a tiempo completo. La mayoría tiene familias, hogares y responsabilidades externas además del servicio de Nar-Anon. Aparecen para participar. Se ofrecen como voluntarios cuando ven una necesidad. Descubren que es un regalo. No olvidemos agradecer a todos aquellos que hacen servicio para devolver lo que tan gratuitamente se les ha dado. Agradézcaselo a alguien hoy.*

## Comité Mayor Alcance Servicios Mundiales



¡QUERIDA FAMILIA NAR-ANON!

A medida que nos acercamos al final del año, nos gustaría llegar a cada grupo, región o miembro individual para recordar los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos de servicio de Nar-Anon. Paso Doce - ... *intentamos llevar este mensaje a otras personas ...* Tradición Cinco - *Cada Grupo de Familia de Nar-Anon tiene un solo propósito: ayudar a las familias de los adictos ...* Concepto Once de servicio - *Los fondos de Nar-Anon se utilizan para promover nuestro propósito primordial de llevar el mensaje.*

Los principios espirituales del programa Nar-Anon son la base de nuestra recuperación personal, pero también nos alientan a pensar en aquellos que aún buscan esperanza y ayuda. El Comité de Servicio Mundial de Mayor Alcance invita a todos a realizar actividades de difusión en su localidad, zona o región y a compartir su experiencia con la confraternidad en la **Mesa Redonda de Mayor Alcance** que se celebrará el 28 de enero de 2024. Para cualquier información sobre el servicio de difusión, póngase en contacto con el comité de Mayor Alcance del Servicio Mundial en [outreach@nar-anon.org](mailto:outreach@nar-anon.org)



## Comité de Narateen del Servicio Mundial

Narateen está en un importante crecimiento y desarrollo en nuestra confraternidad. Los grupos Narateen proporcionan apoyo a los familiares y amigos adolescentes de adictos, y constituyen un entorno seguro en el que los adolescentes pueden compartir y trabajar en su recuperación. La afiliación a Narateen comienza a los 13 años.

### Los Grupos Narateen son sancionados cuando:

- Los miembros son aprobados por la conciencia de grupo
- Las guías de seguridad son aprobadas por su región.
- Los grupos están registrados en la Oficina de Servicio Mundial (NFGH, Inc.).
- Los facilitadores están debidamente certificados y registrados en la OSM.

El mensaje de los Grupos de Familia Nar-Anon debe ser coherente en todas las reuniones, independientemente de quién participe. Esto significa que el enfoque debe estar en trabajar los 12 Pasos, las 12 Tradiciones y los 12 Conceptos, complementados por la Literatura Aprobada por la Conferencia y el intercambio apropiado de experiencias, fortaleza y esperanza.

Las reuniones de Narateen que aparecen en el sitio de SM en <https://www.nar-anon.org/find-a-narateenmeeting> cumplen con las guías y políticas establecidas por los Grupos de Familia Nar-Anon. Si una reunión no aparece en esa página, no está afiliada ni es reconocida por los Grupos de Familia Nar-Anon, no podemos garantizar su filiación.

---

## Comité de Boletín Servicios Mundiales

### Recordatorios acerca de la revisión de la confraternidad:

**Tradición Cinco Nar-Anon 36 - La fecha para las respuestas se ha extendido hasta el 31 de diciembre de 2023.**

**Narateen Handbok - Las respuestas deben enviarse antes del 15 de enero de 2024.**

**Recuerde visitar la página de revisión de la confraternidad en el sitio web. Haga clic en Miembros - Revisión de la confraternidad - para obtener instrucciones. Allí encontrará un formulario para enviar sus comentarios.**

# EVENTOS

**NEW YEAR, NEW YOU  
4TH ANNUAL HOUSE PARTY**  
Dec 31, 2023 - Jan 01, 2024  
24 Meetings in 24 Hours  
-----

**WEBSITE ROUNDTABLE**  
Jan 06, 2024  
8:00 a.m. PST - 11:00 a.m. EST  
Zoom ID: 832 7524 4099  
WebCommittee@Nar-Anon.org  
-----

**THE WESTERN REGIONS  
CONVENTION**  
February 10, 2024  
Rooted In Service  
-----

**Nar-Anon Speaker Jam**  
February 24, 2024  
Towson Sheraton  
903 Dulany Valley Road  
Towson, MD 21284  
-----

**EASTERN PA REGIONAL  
CONVENTION**  
March 8 & 9- 2024  
Arcadia University  
450 S. Easton Road  
Glenside, PA 19038  
-----

**INTERIM WORLD SERVICE  
CONFERENCE (IWSC) 2024**

Is your region sending a delegate or  
alternate delegate to the IWSC

**April 19-21, 2024**

Join us in preparing for this new  
experience to express the  
fellowship's voice!

**DEADLINES:**

- Attendees submit Common Welfare Topics to WSC Committee by **December 21, 2023**  
Email [wscconference@nar-anon.org](mailto:wscconference@nar-anon.org).
- Regions inform WSC Committee of intention to attend by **December 31, 2023**  
Email [wscconference@nar-anon.org](mailto:wscconference@nar-anon.org).
- Regions pay equalized expenses as detailed by **December 31, 2023**
- Regions submit to WSC Committee the assembly minutes showing election or continued endorsement of delegate/alternate delegate by **January 20, 2024**  
Email [wscconference@nar-anon.org](mailto:wscconference@nar-anon.org).

See IWSC 2024 Invitation and Equalized Expenses for details

In Loving Service, Marian M. Chair,  
WSC Committee  
[wscconference@nar-anon.org](mailto:wscconference@nar-anon.org)



**Nar-Anon Family Groups**

Nar-Anon World Service  
Headquarters  
23110 Crenshaw Blvd.  
#A  
Torrance, CA 90505  
Website: [www.nar-anon.org](http://www.nar-anon.org)  
Email: [wso@nar-anon.org](mailto:wso@nar-anon.org)

Nar-Anon funciona para mí porque mi Poder Superior me acompaña en este viaje. No puedo forzar los cambios. Ellos vienen cuando estoy lista.

**Newsletter eSubscriptions**

Subscriptions to date: >7910!

Did you Know - Newsletter eSubscriptions are free to members but WSO pays the bill!