



Boletín de los grupos de familia Nar-Anon

LA CONEXION SERENA

Poema de la serenidad

Se reúnen esta noche,
Llegan con sus vidas diversas y variadas,
Sin embargo, todos comparten la voluntad de
aceptar la noción
Que la vida se compone de mucho de dolor e
incertidumbre
Otro tanto de alegría y satisfacción.
Se reúnen esta noche
Y están sentados, a veces en silencio
Cada uno absorto en sus pensamientos
acontecidos...
ese día
esa semana, ese año
perdidos en sus pensamientos
pero conectados.



Se reúnen esta noche
Y están sentados, como si estuvieran alrededor de
una fogata.
Las acciones en la oscuridad son como combustible
colocado
en el fuego, las llamas parpadeantes mantienen a
los lobos de la duda, la desesperación y el dolor a
raya,
Mientras ofrece un respiro de la vida,
Aunque sea sólo por esta noche.
Y con él, posibilidades de grandes cosas,
aún no realizadas ni imaginadas

Dentro de este número

Estoy listo para su sobriedad ?	2
Libertad; Quien te trajo aquí?	3
Opciones; Víctima o Voluntario?	4
La pagina del padrinazgo: paso 4 al 7	5, 6
La esquina del Comité	7
Eventos	8



Sobre compartir

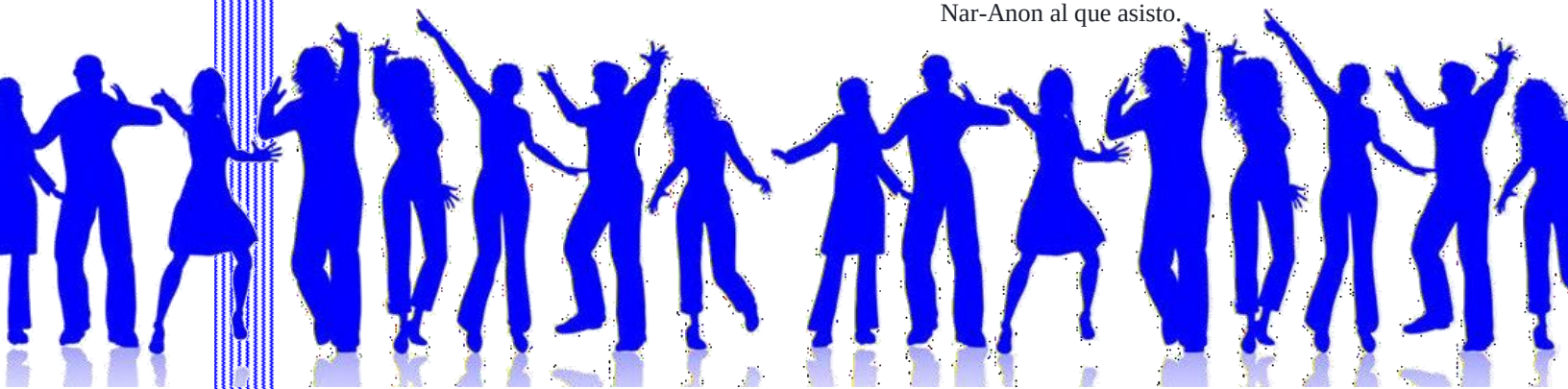
Nuestro programa practica la atracción en lugar de la promoción. A veces, durante ese incómodo silencio entre acciones, el coordinador del grupo puede tratar de alentar a los miembros a participar. Es aquí cuando en su lugar debemos dejar que nuestro Poder Superior tome el control; ¿"Dejad ir y dejad a Dios"?

El silencio da a los miembros la oportunidad de pensar y escuchar esa voz aun pequeña que los guía a compartir. Es en este silencio que nuestro Poder Superior nos inspira.

Quien paga las cuentas?

Cuando mi lugar de reunión cerró debido al distanciamiento social, me adapté y me sumergí en reuniones virtuales. En lugar de poner dinero en la cesta cada semana, voy en línea y contribuyo al Servicio Mundial Nar-Anon. En lugar de pagar el alquiler, pago por un servicio de reuniones en línea. Pero, ¿sigo nuestro Concepto Once: "Los fondos de Nar-Anon se utilizan para promover nuestro propósito principal de llevar el mensaje, y deben ser manejados de manera responsable"?

Cuando usamos fondos de grupo para propósitos grupales, construimos unidad. Cuando uso mi dinero para ayudar, estoy cerca de facilitar. En este momento, no tengo todas las respuestas, pero de alguna manera creo que pagar por los servicios de teleconferencia tiene que ser una actividad grupal. Después de todo, ¿cómo podría el grupo reunirse si no podía asistir? Planeo ofrecerme para apoyar a otros miembros, poner dinero en común para comprar una licencia de teleconferencia a nombre de nuestro grupo y compartir el acceso a esa cuenta con otro miembro. No es mi grupo, es un grupo Nar-Anon al que asisto.





UN MIEMBRO COMPARTE

¿Estoy listo para su sobriedad?

Como muchos otros miembros, primero vine a Nar-Anon para encontrar sobriedad y recuperación para mis seres queridos. Mi suegra una vez me dijo que había lecciones para que aprendiera antes de que eso sucediera. Por supuesto, mi reacción a eso fue ira, resentimiento, irritación. ¿Qué sabía ella? ¿Por qué debería tener que aprender lecciones; ¿Qué tipo de lecciones? No tenía ningún problema, no era un adicto, no mentía, engañaba o robaba, y me consideraba una persona muy responsable. Yo era el normal de la casa. Tenía familiares a mi alrededor y un amigo especial del tenía pruebas de su adicción. Estaba ocupado tratando de ayudarlos a todos a ver cuánto necesitaban sobriedad y recuperación. ¡No tuve tiempo para lecciones! ¿Cuánto tardará esto? ¿Cuánto tiempo necesitaré estas reuniones?

Ahora que han pasado muchos años en el programa, puedo mirar hacia atrás y ver que al principio de mi recuperación, no estaba de ninguna manera lista para la sobriedad o la recuperación en mi vida. Entrando en el programa, muchos de nosotros estamos ansiosos por que nuestros adictos estén limpios inmediatamente, y que volvamos a poner nuestras vidas en la normalidad y vivamos siempre. Si la vida hubiera sucedido de la manera que lo planeé, seguiría siendo la misma persona resentida, enojada e irritada tratando de arreglarlos a todos, e instruyéndoles cómo vivir en recuperación.

Cuando un ser querido comienza a asistir a reuniones y a trabajar en su propia recuperación, ¿encontramos al instante que ya no nos preocupamos, desconfiamos o dejamos de facilitar? Para mí fue justo lo contrario. Me preocupé más, desconfiaba y seguía facilitando.

Entonces, ¿qué hacemos mientras nos preparamos para su sobriedad? ¿Creemos que podemos dejar de asistir a las reuniones si están limpios y sobrios? ¿Es este el final, o un nuevo comienzo?



Me di cuenta de que trabajar los pasos, estudiar las tradiciones, y realizar trabajos de servicio comenzaron a enseñarme que este es un programa de recuperación de por vida. Necesitaba las herramientas de Nar-Anon para vivir con sobriedad de la misma manera que vivía con la adicción activa. El hecho de que alguien entre en recuperación, no significa que cambie de la noche a la mañana; ¿nos recuperamos de la noche a la mañana? ¿Cómo habría manejado la sobriedad si no me hubiera quedado en Nar-Anon? ¿Habría estado listo para ello? Estoy agradecida de haber vuelto.

Folleto Azul Nar-Anon

Fortalezas: de A a Z

En una reunión reciente de Nar-Anon, un miembro compartió una idea que usa en sus caminatas de meditación, su 'media hora tranquila por sí misma'. Ella pasa por el alfabeto, de la A a la Z, enumerando una fuerza para cada letra. Inmediatamente pensé "qué gran idea"!

Muchos de nosotros hemos sido golpeados por la enfermedad de la adicción, y a veces nos golpeamos solos. Es hora de mirar nuestras fortalezas y aprender a edificar sobre ellas. En este momento, es particularmente importante centrarse en nuestras fortalezas.

Lo probé y disfruté del proceso. Algunas letras eran más fáciles que otras. Algunas eran muy duras. Aprendí que esta idea es incluso mejor de lo que parecía al principio. Me ayudó a concentrarme; calmó mi mente. Me ayudó a encontrar equilibrio.

Pruébalo. Haz una lista del alfabeto a un lado de un papel y empieza a pensar en tus puntos fuertes. Una palabra, o a lo sumo una frase corta. Increíble. Hermosa. Cuidado. ¡Puedes hacerlo! Salta alrededor del alfabeto y diviértete con algunas de las palabras que se te ocurren.

Luego, pídele a un ser querido o amigo que prepare una lista de tus fortalezas y ofrécele hacer una lista para ellos. Pásalo.

Voy a hacer esto regularmente, y con otros. ¡Fuerzas, de la A a la Z!

Cosas que he aprendido

- He aprendido que sólo porque alguien dice "ayúdame" no significa que quiera ayuda.
- He aprendido que cuando amigos y familiares me dicen que debo "ayudar", todavía puedo determinar si debo.

UN MIEMBRO COMPARTE

LIBERTAD

Solía dar por sentada la libertad. Era invisible y omnipresente. Por lo tanto, ¡ni siquiera me di cuenta!

Entonces, el trauma y el caos golpearon. Me sentí desconcertado, después de haber perdido mi cable a tierra. Estaba confundido y desatado de la conexión a cualquier realidad previamente conocida. Al mismo tiempo, me congelé, como en trance. Me metí en viejos hábitos y habilidades de confrontamiento poco saludables. Los "ir a la mente" más frecuentes que se le ocurrieron eran una tristeza insoportable si no una depresión abierta, una enorme ira y una vergüenza implacable que conducía a un aislamiento solitario. Comí con abandono, tomé pastillas para el dolor, y no dormía ni hacía ejercicio. Básicamente, yo era un desastre.

Todo eso cambió una vez que encontré a Nar-Anon. Por supuesto, los comportamientos de por vida no desaparecieron de la noche a la mañana. Pero desde mi primera reunión, supe que había encontrado a "mi gente". Fueron acogedores y abiertos a escuchar mi historia, incluso cuando no estaba listo

para aceptar plenamente las verdades de mi vida. Ahora, cinco años después en la Confraternidad, me doy cuenta de las muchas libertades que había ignorado y descontado:

- Soy libre de liberar la tensión negativa que tenía en mí. Sí, tengo muchos defectos de carácter, pero no tengo que detenerme en ellos. Puedo reconocerlos, orar por ellos, y poco a poco dejarlos ir, por lo que no estoy inmovilizado por el resentimiento, la impaciencia, la obsesión, el perfeccionismo, etc., hastiado! Puedo tomar las medidas apropiadas dadas las circunstancias, y luego seguir adelante.

- Soy libre no sólo de escuchar y aprender, sino también de descubrir mi propia voz y ser verdaderamente escuchado por la gente que entiende. No tengo que martillar mi punto o convencer a nadie más de lo que es correcto para mí. No tengo que estar de acuerdo en hacer cosas que no quiero ni siquiera para explicar mis razones por las decisiones que tomo. Tengo el derecho de elegir "ser yo", consciente y vigilante en el pensamiento y la acción, tratando de complacer las expectativas de otra persona.



- ¡Soy libre de vivir con un espíritu más ligero! Puedo estar sin mucha preocupación o arrepentimiento si así lo elijo. Puedo hacer las paces cuando se me pida, y ser responsable en todos los asuntos. Puedo servir a los demás. Puedo amar, reír y divertirme en esta vida que tengo. En otras palabras, ¡puedo hacer las cosas que me traen alegría!

Esencialmente, la experiencia me ha enseñado que tengo la libertad de ser la mejor persona que pueda ser, una con esperanza, fe y compasión. Puedo cambiar, enfrentando el futuro con emoción, curiosidad y descubrimiento. ¡Me gusta y aprecio este viaje espiritual!

¿Quién te trajo aquí?

He visitado reuniones que comienzan pidiendo a todos que digan su nombre de pila y cómo están relacionados con la persona que los trajo allí. Mi ser querido fue obligado a hacer un tratamiento por la corte. Cuando llegamos allí, la persona de admisiones preguntó "¿quién te trajo aquí?" Necesitaban mi información de contacto. Más tarde ese día conduje a un grupo de Nar-Anon y cuando entré en el salón, alguien me preguntó "¿quién te trajo aquí?" Le expliqué que conduje yo mismo. Sí, conduje el auto. También estaba en el asiento del conductor cuando mi mente se arremolinaba en pensamientos insanos. ¿Quién me trajo aquí? Me traigo a Nar-Anon porque aquí es donde necesito estar. ¿Mantenemos el foco en nuestra recuperación cuando pedimos a los miembros que compartan acerca de su ser querido adicto? En Nar-Anon he aprendido que la recuperación de mi ser querido adicto no depende de mí. No necesito saber la relación, la droga de elección o el estado de recuperación del ser querido de otra persona.

Presentaciones de boletines

Todos los miembros de Nar-Anon pueden escribir artículos. Por favor, concéntrese en el programa Nar-Anon y comparta su experiencia, fortaleza y esperanza desde la perspectiva de un miembro de Nar-Anon. Envíe artículos a news-letters@nar-anon.org. Cada escrito debe ir acompañado de un Formulario de Liberación de Derechos de Autor firmado antes de que pueda ser publicado.

**** Fecha límite de presentación de la próxima emisión: 20 de octubre de 2020 ****



**UN
MIEMBRO
COMPARTE**

Opciones

Cada paso de la adicción de mi hijo trajo consigo nuevos miedos y preocupaciones. Cuando vivía en la calle, temía que muriera. Cuando fue a desintoxicarse, me preocupaba que no fuera a rehabilitación. Cuando fue a rehabilitación, me preocupaba que se fuera. Y cuando terminó el tratamiento, me preocupaba que recayera. No me importaba lo que hacía, me preocupaba. Me sentí como un hámster corriendo sobre una rueda de desesperación, condenado a una vida de miedo perpetuo, preocupación y ansiedad. Cuanto más me preocupaba, más rápido iba la rueda. Cuanto más rápido iba la rueda, más me preocupaba.

Yo era nuevo en el programa en ese momento, pero pronto me di cuenta de que algo tenía que cambiar o pasaría el resto de mi vida corriendo compulsivamente sobre la rueda. Asistí a tantas reuniones como pude. Escuché y aprendí. Leo diariamente del libro CEFE

.Asumí compromisos. Trabajé los pasos y encontré un padrino que me ayuda. Con el trabajo de los pasos llegó un nuevo entendimiento y una relación con mi Poder Superior.

Al admitir y aceptar mi impotencia por encima de la adicción de mi hijo, un sentido de confianza y esperanza en mi Poder Superior comenzó a crecer.

Cuando me rendí y dejé de tratar de cambiar al adicto, el miedo en mí comenzó a disminuir. Eventualmente, la rueda del hámster se desaceleró lo suficiente como para que me bajara. El miedo que una vez había gobernado mi corazón se convirtió en fe en mi Poder Superior. Poco a poco se estaba produciendo un cambio y estaba surgiendo una nueva persona. Mi "falsa esperanza, egocéntrica" se convirtió en "verdadera esperanza, centrada en Dios".

Lo he entendido. ¡Tenía una opción!

Podría haber permitido que la recuperación me colmara de preocupación, miedo y ansiedad. Pero, a través del trabajo del programa Nar-Anon y la fe en mi Poder Superior, pude elegir la serenidad en su lugar. Me dispuse a aceptar la vida en los términos de la vida, independientemente de las decisiones que mi hijo tomaría o no.

A veces la gente me pregunta por qué todavía voy a las reuniones. Después de todo, mi hijo ha encontrado una recuperación a largo plazo y no parece haber ninguna razón para mi asistencia continua. Pero sé que la adicción es para siempre y siempre será la madre de un adicto. No hay nada que pueda hacer para cambiar eso. La rueda del hámster estará para siempre en mi jaula. Ahora sé que tengo opciones. No soy una víctima. Puedo aceptar vivir con miedo, o puedo optar por mantenerme alejado de la rueda y vivir en serenidad.

¡Elijo la serenidad!

¿Víctimas o Voluntarios?

"No hay víctimas en la enfermedad familiar de la adicción, sólo voluntarios". La primera vez que escuché eso en una reunión, lo medité y comencé a darme cuenta de que me ofrecía como voluntario para mucho del dolor y decepciones que vienen con amar a un adicto. Este fue un patrón destructivo para mis relaciones. También fue destructivo para mi autoestima. Por ejemplo, aunque nadie me pidió ayuda, traté de recuperar a mis adictos. Investigaría programas de rehabilitación y los llamaría para ver si tenían un lugar para mi adicto. En la institución no querían hablar conmigo porque yo no era el cliente potencial, me hubiera gustado llamar cuando mi ser querido adicto estaba conmigo y entregarle el teléfono una vez que tuviera a la persona correcta en la línea.

Después de su liberación de rehabilitación, investigué los lugares de reunión y les dije a qué reuniones ir. Incluso diría, "salgamos a tomar un helado, una

hamburguesa, un bocado" y después de que estuviéramos allí diría "Estamos cerca de esta reunión. ¿Por qué no te dejo allí..?"

Tenía la expectativa de que la rehabilitación 'los arreglaría'. Cuando todos mis esfuerzos fracasaron (¡por supuesto!), me enojé y me molestó que el ser querido adicto no estuviera agradecido por mí y no mejoraran "Después de todo lo que he hecho por ellos!" "¿No tienen el valor!" "Ellos no me aprecian en absoluto!" Pero, de hecho, había ofrecido mi participación en la enfermedad familiar de la adicción, pero me veía como una 'víctima'.

Siempre después de hablar con mi padrino, que me ayuda a guiarme, me doy cuenta de que soy el único que puede detenerme de ser voluntario, finalmente he aprendido a detenerme y pensar antes de ser voluntario para la angustia.

La página del Padrinazgo



Esta nueva sección está diseñada para ofrecer una visión de esa relación especial que llamamos padrino. Es una oportunidad para que compartas tus experiencias de padrino y obtengas información sobre las experiencias de otros padrinos y facilitadores. Por favor envíe sus escritos a newsletters@nar-anon.org y visite esta página en cada nuevo número de *The Serenity Connection*!

La magia del padrino

La libertad es el resultado de trabajar en los pasos cuatro a nueve. El paso cuatro descubre la información necesaria para trabajar los otros pasos. Cuando escribimos un cuarto paso completo, descubrimos nuestros defectos de carácter, los daños que hemos hecho, y recibimos la voluntad de reparar nuestro pasado.

Después de escribir nuestros inventarios, tenemos una lista de faltas que usará para los pasos seis y siete. También tenemos una lista de personas a las que hemos hecho daño. El paso cuatro es la esencia de los pasos de acción. Al hacerlo, reunimos la información necesaria para trabajar el resto de los pasos. A continuación se muestra un ejemplo de una forma de trabajar estos pasos.

Aplicación del trabajo de pasos... continuación del paso tres (edición de junio de 2020)



Paso cuatro:

Hicimos un inventario moral y sin miedo de nosotros mismos.

El paso cuatro es nuestra oportunidad de poseer y limpiar nuestro pasado. Con la ayuda de nuestro Poder Superior y Padrino, nos enfrentamos a aquellas cosas que nos han estado bloqueando a Dios, de nosotros mismos y de los demás.

Los cuartos pasos vienen en muchas formas: resentimientos, miedos, relaciones, creencias y un inventario de limpieza, por nombrar algunos. Las siguientes sugerencias no son más que un comienzo.

Acción:

- Lemas - "Más será revelado" y "Mantener una mente abierta."
- Oración - Comience el paso cuatro escribiendo una oración personal o una carta de compromiso para terminar los pasos. Lean la oración o la carta cada vez que se sientan a escribir su inventario. Recuerden, Dios puede hacer por nosotros lo que no podemos hacer por nosotros mismos.
- Inventario de relaciones - Comience por hacer una lista de sus relaciones más cercanas.

Para cada relación, responda las siguientes preguntas, escribiendo una página en cada pregunta:

- * ¿Qué me disgusta de la relación?
- * ¿Qué me gusta?
- * ¿Qué cambiaría?
- * ¿Qué puedo hacer para mejorar la relación?

Después de escribir el inventario, le pedimos a Dios que nos ayude a ser el cambio que queremos ver en la relación. Nos recordamos que sólo se necesita una persona para cambiar una relación. Le pedimos a Dios que nos deje ser el que cambie.

- Inventario de limpieza: un inventario de limpieza es aquel que nos libera de las cargas, la vergüenza, la culpa y las experiencias del pasado. No guardamos rencor por estos eventos. Estas son cosas que se han quedado con nosotros a través de los años.

* Escribe una lista de secretos guardados, recuerdos que agobien, sentimientos de vergüenza, remordimientos que tenga y arrepentimientos.

...continúa en la página 6

Suscripción al Boletín

Haga clic aquí para obtener su suscripción electrónica **GRATUITA** a *The Serenity Connection*.

Suscripciones hasta la fecha: **>5000!**



...continua de la pagina 5

Aplicación del trabajo de pasos...

La página del Padrinazgo

Paso Cinco:

Admitimos ante Dios, a nosotros mismos y a otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.

Si hemos estado buscando y sin miedo, tenemos mucho que compartir con Dios, con otro ser humano y con nosotros mismos. El Paso Cinco continúa nuestro viaje de humildad. Admitir nuestras faltas y errores es un paso hacia la libertad

Acción:

Establezca una hora para reunirse con su padrino. Prepárese para una larga charla.

- Comience con una oración invitando a Dios a unirse al quinto paso. Deje una silla vacía visible para recordarnos que Dios está con nosotros.
- Tener un bolígrafo y papel disponible para enumerar nuestros defectos cuando los admitamos.
- Perdonarnos a nosotros mismos y a los demás si es necesario.
- Llevar una lista de las personas a las que debemos enmiendas.

Al tomar el paso cinco, limpiamos nuestro pasado.

Identificamos lo que se interpone en nuestro camino de gozo, paz, confianza, fe, amor, relaciones saludables y autoestima. Ahora comenzamos a ver que otra forma de vivir es posible.

Paso seis:

Estamos completamente listos para que Dios elimine todos estos defectos de carácter.

Admitir a Dios, a nosotros mismos y a otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras faltas nos prepara para el Paso Seis. Escribir nuestro inventario y compartirlo con otra persona nos abre los ojos a exactamente cómo nuestros defectos de carácter dañan a los demás y a nosotros mismos. Si nos aferramos a nuestros defectos como escudos, protección o disfrute, o por miedo a dejarlo ir, hay acción adicional necesaria para completar el Paso Seis.

Lema- La voluntad sin acción no es voluntad.

• Oración – Dios finalmente será el que elimine nuestros defectos. Si no estamos listos, le pedimos a Dios que nos ayude. Oramos hasta que tengamos la voluntad de pasar al Paso Siete: "Poder Superior, no tengo el deseo de soltar (nombre el defecto). Revelar lo que me está impidiendo estar completamente listo.

• Conciencia diaria - Además de la oración si no estamos dispuestos, guardamos una hoja con el detalle y la compartimos con nuestros padrinos cada semana hasta que estemos dispuestos.

- * ¿Cuántas veces hoy he (nombre el defecto)?
- * ¿Cuál fue el resultado?
- * ¿Alguien resultó herido? ¿Cómo?
- * ¿Estoy listo o necesito más para convencerme?

Paso siete:

Humildemente pedimos que elimine nuestros defectos.

A primera vista, el paso siete parece simple. Pedimos al Poder Superior de nuestro entendimiento que elimine nuestros defectos. ¡Entiendo! Al igual que con todos los pasos, el Paso Siete es una práctica diaria. Continuamente pedirle a Dios que elimine nuestros defectos construye nuestro carácter. A medida que cambiamos, nuestros hábitos, creencias, ideas y la forma en que percibimos la vida también cambian.

Ejemplo de oración paso siete

"Dios, humildemente busco Tu Poder para quitarme todo defecto de carácter que obstaculice mi utilidad para Ti. Sé que no puedo hacerlo yo mismo. Sinceramente quiero ser una persona diferente, la persona que pretendes que sea. Estoy listo y dispuesto a cambiar. Ruego que ahora me quites cada una de mis defectos que me impiden servirte. Concédeme el poder de vivir cada día en tu voluntad".

Acción:

- Escriba una oración del séptimo paso.
- Cállate y comienza a recitar una oración del Paso Siete. Repite la oración hasta que sea sincera y se sienta en el corazón. El cambio de recitar una oración a sentirla es personal. Sigue rezando hasta que llegue este sentimiento.
- Enumerar mis defectos y la acción contraria. Practique el lema "Haz la obra de Dios, no su trabajo". Nuestro trabajo en el Paso Siete es practicar la acción contraria. El trabajo de Dios es eliminar nuestros defectos.

Defecto	Acción contraria
Tratando de evitar que las cosas malas sucedan	Aceptación, confianza, fe, "Suelta y deja a Dios"
Ser crítico	Encontrar lo bueno en todas las cosas, dar ánimo, incentivar
Arrogancia, Soberbia	Humildad, Unidad, Igualdad, Modestia
Estar en control	Tolerancia, Autonomía, Humildad, Confianza
Deshonestidad	Honestidad, Intimidad, Vulnerabilidad

Rincón del comité del Servicio mundial

Políticas y Guías Comité

Doce Tradiciones Mesa Redonda



El Comité de P&G del Servicio Mundial está presentando una mesa redonda sobre la importancia de aplicar las Doce Tradiciones de Nar-Anon al grupo y cómo las tradiciones se pueden aplicar en nuestra vida personal.

Domingo 18 de octubre de 2020
12 a 2 pm EDT 9 a 11 am PDT

Acompáñenos en una discusión un debate en línea de 2 horas por ZOOM (ZOOM ID que se enviará en una fecha posterior).

- Su opinión es una parte vital para hacer que este intercambio sea productivo y el resultado valioso para todos los asistentes.
- Por favor envíe sus preguntas sobre las tradiciones a pandg_roundtable@gmail.com antes del 1 de octubre de 2020.

La mesa redonda está limitada a 100 participantes. Por favor, tenga su Guía de Servicios Locales y Guía de Servicios Mundiales disponible durante la mesa redonda.

Comité de Mayor Alcance Aumente los esfuerzos de mayor alcance más allá de su patio trasero



A menudo pensamos en la difusión en nuestra área geográfica solamente. Nos comunicamos con médicos, centros de tratamiento, escuelas, etc. dentro de nuestra ciudad o área vecina. ¡El alcance no tiene que parar ahí! En la actualidad, muchos grupos locales han estado llevando a cabo reuniones en línea para que los miembros puedan mantenerse en contacto y puedan seguir trabajando en su recuperación, aunque las reuniones presenciales están suspendidas

Aproveche esta oportunidad para aumentar los esfuerzos de difusión a su área circundante. Asegúrese de que el mensaje contiene información de contacto donde el asistente potencial puede conocer los detalles de la reunión. Siempre adhírase a la Tradición Once y mantenga el anonimato de todos los miembros utilizando una dirección de correo electrónico que no identifique a ningún miembro individual. Considere la posibilidad de crear un correo electrónico de grupo.



Comité del Sitio Web

¡Más formas de conectarse!



El sitio web de servicio mundial ahora tiene dos nuevas formas de conectar con otros miembros de Nar-Anon, a través de:

- sitios web para grupos virtuales
- Listados de reuniones para grupos virtuales.

Los enlaces a sitios web se pueden encontrar en el sitio web del servicio mundial de Nar-Anon, www.nar-anon.org, en "Recién llegados", en la página web llamada "Otros sitios de Nar-Anon". Hay una nueva sección llamada "Sitios virtuales". Esta sección está reservada para grupos, áreas y regiones que tienen un sitio web dedicado a ayudar a los miembros a encontrar reuniones de Nar-Anon en línea. Si tiene un sitio web de este tipo, primero descargue el Manual del sitio web y verifique que su sitio siga los Principios de Nar-Anon. A continuación, utilice el formulario "Registrar su sitio web" para hacer una solicitud al comité del sitio web de servicio mundial

Los listados de reuniones se pueden agregar a la página "Reunión virtual", que se puede encontrar en "Recién llegados" en el menú del sitio web. Esta nueva página está reservada para grupos que planean reunirse de forma permanente y solo en línea. Los grupos que están en línea temporalmente y los grupos que simplemente agregan una opción de teleconferencia a su reunión en persona deben seguir usando la página "Buscar una reunión" presencial, y trabajar con su región para publicar información sobre su conexión en línea. Las entradas en la página "Reunión virtual" deben enumerar una ciudad y una zona horaria para ayudar a los miembros de otras ubicaciones a conocer la hora de la reunión en su zona horaria local.

Las entradas en esta página deben proporcionar una dirección de correo electrónico para que otros miembros puedan solicitar la información de conexión para su grupo.

...Continúa en la página 8

Visite la página de inicio de Difusión en www.nar-anon.org/outreach para obtener cartas de presentación descargables, folletos y otros recursos impresos para apoyar sus esfuerzos de difusión a escuelas y universidades de su comunidad.

Próximos eventos

**Video/Telecon de la Región de Nueva York
En el Espíritu de Cooperación**
8 de septiembre de 2020
5 pm PDT, 8 pm EDT
Zoom 929-205-6099; ID 842 5964 2067

**30a Región Anual del Sur de California
Virtual Narathon**
12 de septiembre de 2020
Miedo a la fe
Para obtener más información, visite
socal@nar-anon.org

**Nar-Anon Región de California Central
2020 Narathon**
12 de septiembre de 2020
Iglesia Católica de St. Williams
6410 Santa Lucía Rd,
Atascadero, CA 93422

...Continúa de la página 7

¡Más formas de conectarse!

Por favor, respete nuestros principios: no implique afiliación con organizaciones externas en el nombre de su grupo y no revele su identidad completa en la dirección de correo electrónico. Muchos grupos están creando direcciones de correo electrónico que pertenecen a su grupo. Algunos de los grupos virtuales han configurado respuestas automáticas en sus correos electrónicos para que los recién llegados puedan obtener respuestas rápidas y consistentes.

Los grupos que deseen agregarse a la página "Reunión virtual" deben usar el formulario "Completar un nuevo formulario de grupo" o el formulario

Mesa redonda trimestral del sitio web virtual

3 de octubre de 2020

6 am PDT, 9 am EDT, 2 pm GMT, 4 pm Moscú, 5:30 pm Teherán
WebCommittee@Nar-Anon.org de correo electrónico

**La Convención Virtual Nar-Anon
2020 de Nueva York-Nueva Inglaterra**
10 de octubre de 2020

Ver sitios web para actualizaciones:
www.naranonctma.org
www.nynaranon.org o
Neregionnaranon@gmail.com de correo electrónico

Taller virtual sobre destacamento de la región norcal
¡Preguntaste 4!

24 de octubre de 2020

10 am PDT, 11 am MDT, 12 pm CDT, 1 pm EDT, 6:pm/18:00 GMT

Por teleconferencia de vídeo Zoom
ConvCoord@naranonnorcal.org de correo electrónico

"Háganos saber qué cambiar" en la página Buscar una reunión. Utilice una dirección de correo electrónico en lugar de una dirección postal si su grupo es un grupo virtual. Tenga en cuenta, sin embargo, que la Oficina de Servicio Mundial solo publica contactos de correo electrónico, no otra conexión/información, y solo realiza actualizaciones para grupos que van a estar en forma permanente en línea.

Comparte tus eventos

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

La última
página



¡Petición!

Los miembros de Nar-Anon pueden contribuir al Servicio Mundial de Nar-Anon en línea. Para ello, utilice el botón "Contribuciones Nar-Anon" en la parte inferior de cada página del sitio web de Nar-Anon. También puede ir directamente a la tienda web de Nar-Anon y elegir la opción de "Contribuir". O bien, puede probar el nuevo icono "Contribuir" en la página de inicio de Nar-Anon.org.

Recuerde, sin embargo, que las contribuciones que solo son aceptadas son realizadas por los miembros de Nar-Anon.



Grupos de Familia Nar-Anon

Servicio Mundial Nar-Anon
Sede

23110

Crenshaw Blvd. #A

Torrance, CA 90505

Website: www.nar-anon.org

Email: wso@nar-anon.org

Phone: (310) 534-8188

or (800) 477-6291

