



# Boletín de los Grupos de Familia Nar-Anon

## Mensaje de nuestra Directora Ejecutiva



### 2019 en Reflexión

Con el nuevo año encima nuestro, es un momento para reflexionar. La OSM ha experimentado varios cambios de personal en el último año. Lamentamos perder a algunos empleados de mucho tiempo, ya que fueron fundamentales para ayudar a Nar-Anon a establecer el funcionamiento interno de la producción y el sitio web. Nuestros nuevos miembros del personal han tenido una transición suave y estoy satisfecho con su contribución a las necesidades de Nar-Anon. En el mundo actual, ser una organización sin fines de lucro con una escala salarial modesta significa que luchamos por atraer a candidatos potenciales.

El año pasado, las reuniones se cerraron y comenzaron nuevas reuniones. La OSM intenta mantener la información mundial de los grupos, pero a menudo nos enteramos después del hecho de que los encuentros han sido disueltos. Muchos de estos grupos no notificaron a su área local, región o a la OSM.

Lamentablemente, aprendemos a través de los recién llegados que han ido a un lugar de reunión (algunos se trasladan largas distancias) sólo para descubrir que el grupo ya no está activo. La OSM tiene una página web donde los grupos pueden introducir cambios importantes en la información de la reunión y enviarlos a la OSM para mantener la base de datos actualizada. A veces esto ha funcionado, pero en su mayor parte, no ha tenido los resultados que la OSM esperaba. Es un enorme desafío mantener la información de los grupos más actualizada y esperamos cerrar la brecha este año. Por favor, vaya a <https://www.nar-anon.org/edit-group> y ayúdenos a ayudar a los demás.

El pasado mes de julio, tuve la oportunidad de conectar con los miembros de nuestra Confraternidad internacional en un encuentro en Zúrich, Suiza. Los miembros de Nar-Anon de Alemania, Ucrania, Rusia, Suecia, España, Turquía y Estados Unidos asistieron en persona, mientras que otros, de Finlandia, la región de Irán y la región Jonob de Irán, se unieron a Skype. Lo que se destacó para todos nosotros fue la importancia de las comunicaciones regulares y en curso dentro de todo el mundo, particularmente para aquellos que no pueden asistir a las conferencias de servicio mundial en los Estados Unidos. Acuñamos el término "Euronarathon" para el evento y terminamos con la esperanza de reunirnos en El Cairo, Egipto a finales de este año. Estamos en la espera de recibir más información.

Me complace ver crecer a nuestra Confraternidad Nar-Anon mientras la adicción todavía afecta a nuestros seres queridos y amigos. Sigo creyendo que nuestro propósito principal se cumplirá por medio de nuestros miembros. Comenzar en el servicio es tan importante como compartir nuestra experiencia. Esto lleva el mensaje al recién llegado. continuará...

En agradecimiento, Cathy K.

Dentro de este Numero:

<a href="#">Incipiente : Luz en el túnel</a>	<a href="#">2</a>
<a href="#">Rendirse para ganar; La próxima vez que estés en la ciudad</a>	<a href="#">3</a>
<a href="#">Tradicionalmente Hablando</a>	<a href="#">4</a>
<a href="#">Tomando Mis Juguetes; Fomentar nuevos grupos</a>	<a href="#">5</a>
<a href="#">Página de padrinazgo - NUEVO</a>	<a href="#">6</a>
<a href="#">Rincón del Comité</a>	<a href="#">7</a>
<a href="#">Eventos</a>	<a href="#">8</a>



## Cómo Nar-Anon me ha cambiado

Recuerdo la primera vez que entré en una reunión de Nar-Anon. Derramé muchas lágrimas y no pude compartir en las primeras reuniones. Sin embargo podía escuchar y aprender lo que el programa Nar-Anon podía hacer por mí; no para mi adicto, sino para mí. Poco a poco empecé a cambiar. Puse esfuerzo en trabajar el programa paso a paso, teniendo un padrino, leyendo la literatura, usando la guía de un Poder Superior y centrándome en mí.

Después de años de asistir a Nar-Anon, continué trabajando mi programa. Si empiezo a sentir ansiedad o problemas, me dirijo a mi programa y a todas las herramientas que me ayudan a superarlo.



He cambiado mi vida a causa de Nar-Anon. Puedo asistir a reuniones y no chismear o concentrarme en mi adicto, sino en mí. Soy capaz de permitir que los adictos en mi vida vivan sus propias vidas, tomen sus propias decisiones, y he aceptado con gratitud que soy impotente sobre otras personas. Tengo libertad para vivir una vida que ahora es más completa y libre de los problemas de los demás. Estoy en un lugar de paz. ¡Qué regalo para darme!

## Luz en el túnel

Las enfermedades que roban, también destruyen, siento como si hubiera entrado en un túnel oscuro lleno de miedo, incógnitas y destrucción a punto de ser atacado. Cuando estoy en un lugar muy oscuro, me siento responsable y abrumado. A los que están verdaderamente enfermos les encantaría tenerme como su salvador, pero simplemente no puedo serlo. La recuperación me lleva a una relación conectada con el Dios de mi entendimiento con quien me encuentro de manera única al caminar a través de los pasos, de la esperanza y la recuperación. Aprendo a medida que pasa la vida que soy humano y a menudo impotente. Aprendo que siempre tengo ayuda y opciones. Estoy agradecido de que mi Poder Superior sea amoroso y cariñoso.

Me da esperanza y una perspectiva diferente sobre las circunstancias de la vida que no puedo controlar. Mi Poder Superior me aligera mientras suelto, perdono, libero mis heridas, temores, y preocupaciones a su cuidado. Pedir ayuda a mi Poder Superior y a otros queridos amigos de recuperación cambia mi perspectiva, así que ya no busco esa luz al final del túnel. En cambio, obtengo la luz que necesito hoy para vivir. Tengo gratitud por el hoy y una apreciación por lo que es bueno y verdadero a pesar de las cosas difíciles. Tengo la esperanza de que en las manos de mi Poder Superior, incluso las cosas duras puedan ser resueltas, y con el tiempo estaré en paz. Confío en el cuidado de mi Poder Superior y en que obtendré la sabiduría para hacer mi parte con serenidad, confiando en que haga lo que yo no puedo.

En el tercer paso, entregué mi vida y voluntad al cuidado de mi Poder Superior. Soy mejor cuando recuerdo que Él siempre estará conmigo. Me enfoco en "Nunca estoy solo" cuando tengo sensaciones que son temblorosas y cambiantes como la arena. El Paso Once me dice que me dará el conocimiento que necesito y el poder para hacer mi parte.

Hoy, cuando me encuentro en ese túnel mirando a la oscuridad, sé que no estoy solo y siempre hay luz para el siguiente paso. Elijo orar e invito a mi Poder Superior a caminar conmigo para tener la claridad de ver cada paso del camino. Él me da la luz para ver la belleza en cada momento con un espíritu de gratitud. Viviendo mi vida

### Suscripciones Boletín

Clickee aquí para suscribirse [The Serenity Connection](#). Suscripciones hasta ahora: >5000!

UN  
MIEMBRO  
COMPARTE



## Rendirse para Ganar

### Cómo rendirme a la impotencia me libera y me permite cambiar

La impotencia y la indefensión no son sinónimos. Ser impotente significa no tener poder. Ser indefenso significa estar sin ayuda. La falta de ayuda promueve sentimientos de falta de esperanza, de desesperación, de ser la víctima, de tener culpa y vergüenza. En la recuperación aprendemos a reconocer la impotencia y descubrimos que siempre tenemos ayuda. El empoderamiento frente a nuestra impotencia consiste en tener la ayuda que necesitamos para ser conscientes (conscientes de lo que está pasando emocional y físicamente, para mí) y elegir sabiamente. He aprendido que aceptar no es necesariamente gustar, es más bien saber lo que no es mío y lo que está más allá de mi capacidad de cambiar a través de la fuerza de mi propia voluntad. Como alma a menudo impotente, no necesito ahogarme en

las violentas olas que a veces chocan contra mi vida y en la de los demás. Puedo aprender a surfear junto con las circunstancias que me tocan y a moverme con seguridad a través de ellas. Puedo pedir la ayuda de un poder amoroso y cariñoso superior a mí y la de otros que entienden. No estamos exentos de ayuda. No estamos exentos de opciones. En mi vida y en la de mis seres queridos a veces hay luchas y sufrimientos que son dolorosos para mi corazón. He aprendido que ya no necesito revolcarme en la desesperación de la impotencia. Mi Poder Superior se encuentra conmigo allí, me guía, y me muestra cómo amarme a mí mismo y a los demás sin añadir dolor. Él alivia mi alma mientras dejo ir con confianza temblorosa y experimento serenidad y esperanza. Cada uno de nosotros tiene un Poder Superior para ayudarnos a vivir y elegir dentro de la realidad de nuestra propia vida.

Trabaja en la vida de los demás como lo hace en la mía. La oración no es más y nada menos que la comunicación con el Dios de mi entendimiento. Cada vez que elijo sinceramente buscar a mi Poder Superior, me estoy abriendo a una fuente de sabiduría, fortaleza y de poder que no tengo por mi cuenta. Todo el tiempo que pongo mi impotencia o la de otro a su cuidado, lo invito a hacer a su manera lo que no puedo hacer. Le pido a mi Poder Superior la claridad, sabiduría y el valor para hacer su voluntad. A veces es esperar y orar en silencio, no hacer. Transcurrir por la vida junto a otros en el proceso de recuperación me ha cambiado y realmente me ha ayudado a amar a los que me han dado amor.

## La próxima vez que estés en la ciudad

Vivo a tres horas en auto de Los Ángeles. Había estado pensando en visitar la Oficina de Servicio Mundial (OSM) en Torrance, un suburbio de Los Ángeles, cuando un día vi un artículo de Conexión Serena pidiendo voluntarios, así que lo hice. Envié un correo electrónico a [wso@nar-anon.org](mailto:wso@nar-anon.org) y dije que iba a viajar cerca de Torrance en el futuro y pregunté si podía ofrecer mi ayuda. Recibí una bienvenida y respuesta maravillosa, coordinamos fecha y horario. Cuando llegué allí me presentaron al personal de la OSM y a los voluntarios,

realicé un recorrido por la oficina, ávido por saber cómo hacer mi primera tarea para el día. Conté panfletos y folletos, separándolos en paquetes de diez. Puse tarjetas de lectura azules en hojas de laminado. Saqué libros de las estanterías y los apilé encima de folletos rebeldes para aplanarlos.

Durante mi tiempo allí, tuve la oportunidad de hablar con algunos de los empleados y voluntarios de la OSM. También observé su compromiso de estar allí para todas las llamadas telefónicas que ese pequeño grupo de gente puede manejar.



Si tienes la oportunidad de visitar el sur de California, espero que encuentres el tiempo para pasar unas horas como voluntario en la OSM. Los parques de atracciones están abiertos hasta tarde. Los restaurantes sirven cenas toda la noche. Así que piensa en ayudar en la OSM alguna mañana. Envíales un correo electrónico y planea una visita. Incluso una pequeña contribución de tiempo significa mucho para la Confraternidad.



UN  
MIEMBRO  
COMPARTE

## Tradicionalmente hablando

Como muchos otros que entran en los salones de Nar-Anon, no tenía idea de lo que estaba haciendo allí. No pensé que funcionaría para mí. Ahora, al mirar hacia atrás sobre lo que mi precioso Nar-Anon me ha enseñado, veo cuánto más aún no se había revelado. Incluso antes de aceptar finalmente la forma de Nar-Anon de lidiar con la adicción (nada de lo que tenía en mente), estaba experimentando las tradiciones del programa. Desde el momento en que traspasé la puerta, vi a todos recibir la misma bienvenida. Había una estructura tranquila pero firme, pero no había jerarquía. La participación de todos fue valiosa, desde el servidor del refrigerio hasta el miembro consternado en su silla dispuesto a sanar al estilo Nar-Anon. El formato de reunión que se leyó desalentaba fuertemente el diálogo cruzado. Había experimentado esto en toda su totalidad con amigos bien intencionados y familiares, pero en vano. Sólo aumentó mi frustración y redujo mi confianza en mí. Diálogo cruzado implica que tengo consejos (no damos consejos). Hablar de forma cruzada también implica que he experimentado la vida exactamente como tú y que tienes los mismos factores desencadenantes de la vida que descubrí en el cuarto Paso. Todos somos anónimos y no hay dos iguales.

Me tomó bastante tiempo darme cuenta que había estado experimentando las tradiciones mucho antes de empezar a trabajar los pasos, conseguir mi primer padrino, y la configuración de mi red de contención. Mi primera experiencia preciada en Nar-Anon fue la sensación de seguridad; un gran sentimiento de esperanza colaborativa, ya que todos estábamos siendo guiados en la misma dirección honrando las tradiciones.

—————  
Mi primera experiencia  
atesorada en Nar-Anon fue  
la sensación de seguridad;  
Un gran sentimiento de  
esperanza colaborativa.  
—————

La rotación del servicio mantuvo claro que no hay "autoridad", sólo líderes efectivos. Nuestro objetivo seguía siendo espiritual y la máxima autoridad era el Poder Superior de nuestra elección individual. No había política, ni religión, ni preferencias sexuales, ni organizaciones benéficas favoritas.

Esos problemas se dejaron en la puerta para no desviar nuestro objetivo espiritual primordial, la sanación de los efectos traumáticos y duraderos de la adicción de un ser querido. Las tradiciones me mantuvieron a salvo de los individuos bien intencionados que creían que sabían mejor que yo cómo debía seguir adelante ante cualquier situación, incluso antes de darme cuenta de que las necesitaba.

En Nar-Anon compartimos muchas de las mismas experiencias de vida como resultado de la adicción. Somos miembros anónimos que entran en Nar-Anon con una gran experiencia de vida. Antes de la publicación, nuestras experiencias buenas y malas ayudaron a dar forma a nuestro carácter. A través del trabajo de los pasos, descubrimos las fortalezas y debilidades de nuestro carácter. Luego, en el futuro, hacemos todo lo posible para aplicar los principios de Nar-Anon en nuestras nuevas vidas. No somos profesionales. No damos consejos ni tenemos charlas de terapia de grupo.

Mantengámoslo humilde:  
estilo Nar-Anon.

## Recordatorio Lista de correo de boletines

En cumplimiento de Nar-Anon Concepto 11, "los fondos de Nar-Anon se utilizan para fomentar nuestro propósito principal de llevar el mensaje, y deben ser administrados de manera responsable", el Comité de Boletines de Servicio Mundial eliminará a los destinatarios de la lista de correo si no han abierto el correo electrónico de notificación luego de 5 envíos consecutivos. Esta política comienza en enero de 2020. Los destinatarios serán eliminados sin previo aviso y tendrán que volver a inscribirse si desean continuar recibiendo notificaciones por correo electrónico. Si tiene preguntas o inquietudes, póngase en contacto con la Com-mittee de World Service Newsletter en [newsletters@nar-anon.org](mailto:newsletters@nar-anon.org).



## UN MIEMBRO COMPARTE



## Tomando mis juguetes

A menudo me pregunto cómo podemos retener mejor a los miembros que realizan servicio. Creo que es a través de la práctica de las tradiciones y conceptos Nar-Anon en todo lo que hacemos. Sin duda cometeremos errores y sin duda tendremos desacuerdos. Es la forma en que manejamos éstos lo que determina si conservamos servidores de confianza.

- ¿Podemos escuchar a aquellos con los que no estamos de acuerdo y podemos escuchar lo que realmente están diciendo?
- ¿Podemos serenarnos y hacer preguntas para comprender mejor su punto de vista? ¿O dejamos de escuchar inmediatamente, esperando para hacer nuestra refutación?
- Escuchar no es estar esperando para compartir.
- ¿Podemos usar la literatura para resolver nuestros problemas?
- ¿Podemos realmente poner los principios por encima de las personalidades? ¿Creemos que siempre tenemos razón y sabemos qué es lo mejor para nuestro grupo, región, comité, familiares, compañeros de trabajo y cualquier extraño que pase por aquí?
- ¿Estamos dispuestos a convertirnos en un "nosotros" y dejar de ser un "yo"? ¿Utilizamos el debate y la conciencia de grupo?
- Cuando vemos a otro servidor de confianza siendo maltratado por el grupo, área o región, ¿nos quedamos paralizados y no decimos nada, evitando la controversia porque es más fácil que hablar?

## Fomentar nuevos grupos

Recuerdo la lucha que pasé cuando inicié el grupo que ahora es mi grupo madre. Al principio era difícil para los recién llegados entender que Nar-Anon es una organización real, a nivel mundial, cuando todo lo que podían ver era que yo estaba sentado en una habitación vacía. A los recién llegados les tomó tiempo volver. Así que, cuando me enteré de que un miembro había comenzado un nuevo grupo de Nar-Anon, me ofrecí como voluntario para visitar el nuevo grupo una vez al mes. Un miembro adicional o dos sentados en la habitación ayuda a los recién llegados a ver el potencial. A veces, el mejor servicio que podemos hacer para un nuevo grupo es presentarnos a sus reuniones.

- ¿Hemos estado en un comité, no nos hemos salido con la nuestra, y decidimos alejarnos, llevando nuestros juguetes y volviendo a casa?
- ¿No entendíamos por qué la votación no fue a nuestro favor?
- ¿Estábamos dispuestos a ver que tal vez nuestra idea no era tan buena como pensábamos que era?
- ¿Podríamos ver las desventajas que otros podían ver?
- ¿Nos referimos a los principios de Nar-Anon en la creación de nuestra propuesta?

Sugerencias para retener a los servidores:

- Ofrecer orientación a los nuevos miembros del servicio para explicar cómo se coordinan las reuniones y dónde encontrar información.
- Ofrecer grupos de estudio para revisar las guías de Nar-Anon que describen los puestos de servicio y los comités.
- Ofrecer grupos de estudio fuera de la reunión semanal para tradiciones y conceptos. Cuanto mejor comprendamos el significado más profundo de estos principios, mejor estamos construyendo la unidad en nuestras reuniones de servicio.
- Celebrar una mesa redonda cuando los temas son controversiales; nunca ir directamente a una votación sin una discusión bien informada.
- Estar dispuesto a escuchar la voz solitaria. La mayoría no siempre tiene razón.
- Desarrollar pautas internas donde la política no exista. Solicitar la opinión del organismo de servicio para asegurar que las decisiones se tomen por conciencia de grupo en lugar de "governar". Cuando los nuevos miembros se unan al servicio, recuerde compartir las políticas internas.
- Invitar a los miembros potenciales del servicio a una sesión/reunión para entender mejor si es una buena opción para ellos.
- Reconocer y evitar las camarillas.
- Esforzarse por la unidad incluso en desacuerdo. Recuerda, la unidad no es lo mismo que unánime.

### Cosas que he aprendido

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



**¿Alguien te ha pedido que seas su padrino pero no pensaste que estabas calificado?**

- ¿Has pospuesto encontrar un padrino porque tenías miedo de preguntar? ¡Pues no estás solo!

LAPAGNA  
DEL  
PADRINAZGO

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

## La magia del padrino

He oído a los miembros decir que incluso después de haber terminado de trabajar los pasos, nunca podrían ser padrinos. ¡Entonces alguien les pregunta y dicen "sí"! No se dieron cuenta de que podían hacerlo.

A veces no sabemos que estamos preparados para ser padrinos hasta que se nos pregunta. Una relación florece con otro miembro y se convierte en una transición fácil de amigo a padrino. La forma en que apadrinamos depende del ahijado y sus circunstancias actuales. A veces es un nuevo miembro que está en medio del caos.

A veces es un miembro experimentado que nunca ha trabajado los pasos. A algunos ahijados no les gusta escribir; algunos son tímidos; a algunos no les gusta compartir; algunos necesitan más tiempo que otros; algunos tienen problemas con el concepto de un Poder Superior. Cada padrino aborda al ahijado a su manera. Algunos requieren servicio; algunos requieren llamadas telefónicas; algunos requieren contacto diario o semanal; algunos lo dejan en manos del ahijado; algunos preguntan al ahijado cómo ven la relación, algunos establecen los límites que funcionaban para ellos; algunos

requieren a sus ahijados para estudiar las tradiciones y conceptos después de terminar los pasos.

Los padrinos ciertamente no tienen que tener todas las respuestas, así que una gran parte del padrino es escuchar y compartir nuestras propias experiencias. Cada relación padrino-ahijado es única y cada uno proporciona una oportunidad de crecimiento tanto para el padrino como para el ahijado. Esta es la magia del padrino, recuperación en su mejor momento.

## Mi enfoque para el padrino

El padrino es una gran responsabilidad y no se trata de mí. Se trata de ayudar a alguien a trabajar sus pasos y su programa. Con suerte, cuando terminan de trabajar sus pasos, hayan encontrado aceptación, paz, serenidad, perdón y comprensión dentro del caos de la adicción.

Cuando se me pide que me convierta en el padrino de alguien, tomo muchas cosas en consideración después de la conversación inicial. Lo más importante para mí es establecer en qué parte de su programa, sean

nuevos o no. Esto me ayuda a determinar cómo proceder. Algunas de las preguntas que hago son:

- ¿Tiene o cree en un Poder Superior?
- ¿Qué esperas lograr?
- ¿Estás listo para comenzar?
- ¿Estás dispuesto a seguir mi guía?
- ¿Cuándo está disponible para reunirse?

Es importante para mí que mi ahijado tenga confianza y confíe en mí, no hay reglas y no exijo a mis ahijados. Cada uno trabaja sus pasos a su propio ritmo. Tengo el privilegio de acompañarlo. Yo facilito el proceso. Estoy con él, con lo que sea que funcione, sin embargo funciona para mi ahijado.

No hay límite de tiempo, no hay respuestas equivocadas, y no hay pruebas

### Envíos a Boletín

Se aceptan artículos de todos los miembros de Nar-Anon. 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 newsletters@nar-anon.org. Cada envío debe ir acompañado de un formulario de renuncia de derechos de autor firmado antes de que pueda ser publicado.

**\*\* Fecha límite de presentación de la próxima emisión: 20 de abril de 2020 \*\***

LAESQUINA  
DEL COMITÉ DE SERVICIOS  
MUNDALES



## Comité de Mayor Alcance



### La mesa redonda del Comité de mayor alcance vuelve para el 2020

La mesa redonda trimestral del Comité de Mayor Alcance de los Servicios Mundiales se puso en marcha en enero de 2019. Estas sesiones han sido bien atendidas tanto por participantes estadounidenses como internacionales. Han demostrado ser un gran foro para fortalecer las conexiones, compartir preocupaciones e interrogantes, y aprender unos de otros sobre las cuestiones de mayor alcance y, a veces, otros temas que afectan a la confraternidad.

La mesa redonda se lleva a cabo en línea a través de un servicio gratuito de telecomunicaciones. Detrás de toda discusión de cualquier tema está el fomentar la comprensión y la aplicación de los principios de Nar-Anon en relación con ese tema.

Las Mesas Redondas de Mayor Alcance continúa hasta 2020 y la primera sesión se celebró el 2 de febrero con un enfoque en las redes sociales. La segunda mesa redonda del segundo cuarto se llevará a cabo el domingo 26 de abril a las 12 del mediodía hora estándar del este (EST). El espacio de la mesa redonda es limitado y está disponible por orden de llegada.

¿Tiene alguna consulta o una pregunta? ¿Un tema para sugerir? ¿Quieres unirte? Para inscribirse en la siguiente mesa redonda, envíe un correo electrónico outreach@nar-anon.org.

### Manual de Mayor Alcance

Nos complace presentar el manual de mayor alcance para la para la revisión y los aportes de la confraternidad. Según el Proceso de Desarrollo y Aprobación para Nuevos Servicios y Literatura/Materiales de Mayor Alcance, la Junta de Servidores de Confianza (JSC) aceptará sugerencias y comentarios de la confraternidad por un mínimo de doce meses. Por favor, envíe su opinión a BOT@nar-anon.org. Esta pieza estará disponible para su compra en la tienda web y como descarga gratuita en la página de Literatura de Servicio.

*Tenga en cuenta:* La revisión de la confraternidad o los borradores de materiales no deben publicarse en los sitios web. Estas piezas son para revisión y para recibir aportes NO han recibido la aprobación de la conferencia. Como primera página, hemos incluido algunas sugerencias para ayudarle a revisar el documento.

## Comité de literatura



### Lista prioritaria de Literatura de Recuperación

Necesitamos su experiencia, fortaleza y esperanza en el uso de las herramientas del Programa Nar-Anon. La Lista Prioritaria de la Literatura de Recuperación incluye un **libro de escritos varios**. Una vez que se reciben suficientes escritos podemos crear otro de lecturas similar al CEFE. Para contribuir a este libro su envío debe ser entre 350 y 500 palabras, algo que quepa en una página. Su escritura debe incluir escritos y el compartir de los miembros. Por favor, no incluya citas en su envío. Envíe sus escritos de recuperación originales junto con un formulario de liberación de derechos de autor firmado que se encuentra en [www.nar-anon.org/literature-submissions](http://www.nar-anon.org/literature-submissions) a Litcom@nar-anon.org. Por favor, comparta nuestra solicitud con sus grupos, áreas y regiones. Esperamos recibir sus envíos.

## Comité web



### Mesa redonda de la web

El Comité web del Servicio Mundial planea organizar una llamada telefónica trimestral para los miembros de Nar-Anon que desean discutir la administración de los sitios web de Nar-Anon. Planeamos la primera llamada telefónica para el sábado 4 de abril de 2020 a las 9:00 a.m. hora del este (6:00 a.m. hora del Pacífico). A partir de entonces, proponemos realizar una llamada telefónica el primer sábado de cada trimestre (julio, octubre, enero y abril). Las sesiones estarán limitadas a 60 minutos.

Si está involucrado con un sitio web de Nar-Anon o desea estarlo, y desea unirse a esta llamada telefónica, envíe un correo electrónico a WebCommittee@Nar-Anon.org con su nombre, dirección de correo electrónico y la URL de los sitios web de Nar-Anon con los que trabaja.

## Proximos Eventos

Haga clic en los títulos de los eventos para obtener más información o vaya a la página Eventos en el sitio web de OSM.

### 7 Convención ECC7 Nar-Anon East Coast

*En el camino hacia la recuperación*

**20 al 22 de marzo de 2020**

Wyndam Filadelfia—Condado de Bucks  
4700 Street Road  
Feasterville, PA 19053  
ecc7register@gmail.com

### Conferencia de Servicio Mundial de Nar-Anon 2020

*Crecimiento a través del servicio*

**1-4 de mayo de 2020**

DoubleTree Torrance – South Bay  
21333 Bulevar Hawthorne  
Torrance, CA 90503

### Región de Nar-Anon, California Central 2020 Narathon

**20 de septiembre de 2020**

Iglesia Católica de St. Williams  
6410 Santa Lucía Rd,  
Atascadero, CA 93422  
*¡Guarda la fecha!*



## APORTES

¿Sabías que *The Serenity Connection* te llega en línea gracias a las generosas contribuciones de lectores como tú? Cada vez que llega un asunto en su bandeja de entrada, la Oficina de Servicio Mundial (OSM) de Nar-Anon tiene que pagar una pequeña cantidad por el servicio. Con una base de suscripción de más de 5000 miembros, estas pequeñas cantidades pronto se suman. Por favor, ayude a OSM a mantener *La conexión Serena* llegando a usted haciendo una contribución personal o grupal hoy. Donar ahora haciendo clic en: <https://nar-anon-webstore.myshopify.com/products/donate-to-nar-anon>. ¡Cada pedacito ayuda!

## SOLO POR HOY

Sólo por hoy, acepto que sólo soy capaz de encontrar mis propias respuestas; Esto está bien.  
Sólo por hoy, agradeceré a mi Poder Superior por la sabiduría para cambiarme a mí mismo.  
Sólo por hoy, recordaré quién tiene el poder y no soy yo.  
Sólo por hoy, trabajaré mis pasos, haré mi parte y experimentaré la paz, la presencia y la fuerza de mi Poder Superior.  
Sólo por hoy, aceptaré que está bien que esté en paz incluso si los que amo no lo están.  
Sólo por hoy, lo mantendré humilde al estilo Nar-Anon.

### 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](mailto:events@nar-anon.org) si tiene un folleto que le gustaría compartir.



### Nar-Anon Family Groups

Nar-Anon World Service  
Headquarters  
23110 Crenshaw Blvd. #A  
Torrance, CA 90505  
Website: [www.nar-anon.org](http://www.nar-anon.org)  
Email: [wso@nar-anon.org](mailto:wso@nar-anon.org)  
Phone: (310) 534-8188  
or (800) 477-6291

