

Hablando fuera de Nar-Anon

Es posible que se te pida que hable con la prensa u organizaciones externas como parte de una campaña de divulgación o información pública. Proteger tu anonimato, así como el de la persona adicta, se vuelve aún más esencial en estas situaciones.

- Recuérdele a tu anfitrión que te presente solo por tu nombre de pila.
- Solicite que la imagen sea borrosa o no se utilice si la sesión se está grabando en vídeo o filmando.
- Adapta el mensaje a la audiencia.
- Evita usar lenguaje específico de Nar-Anon o de recuperación que otros no puedan entender.
- Indica que hablas como miembro de la comunidad, no como una autoridad en Nar-Anon, adicciones o salud mental.
- Recuerda que nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción, más que en la promoción, a la hora de contar cómo Nar-Anon ha mejorado tu vida.
- Lleva a la reunión literatura de divulgación y si está disponible, una lista de reuniones para cualquier persona interesada.

DECLARACIÓN DE MISIÓN

Los Grupos Familiares Nar-Anon son una confraternidad mundial para todos aquellos afectados por la adicción ajena. Como programa de doce pasos, ofrecemos nuestra ayuda al compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza.

DECLARACIÓN DE VISIÓN

Llevaremos el mensaje de esperanza a través del mundo, a aquellos afectados por la adicción de alguien cercanos a ellos

Haremos esto al:

- Hacerles saber que ya no se encuentran solos;
- Practicar los Doce Pasos de Nar-Anon;
- Estimular el crecimiento a través del servicio;
- Hacer disponible la información a través de hospitales e instituciones, información pública y páginas de internet; y
- Cambiar nuestras propias actitudes.

ASÍ QUE TE HAN PEDIDO QUE HABLES



	© 2021 NFGH Inc. Todos los derechos reservados. Aprobado por la conferencia S-325 ~ 21-05-15
Nar-Anon Family Group Headquarters, Inc. 23110 Crenshaw Blvd. Suite A Torrance, CA 90505 (800) 477-6291 — (310) 534-8188	
nar-anon.org	wso@nar-anon.org

Nar-Anon es un programa de doce pasos para familiares y amigos de personas afectados por la adicción.

ASÍ QUE TE HAN PEDIDO QUE HABLES

Es un honor ser invitado a hablar en un evento de Nar-Anon. Compartir el mensaje de lo que Nar-Anon significa para ti y cómo ha transformado tu vida es parte de retribuir y practicar el Duodécimo Paso. De esta manera, contribuimos a nuestro crecimiento personal y al de la comunidad. Muchas cosas pueden pasar por tu mente antes del gran día, y es posible que sientas algo de ansiedad. Al hablar, recuerda pedir la guía de tu Poder Superior.

Algunas preguntas que debes hacerte antes de hablar

- ¿Estoy preparado para compartir mi historia fuera de mi grupo habitual?
- ¿Mi padrino/madrina está de acuerdo en que estoy listo?
- ¿Cuánto tiempo me dieron: 15 minutos con una sección de presentaciones abiertas después o seré el orador principal durante 45 minutos o más?
- ¿Puedo identificarme con el tema que me asignaron?
- ¿Qué aspectos del programa me han ayudado más en mi recuperación? Es importante compartir las herramientas de Nar-Anon y cómo las has utilizado. Recuerda que puede haber miembros nuevos en la sala que nunca han tenido un padrino o madrina ni han trabajado los pasos.

Sugerencias para mantener el enfoque en ti y en tu recuperación.

- Cuéntanos un poco de tu historia y por qué viniste a Nar-Anon.
- Describe cómo tuviste un despertar espiritual y decidiste trabajar el programa.
- Comparte por qué sigues viniendo.
- Comparte cómo el haber trabajado los pasos cambió tu vida.
- Mantén el enfoque en tu propia recuperación, en lugar del viaje del adicto.
- Utiliza únicamente literatura aprobada por la conferencia. (LAC). "Usar únicamente la LAC asegura que los miembros estén escuchando el mismo mensaje sin importar dónde asistan a una reunión. Esto nos asegura la unidad de nuestros miembros y evita la afiliación con causas ajenas a la confraternidad en concordancia con nuestras tradiciones."*
- No traigas folletos ni material descargado de Internet.
- No menciones entidades externas, centros de tratamiento u otros programas de Doce Pasos.

*Del Librito azul de Nar-Anon, página 13.

Otras sugerencias

- Tómate unos momentos para meditar antes de hablar.
- Pídele a tu Poder Superior que te guíe.
- No leas directamente de tus apuntes, sino úsalos como referencia.
- Habla desde el corazón; nadie más conoce tu historia.
- Habla en orden cronológico; esto ayuda al público a seguir tu historia.
- Estás compartiendo tu experiencia, fortaleza y esperanza. Durante las reuniones de oradores se desaconsejan las preguntas y respuestas y las que pueden hacerse una vez que la sesión haya finalizado.
- Evita dar consejos o utilizar el deberías. Lo que funcionó para ti puede no funcionar para otros.
- Recuerda practicar la Undécima Tradición, en particular "...Debemos proteger con esmero el anonimato de todos los miembros de NA."
- Mantén tu mensaje positivo y atractivo.
- Relajate, estás entre gente que te entiende.