

BOLETÍN "ENLACE DE ESPERANZA"

BOLETÍN N° 10

Diciembre 2025



Querida confraternidad Grupos de Familia Nar-Anon REGIÓN ECUADOR

"Los Grupos de Familia Nar-Anon son una confraternidad mundial para todos aquellos afectados por la adicción ajena."

Tomado del Preámbulo del S-300 (CSM 2021) Guía de los Servicios Locales", Pág. ii

INVITACIÓN: Si está sufriendo por el dolor de tener un familiar o amigo en adicción activa o en recuperación, le invitamos a formar parte de Nar-Anon. "No está solo". En nuestra confraternidad, encontrará un espacio y una silla esperándolo a través de los Grupos de Familia Nar-Anon, Región Ecuador.

COMITÉ DE SERVICIO REGIONAL - CSR REGIÓN ECUADOR

ELECCIÓN: Delegado Regional y Delegado Suplente



El pasado 12 de diciembre de 2025, se llevó a cabo la Asamblea Electoral Extraordinaria de la Familia Nar-Anon CSR Ecuador con el objetivo de elegir a sus representantes regionales. Con una asistencia de 10 Grupos de Familia representados por sus RSG, se alcanzó el quórum necesario para proceder con la elección bajo los lineamientos de la Guía de Servicio

Local (GSL).

Resultados de la Asamblea:

Elección: Por mayoría simple (9 votos a favor y 1 abstención), la compañera Caty V., del Grupo Ayúdame de Quito, fue electa como Delegada Regional.

Perfil: La nueva servidora cumple con el requisito sugerido de haber servido como RSG durante al menos 3 años consecutivos.

Delegado Suplente: Debido a que se retiró la única otra nominación por no cumplir con los requisitos de tiempo de servicio de la GSL, el cargo de suplente quedó pendiente en esta sesión.

La asamblea concluyó con palabras de agradecimiento de la Delegada saliente, Carolina M., y la bienvenida formal de Cesar C., Presidente del CSR, quien recordó que el servicio es una herramienta fundamental para nuestra recuperación y crecimiento espiritual

SERVICIO: Animate a servir

Desde el mes de enero de 2025, el Comité de Servicio Regional se ha ido fortaleciendo con los miembros de nuestra confraternidad, llamando a cubrir la vacante: el comité de traductores de habla hispana. En caso de que desee formar parte de estos servicios, puede enviar un mensaje al 099 887 7539.

"El programa Nar-Anon y la confraternidad están allí para mí, gracias al servicio dado por otros miembros. Ellos pasan el mensaje y apoyan el Programa. Hoy me entrego al Programa porque sólo puedo mantenerme en recuperación, a medida que doy y prestó servicio a los demás." - Tomado del CEFE, Pensamiento para hoy. Pág. 352

SUBCOMITÉ DE EVENTOS Y CONVENCIONES REGIÓN ECUADOR

INVITACIÓN: Al evento de gratitud

Fecha: 24 Enero de 2026

Hora: 14h00

Dirección presencial: CUENCA / GAPAL SECTOR COCO ALTO/

Modalidad: HÍBRIDA

Plataforma: JITSI MEET (El link se compartirá previo al día del evento)

SE PARTE DE ESTE BANQUETE DE GRATITUD - TE ESPERAMOS



UN MIEMBRO COMPARTE

[Los 36 principios de Nar-Anon se basan en: 12 Pasos, 12 Tradiciones y 12 Conceptos](#), en esta edición iniciamos con **Un Miembro Comparte** sobre la **Décima, Décimo primera y Décimo segunda tradición**:

"Nuestra experiencia de grupo sugiere que la unidad de los grupos de Familia Nar-Anon depende de nuestra adhesión a estas tradiciones."

Décima tradición: Los grupos de familia Nar-Anon no tienen opinión sobre cuestiones ajenas a sus actividades; por lo tanto, su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.	Unidad y enfoque
Décima primera tradición: Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción. Necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, radio, televisión, cine, internet y otros medios de comunicación masiva. Debemos proteger con esmero el anonimato de todos los miembros de narcóticos anónimos.	Atracción y protección
Décima segunda tradición: El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.	Igualdad y humildad

Los compartires de los miembros de Nar-anon Región Ecuador no compromete a Nar-Anón como un todo.

En base a la Décima Tradición - Unidad y enfoque:

Un miembro comparte

"Esta Décima Tradición, para mí, es un faro de serenidad y un profundo recordatorio personal. En un mundo lleno de opiniones fuertes y debates constantes, me enseña a discernir entre lo que es mi asunto y lo que no. Antes, mi energía se dispersaba en preocupaciones y discusiones sobre temas sobre los que poco o nada podía influir, dejándome agotada y alejada de mi foco real: mi propia paz y recuperación. Ahora, esta tradición actúa como un bálsamo; me libera de la presión de tener que tener una postura sobre todo y me permite guardar esa energía preciosa para lo que sí está en mi círculo de influencia: mis pensamientos, mis acciones y mi bienestar.

En mi vida diaria, esta guía se traduce en un ejercicio continuo de humildad y enfoque. Cuando siento la urgencia de engancharme en una polémica en redes sociales o en una conversación acalorada, hago una pausa y me pregunto: "¿Esto tiene que ver con mi recuperación en Nar-Anon? ¿Esto me acerca a la serenidad o me la quita?". Casi siempre, la respuesta es clara. Aplicar este principio me ha ayudado a cultivar un "anonimato" no solo de nombre, sino de ego. Ya no necesito que mi identidad se defina por batallas ideológicas; mi identidad principal ahora es la de una persona en recuperación, trabajando en sus defectos y tratando de vivir con más amor y menos miedo.

Finalmente, esta tradición influye en cómo veo mi servicio dentro de la hermandad. Protegiendo el nombre de Nar-Anon de controversias, estoy ayudando a custodiar ese espacio sagrado para el prójimo que llegará mañana, tan herido como yo llegué un día. Me comprometo a llevar el mensaje limpio, sin añadidos personales o políticos, centrado únicamente en la esperanza que encontramos en los Doce Pasos. Así, esta tradición deja de ser una simple regla grupal y se convierte en una práctica personal de libertad: la libertad de elegir la paz por encima del conflicto, y el servicio por encima del protagonismo."

En base a la Décima primera - Atracción y protección:

Un miembro comparte

"La Undécima Tradición, para mí, es una práctica diaria de humildad y testimonio silencioso. En un mundo que constantemente nos empuja a promocionarnos y a buscar reconocimiento personal, esta tradición me enseña que la verdadera fuerza del mensaje de Nar-Anon no está en lo que digo, sino en lo que vivo. Ya no siento la necesidad de argumentar o convencer a otros de que "mi camino es el correcto". En su lugar, trato de enfocarme en vivir los principios de recuperación con la mayor honestidad posible. Mi mejor "relación pública" ahora es mi propia transformación interna: la serenidad que gano, los límites que aprendo a poner con amor y la paz que empiezo a reflejar. Si alguien pregunta, comparto mi experiencia, pero desde la quietud, no desde la necesidad de validación.

El llamado a proteger el anonimato, tanto el mío como el de los demás, ha influido profundamente en mis acciones, especialmente en la era digital. En las redes sociales, he aprendido a hablar del programa sin nunca identificarme como miembro, usando términos generales como "en mi camino de recuperación" o "en los grupos a los que asisto". También he dejado de publicar sobre mis reuniones o de etiquetar a conocidos, comprendiendo que la pertenencia de cada uno es

sagrada y personal. Esta práctica me ha dado una libertad enorme; me permite ser auténtica sobre mi proceso sin convertir mi vida en un espectáculo, y sobre todo, protege ese espacio seguro y confidencial que es la columna vertebral de nuestra confianza.

Finalmente, esta tradición ha moldeado mi forma de servir. Entiendo que mi "trabajo" es simplemente estar ahí, disponible y consistente, para quien pueda necesitarlo. No busco seguidores ni quiero ser una figura. Mi contribución más valiosa es mostrar, a través de mis acciones en mi familia y mi comunidad, que hay una alternativa al caos y al dolor. Al anteponer el principio de atracción a mi antiguo hábito de promoción, he encontrado una paz profunda: confío en que mi Poder Superior, y no mis esfuerzos por controlar, llevará el mensaje a quien esté listo para escucharlo. Mi anonimato no es un secreto; es un acto de servicio que mantiene puro el foco en el mensaje colectivo de esperanza."

En base a la Décimo segunda Tradición - Igualdad y Humildad:

Un miembro comparte

"La Duodécima Tradición es, para mí, el fundamento que da sentido a todas las demás. "El anonimato es la base espiritual" me recuerda cada día que este camino no se trata de mi nombre, mi historia particular o mi supuesto progreso personal. Es un recordatorio constante de que soy parte de algo mucho más grande y sagrado que mi propio ego. Antes, en muchos aspectos de mi vida, buscaba reconocimiento y validación, quería que vieran lo que yo hacía. Ahora, esta tradición me enseña que la verdadera fuerza y el milagro residen en el grupo, en los principios compartidos y en el proceso colectivo de sanación. El anonimato me ha liberado de la necesidad de ser alguien importante dentro de las salas; simplemente puedo ser, escuchar y aprender.

"Anteponer los principios a las personalidades" se ha convertido en un filtro indispensable para mis acciones y mis pensamientos. Me ha ayudado a desactivar mis juicios más instantáneos. Cuando alguien en la reunión comparte de una manera que me resulta difícil o cuando tengo un desacuerdo, esta frase resuena en mí. Me pregunto: ¿Estoy reaccionando a la personalidad de esta persona, a su tono o a su historia? ¿O puedo enfocarme en el principio que está detrás: la honestidad, la esperanza, la rendición? Aplicar esto me ha enseñado a escuchar el mensaje, no solo al mensajero, y a buscar la sabiduría compartida más allá de mis simpatías o antipatías personales.

En mi vida diaria, este principio ha sido una guía para la humildad. Me ha ayudado a frenar mi lengua cuando sentía el impulso de dar un consejo desde un lugar de superioridad ("yo ya pasé por eso"), y en su lugar, a compartir desde la igualdad de quien todavía está aprendiendo. Proteger el anonimato espiritual significa que no uso lo que escucho en las reuniones para alimentar chismes, ni me formo ídolos de aquellos cuyo compartir me impacta. Entiendo que todos somos portadores temporales de una luz que no nos pertenece. Así, esta tradición me mantiene con los pies en la tierra, centrada en la esencia: la práctica constante de los principios en mis acciones, no en la apariencia que proyecto."

ENLACES DE INTERÉS

NAR-ANON REGIÓN ECUADOR	Conozca nuestra Confraternidad
--	--------------------------------

<u>GRUPOS</u>	Conozca los grupos a nivel nacional
<u>SÉPTIMA</u>	Conozca qué significa La Séptima

UN ESPACIO PARA USTED: Sea parte del Boletín

Le invitamos a compartir Experiencia, fortaleza y Esperanza; lo puede hacer a través de un compartir, el mismo se presentará en este espacio. Envíe su compartir al +593 98 493 6129 o al correo naranonecuador@gmail.com