



# LA CONEXIÓN SERENA

## BOLETÍN DE LOS GRUPOS DE FAMILIA NAR-ANON

### Novedades de la J.S.C.



La pandemia nos dio la oportunidad de mostrarnos visualmente. Nar-Anon es una confraternidad mundial, con reuniones virtuales, talleres y convenciones. Los grupos, las áreas, las regiones y las OSN dieron un paso adelante y encontraron una manera de cumplir con nuestra declaración de la misión. Con algunos grupos volviendo a las reuniones presenciales, nos enfrentamos a nuevos desafíos, como combinar reuniones virtuales y presenciales.

Nuestra confraternidad está creciendo sumando reuniones virtuales.

Por otro lado, nuestra unidad parece estar amenazada debido al Boletín de la Junta #3, las reuniones virtuales y la

forma del uso de literatura aprobada por la conferencia. Este boletín está basado en la política de GSM con respecto a los derechos de autor y al registro de marcas. En nuestra recuperación personal aprendemos a estar de acuerdo en estar en desacuerdo. Como se afirma en la Primera Tradición: Nuestro bienestar común debería tener la preferencia; el progreso personal para el mayor número depende de la unidad. En cambio, el boletín parece traer de vuelta el "ellos" contra "nosotros", la desunión. La JSC espera que nuestra mesa redonda traiga de vuelta la Unidad y todos trabajemos juntos para cumplir con nuestra declaración de visión, "llevaremos el mensaje de esperanza a aquellos afectados por la adicción de alguien cercano a ellos".

### Mesa Redonda de la Junta de Servidores de Confianza

Directora Ejecutiva	Cathy K. - CA	Miembro de la Junta de CA	Lois R. - TN
Presidente	Marie T. - GA	Miembro de la Junta de GA	Wendy A. - CA
Vicepresidenta	Linda L. - FL	Miembro de la Junta de FL	John Mc - OH
Secretaria	Sheryl L. - FL	Miembro de la Junta de FL	Shanet R. - S. África
Tesorera	Mary Ellen J. - GA		

La Junta de Servidores de Confianza ha programado una Mesa Redonda para el 26 de septiembre de 2021, a las 12:00 – 2:00 pm EDT. La Junta discutirá sus objetivos actuales para el ciclo de conferencias 2021-2023 y el personal de OSM.

Esta es una oportunidad para que los miembros de la confraternidad conozcan a todos los servidores de confianza, al director ejecutivo y tomen conciencia de sus deberes y los de la OSM. Se ha programado una sesión de preguntas

#### >> Dentro de este número



Noticias del JSC .....	1
Mesa redonda JSC .....	1
Nuestros miembros comparten: Di las palabras .....	2
Nuestros miembros comparten: Objetivo espiritual primordial .....	2
Nuestros miembros comparten: Bote salvavidas .....	3
Nuestros miembros comparten: El regalo de la risa .....	4
Nuestros miembros comparten: La historia de John .....	5
Nuestros miembros comparten: No estoy solo.....	5
Nuestros miembros comparten: ¿Qué es la diálogo cruzado? .....	6
Nuestros miembros comparten: Enmendando a mí mismo .....	6
Rincón del Comité de Servicio Mundial .....	7
Eventos.....	8
¿Qué comprará un dólar en Nar-Anon? .....	8

#### >> MESA REDONDA J.S.C.



Fecha: 26 de septiembre de 2021

Hora: 12:00 pm EDT 11:00 am CDT,  
10:00 am MDT, 9:00 am PDT

ID de reunión: 8939 436 605

Código de acceso: 928154

Límite: 300, no se requiere registro



## DI LAS PALABRAS

Nuestra séptima tradición nos dice que cada grupo debe ser totalmente autosuficiente.

Un componente invaluable de la recuperación es que todos tenemos la capacidad de contribuir en cada reunión. El costo es alto, pero no tiene nada que ver con el dinero. El servicio más importante que podemos aportar es compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza con los demás: las luchas y la belleza, el tormento de aferrarse y la liberación de dejar ir y dejar actuar a Dios.

Al compartir desde el corazón: mis emociones, mis experiencias, mis luchas la palabra que describe cómo me siento es vulnerable.

Simplemente necesito elegir decir mi verdad y compartir lo que la recuperación está haciendo para cambiarme. ¿Cómo estoy aprendiendo a confiar en mi Poder Superior entregándole todo lo que no es mío? Este es un proceso. Mi historia es simplemente mi realidad; es solo los acontecimientos de mi vida y mis circunstancias. Todo es útil, nada se desperdicia. Cuando comparto, estoy siendo generoso. He cometido errores, he dicho o hecho cosas de las que me arrepiento. Pero, ¿he aprendido a hacer las cosas de manera diferente o a ser una persona diferente como resultado? Esto es aprendizaje. Compartir estas lecciones es un regalo que damos cuando nos expresamos. ¿He visto milagros? ¿He experimentado el toque de Dios? Comparte la esperanza y no tengas

miedo, sucedió, es real. Cuenta tu verdad, planta algunas semillas de esperanza.

¿Todavía estoy esperando que suceda un milagro? ¿Estoy aprendiendo una nueva perspectiva con otros que se preocupan y realmente entienden? ¿Mi enfoque está cambiando, mi obsesión se está disipando? ¿He dejado de "ayudar" una y otra vez en vano? ¿He caminado por el valle de las sombras profundas de "no saber"? ¿Cómo lo hice? ¿Qué hago en ese lugar de "no saber" para aprender a vivir, a sonreír al canto cantos de los pájaros y maravillarme ante las puestas de sol?

Esto es la recuperación. Ya no estoy solo.

**Cuenta tu verdad,  
planta algunas  
semillas de esperanza.**

Tal vez este sea mi milagro ahora: ser generoso con mi vida y mis palabras, y confiar en el cuidado de Dios. Simplemente decimos las palabras incluso cuando nos da miedo, porque puede ser justo lo que alguien más necesita escuchar para dar el siguiente paso en recuperación. Me estoy recuperando lenta y constantemente, un día, un momento, una decisión la vez. Algunas veces necesito escuchar mis propias palabras. También necesito escuchar las

verdades de los demás, incluso hoy después de haber estado en recuperación durante bastante tiempo. Así es como compartimos el coraje de ser nosotros mismos, de cambiar, de recuperarnos, de practicar estos principios en todos nuestros asuntos. Nuestras historias son un regalo para ser compartido libremente. Mi historia no es ni correcta ni incorrecta. Es lo que ha sucedido contado en voz alta. Es mi verdad y soy tan honesto como puedo ser. "Eso también me pasó a mí" es a menudo nuestra verdad compartida. No estamos solos; recordamos y cambiamos juntos. Juntos siempre es mejor. Nos escuchamos unos a otros y la sanación sucede. Nuestro Poder Superior está presente. Aprendemos a confiar, dejando fluir nuestras vidas con otras, con Dios y con nosotros mismos. Nuestras vidas se iluminan a medida que nos iluminamos por dentro. Hoy dejo que la luz entre y salga; Elijo decir las palabras y luego las dejo al cuidado de Dios.

## OBJETIVO ESPIRITUAL PRIMORDIAL

Estoy en recuperación de esta insidiosa enfermedad familiar de la adicción; ayudar en demasía, hacer por demás, cuidar, controlar y complacer. La práctica de los Doce Pasos de los que se habla en la Quinta Tradición es una fuente de esperanza, ayuda y aliento para mí, y luego fluye hacia otros. Necesito que este programa sea mi principal objetivo espiritual si voy a ser de alguna utilidad

para los demás. La recuperación es un trabajo interno que resulta en mi sanación interior y en ser yo mismo. Los pasos y las tradiciones me guían a ser completa y agradecidamente yo mismo en mis relaciones con los demás. Aprendo cual es mi parte en todos los aspectos de mi vida al buscar continuamente la guía del Dios de mi entendimiento y de mi programa. Como persona en recuperación,

>> Sólo Por Hoy



Solo por hoy, no me preocuparé ni asumiré las responsabilidades de los demás.

! Solo por hoy, aceptaré que está bien para mí estar en paz incluso si otros no lo están.

mi hacer necesita desprenderse de mi manera de ser.



## OBJETIVO ESPIRITUAL PRIMORDIAL

*Continúa de pág. 2*

Conectarme con Dios a través de la oración, la meditación, y trabajar los pasos para obtener orientación es mi principal objetivo espiritual. Esto toma un tiempo. Necesito ordenar mis prioridades en todos mis asuntos.

Mi serenidad y paz en este programa, ser útil para los demás y la atracción de otros a la recuperación depende de mi conexión espiritual. Desviarme de mi programa es muy fácil cuando me enfrento a tantas necesidades a mi alrededor en las que podría ayudar. Necesito recordar que mi Poder Superior me guiará a su voluntad y

me proporcionará todo lo que necesito para llevar esto a cabo.

Al principio de mi recuperación aprendí que no todo lo que puedo hacer es lo que Dios quiere que haga. He llegado a creer que hay en todos los aspectos de mi vida una parte en la cual yo elijo un papel. En Nar-Anon, la voluntad de Dios para mí es ser una persona en recuperación que lleva el mensaje y comparte esa experiencia, fortaleza y esperanza con otros. La recuperación en nuestras reuniones es un regalo hermoso para compartir. A través de este proceso

y las conexiones formadas en mi recuperación, encuentro un camino para transitar el resto de mi vida. Es suficiente. Como he aprendido por experiencia, demasiado puede ser abrumador y es muy fácil perderme de nuevo y recoger mi voluntad. La voluntad de Dios es que yo sea yo, amorosamente conectado y cuidado.

>> Presentaciones del Boletín



Por favor, comparte su experiencia, fortaleza y esperanza con la confraternidad. Suscribiéndose a [newsletters@nar-anon.org](mailto:newsletters@nar-anon.org). Cada suscripción debe ir acompañada de un formulario de liberación de derechos de autor firmado.

**Próxima fecha límite 22 de octubre de 2021**

## BOTE SALVAVIDAS

Antes de llegar a Nar-Anon, estaba hundiéndome en un mar de ira, miedo, vergüenza y culpa. Cuando entré en esa primera reunión, comencé a escuchar los compartires. Desde que descubrimos que nuestro hijo era un adicto, por primera vez sentí que estaba en el lugar correcto. Me había recogido un bote salvavidas.

Cuando llegamos a Nar-Anon, podemos sentir como si nos hubieran dado un regalo. Nos arrastran a ese bote salvavidas y nos acostamos allí. Necesitamos ayuda, y alguien que nos cobije; algo caliente para beber, una pieza de literatura, un número de teléfono para llamar, un compartir con el que podamos identificarnos. Si tomamos un momento para mirar alrededor del bote salvavidas, podríamos notar a algunas personas remando. Hay alguien repartiendo comida. Algunas personas están planeando hacia dónde dirigir este bote salvavidas de

recuperación. Alguien está organizando la literatura, y mirando después las donaciones de la séptima Tradición, y acomodando las sillas, y hay un Representante de los Servicios del Grupo (RSG) que conecta nuestro bote salvavidas a una flota de otros botes salvavidas.

Nuestro bote salvavidas Nar-Anon es algo precioso. Pero como cualquier bote que se vuelca en el mar del dolor, el miedo y la desesperación, puede zozobrar en cualquier momento. Espero que hayas encontrado refugio de ese mar en tu bote y puedas mantenerlo avanzando. Pero toma un momento para mirar a su alrededor. ¿Estás listo para dar un giro en el mar del servicio de Nar-Anon? Puedes ayudar a mantener el bote avanzando, recogiendo otras almas que necesitan desesperadamente un lugar para sentirse seguras y comprendidas. Al igual que remar un bote salvavidas real fortalece tus

brazos, puedo prometerte que hacer servicio te fortalecerá en tu propia recuperación. Piensa un poco y, cuando estés listo, pregunta cómo puedes hacer servicio para tu grupo, área, región o servicio mundial. Mantengamos a flote entre todos este precioso bote salvavidas Nar -Anon.





## EL REGALO DE LA RISA

**CEFE, 12 de junio** — Hoy es un nuevo día porque encontré a Nar-Anon. En este programa, encuentro la forma de enfocarme en mí mismo y no en el adicto. He escogido apartarme de su camino y empezar a hacer que mi vida sea feliz.

Pensamiento para hoy: Elegiré tener amor, risa, serenidad, paz y gozo en mi vida.

**CEFE, 17 de abril** — Pensamiento para hoy: Gracias al apoyo incondicional de mis amigos de Nar-Anon y mi padrino, mi vida está llena de belleza y de gozo de lo que podía imaginar. Me dieron un regalo maravilloso, el regalo de la risa. Mientras pueda levantarme y reír, seré capaz de disfrutar de la vida sin tener miedo de lo que no puedo ver.

**CEFE, 19 de septiembre** — Escuchaba a los miembros compartir sus historias de horror por causa de la adicción y, sin embargo, reían con cosas simples. Estaban dispuestos a sentirse con cierta tranquilidad la cual llega cuando trabajamos los Doce Pasos.

Cuando era nuevo en Nar-Anon, uno de mis hijos me comentó: "Mamá, no puedo recordar la última vez que sonreíste o te reíste". Entonces, traté de sonreír. No soy niño, los músculos no se formarían en una sonrisa reconocible. Era más una mueca extraña. Entonces, tuve que trabajar hasta eso y ejercitar esos músculos sonriendo. Lidar con el trauma repetido de la adicción nos hará eso. Vivir con el desorden de nuestros defectos de carácter nos hará eso. Podemos enterrar nuestra chispa, alegría y humor bajo todo el caos en nuestras mentes, hasta que perdamos la capacidad de sonreír y la capacidad de reír a carcajadas. Hemos sellado una parte importante de nosotros mismos.

La primera vez que quise lo que alguien más en Nar-Anon tenía fue cuando vi a la gente reírse en las reuniones y reírse de sí mismos con una especie de amabilidad.

Encontraron humor y aceptación cuando se enfrentaron a sus propias imperfecciones. No se menospreciaron a sí mismos, ni se disculparon en exceso, ni recurrieron al odio a sí mismos después de cometer un error. Reconocieron su error, aprendieron de él, enmendaron y siguieron adelante. Vieron la situación desde una perspectiva saludable y se rieron cálidamente de sí mismos como parte del proceso. Yo quería estar como ellos.

Creo que está bien actuar de la manera en que quiero ser para mí y para los que me rodean, sin engañar a los demás o engañándome a mí mismo, con la mirada en lo que quiero ser. Es genial esforzarse por la capacidad de sonreír, y reír. En mi mente, la risa saludable está alineada y en relación directa con lo que mi Poder Superior quiere para mí, en el proceso me convierto en mi verdadero yo. En Nar-Anon, la capacidad de reírse de uno mismo es clave, y puede ser una medida de cómo estamos trabajando nuestro programa. La risa apropiada muestra

**La risa saludable está  
alineada con lo que  
mi Poder Superior  
quiere para mí**

salud y muestra que nos estamos sanando de la experiencia de la adicción y los defectos de carácter que hemos desarrollado. Muestra una luz espiritual que viene cuando trabajamos este programa de doce pasos.

Recientemente escuché a un orador compartir una analogía comparando en su relato a su ser querido adicto con una máquina tragamonedas. ¡Se cansó de esperar una retribución después de depositar todas las monedas! Esa analogía era cierta; nos reconocimos y nos reímos mucho de nosotros mismos.

La investigación nos dice que la risa libera sustancias químicas para sentirse bien en nuestros cuerpos y tiene un efecto positivo en nuestra salud física y emocional. Hay un concepto de conocer la risa. Dice que estoy contigo, sé lo que quieres decir, lo entiendo, te entiendo. Hay amabilidad y reconocimiento en ello. La risa nos ayuda a relajarnos, a ver las cosas de una nueva manera y a conectarnos con otros. Mi madrina me dijo que el juego y la risa son la clave de su serenidad. Afortunadamente, nos reímos mucho en nuestras horas juntas. Esta capacidad de soltura y comprensión no suele ocurrir en nuestro primer día en el programa. Es parte del proceso. Se necesita tiempo, y es uno de los grandes beneficios del trabajo de nuestro programa. PODEMOS recuperar esa luz espiritual de nosotros mismos que pensábamos que habíamos perdido.

**Aquí hay algunas preguntas para reflexionar sobre la risa:**

¿Cuáles son algunas de las veces que has apreciado la risa en los salones de Nar-Anon?

¿Cómo ha ayudado a transitar tu programa?

¿Cómo puedes abrirte más a la posibilidad de la risa en tu vida?

¿Cómo puedes compartir tu luz espiritual, tu sentido del humor y la risa, con los demás?





## LA HISTORIA DE JUAN

Esto es solo un fragmento de la historia de Juan. Durante unos dos años ha sido un miembro agradecido de Nar-Anon.

Su vergüenza y tristeza se volvieron demasiado para manejar, por lo que se volvió hacia la ira y la rabia y pensó: "Puedo ganar esta batalla".

Enojado y ansioso y lleno de determinación y voluntad propia, salió solo para ser derrotado en esa colina.

Después de casi 10 años de luchar con este problema de adicción y sentirse solo, él encontró una solución y ya no estaba solo.

¿Quién lo hubiera pensado, tantos otros buscando esperanza? Es hora de hacerlo, sentarse, relajarse y tal vez quitarse el abrigo.

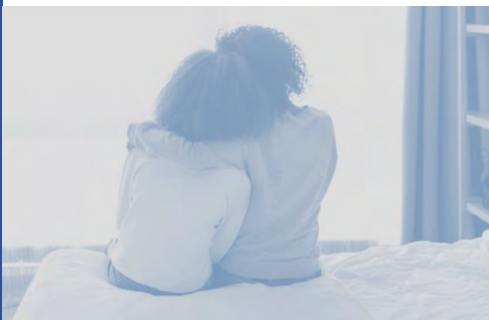
"Sigue regresando, vales la pena", dijeron. Un día a la vez, los lemas estaban comenzando a ocupar su cabeza.

El amor incondicional fue entregado tan libremente que comenzó a pensar: "Ahora esto es vida".

Así que agarró su computadora, hizo clic, clic, clic. Se dirigió a otra reunión de Zoom, por lo tanto, no se sentirá tan enfermo.

## NO ESTOY SOLO

He luchado con la adicción de mi hija durante años. A pesar de algunos buenos amigos y familiares que pacientemente me escucharon y me brindaron consejos bienintencionados yo me sentí sola hasta conectarme con Nar-Anon.



Libro azul, libro CEFE, Nar-Anon 36, ¿cuál ahora? Pregúntale a un Poder Superior como tú lo concibas, espéralo, aquí viene la respuesta, ¡WOW!

Camino amarillo, camino rojo, ¿qué camino tomará? El que conduce a la serenidad, cuidado no se equivoquen.

Enfócate en ti mismo y obtén tu propio padrino, comienza a trabajar los pasos y llegarás aún más lejos.

Las tradiciones y los conceptos también son importantes, solo por ahora da pequeños pasos, no muerdas más de lo que puedes masticar.

Un miembro comparte: "Trabaja el programa como si fuera una emergencia". Esto podría ser difícil, esta claro, no hay mucho más para decir.

Pero poder reír y bromear a pesar de la locura, ayudó a aliviar su ánimo y disminuir la tristeza.

Él mantiene una mente abierta porque Dios habla través de otros miembros el regalo de la serenidad y paz le llegará pronto.

Poco a poco comenzó a aparecer una actitud de gratitud. Exclamó: "El milagro está sucediendo", y comenzó aquí mismo.

Para mí, el "solo" que sentí en esta batalla por la vida de mi hija y mi propia salud mental y emocional, fue más profundo y oscuro que cualquier otro que hubiera sentido alguna vez.

El programa Nar-Anon ha cambiado eso para mí. Me siento segura de hablar de lo que a veces sería indecible, sin sentirme juzgada.

Mis reuniones nocturnas me traen la esperanza de que algún día pueda dejar atrás esta batalla siguiendo el Programa

El anonimato y la confianza hicieron que fuera más fácil compartir con otras personas quienes entienden y quienes realmente se preocupan.

Sigue avanzando, hazlo mejor que ayer. Con su Poder Superior a su lado, se dirige por el camino correcto.

Un saludo a todos los recién llegados, John ha estado donde tú estás. Su historia podría ser ligeramente diferente, pero no tanto.

Desde los sentimientos de ira y rabia que ahora se han transformado en amor y comprensión, John les agradece a todos por estar aquí y escuchar su compartir.

Lo trabaja porque él lo vale, aprendió esto en Nar-Anon. Él sigue regresando y llevando el mensaje así esos sentimientos agradables siguen fluyendo.

Gracias por dejarme compartir, soy John.

PD: Él los ama a todos, especialmente a aquellos de ustedes que están luchando por amarse a sí mismos.

de 12 Pasos de Nar-Anon, un programa que se destaca como ningún otro.

Siempre he amado a mis amigos y familiares que me apoyan, pero mi grupo Nar-Anon me ha dado compañeros, no estoy solo.

Estoy muy agradecida por Nar-Anon y la guía, la perspectiva y puntos de vista de los otros miembros de mi grupo. De esto he renovado la fuerza, la esperanza y la fe para seguir adelante con mi propio crecimiento.



## ¿QUÉ ES EL DIÁLOGO CRUZADO Y POR QUÉ NOS IMPORTA?

**PRIMERA TRADICIÓN:** Nuestro bienestar común debiera tener la preferencia: El progreso personal del mayor número depende de la unidad.

Muchos de nuestros principios, sugerencias para reuniones, Pasos, Tradiciones y Conceptos apoyan y fomentan nuestra unidad en Nar-Anon. **Así que..**

**¿QUÉ ES UNIDAD?** La unidad se puede definir de muchas maneras: el estado de estar unido como un todo. Una condición de armonía y concordia. Unión, unidad. El diálogo cruzado va en contra de estos principios de unidad.

**¿POR QUÉ LO NECESITAMOS?** La unidad fomenta la conexión para que sepamos que no estamos solos. Hace que sea seguro para nosotros abrir nuestros corazones en una reunión. Hace posible una comunicación saludable para todos los que asisten. Nos ayuda a ver cuándo estamos funcionando fuera de nuestro ego. Nos ayuda a participar bien en grupo. Nos enseña habilidades sociales. Nos da un lugar seguro para una prueba de realidad.

**¿QUÉ PERMITE?** La unidad nos permite acceder a nuestro Poder Superior en una reunión, como individuos y como grupo. Nos permite conectarnos completamente y significativamente unos con otros. Permite a los miembros que han tenido problemas graves de seguridad en el pasado sentirse seguros en nuestras reuniones. Crea esa vitalidad y magia especiales de una reunión saludable de Nar-Anon.

**Escuchar durante una reunión:** "He estado excluido de tantas conversaciones en mi vida. El diálogo cruzado me excluiría de la reunión y es contrario al motivo por el que estamos aquí".

"Dar consejos le quita la dignidad a la persona que necesita tomar su propia decisión. Y esa persona puede comenzar a confiar demasiado en ti. Dar consejos es diálogo cruzado y perjudica nuestra reunión y a los demás".

**PRIMERA TRADICIÓN** me está ayudando a darme cuenta más plenamente de cómo Nar-Anon proporciona principios para vivir mi vida entera. Ahora estoy trabajando sobre cómo puedo ayudar a

mis grupos a lograr mayor unidad. Para mí, la unidad se fortalece cada vez que hacemos un inventario de la reunión y discutimos honestamente los aportes de todos, respetando todas las voces y escuchando atentamente a aquellos con quienes inicialmente no estamos de acuerdo. Cada vez que limitamos nuestro intercambio para que todos tengan la oportunidad de hablar. Cada vez que usamos la literatura de Nar-Anon en nuestras reuniones. Cada vez que vamos a una convención regional o nacional. Cada vez que practicamos los principios de Nar-Anon. Cada vez que practicamos la humildad y la paciencia con uno mismo y con los demás. Cada vez que hacemos una pausa y dejamos que nuestro Poder Superior nos guíe. Cada vez que ... (te quedaste en blanco), promovemos la unidad.

¿Qué más? Bueno, todavía estoy en mi viaje para comprender más plenamente la Primera Tradición. ¿Cómo te está yendo?

Comprar o ver la literatura del servicio: [www.nar-anon.org/service-literature](http://www.nar-anon.org/service-literature)

## ENMIENDA CARTA A MÍ MISMO

Querido Yo,

Hoy, me gustaría disculparme con usted por las muchas veces que he establecido estándares imposiblemente altos de perfección para usted. Por las muchas veces que he sido duro contigo y te he reprendido por no cumplir con esos estándares de perfección.

Quiero disculparme por no amarte incondicionalmente, de la manera en que mereces ser amado. La forma en que tu Poder Superior te ama. Lamento no celebrar más tus éxitos contigo, como celebro los éxitos de otras personas con ellos. De hecho, quiero disculparme por no tratarte de la misma manera que

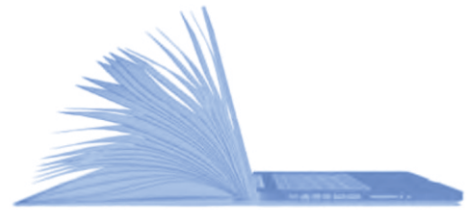
trataría a mi mejor amigo. ¡Porque lo eres! Por todas las veces que te he hecho daño al obsesionarme con los errores del pasado, lo siento de verdad. Cada vez que te he mirado y te he llamado estúpido, feo o no lo suficientemente bueno, me equivoqué, ¡y lo siento!

Te he hecho daño mintiéndote. Mi decepción, negación y autojustificación han sido poco saludables para ti. Te he hecho daño al descuidar tu salud y bienestar. Te he hecho creer que es recomendable ponerte en último lugar. He insistido en que asumas las responsabilidades de otras personas, y te he empujado a ayudar a los demás, incluso cuando eso significaba descuidar

tus propias necesidades. Pido disculpas por esta falta de cuidado y respeto.

Esta es mi promesa para ti: me esforzaré por tratarte como a mi mejor amigo. Te amaré y respetaré. Trataré de verte como tu Poder Superior te ve. Elogiaré sus logros y celebraré tus éxitos contigo. Te trataré con bondad amorosa y con gentileza. Seré honesto contigo, pero no seré duro ni cruel. Seré paciente contigo, y te recordaré que es progreso, no perfección. Perdonaré tus defectos. Te recordaré que estás exactamente donde se supone que debes estar hoy.

Con amor, Yo



## DEL COMITÉ DE LITERATURA

### >> POR QUÉ UNA LISTA DE PRIORIDADES DE LA LITERATURA DE RECUPERACIÓN?

El Proceso de Aprobación para la Literatura de Recuperación fue creado por la confraternidad. Fue aprobado en la Conferencia de Servicio Mundial de 2014 para dar a los grupos aportes sobre el orden del trabajo del Comité de Literatura del Servicio Mundial sobre literatura de recuperación. Cualquier miembro, grupo, área, región, Organización de Servicio Nacional (OSN), comité de servicio mundial o la Junta de Servidores de Confianza pueden enviar escritos y sugerencias de temas para literatura futura.

El Comité de Literatura compila aquellas presentaciones que cumplen con los criterios establecidos en la sección Literatura de Recuperación/Proceso de Aprobación para literatura de Recuperación de la Guía de Servicios Mundiales (GSM), y las presenta como la Literatura de Recuperación.

Lista de prioridades cada dos años en la Conferencia mundial de Servicios (CSM) para la priorización. Las presentaciones recibidas después de que se haya distribuido el Informe de la Agenda de la Conferencia (RAC) se incluirán en la RAC posterior.

Las experiencias diversas son esenciales para que nuestra literatura lleve el mensaje de esperanza a los afectados por la adición de alguien cercano a ellos. El Comité de Literatura alienta a todos los miembros a enviar escritos para literatura futura a [litcom@nar-anon.org](mailto:litcom@nar-anon.org).

*"Compartiendo por escrito mis testimonios también ayuda a expresar mis pensamientos a una audiencia mas grande que todos los lectores de NAR-ANON"*  
**CEFE, 6 DE ABRIL**

## CONFERENCIA MUNDIAL DE SERVICIO 2021

La siguiente es una lista de literatura que fue nueva, actualizada / revisada y aprobada en la CSM-2021.

- Guía de servicio local
- Guía para el Servicio Mundial
- Folleto Azul
- Formulario de liberación de derechos de autor
- Tarjetas de lectura
- Oración por el crecimiento de nuestra confraternidad

### Nueva Literatura

- Folleto de la Séptima Tradición
- Historias de abuelos
- Nuestras Tradiciones: Principios para Grupos y Más Allá

Consulte el sitio web de SM para conocer las fechas de lanzamiento o comuníquese con su delegado.

### >> LLAMADO DE MAYOR ALCANCE



¿Su Área o Región tiene un coordinador del comité de mayor alcance? ¿Cómo es ser Coordinador de mayor Alcance? ¿Su presidente o coordinador conoce y participa en nuestras Mesas Redondas de Mayor Alcance trimestrales? ¡Necesitamos tus ideas, tus retos, tus éxitos! Necesitamos su opinión para que nuestro comité pueda servir a la comunidad. Enviar a su presidente de comité o coordinador información del contacto al Comité de mayor Alcance de los Servicios Mundiales para que podamos mantenernos en contacto.

El Comité de Mayor Alcance del Servicio Mundial también está buscando miembros para ayudar con la difusión y el crecimiento de la confraternidad a nivel mundial. ¿Por qué no considerar unir nuestros esfuerzos? Los esfuerzos de difusión mundial pueden crecer con la participación mundial.

Envíe su información de contacto a [outreach@nar-anon.org](mailto:outreach@nar-anon.org).

No podemos esperar a ver hasta dónde puede llegar nuestro comité, únase a nosotros!



# 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.

## IN THE SPIRIT OF COOPERATION:

### NAR-ANON & NA *Web-Based*

NY Region—Sept 7, Oct 5, Nov 1, 2021

8pm EDT, 7pm CDT, 6pm MDT, 5pm PDT

[Zoom Link](#) - [nynfgsec@gmail.com](mailto:nynfgsec@gmail.com)

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

Rocky Mtn Region

Sept 25, Oct 23, Nov 27, 2021 *Web-Based*

12:30pm EDT, 11:30am CDT, 10:30am MDT, 9:30am PDT

[Zoom Link](#) - [carrythemessageNFG@gmail.com](mailto:carrythemessageNFG@gmail.com)

### BOARD OF TRUSTEES ROUNDTABLE

September 26, 2021 *Web-Based*

12pm EDT, 11am CDT, 10am MDT, 9am PDT

[Zoom Link](#) - [BOT@nar-anon.org](mailto:BOT@nar-anon.org)

### STEP BY STEP 12-STEP WORKSHOP

Every 2<sup>nd</sup> and 4<sup>th</sup> Wednesday *Web-Based*

5pm PDT, 8pm EDT, 12am GMT

[Zoom Link](#) - [More Info](#)

[Mtcake15@gmail.com](mailto:Mtcake15@gmail.com) or [loischez@gmail.com](mailto:loischez@gmail.com)

### STEP BY STEP 12-STEP WORKSHOP

Simi Valley NFG

Every Saturday *Web-Based*

6:30pm PDT, 9:30 EDT, 8:30 CDT, 7:30 MDT

[Zoom Link](#) - [More Info](#)

### IT STARTS WITH US SPEAKER MEETING

Rocky Mtn Region—Every Saturday

*Web Based*

9pm EDT, 8 CDT, 7pm MDT, 6pm PDT

[Zoom Link](#) - [More Info](#)

### THE NUTS & BOLTS OF SPONSORSHIP

Rocky Mtn Region

Every Tuesday *Web Based*

7pm EDT, 6pm CDT, 5pm MDT, 4pm PDT

[Zoom Link](#) - [More Info](#)

### MID-ATLANTIC REGION CONVENTION

Dulles, VA

4th Annual Nar-Anon Mid-Atlantic Region

November 5-7, 2021

[More info](#)

### ROCKY MOUNTAIN REGION CONVENTION *Loveland, CO*

Friends, Family & Fellowship Finally Face-to-Face

November 12-14, 2021

[More info](#)

## ¿QUÉ COMPRARÁ UN DÓLAR EN NAR-ANON?

Durante muchos años, cuando se pasó la canasta para la séptima tradición, todos sacaron el dólar obligatorio. Un dólar no compra lo que hace años. ¿Qué compra hoy el dólar en la canasta?

- 2 folletos
- 2 marcadores de libro
- 1 copia de Historias Personales
- 1 Guía para la familia del adicto
- 1 marcador de libro laminado
- 2 copias de varios otros artículos de servicio o materiales de difusión que no estén en forma de folleto
- 100 suscripciones al boletín electrónico (>5,000 del suscriptor actual)

Un dólar ya no ayuda mucho en Nar-Anon. Se necesitan al menos dos dólares para comprar un paquete recién llegado o un folleto azul.



Nuestros grupos aún deben pagar el alquiler y hacer donaciones a otros niveles de servicio que necesitan fondos para proporcionar los servicios que los grupos han solicitado.

Estos incluyen sitios web, líneas telefónicas, materiales de difusión para eventos, alquiler para la Oficina de Servicios Mundiales, salarios del personal, impuestos, máquinas de distribución e impresión, y materiales. ¿Hasta dónde llega un dólar en Nar-Anon hoy? No muy lejos.

## >> 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