VOLUMEN 41 ~ NÚMERO 2
JUNIO 2025

THE SERENITY CONNECTION
CONEXIÓN SERENA

Boletín de los Grupos Familiares de Nar-Anon

Al dejar ir

- Puedo sanar mis heridas, liberándome, perdonándome y amándome.
- Puedo admitir que el cambio es difícil y darme paciencia y gracia.
- Puedo seguir practicando ser la persona que quiero ser. · No puedo intentarlo de otra manera, si la forma en que lo hago no funciona.
- Puedo celebrar mi progreso y éxito, tanto grandes como pequeños.
- Puedo estar agradecido por una unidad de oportunidad para aprender y crecer.
- Puedo estar agradecido y apreciar la bondad, la belleza y las bendiciones que me rodean.

Solo por esta noche confiaré en mi Poder Superior para que me guíe en mi camino hacia el bienestar y la paz.

Solo por esta noche seré amable conmigo mismo.

Al trabajar los pasos, practicar las tradiciones y aplicar los conceptos, estoy aprendiendo a apreciarlos. Mi Poder Superior me ayuda a aceptar quién soy para crecer y recuperarme.

EN ESTE NÚMERO

Descarrilado	2
NFGH,Inc- Estados Financieros	3
NFGH,Inc- Estados Financieros	4
Lista de Prioridades sobre la Literatura de Recuperación	5
Navegando hacia la Recuperación	6
Comités de Servicios Mundiales	7
Eventos Nar-Anon	8

¡SÍGUENOS! AYÚDANOS A LLEGAR A QUIENES NECESITAN NAR-ANON

DESCARRILADO

Me llevó un tiempo admitir que no tenía poder sobre la adicción y que mi vida era inmanejable. Antes de asistir a Nar-Anon, hacía todo lo que se me ocurría para ayudar a mi hijo adolescente a superar su adicción. Buscaba en su habitación, rastreaba su ubicación, lo interrogaba, revisaba su habitación por la noche, instalaba cámaras frente a mi casa y colocaba ruidosas campanillas en las puertas. Simultáneamente, estaba en negación, excusando y permitiendo su comportamiento descabellado. La realidad es que cuanto más intentaba solucionar este problema, más insana e inmanejable se volvía mi vida. Pero no estaba listo para verlo así.

Las cosas empeoraron mucho el verano antes de su último año de preparatoria. Fue durante un viaje familiar de campamento que empecé a ver el problema tal como era. Cuando regresamos a casa del viaje, lo envié a rehabilitación. Pensé que la rehabilitación sería la solución. Después de todo, era lo único que no había hecho todavía. Para eso están diseñadas las rehabilitaciones, ¿verdad? Cuando lo recogí 45 días después, sentí una tremenda esperanza. Sin embargo, seguía pensando que tenía el poder y la responsabilidad de mantenerlo sobrio y en recuperación. No me di cuenta de que no tenía poder sobre su adicción ni sobre su recuperación. Tan pronto como llegamos a casa, me puse ocupado con lo que creía que era mi responsabilidad. Empecé a monitorear sus comportamientos, a administrar pruebas de drogas y a enviarlo a reuniones. Incluso contraté a un terapeuta y a un entrenador de sobriedad para él. Durante todo este tiempo, mi propia vida siguió descarrilándose. No dormía, no podía concentrarme en el trabajo, no cuidaba mi salud y mis relaciones con otros miembros de la familia y amigos se deterioraron. Después de un par de meses, se hizo obvio que mi hijo había recaído. Me sentí como un fracaso como padre. Mi punto más bajo estaba justo al otro lado de la calle de mi trabajo, en forma de vías de tren transitadas por trenes de carga. Estaba tan desesperado por alivio que empecé a considerar la posibilidad de lanzarme a las vías.

Fue desde este horrible lugar de desesperación que busqué ayuda. Afortunadamente, mi poder superior me empujó hacia una reunión de Nar-Anon. Durante esa primera reunión, apenas podía decir mi nombre antes de que se me llenaran los ojos de lágrimas y empezara a llorar. Estaba destrozado y necesitaba ayuda. Los miembros, a quienes ahora considero mis amigos, estuvieron allí para mí. Me hicieron sentir bienvenido. Entendieron mi situación. Escucharon mi historia familiar. Compartieron su Experiencia, Fuerza y Esperanza. Me invitaron a seguir regresando. Sentí una increíble sensación de alivio, como si el peso de esa locomotora a diésel se hubiera quitado de mi espalda. El programa de Nar-Anon me dio la oportunidad de dar el Paso Uno a mi propio ritmo. Un par de meses después de esa primera reunión estaba listo para admitir que no tenía poder sobre la adicción de mi hijo y que mi vida se había vuelto inmanejable como resultado de intentar controlar la vida de otra persona.

NFGH,Inc- Estados Financieros

	Nar-Anon Family Group Headquarters, Inc.		
	Statement of Financial Position		
	As of December 31, 2024		
		Total	
	ASSETS		
	Current Assets		
	Bank Accounts		
	1001 Checking - Gen 0094	37,904.52	
	1050 Prudent Reserve 9005	2,000.00	
	1075 1070 WSC Account -3265	20,239.44	
	Total Bank Accounts	**$ 60,143.96**	
	Other Current Assets		
	1009 Deposit-Rent	9,000.00	
	1010 Inventory	29,269.07	
	12000 Undeposited Funds	782.23	
	1900 Prepaid Expense (Other)	2,068.80	
	Total Other Current Assets	**$ 41,120.10**	
	Total Current Assets	**$ 101,264.06**	
	Fixed Assets		
	Office Furniture & Equipment	1,779.92	
	Accumulated Depreciation	-326.37	
	Office Furniture & Equipment	**$ 1,453.55**	
	Total Fixed Assets	**$ 1,453.55**	
	TOTAL ASSETS	**$ 102,717.61**	
	LIABILITIES AND EQUITY		
	Liabilities		
	Accounts Payable	**$ 5,416.28**	
	Credit Cards		
	2030 Central Bill Acct [4844]	1,217.01	
	2035 Bus Credit Card [1045]	3,512.89	
	Total Credit Cards	**$ 4,729.90**	
	Other Current Liabilities		
	2200 Gift Cards Payable	1,402.84	
	2510 Conference Deposits	18,526.18	
	2520 CDTFA Payable	438.71	
	Total Other Current Liabilities	**$ 20,367.73**	
	Total Current Liabilities	**$ 30,513.91**	
	Total Liabilities	**$ 30,513.91**	
	Equity		
	32000 Retained Earnings	81,263.24	
	Net Revenue	-9,059.54	
	Total Equity	**$ 72,203.70**	
	TOTAL LIABILITIES AND EQUITY	**$ 102,717.61**	

NFGH,Inc- Estados Financieros

Nar Anon Family Group Headquarters, Inc.
January - December 2024
Statement of Activity

	Total			
Revenue			4200 Operating Expenses	
3100 Literature Sales	152,901.24		4212 Bank Charges	283.00
Total 3100 Literature Sales	$ 152,901.24		4215 Depreciation Expense	326.37
3200 Shipping & Handling	42,471.34		4220 Dues and Subscriptions	5,602.81
3270 EBooks	8,479.95		4230 Insurance Expense	6,669.42
3300 Subscriptions-Newsletter	1,214.00		4240 Office Expenses	3,668.41
3460 Royalty Income	6,370.53		4242 Office Supplies	1,758.23
3500 Contributions-U.S.A.	149,289.14		4246 Paypal Fees	3,671.63
3510 Contributions-International	17,187.27		4250 Postage Machine	1,517.01
Total Revenue	$ 377,913.45		4260 Rent	54,792.00
Cost of Goods Sold			4266 Stripe Fees	6,020.91
4000 Cost of Sales - Production Dept			4270 Taxes & Licenses	383.57
4010 Purchases - Paper/ Supplies	18,226.32		4272 Credit Card Fees	182.28
Inventory (Increase)Decrease- Annual	-5,240.47		4276 Telephone	3,091.30
4012 Resale Purchases	5,810.69		4278 Utilities	5,041.10
4020 Equipment/Copiers	28,983.21		4280 Web Expense	2,058.54
4030 Wages	94,360.20		Total 4200 Operating Expenses	$ 94,768.59
4032 Payroll Taxes	2,782.55		Total Expenditures	$ 260,332.74
4034 Insurance	535.07		Net Operating Revenue	-$ 18,022.32
4038 Postage/Shipping	38,132.09		Other Revenue	
4040 Rent	10,548.00		3560 Insurance Certificates	987.11
4048 Repairs	230.00		3650 WSC Equalized Exp.-IWSC	1,992.47
4052 Utilities	1,255.37		4510 Interest Income	2.61
Total Cost of Goods Sold	$ 135,603.03		6500 World Convention Income	26,754.00
Gross Profit	$ 242,310.42		Total Other Revenue	$ 29,336.19
4100 Payroll Expenses			Other Expenditures	
4150 Salaries and Wages	151,654.14		4555 WSC Fees	200.78
4196 Workers Comp Ins	702.47		7500 World Convention Exp.	20,172.63
4197 P/R Tax ER	12,427.54		Total Other Expenditures	$ 20,373.41
4198 Payroll Processing Fee	780.00		Net Other Revenue	$ 8,962.78
Total 4100 Payroll Expenses	$ 165,564.15		Net Revenue	-$ 9,059.54

Lista de Prioridades sobre la Literatura de Recuperación

Prioridad	Tema del Documento
1	Tradiciones 1 - 12 para Nar-Anon 36
2	Cuaderno de trabajo del Cuarto Paso[1]
3	Conceptos 1 - 12 para Nar-Anon 36
4	Folleto de Conceptos
5	Padres de Menores Adictos
6	Adicción en el Matrimonio
7	Un nuevo lector diario usando escritos misceláneos que recibimos
8	Lidiando con la pérdida de un ser querido por sobredosis/adicción
9	¿Y ahora qué? (Cuando termina la adicción activa)*
10	Hijos adultos de adictos*
11	Un reemplazo para Una guía para la familia del adicto y el abusador de drogas
12	Primero la seguridad
13	Historias de miembros
14	Reflexiones diarias
15	Marcapáginas Solo por hoy 2
16	Marcapáginas de lo que se debe y no se debe hacer en Narateen*
17	Un reemplazo para Como lo entendimos
18	Folleto azul de Narateen*
19	Doce promesas*
20	Cuaderno de trabajo de las Tradiciones de Narateen*
21	Un reemplazo para Viviendo con sobriedad*

El Comité de Literatura de Servicio Mundial se complace en presentar la Lista de Prioridades de Literatura de Recuperación para el ciclo de conferencias 2025-2027.
Los ítems se presentan en el orden determinado por los miembros votantes de la conferencia de Servicio Mundial de 2025.
Al menos una sección queda por añadir. Según la moción aprobada en la IWSC 2024, se permiten cambios hasta que las secciones faltantes estén completas y hayan sido aprobadas por la conferencia.
*No hay material escrito en este momento.

Nuestra 7 tradición establece que somos autosuficientes. ¡Esto incluye escribir! Comparte tu experiencia, fuerza y esperanza.

Solo por esta noche haré una cosa para llevar el mensaje.

Conferencia de Servicio Mundial 2025

Todos los documentos y materiales de la Conferencia de Servicio Mundial 2025 están disponibles en la página web de Servicio Mundial.

Buscar: Miembros, Conferencia de Servicio Mundial.

Navegando hacia la Recuperación

Nunca pensé que me vería en un crucero de recuperación de Nar-Anon, pero eso es exactamente donde estuve el pasado febrero, en nuestro primer crucero. Todavía hay momentos en los que me brotan lágrimas de alegría al reflexionar sobre el tiempo que compartí con mi familia de Nar-Anon, muchos de los cuales nunca conocí en persona o en línea, pero con quienes ahora tengo una conexión más fuerte. Hemos intercambiado números de celular y direcciones de correo electrónico y nos hemos mantenido en contacto desde entonces. Todos, como yo, querían ser parte del 1er Crucero de Recuperación de Nar-Anon en el mar. Lo que sentí el primer día, cuando estábamos en nuestra sala de registro, recogiendo nuestras credenciales de Nar-Anon y presentándonos unos a otros, fue la camaradería que esta hermandad mundial nos ha brindado, junto con una vida que vale la pena vivir que elegimos ignorar antes de abrazar el "vive y deja vivir" y "nada cambia si nada cambia".

Nunca hubo un minuto u hora de soledad en este crucero, lo cual era una preocupación antes de reservar. Entre las actividades diarias del crucero y nuestras reuniones/sesiones de grupo, nunca tuve tiempo de sentirme solo. Viví en el solitario filo de la vida durante tanto tiempo mientras vivía en la adicción activa y es un lugar que nunca quiero volver a visitar. Participamos en cenas grupales donde llegué a saber que se adaptaban a las necesidades dietéticas de todos los miembros. Tomamos muchísimas fotos, incluyendo una sesión de fotos grupal. Además de las reuniones diarias de recuperación, tuvimos un día de playa grupal, fuimos de excursión juntos a los puertos en República Dominicana, Islas Vírgenes de EE.UU., Islas Vírgenes Británicas y las Bahamas. Pasamos el rato en los jacuzzis, vimos películas, hicimos ejercicio en el gimnasio, disfrutamos de espectáculos de comedia, entretenimiento en vivo, concursos y recuperación juntos, a veces con un grupo pequeño y otras veces con un grupo más grande, como cualquier familia debería.

La vida que vivo en recuperación hoy está tan lejos de la vida que sentí que tenía que tomar para escapar de una enfermedad que atrapó dos cuerpos por el precio de uno antes de encontrar Nar-Anon, mi hogar lejos de casa.

¡Sigue volviendo, funciona si trabajas en ello y trabajas en ello porque lo vales!

Mesa Redonda del Comité del Sitio Web de Servicio Mundial

¡Únase a nosotros el sábado 5 de julio a las 8:00 AM PST para la próxima Mesa Redonda del Sitio Web! El tema de la mesa redonda será "Accesibilidad de PDF". Nos reunimos trimestralmente para discutir temas relacionados con los sitios web de Nar-Anon. Los participantes comparten su experiencia, fuerza y esperanza sobre cómo manejaron problemas similares. Si se siente llamado a participar o desea ser notificado de futuras mesas redondas, envíe un correo electrónico a WebCommittee@Nar-Anon.org.

RINCÓN DEL COMITÉ

El Comité de Narateen de Servicio Mundial recuerda a los miembros que los adolescentes son a menudo los olvidados en la familia. Se ven afectados no solo por el ser querido adicto, sino también por los miembros de la familia distraídos y preocupados que reaccionan ante ellos. Animamos a los grupos a incluir mención de Narateen en sus formatos de reunión y a guiar a los miembros a la página de Narateen del sitio web de WS. Muchos miembros no se dan cuenta de que, incluso si no hay un comité de Narateen en su región, sus adolescentes pueden asistir a reuniones virtuales en otras regiones. Encuentre nuevas formas de hacer tanto divulgación como alcance sobre Narateen consultando la página de Recursos de Narateen:

https://www.nar-non.org/narateen-resources

Haciendo Servicio

Hacer servicio se ha convertido en la mejor parte de mi recuperación. Me ayuda a enfocarme en mi programa, en la hermandad y en aquellos que todavía están solos y necesitan Nar-Anon. Eso quita mi enfoque de la adicción. Conozco nuevos miembros que se convierten en amigos para toda la vida. ¡Pruébalo, las recompensas del servicio son incalculables!

Solo por hoy estoy agradecido a Nar-Anon por cambiar mi vida para mejor. ¡Lo transmitiré!

Comité de Divulgación del Servicio Mundial - ¡Celebrando Nuestra Recuperación!

Durante el verano y hasta el otoño, comunidades en países de todo el mundo programan tiempo para celebrar la recuperación. Estos eventos crean oportunidades para compartir el mensaje de esperanza de Nar-Anon. Consulta el calendario de tu comunidad local para ver si hay un evento planeado cerca de ti. Si no, considera cooperar con el Comité de Divulgación de tu región, otros miembros de Nar-Anon o NA para organizar un evento. Algunas organizaciones nacionales de concientización sobre drogas y salud mental ofrecen listados de eventos que se llevan a cabo en todo el país. Una búsqueda en internet de eventos de recuperación podría ayudarte a localizar uno en tu área. Para obtener información y recursos para apoyar tus esfuerzos, visita la página de inicio de Divulgación en: https://www.nar-anon.org/outreach. En el Manual de Divulgación, la Lista de verificación para un stand de divulgación (Apéndice vi) y Cómo llegar a la comunidad a través de eventos locales especiales (Apéndice xxiv), podrían ser particularmente útiles.

Nos encantaría saber de tus actividades de divulgación y te pedimos que te unas a nosotros para un momento de intercambio y aprendizaje en la próxima Mesa Redonda de Divulgación el 27 de julio. Por favor, contáctanos en outreach@nar-anon.org si tienes preguntas, inquietudes y sugerencias de temas para la mesa redonda. Y por último, pero definitivamente no menos importante, gracias por tu servicio de divulgación de Nar-Anon.

EVENTOS

Por favor, visite la página de Eventos en el sitio web de WS para obtener más información.

Mesa Redonda de Representantes de Servicio de Grupo - 8 de junio de 2025
8:00 - 11:00 a.m. PT
ID 830 3372 8391 / Contraseña 558110

Comité del Sitio Web de Servicio Mundial
Sábado, 5 de julio a las 8:00 AM PST
El tema de la mesa redonda será "Accesibilidad de PDF"

Región Central de Nar-Anon
Kentucky - Ohio - Tennessee - Virginia Occidental
12 - 13 de julio de 2025
7º Retiro Anual de 12 Pasos
Hotel Aloft by Marriott
Newport, KY
¡GUARDA LA FECHA!

Convención Europea de Nar-Anon
18 - 20 de julio de 2025
Maassilo, Róterdam

Mesa Redonda de Alcance
27 de julio de 2025
Por favor, contáctenos en outreach@nar-anon.org si tiene preguntas, inquietudes y sugerencias de temas para la mesa redonda.

35º Narathón Anual
Región del Sur de California
Llevando el Mensaje
6 de septiembre de 2025
Iglesia King of Glory
10280 Slater Ave
Fountain Valley, Ca.
Oradores - Comida compartida – Convivencia

Comparte tu experiencia, fuerza y esperanza con la comunidad. Envía artículos a newsletters@nar-anon.org. Cada envío debe ir acompañado de un Formulario de Liberación de Derechos de Autor firmado. Próxima fecha límite: 20 de julio de 2025.

LAS CONTRIBUCIONES APOYAN NUESTRA VISIÓN

Nar-Anon Family Group Hqtrs, Inc. es una organización sin fines de lucro que se autofinancia completamente. Las contribuciones de nuestros miembros se utilizan para ayudar a realizar nuestra visión de llevar el mensaje de esperanza por todo el mundo.

Los Grupos, Áreas y Regiones deben evitar la acumulación de fondos en exceso de sus necesidades inmediatas (reservas prudentes). Los fondos excedentes deben ser contribuidos a la O.S.M. para el beneficio de Nar-Anon como un todo.

Se anima a los miembros individuales a participar en el apoyo financiero de la organización. Las donaciones se pueden hacer a través del sitio web Nar-Anon.org haciendo clic en "Contribuir".

Sede de Servicio Mundial de Nar-Anon
23110 Crenshaw Blvd. # A
Torrance, Ca 90505

Sitio web:
www.nar-anon.org
Correo electrónico:
wso@nar-anon.org

Teléfonos:
310-534-8188
800-477-6291