



# LA CONEXIÓN SERENA

BOLETÍN DE LOS GRUPOS DE FAMILIA NAR-ANON

Nuestros miembros comparten



## Maratón de toda la vida

Levantado todos los días al amanecer, corriendo mi maratón de toda la vida.

Los caminos son largos e interminables, con giros y giros, nunca rectos

No hay mapas que seguir, direcciones que trazar, pero otros corren la misma carrera

Poner los pies en la tierra, defender el nuevo "yo" que he encontrado.

Subidas con caminos difíciles por delante, recordando lo que decía mi lema favorito

Afronta cada curva con fortaleza y valor, mantén la calma y enfocada hora a hora

Montañas que escalar, pendientes que afrontar, este viaje es una verdadera carrera de por vida

Los días libres de obstáculos disminuyen el estrés, permiten un tiempo para relajarse.

Haciendo zig zag a través de todas y cada una de las curvas, siempre aprendiendo una nueva lección.

A veces tropiezo en el camino, pero trato de controlarme a mí mismo, día tras día.

Ahora tengo algo en que confiar y verdaderamente algo en que apoyarme, mientras corro mi maratón de toda la vida.

Me tomo el tiempo de mirar hacia arriba y ahora puedo ver, un Poder Superior mucho más grande que mí misma.

Llena cada día de propósito y diversión, porque esto no es una carrera de corta distancia.

Ahora comprendo que la única forma de correr esta carrera es con la compañía del Poder Superior no acelerando.

Estoy corriendo una maratón de por vida con mi programa ¡y amigos en Nar-Anon!

### >> Dentro de este número



Maratón de toda la vida .....	1
Toma el teléfono .....	2
Centrándome en mi propia recuperación .....	3
Una nueva recuperación .....	4
Practicar la compasión: ¡funciona si la trabajas! .....	4
Ánimo-Estímulo .....	5
Mi primera reunión y convención en persona .....	6-7
Rincón del Comité de Servicio Mundial .....	7
Eventos .....	8
Peticiones .....	8

### >> Suscripción al boletín electrónico



Para suscribirse a la suscripción electrónica GRATUITA de El Serenity Connection, haga clic aquí o

ESCANEAR EL CÓDIGO QR



¡Suscripción hasta la fecha <5.000 suscriptores!



## TOMA EL TELEFONO

Iba de camino a casa desde el trabajo cuando de repente vi a mi hijo. Él debía estar en el centro de recuperación de la ciudad.

Sin embargo, aquí estaba, caminando solo bajo la lluvia, con las manos metidas en los bolsillos, con la capucha puesta sobre la cabeza. Mi corazón comenzó a acelerarse inmediatamente, el sabor amargo del miedo subiendo a mi garganta.

¿Por qué no estaba donde debía estar?  
¿Por qué estaba fuera solo, caminando?  
¿Adónde iba? ¿Estaba huyendo? Mi cerebro se puso en marcha; el miedo y la preocupación me oprimen el pecho.

Decidí parar y hablar con él. Creo que se sorprendió tanto de verme como yo de verlo a él. Me dijo que estaba caminando hacia un lugar cercano donde había quedado con su consejero. Cuando le pregunté si quería que lo llevara, me dijo que no se le permitía aceptar viajes. Entonces nos despedimos y nos fuimos por caminos diferentes. Quise girar en la siguiente esquina y volver a espiarlo. ¿Realmente iba a donde dijo que iba? ¿O estaba huyendo?

Me alejé temblando y saqué la lista de contactos de teléfonos de mi reunión. Dudé, llamé al primer número, sin respuesta.

Recordé lo que había oído en la reunión, y marqué el siguiente número, contestador automático. Por fin, al tercer intento, una voz al otro lado de la línea dijo "Hola".

Me sentí como si estuviera irrumpiendo, molestando a la persona. ¿Se acordaría ella de quién era yo?

Yo era nueva y nunca había pedido ayuda antes. Me preguntó qué pasaba y le expliqué mi pánico y el terror de ver a mi hijo. Ella lo entendió. Me preguntó de qué serviría seguirlo? Me sugirió que, si se había escapado, el centro me llamaría. Tuve que darle la razón. No había nada que ganar dudando o espiondo.

Me preguntó: "¿Qué estarías haciendo si la adicción no fuera parte de tu vida?"

Pensé por un segundo y le dije que me iría a casa para empezar la cena. "¿Qué hay para cenar?", preguntó.

Y con eso, conduje a casa y comencé a preparar la cena. No controlé a mi hijo. No me di la vuelta y lo seguí. No permití que el miedo y la preocupación condicionaran mis decisiones.

Mi hijo iba a tomar sus propias elecciones, buenas o malas. Él iba afrontar las consecuencias de esas decisiones. No necesitaba que yo le dijera qué hacer. No necesitaba que le expresara mis temores. Ciertamente no necesitaba que le dijera que no confiaba en él. En lugar de eso, tomé el teléfono. Me tragué mis sentimientos de duda y de ser una molestia y busqué ayuda.

Eso fue hace 10 años, y todavía lo recuerdo como si hubiera sido ayer. Hice pollo y brócoli para cenar, y mi hijo fue caminando a su cita con el consejero. Puede que no parezca gran cosa, pero fue

una gran victoria para mí. Aprendí una importante lección ese día, "soltar y dejar a Dios".

Hasta ese momento, seguía operando bajo el sentido erróneo de responsabilidad de que, de alguna manera, tenía el control sobre las elecciones de mi hijo. No lo tenía entonces y no lo tengo ahora. Sin embargo, sí tengo control sobre mis propias elecciones. Decidir ir a casa y preparar la cena, en lugar de jugar a los detectives y seguirlo a distancia, fue una gran victoria para mí.

También aprendí a confiar en las personas de mi grupo cuyos nombres estaban en la lista de teléfonos. Me permití expresar mis temores, buscar su sabiduría y sus sugerencias. De esa primera llamada telefónica, surgió un nuevo sentimiento de esperanza. Ya no estaba más sola. La persona que estaba al otro lado de la línea me entendía, como pocos podrían hacerlo.

**Toma el teléfono.**

**Haz una llamada.**

**Busca ayuda.**

**Trabaja! Tú lo vales!**





## CENTRÁNDOME EN MI PROPIA RECUPERACIÓN

Esta mañana salí a revisar mi jardín. Estaba orgulloso de su crecimiento y belleza como resultado de mis esfuerzos; he regado, abonado y cuidado mucho cada día. Este año había plantado más bulbos de gladiolo a lo largo de mi casa. No podía esperar a que crecieran altos y hermosos en los tonos de floración que había elegido rojo, amarillo y naranja. Tenía grandes expectativas para el jardín de este año.

Cuando miré una sección con filas de frondosos gladiolos de hojas verdes erguidas y altas, me fijé en una que estaba torcida e inclinada hacia un lado. Sana y creciendo, pero sin embargo torcida. Pensé en ayudarla un poco, simplemente enderezarlo para que se mantuviera alto como el resto. En mis esfuerzos por enderezarlo, inmediatamente se rompió en su base. Mi corazón se hundió cuando me di cuenta de lo que acababa de hacer. Aunque sólo pretendía recolocar suavemente a mi gusto, había sido demasiado firme en mis esfuerzos. Lo había dañado, en lugar de ayudarlo.

Mientras volvía a entrar decepcionada por mis acciones, mi mente se volvió hacia nuestro hijo con la enfermedad de la adicción.

Durante muchos años, nuestra familia había sufrido junto con nuestro hijo en su adicción. Nosotros nos enfermamos en nuestros esfuerzos por remediar la situación. Nuestro hijo había sido criado en un buen hogar con buenos padres. Nada tenía sentido cuando sucumbió a la adicción, o al menos ese era mi pensamiento antes de Nar-Anon.

Antes de venir a Nar-Anon, intentamos todo lo que sabíamos hacer y agotamos todos los caminos posibles para corregir la adicción de nuestro hijo. En Nar-Anon, las herramientas del programa nos ayudaron a entender exactamente cuál era nuestro problema y nos hablaron sobre el meollo del asunto, es decir la enfermedad de la adicción. Con el tiempo nos dimos cuenta de que el problema no era de nuestro hijo; el problema era nuestro.

Lo que quiero decir no es que yo tenga la culpa de la enfermedad de la adicción, o de su elección en la recuperación. Es que mi marido y yo nos convertimos en parte de toda la enfermedad de la adicción, en nuestras respuestas y esfuerzos para ayudar. Intentamos arreglarlo como pudimos, pero fuimos impotentes.

Yo soy impotente. Las palabras del primer paso del programa me traerían un poco de alivio al dolor que estaba sufriendo cuando comencé a trabajar los Doce Pasos del programa de Nar-Anon.

Volviendo a pensar en mi planta de gladiolos y en mi decepción, volví a reflexionar de nuevo sobre nuestro hijo. Vi cómo él luchaba todavía con su enfermedad, incluso en recuperación. No todo era milagrosamente perfecto como pensé que sería una vez que comenzó su recuperación. Él estaba teniendo que trabajar para reconstruir una vida dañada, años de adicción.

Aunque lo estaba haciendo bien, continuando creciendo fuerte y sanando en su recuperación, las cosas no eran perfectas, pero estaban bien. Estaba sano, creciendo y sanando, mientras seguía avanzando.

Lo comparé con la planta de gladiolo en mi mente. La planta de gladiolo no era igual como las demás plantas de la hilera, y no se mantenía recta y alta. Sin embargo, era fuerte, saludable, de un hermoso y vibrante verde, y crecía a pesar de que su bulbo plantado de lado. Con el tiempo, sabía que probablemente se habría enderezado hacia arriba en su búsqueda del sol, por sí mismo. Lo habría hecho muy bien si la hubiera dejado en paz y no hubiera intentado "arreglarla".

Intenté empujarla en la dirección que creía que debía ir, simplemente porque no cumplía con mis expectativas de lo que una planta de gladiolo en mi jardín debería ser. Fue entonces cuando inmediatamente se quebró y se rompió en mi mano.

Al darme cuenta de mi error demasiado tarde, oigo a mi Poder Superior recordándome a mi hijo. A pesar de mis esfuerzos por creer que él de alguna manera necesita mi ayuda en su recuperación, estoy equivocada. Soy impotente.

Soy impotente sobre sus elecciones, su vida, y su recuperación. Cuando intento rescatar, remediar, arreglar, resolver o disuadir lo que está torcido y creo necesita mi ayuda, hago daño.

Se me recuerda una vez más, que soy yo quien necesita recuperación. Aunque nuestro hijo con la enfermedad de la adicción no es "perfecto", tampoco lo soy yo.

Aprecio el amor y la aceptación que he encontrado en Nar-Anon a pesar de mi propia necesidad de recuperación. Me recuerdo a mí misma mientras le doy a mi hijo la libertad de crecer y sanar, libre de mis expectativas de cómo debería ser su recuperación, libre de mis consejos o de mi intromisión en su recuperación. Sólo por hoy, pediré a mi Poder Superior que me ayude a permanecer en mi propio camino, centrándome sólo en mi recuperación y no en la de los demás. Que permita a los demás la libertad para crecer y sanar en la búsqueda de su propia recuperación. Que no ofrezca más que aceptación y amor mientras ellos también crecen exactamente en la dirección deseada por su Poder Superior.

Sólo por hoy, pediré a mi Poder Superior que me ayude a permanecer en mi propio camino, centrándome sólo en mi recuperación y no en la de los demás.

>> Sólo Por Hoy



Sólo por hoy, pediré a mi Poder Superior que me ayude a permanecer en mi propio camino, centrándome en mi recuperación y no en la de los demás.



## UNA NUEVA RECUPERACIÓN

He sido un miembro agradecido de Nar-Anon desde 2006. Recientemente, me enteré de que mi hija ha abandonado la recuperación después de seis felices años. Aunque estoy decepcionada y con el corazón roto por sus elecciones actuales, me siento sostenida y animada por esta confraternidad. Me alegra continuar asistiendo a Nar-Anon y trabajar en mis defectos de carácter.

Intento vivir de acuerdo con los principios de este maravilloso programa. Gracias a la sabiduría y el apoyo que encuentro en mi familia de Nar-Anon, tengo la esperanza de que pueda y elija encontrar la recuperación algún día. Mientras tanto, seguiré escuchando y aprendiendo y progresando en mi propia recuperación.

## PRACTICA LA COMPASIÓN: ¡FUNCIONA SI LA TRABAJAS!

La compasión es una cuestión de perspectiva. Años después de conocer la adicción de mi hija, llegué a las salas de Nar-Anon con miedo, negación, resentimiento, autocompasión y desesperanza.

Estaba enfadada con todos y con todo: mi familia, mis amigos, los profesores, mi ciudad, las redes sociales. El único a salvo de mi disgusto era mi gran danés.

No entendía cómo podía ocurrir esto. Mi hija era una niña modelo... bien educada, dulce, buena estudiante, excepcional en los deportes, con una sonrisa cautivadora. Nuestra familia estaba intacta. Cenábamos juntos, íbamos a la iglesia juntos, y teníamos muchas charlas familiares sobre drogas y alcohol. ¿Cómo pudo hacerse esto a sí misma? ¿A nosotros?

A través del trabajo de los Doce Pasos de Nar-Anon, aprendí que la compasión puede ser desarrollada. Fue en estas salas que aprendí que cuando puedo aceptar que la adicción es una enfermedad, que mi hija no eligió convertirse en una adicta y que la adicción puso no sólo mi mundo, sino el de ella, al revés. La puerta estaba abierta para que yo practicara la compasión. Y una vez que esa puerta estaba abierta, los Doce Pasos y las herramientas del programa me mostraron las muchas formas de practicar la compasión.

Al trabajar los pasos, aprendí que la compasión por mi hija adicta y la compasión por mí misma, aunque aparentemente separadas, están claramente conectadas.

Informándome sobre la enfermedad; no culpando ni señalando con el dedo; reconociendo su lucha; no permitiendo; estableciendo límites; escuchando las historias de recuperación de otros adictos y aferrándome a la esperanza, practico la compasión.

**A través del trabajo de los Doce Pasos de Nar-Anon, aprendí que la compasión puede ser desarrollada.**

La aceptación del problema y la búsqueda de otros de comprensión y apoyo, cambiando mis actitudes y pensamientos hacia la positividad, ayudando y al ayudar a desprenderse con amor a otros, y participar en las reuniones de Nar-Anon son todos actos de compasión.

He descubierto que la práctica y el desarrollo de la compasión por mi hija adicta y por mí misma tiene un efecto dominó e inevitablemente conduce a la compasión hacia los demás.

Uno de los retos más difíciles que he enfrentado en este viaje es cómo reacciono ante las actitudes y comportamientos negativos de la gente hacia la adicción: Comentarios despreciativos, falta de comprensión, decirme que tome el control, etc.

Estoy seguro de que no soy el único que deja que la gente diga cosas mientras tanto por dentro me vuelvo amargado, resentido e incluso odioso.

Pero cuando vuelvo a aceptar que no lo sé, todo que no sé cómo es la vida de otra persona, o qué experiencias han tenido que los han llevado a tener esas actitudes, y cuando cambio mi forma de pensar, adquiero una perspectiva que me lleva a la compasión.

La compasión es algo que hay que desarrollar y valorar. Estoy agradecido por las bendiciones de este programa y lo que ha hecho por mí, cambiándome para mejor.







## Estímulo-Ánimo (Encouragemente )

A medida que avanzo en mis pasos, en ciertos momentos necesito mucho aliento. Como ahora. Esos momentos difíciles llegan en diferentes etapas para todos.

Con el primer paso, admitimos que somos impotentes ante el adicto, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables, tuve un enorme, casi insostenible dolor. Parte de mi negación, deshonestidad conmigo mismo, sentimientos reprimidos, el martirio, las defensas cuidadosamente construidas que no funcionaron, se derrumbaron con el primer paso. Apenas podía soportar la emoción, apenas podía soportar estar en mi cuerpo, y duró semanas.

Al trabajar el Paso Tres, tomé la decisión de entregar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios tal como lo entendemos, llegué a otro lugar oscuro. Más pena, más dolor, más miedo. Estaba matando activamente mi ego, mi voluntad, la parte falsa que había construido para protegerme. Me sentía indefenso porque, aunque tenía herramientas, era nuevo en su uso. Tenía mucho miedo a la supervivencia, mucha pena.

Ahora, mientras trabajo en el Paso Nueve enmendamos directamente el daño causado siempre que nos fuera posible, excepto cuando hacerlo perjudicaría a ellos o a otros, me encuentro en otro lugar oscuro. Cuando estaba pensando en mis enmiendas, muchos resentimientos enterrados surgieron. Hubo dos muertes en mi familia que yo creía que otros miembros de la familia habían contribuido. Bastante cosas oscuras. No lo había negado, pero había empujado hacia abajo esos sentimientos y todas las emociones que rodean a esas muertes comenzaron a salir.

Para añadir a esto, vivimos en una cultura que nos disuade de experimentar plenamente la pena, el miedo o cualquier sentimiento duro. Huye huir de ello, tomar un trago, tomar una droga, tomar medicamentos, permanecer en una

pantalla, comer para reprimirlo, ir de compras para buscar un sentimiento mejor.

Se nos anima a adormecer para evitar el malestar. A pesar de esta fuerte influencia cultural, en Nar-Anon ESTAMOS HACIENDO EL TRABAJO DURO. Podemos felicitarnos por nuestra voluntad de hacer el trabajo. Para ayudarnos, tenemos mucho estímulo en nuestro programa.

La palabra estímulo (en inglés encouragemente) viene de la raíz COUR- que significa corazón. Estimular significa hacer fuerte, dar valor, fortalecer. El estímulo realmente fortalece nuestro corazón, nos hace más valientes, nos hace más capaces de hacer el trabajo duro.

Nar-Anon me ha ofrecido mucho estímulo. Aquí hay una lista de algunas de las cosas que me estimulan:

1. Nar-Anon es un programa espiritual diseñado para ayudarnos cuando amamos a un adicto y necesitamos abordar nuestros propios defectos de carácter.
2. Los principios se aplican a cualquier dificultad en la vida.
3. Nar-Anon nos ofrece una confraternidad que está dispuesta a trabajar por la recuperación, que se dan fuerza y valor mutuamente. No estamos solos.
4. Nar-Anon nos guía para conectar con un Poder Superior, sorprendentemente, tanto si somos creyentes o no. No necesito creer en un Dios para encontrar lo que necesito.
5. Puedo llamar a mis compañeros de Nar-Anon cuando necesito apoyo o ánimo.
6. Veo cómo la gente dentro de nuestro programa cambia, día a día.



7. Mi madrina nunca me ha avergonzado sino que siempre me ha estimulado y ha sido honesta conmigo. Ella nunca me ha agobiado.
8. Hay risas en los salones con mi madrina, y con mis amigos del programa.
9. Los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos me dan una guía firme y un lugar claro donde buscarla.
10. La Oración de la Serenidad está ahí cuando no se me ocurre qué hacer. Me calma para poder pensar de nuevo.
11. Veo a las personas a las que quiero parecerme.
12. Sin que yo trabaje en ellas directamente, cosas como mi autoestima y mi concentración han mejorado. Regalos del programa.

### Algunas Preguntas

1. ¿Cómo lo estimula el programa?
2. ¿Qué clase de fortaleza recibiste para superar los momentos en los que pensabas que no podías?
3. ¿Hay algún pasaje breve de literatura alentadora que puedas compartir con otro miembro o en una reunión?

**Siga viniendo, funciona  
funciona si lo trabajas.**



## MI PRIMERA REUNIÓN Y CONVENCION EN PERSONA

En mayo de 2021, compré impulsivamente un billete de avión para asistir a la Convención de Nar-Anon de las Montañas Rocosas en Loveland, Colorado, que estaba a cientos de kilómetros de casa. No tenía planes sobre dónde iba a alojarme, con quién me iba a alojar, o cómo iba a ir y volver del aeropuerto, pero mi Poder Superior me empujó a ir y lo resolvió todo para mí sin que yo lo supiera en ese momento.

Sabía que iba a dejar atrás a mi marido e hijos y salir de mi zona de confort. Cuando empecé a preguntarme si era una buena decisión, pronto descubrí que mi padrino, mi abuelo, y mi bisabuelo asistirían. Qué alegría poder ¡conocer mi línea de apadrinamiento! Cuando mis dudas empezaban a desaparecer, otro pensamiento vino a mi mente. Se me ocurrió unos meses antes de asistir a la convención que nunca había estado en una reunión o evento en persona antes. Soy miembro de Nar-Anon desde septiembre de 2020, cuando la desesperación me puso de rodillas y en las salas de reunión virtuales.

¿Cómo sería ir a mi primera reunión y convención en persona? ¿Qué debería esperar? ¿Recibiría los abrazos de los que he oído hablar a tantos miembros? ¿A quién vere primero? ¿Reconoceré a los amigos que vi durante el último año en las reuniones virtuales?

Llegué temprano y me quedé un día más. Solo durante las primeras horas, pasé tiempo con mi Poder Superior en las hermosas vistas panorámicas de las montañas de Colorado. Hice una caminata por la naturaleza y durante la caminata, muchas señales de mi Poder Superior vinieron a mí a través de la naturaleza, los animales que vi en el camino, el claro cielo azul, la música que escuché a través de las montañas de un evento cercano, y la gente que sonreía

mientras caminaba. Qué maravilloso preámbulo para el fin de semana tan animado que estaba a punto de vivir.

Esa noche, iba a conocer a mi madrina y a mi abuelo por primera vez. Mi madrina es la persona con la que he compartido mi corazón y mi alma a través de los pasos uno a cuatro. Ella escuchó pacientemente hasta mi Quinto Paso. Todo lo bueno, lo malo, lo feo, los miedos y la recuperación. Ella fue la persona que me guio a lo largo de mi viaje hacia el resto de los pasos. No pensé que el día llegaría, y allí estaba yo, sentado en un restaurante, esperando ansiosamente su llegada.

Cuando entró por la puerta, yo intentaba pellizcarme. ¿Era esto real? ¿Realmente estaba conociendo a la persona que es mi madrina, y a la otra persona que apadrinó a mi madrina? Es un momento que nunca olvidaré. Ellos eran tan divertidos, ingeniosos y reales como yo había imaginado.

Al día siguiente, llegué a la convención temprano, y poco a poco todos mis amigos virtuales empezaron a aparecer. Recibí los abrazos que tan desesperadamente necesitaba y quería. Incluso con las máscaras puestas podía ver sus sonrisas. En mi experiencia en Nar-Anon, no hay nada más poderoso y significativo que cuando conocí a mis amigos de recuperación y madrina por primera vez. Ellos han estado conmigo desde el inicio en todos los momentos en mi camino de recuperación. Me han visto crecer y madurar, y yo los he visto crecer, también.

La convención fue todo lo que había esperado y más. Estábamos rodeados por más de 2.000 adictos que se animaban unos a otros. Durante toda la convención, oímos gritar y reír con alegría. He compartido en las reuniones

que estoy agradecida por mi querido adicto, pero durante la convención, estaba agradecida también por los otros más de 2.000 sus queridos adictos de los otros.

En la mesa de difusión, pude hablar con los asistentes a NA sobre el programa. Me alegró hablar de cómo Nar-Anon es un lugar seguro para los familiares. Compartí con ellos mi experiencia, la fortaleza y la esperanza que necesitaba para llegar a mi primera reunión. Sólo puedo tener la esperanza de que sus familiares también nos encuentren.

Tuve la suerte de dirigir un tema junto a mi madrina y a mi abuelo (padrino de mi madrina) durante la convención. Mi bisabuelo padrino (padrino del padrino del padrino de mi madrina) estaba entre la multitud viendo la línea de apadrinamiento que comenzó con ella, mientras compartíamos. ¡Qué momento poderoso para todos nosotros! Espero que un día esté entre la multitud escuchando a tres generaciones de ahijados compartir su recuperación. Fue un momento tan surrealista pensar en cómo el Poder Superior de cada uno de nosotros nos ha llevado hasta allí. Una vez más, estoy muy agradecida por mi amado adicto, y por todos los otros queridos adictos, Sin ellos, no estaría aquí. Estoy agradecida de estar en las salas de Nar-Anon ayer, hoy y mañana.

Al llegar al final, fue el momento de los abrazos de despedida. ¡Fue tan agrídulce! Las lágrimas corrían por mi cara al pensar en el maravilloso tiempo compartido con todos mis amigos del programa.

A pesar de lo nerviosa y ansiosa que estaba por compartir un salón con gente que nunca había conocido en persona, no quería ¡irme! En la convención, conocí a más de 55 personas que nunca pensé que tendría la oportunidad o el privilegio de...

# Nuestros miembros comparten



## MI PRIMERA REUNIÓN Y CONVENCION EN PERSONA

>> *Continúa de la Pág. 6*

reunir. Mis lágrimas de alegría y tristeza siguieron rodando hasta que me obstiné en hacerlas desaparecer. "Nos veremos el año que viene... nos encantaría que estuvieras en el comité de la convención", me dijeron muchos de mis amigos. Me conocen bien. El servicio me hace volver.

Tengo un cuaderno lleno de notas de lo aprendido durante el fin de semana en la

convención, pero hay algunas cosas que sobresalen que nunca olvidaré.

1. Aprendí lo agradecido que estoy de tener esta confraternidad de amigos que ahora llamo familia en mi vida.
2. Aprendí lo agradecido que estoy por mis amados adictos y todos los miembros de su familia familiares y amigos que trajeron a mis amigos del

programa a los salones, en persona y virtualmente.

3. Por último y no menos importante, aprendí que un abrazo real de un compañero de Nar-Anon es el mejor abrazo del mundo!

Espero volver a recibir abrazos reales muy ¡pronto! Hasta el próximo año, estaré en el mundo virtual animando a todos y enviando abrazos virtuales.

## Rincón del Comité de Servicio Mundial



### COMITÉ DE LITERATURA

En los próximos meses, el Comité de Literatura del Servicio Mundial enviará las piezas de literatura de recuperación que se enumeran a continuación para su revisión por parte de la confraternidad. Si desea participar en el proceso de revisión, envíe un correo electrónico al Comité de Literatura en [LitCom@Nar-Anon.org](mailto:LitCom@Nar-Anon.org).

Cada pieza de literatura de recuperación se enviará por correo electrónico a los miembros voluntarios de la lista de distribución en formato PDF, junto con un cuestionario. Se fijará un plazo de respuesta para cada artículo.

- **Introducción a las Tradiciones**
- **Tercera Tradición**
- **Cuarta Tradición**
- **Quinta Tradición**
- **Cuaderno de Trabajo del Cuarto Paso (Parte I de II)**



### COMITÉ DE CONFERENCIA

2021 CSM- Qué evento tan increíble - nuestra primera conferencia virtual está en los ¡libros de historia!

¿Y ahora qué?

El Comité está ocupado preparando la CSM 2023 - Progreso a través de la Unidad Mundial. Actualmente hay tres (3) puestos vacantes necesarios para para la próxima conferencia: un facilitador y dos secretarios de conferencia. Cualquier miembro que quiera y pueda servir puede presentar una solicitud. Para revisar los deberes, responsabilidades y requisitos, visite:

<https://www.nar-anon.org/naranon-service-opportunities>

Si tú o alguien que conozcas estáis interesados en solicitar estos puestos de servidores de confianza, enviar un currículum al Comité de Recursos Humanos en

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

¡Se revelarán más en los próximos meses!



### COMITÉ DE MAYOR ALCANCE

Feliz Año Nuevo: ¡todos gritaremos en breve!

Se harán nuevos proyectos para el Año Nuevo .... algunos se mantendrán. He aquí un cambio relacionado con Mayor Alcance 2022 Propuestas: ¡Traza un objetivo de mayor alcance! Si su grupo/región ha vuelto a la acción con reuniones presenciales, ¿qué tal si se acerca a los centros de tratamiento que quizá no haya visitado desde que comenzó la pandemia? Los PowerPoint de difusión pueden formar parte de una presentación en persona o virtualmente. Encontrará estos y otros recursos de difusión en <https://www.nar-anon.org/outreach>.

Si ha dudado en realizar actividades de difusión porque no tiene reuniones presenciales, póngase en contacto con su región para ver qué reuniones virtuales puede recomendar mientras realiza actividades de difusión. No limite su labor de difusión a la promoción de reuniones virtuales en su región: visite <https://www.nar-anon.org/virtual-meetings> para ver qué regiones o estados cercanos tienen reuniones a las que puede remitir a la gente.

No importa cuál sea tu decisión, considera el Paso 12: Habiendo tenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros....



# Próximos Eventos y Actividades



>> HAGA CLIC EN LOS ENLACES DE EVENTOS PARA OBTENER MÁS DETALLES O VAYA A LA PÁGINA DE EVENTOS EN EL SITIO WEB DE OSM.

## WORLD COMMITTEE EVENTS

### WEBSITE ROUNDTABLE

January 15, 2022 **Web-Based**  
6am PST, 9am EST, 5:30pm Iran,  
5pm Moscow, 3pm Central European  
Zoom ID: 832 7524 4099 (no passcode)  
[More Info - WebCommittee@Nar-Anon.org](mailto:WebCommittee@Nar-Anon.org)

## CONVENTIONS

### WESTERN REGIONS CONVENTION

**Web Based**  
February 12, 2022  
Time TBD - [More info](#)

### EAST COAST CONVENTION

Wyndham Garden Philadelphia Airport, PA  
March 18-20, 2022  
[More Info - ecc7chairs@gmail.com](mailto:ecc7chairs@gmail.com)

## REGIONAL EVENTS & WORKSHOPS

### CARRY THE MESSAGE: NAR-ANON & NA

Rocky Mtn **Region** **Web-Based**  
Dec 18 (2021), Jan 22, Feb 26 (2022)  
12:30pm EST, 11:30am CST,  
10:30am MST, 9:30am PST  
[Zoom Link](#)  
[carrythemessageNFG@gmail.com](mailto:carrythemessageNFG@gmail.com)

### CHRISTMAS DAY MEETING

Together We Recover  
December 25, 2021 **Web-Based**  
8am PST, 9am MST, 10am CST,  
11am EST, 4pm UTC  
Zoom ID: 856 1677 7638  
Passcode: 515290  
[More info](#)

### NEW YEAR, NEW YOU NARATHON

Rocky Mtn **Region** **Web Based**  
24-hour Event - Starts 12/31/21 at 8 pm  
EST through 1/1/22 at 8 pm EST  
[Zoom Link](#) - [More Info](#)

### IN THE SPIRIT OF COOPERATION:

NAR-ANON & NA - NY Region  
January 4, February 1, 2022 **Web-Based**  
8pm EST, 7pm CST, 6pm MST, 5pm PST  
[Zoom Link](#) - [nynfjqsec@gmail.com](mailto:nynfjqsec@gmail.com)

### TRADITIONS & RELATIONSHIPS EVENT

Rocky Mtn **Region** **Web Based**  
Feb 20, 2022 - Time TBD  
[www.naranonrm.org/events](http://www.naranonrm.org/events)

### STEP BY STEP 12-STEP WORKSHOP

Every 2<sup>nd</sup> and 4<sup>th</sup> Wednesday **Web-Based**  
5pm PST, 8pm EST, 12am GMT  
[Zoom Link](#) - [More Info](#)  
[Mtcake15@gmail.com](mailto:Mtcake15@gmail.com) / [loischez@gmail.com](mailto:loischez@gmail.com)

### STEP BY STEP 12-STEP WORKSHOP

Simi Valley NFG  
Every Saturday **Web-Based**  
6:30pm PST, 9:30 EST, 8:30 CST, 7:30 MST  
[Zoom Link](#) - [More Info](#)

### IT STARTS WITH US SPEAKER MEETING

Rocky Mtn **Region**—Every Saturday  
**Web Based**  
9pm EST, 8 CST, 7pm MST, 6pm PST  
[Zoom Link](#) - [More Info](#)

### THE NUTS & BOLTS OF SPONSORSHIP

Rocky Mtn **Region**  
Every Tuesday **Web Based**  
7pm EST, 6pm CST, 5pm MST, 4pm PST  
[Zoom Link](#) - [More Info](#)



## DONACIÓN

¿No sería maravilloso que el dinero creciera en los árboles? Por desgracia, no es así. Es por eso que cada uno de nosotros tiene que compartir un poco de lo que tiene para asegurar que el mensaje de Nar-Anon de Experiencia, Fortaleza y Esperanza continúe difundiéndose por todo el mundo.

A pesar de la inflación, las donaciones al Servicio Mundial bajaron un 54% en 2020 respecto a 2019. Contamos con que este año dones un poco más.

**Dona Hoy !**  
click aquí para hacer tu donación

O...  
ESCANEA EL CÓDIGO QR



## >> Comparte tus eventos y actividades

¿Sabías que hay una página en el sitio web de Nar-Anon donde puedes compartir información sobre los próximos eventos y actividades? Vaya a [www.nar-anon.org/events](http://www.nar-anon.org/events) para ver una lista de los próximos eventos y actividades. O envíe un PDF a [events@nar-anon.org](mailto:events@nar-anon.org) si tiene un folleto que le gustaría compartir.



## GRUPOS DE FAMILIA NAR-ANON

Nar-Anon World 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)

Phone (310) 534-8188 • (800) 477-6291