



Boletín Enlace de Esperanza

Marzo 2024

Querida Familia Nar-Anon, qué bueno es poder enlazarnos y compartir experiencia, fortaleza y esperanza. Este 2024 queremos nutrirnos de los Principios Espirituales que nos ofrecen los Doce Pasos. En este boletín nos enfocaremos en la HONESTIDAD, ESPERANZA, FE y VALOR. Continuamos con el estudio de la Guía de Servicios Locales, hallarán noticias de la Confraternidad Mundial, así como de Ecuador y los eventos que realizan los Grupos; está actualizado el Directorio de reuniones presenciales y virtuales de los Grupos de la Región Ecuador, información acerca de Narateen, tenemos novedades en los materiales de Divulgación y de Literatura. Los invitamos a dar una vuelta por todas las secciones del Boletín y también a llevarlo a sus grupos.

¡Juntos seguimos construyendo nuestra Región!

EDICIONES ANTERIORES:



El BOLETÍN ENLACE DE ESPERANZA de la Región Nar-Anon Ecuador se publica de forma cuatrimestral desde Marzo de 2023. Los números anteriores se encuentran publicados en formato PDF descargable en el sitio web de la Región, página Boletines.

Visítenos en la dirección electrónica:

www.naranonecuador.org

PUBLICA TU EVENTO:



Invitamos a todos los grupos Nar-Anon del país a enviar sus anuncios e invitaciones sobre los eventos que tengan programados realizar, tales como aniversarios, talleres, conversatorios y similares, para compartir con los demás grupos y miembros de Nar-Anon y hacer unidad en nuestro crecimiento como Región.

Escríbannos a los grupos de whatsapp o al correo:

naranon.boletin.ecuador@gmail.com



MIEMBROS DE NAR-ANON COMPARTEN SOBRE LOS PRINCIPIOS ESPIRITUALES DE LOS DOCE PASOS DE NAR-ANON

PRIMER PASO: ADMITIMOS QUE ÉRAMOS IMPOTENTES ANTE EL ADICTO Y QUE NUESTRA VIDA SE HABÍA VUELTO INGOBERNABLE

Principio espiritual: Honestidad

Cuando pienso en la honestidad, viene a mi mente la figura que veo en el espejo, sin maquillaje y sin poses. Vuelvo a quererme con mis defectos y mis virtudes, a aceptarme tal y como mi Poder Superior me ha hecho a su imagen y semejanza. Honestamente al reconocerme no tengo la capacidad de juzgar a mi prójimo pues él también es obra de mi Dios.

Reconozco que solo puedo aceptar todo lo que no puedo cambiar y que lo único que puedo modificar son mis actitudes para con la vida que me ha sido regalada.

En el estudio del Primer Paso he podido rendirme y reconocer que mi vida se volvió ingobernable y que puedo dejar las riendas en las manos de mi Poder Superior. En el espejo frente a mí misma no existen las palabras bonitas que no tienen coherencia con lo que hago, no debo mostrar a nadie las máscaras que me ponía en el pasado para esconder el dolor que siento por la adicción de mi amado hijo.

SEGUNDO PASO: LLEGAMOS A CREER QUE UN PODER SUPERIOR A NOSOTROS PODRÍA DEVOLVERNOS EL SANO JUICIO

Principio espiritual: Esperanza

Siempre creí que mi Fe y mi Esperanza estaban puestas en el Poder Superior (Dios para mí), porque cuando tenía situaciones difíciles que enfrentar siempre se abrían puertas y obtenía los resultados esperados. Creía ingenuamente que todo en la vida debía salir bien. Pensé que tenía paciencia para esperar, pues mi espera siempre fue corta cuando quería lograr un objetivo, estaba muy equivocada. Cuando la enfermedad de la adicción apareció en mi familia, mi Fe y mi Esperanza cambiaron. Reconocí en mí las dos caras de la moneda, una persona que esperaba con Fe y Esperanza si los resultados eran inmediatos, y otra una persona incontrolable envuelta en la locura de la adicción perdiendo por completo el rumbo de su vida.

No perdí la Fe, gracias a no dejar de creer en el Poder Superior. Llegué a las salas de Nar-Anon donde pude ir aceptando poco a poco esta realidad dolorosa e incontrolable en mis manos, rendirme, no resignarme. Al rendirme pude aceptar y comprender la adicción desde la enfermedad y dar un paso esencial en mi vida que es mi recuperación, buscando nuevas alternativas para vivir diferente a pesar de... Desde este punto pude nuevamente poner toda mi Esperanza en Dios.

En un acto valiente de entrega que me invita a soltar, el Lema Seltas las Rendas y Entrégaselas a Dios, abrió las puertas para soltar el miedo a los cambios y a los resultados y abrazar el tiempo de Dios con Humildad, en la dulce espera desde el Amor, Aceptación y Gratitud aunque lleguen turbulencias a mi vida y es cuando gira la moneda, no importa del lado que caiga porque hoy tengo la certeza de que Dios no se equivoca en su decisiones, que su amor no tiene límites, que su fuerza me rodea y que jamás estaré sola. Que ahora podré enfrentar las mil circunstancias diarias, que la luz de la Fe y la Esperanza son necesarias en este caminar. Poder ver el camino con estas luces me permite saber a dónde voy, y confiar que aquello que está destinado a suceder siempre se manifestará, que los milagros existen y que todo es absolutamente posible si Yo Creo.

TERCER PASO: DECIDIMOS PONER NUESTRA VOLUNTAD Y NUESTRA VIDA AL CUIDADO DE DIOS, TAL COMO LO CONCEBIMOS

Principio espiritual: Fe

Toda mi vida he sido religiosa, recuerdo cuando llegué al Programa, mi vida era completamente ingobernable, la enfermedad de la adicción, el divorcio, estaban acabando con mi vida destruyendo mis sueños, metas e ilusiones.

El Programa fue, es y será el salvavidas que Él Poder Superior de mí entendimiento, DIOS, amorosamente me entregó y hoy con responsabilidad lo estoy trabajando.

Decidí rendirme a mí Poder Superior aceptando mí impotencia, mis defectos de carácter, mí locura con la FÉ que solamente Él me puede devolver el Sano Juicio, para embarcarme en ese maravilloso viaje a mí recuperación.

Decidí creerle a mí Poder Superior, soltándole todo el dolor que conlleva un divorcio, todo el dolor que causó la enfermedad de la adicción, todo el dolor que ocasionó mis defectos de carácter; poniendo mí vida y voluntad a Su cuidado, con la FÉ en mí amoroso DIOS con la seguridad que está obrando sobrenaturalmente en mí y en mí familia, enseñándome una nueva forma de vida espiritual.

CUARTO PASO: SIN MIEDO, HICIMOS UN DETALLADO INVENTARIO MORAL DE NOSOTROS MISMOS

Principio espiritual: Valor

Con el trabajo de los tres primeros pasos y adquirida la honestidad, receptividad y la buena voluntad, estoy listo para con Valor realizar un Cuarto Paso de lo bueno y malo de lo que soy realmente YO, de la mano de mi Poder Superior.

Una honestidad consciente, estar receptivo, abrir mi mente para aplicar sugerencias y la Buena Voluntad me permite tomar decisiones pequeñas llenándome de VALOR para ponerme a escribir.

Una vez escrito, es más difícil negarlo.

FELIZ SOLO POR HOY

Valor para Cambiar

“Hoy sé lo que significa ser buena conmigo misma. Entiendo que puedo cuidarme y que tengo los recursos para ser la persona que quiero ser. Creo que puedo llegar a ser una mejor persona usando las herramientas de Nar-Anon y teniendo valor para cambiar. Estoy agradecida por quien soy hoy.”
Tomado de CEFÉ. pag. 96

Este compartir y el trabajar en el Cuarto Paso, me lleva a reflexionar que debo actuar y reaccionar de diferentes maneras ante las adversidades que se me presentan en la vida. También a agradecer cada día de mi vida y a expresarlo por escrito al universo y a mi Poder superior, porque a partir de que entendí que

llegué un día a las salas de Nar-Anon para recuperarme y reconocirme como una buena persona, a renunciar a los viejos comportamientos, sobre todo a no pensarme culpable o mala persona, vivo un día a la vez y me siento más feliz.

Estoy segura de que este hermoso programa me da las herramientas para reconocirme valiosa y que he tenido el valor para cambiar lo que yo puedo en mí. A no tener expectativas en que los demás en mi entorno cambien, sino a tener el valor de cambiar mis viejos comportamientos equivocados. Dejo que los demás sean ellos mismos que hagan y actúen de acuerdo a lo que quieran o necesiten hacer. Soy buena conmigo, me cuido y me valoro. Pido a mi Poder Superior que me guíe a seguir haciendo los cambios que necesito con valor y fe.



Si deseas escribir para este Boletín, comunícate al correo:

naranon.boletin.ecuador@gmail.com



LOS GRUPOS DE LA REGIÓN NAR-ANON ECUADOR PUBLICAN SUS EVENTOS



Inmensa gratitud a los Grupos de Ecuador por su constancia y generosidad al mantener abiertas sus puertas presenciales y virtuales para seguir pasando el mensaje de recuperación de nuestro maravilloso programa Nar-Anon, que salva vidas.

¡FELICES ANIVERSARIOS EN RECUPERACIÓN!

GRUPO AYÚDAME *Nar-Anon* INVITA A CELEBRAR SU ANIVERSARIO 15

<p>MIÉRCOLES 14 DE FEBRERO TEMA: Crecimiento espiritual a través del dolor ORADOR: Leonel HORA: 09:30-11:00 MODALIDAD VIRTUAL</p>	<p>SÁBADO 17 DE FEBRERO TEMA: La adicción una enfermedad familiar ORADOR: José (NA) TEMA: Recuperándome con NAR-ANON ORADORA: Aleida HORA: 16:00-17:30 MODALIDAD PRESENCIAL</p>	<p>DOMINGO 18 DE FEBRERO TEMA: Como ayuda el programa de doce pasos de NAR-ANON ORADOR: Leonardo TEMA: Duodécimo paso y duodécima tradición ORADORA: Lucrecia HORA: 09:00-10:30 MODALIDAD PRESENCIAL</p>
---	---	--

<https://meet.jit.si/AyudameAbril2020>
Isla Isabela N44-108 y Av. Río Coca



El link para ingresar a estas reuniones se encuentra en la sección de **DIRECTORIO DE REUNIONES VIRTUALES**. Todos son amorosamente bienvenidos.



ASAMBLEA DE SERVICIO REGIONAL



Queridos compañeros RSG y miembros de los Grupos Nar-Anon de Ecuador:

El Comité de Servicio Regional, CSR con mucho entusiasmo les convoca a la **ASAMBLEA DE SERVICIO REGIONAL** para juntos seguir construyendo y fortaleciendo nuestra Región.

Los temas que vamos a tratar en este encuentro les enviamos en el documento adjunto a la convocatoria a

los chats de WhatsApp. Esperamos que lo compartan con sus grupos para que conversen y traigan a la Asamblea la conciencia grupal con todas las sugerencias para incluirlas en nuestro **PLAN DE TRABAJO 2024**. Y si hay compañeros que deseen asistir como observadores, son muy bienvenidos.

Con gratitud al Programa y mucha alegría por la oportunidad de ser servidores de nuestra Región, el CSR les esperamos y les deseamos un **FELIZ Y SERENO SOLO POR HOY**

RONDA DE GRATITUDES



Querida FAMILIA NAR-ANON, con mucha alegría retomamos nuestra **RONDA DE GRATITUDES**, reemplazando el miedo con fe y esperanza como nos enseña nuestro maravilloso Programa.

Esta hermosa fiesta espiritual se realizó el sábado 24 de febrero en unidad presencial y virtual, desde diferentes ciudades del país y de otros países y juntos nos fortalecimos con el compartir de nuestros sentimientos de gratitud por los regalos de recuperación con los que hemos sido bendecidos.

¡SIGAMOS VINIENDO, EL PROGRAMA FUNCIONA, FUNCIONA SI LO TRABAJAMOS, LO TRABAJAMOS PORQUE LO VALEMOS!

TALLER DE TRADICIONES

El Comité de Servicio Regional organizó el TALLER DE LAS DOCE TRADICIONES DE NAR-ANON con el servicio amoroso de miembros de la Confraternidad con amplio conocimiento del Programa, quienes compartieron su experiencia en la aplicación de estos maravillosos principios para el funcionamiento de las estructuras de servicio y también en el diario vivir.

Agradecemos a todos los miembros de los Grupos de Ecuador y de otros países que asistieron y enriquecieron este evento con sus preguntas, comentarios y compartires.

¡SÓLO POR HOY UNIDOS EN RECUPERACIÓN!



CONSTITUCIÓN DE LA ASOCIACIÓN NAR-ANON ECUADOR

El Comité de Servicio Regional, como mandato primordial, ha venido realizando los trámites para que el Ministerio de Salud Pública, MSP nos otorgue la personería jurídica como Asociación Nar-Anon Ecuador, conforme a la legislación ecuatoriana.

El MSP devolvió el trámite indicando que tienen dudas de que sea competencia de esa cartera de estado, por lo que realizamos el trámite ante el Ministerio de Inclusión Económica y Social, MIES, quienes oficialmente contestaron que la competencia para otorgar la personería jurídica a nuestra Asociación, es del Ministerio de Salud. El oficio del MIES lo enviamos al MSP.

Con las observaciones del MSP ajustamos los estatutos y el acta constitutiva e ingresamos nuevamente el proceso al MSP.

Esperamos que sean los últimos ajustes a realizar y que el MSP finalmente nos otorgue la personería jurídica. Los avances de este proceso los seguiremos informando por este Boletín.



SÉPTIMA TRADICIÓN

Nuestra Séptima Tradición declara que ***“Todo grupo debe mantenerse a sí mismo negándose a recibir contribuciones externas”***.

Los Doce Conceptos de Servicio son los principios que guían las estructuras de servicio de nuestra Confraternidad, las que se conforman por voluntad de los Grupos de Familia Nar-Anon, y son sus miembros quienes pasan a servir en los comités de Áreas, Regiones, Oficinas Nacionales y Servicios Mundiales. Al ser los Grupos la base de las estructuras y poseer la responsabilidad y autoridad final de los servicios de Nar-Anon, como lo indica el Segundo Concepto, también son los que las deben mantener en funcionamiento. Para ello se requiere de recursos que permitan llevar el mensaje de recuperación más allá de los Grupos.

Amorosamente solicitamos a todos los Grupos Nar-Anon de Ecuador, contribuir con su Séptima Tradición para solventar los requerimientos de las actividades de la estructura regional, que fueron aprobadas en la Asamblea Regional que se realizó en abril de este año.

Pueden hacer sus aportes a la cuenta que nuestra tesorera abrió para el manejo de los fondos de la Región:



¡CON TU APOORTE CONTRIBUYES
AL CRECIMIENTO DE NUESTRA
REGIÓN!

USO DE LOS RECURSOS

La Guía de Servicios Locales indica que los fondos que recaudan los grupos se podrán destinar a:

Espacio para la reunión.- La Séptima Tradición sugiere que los grupos paguen por su espacio de reunión. En los lugares en los que los pagos monetarios no sean aceptables, proporcionar un suministro de literatura aprobada por la Conferencia de Nar- Anon/Narateen (LAC) al local sería una alternativa apropiada.

Literatura.- Los grupos compran LAC a la OSM para utilizarla en las reuniones y venderla a sus miembros. Las donaciones a la OSM pueden incluirse en sus pedidos de literatura. No se puede comprar ningún otro tipo de literatura con los fondos del grupo.

Gastos de viaje del RSG.- Los fondos del grupo pueden utilizarse para pagar los gastos de viaje del RSG a las reuniones y asambleas de área.

Donaciones al área, la región y la OSM.- El apoyo del grupo a la confraternidad se realiza mediante donaciones regulares al área, la región y la OSM. Se sugiere que los grupos destinen una parte de su presupuesto a estas donaciones.

Refrescos y suministros.- Los fondos del grupo pueden utilizarse para comprar refrescos y suministros.

Cuidado de niños.- A algunas reuniones asisten miembros que deben llevar a sus hijos. Utilizar los fondos del grupo o hacer una colecta especial para pagar el cuidado de los niños en las reuniones está dentro de la autonomía de un grupo.

Regalos a los miembros.- Los fondos del grupo sólo se utilizan para los fines del grupo, no para regalos personales a los miembros, como baby showers, flores para los enfermos, ayuda financiera a los miembros necesitados. Cualquier miembro que lo desee puede hacer tales regalos a título individual.

Donaciones a organismos externos.- Las contribuciones a cualquier agencia, actividad o programa externo no pueden hacerse con los fondos del grupo, que son sólo para fines de Nar-Anon/Narateen. Esto incluye las donaciones, aparte del alquiler, a las instalaciones donde un grupo celebra su reunión.



CONFERENCIA DE SERVICIO MUNDIAL INTERINA (CSMI) ABRIL 2024

En abril de 2024, la Confraternidad Mundial experimentará un nuevo tipo de conferencia para fomentar una mayor unidad y comunicación, expresará las voces de nuestros grupos en la [Primera Conferencia de Servicio Mundial Interina \(CSMI\) virtual](#). La Moción 22 de la CSM 2023 introdujo temas de bienestar común en la agenda de la Conferencia. A medida que caminamos juntos, con paciencia y unidad, este proceso puede desarrollarse y fortalecer nuestra comunidad.

["Se está produciendo un cambio"](#). - Folletito azul

Nosotros, como Región Ecuador, confirmamos la participación de nuestra delegada y nuestra delegada suplente e hicimos sus registros y pagos correspondientes en el mes de diciembre; los observadores, cualquier miembro que quiera ingresar a la Conferencia, podrán registrarse en el mes de marzo. Si deseas participar, eres bienvenido.

El Comité de la CSMI recopiló los temas presentados por regiones, un Comité del Servicio Mundial y la Junta de Servicio Mundial, luego los combinaron en la lista de Temas de Bienestar Común que han sido incorporados en una Encuesta. "Las regiones enviarán la encuesta a los RSG". Se sugiere que los grupos y regiones discutan, revisen y seleccionen tres (3) temas de bienestar común, que les parezcan más importantes, de los 22 que están planteados.

El propósito de la encuesta de Temas de Bienestar Común (TBC) es darle a la confraternidad la oportunidad de proponer para discusión en la CSMI, los temas y asuntos de interés que afectan a los grupos y miembros de Nar-Anon en todo el mundo.

El Comité de Servicio de la Región Nar-Anon Ecuador envió a los RSG la encuesta para que seleccionen los 3 temas más importantes y los registren hasta el 18 de marzo.

¡Agradecemos a todos los Grupos de Ecuador su valiosa colaboración!

CONVENCIÓN GUADALAJARA MAYO 2024

TARIFAS DE HOSPEDAJE

TODO INCLUIDO Pagando del 01 de julio al 30 de septiembre 2023
\$3,200 p/p
****Aparta tu lugar con \$500 y termina de pagar el 30 de septiembre****

TODO INCLUIDO Pagando del 01 de octubre al 30 de marzo del 2024
\$3,500 p/p

Cupo limitado a 75 personas
Habitación triple, doble e individual

COSTO POR GAFET \$600

DATOS BANCARIOS
BANCO AZTECA
Lucila Campos Domínguez
TARJETA 5263 5401 1372 5952

****Envía tu comprobante con: nombre, grupo y lugar de origen a la coordinadora****

UBICACIÓN

XI CONVENCION GUADALAJARA 2024
3, 4 y 5 de mayo

"CADA DÍA ES UN NUEVO COMIENZO"

Coordinación y registro Leticia
3318299883

CONVENCIÓN NACIONAL COLOMBIA JUNIO 2024



CONVENCIÓN NAR-ANON COLOMBIA

FECHA: Del 1 al 3 de junio de 2024

LUGAR: Ciudad de Cartagena

Información: <https://sites.google.com/view/convencion-nar-anon-colombia-20/inicio>

Modalidades de inscripción:

Presencial:

- \$140.000 pesos colombianos (US\$36)

Virtual

- \$30.000 pesos colombianos (US\$8)
- \$45.000 pesos colombianos (US\$12) incluye el paquete virtual de materiales y recuerdos de la convención



CONOZCAMOS LA GUÍA DE SERVICIOS LOCALES DE NAR-ANON

Sigamos profundizando acerca de nuestra Confraternidad y de su Estructura de Servicio. Conozcamos qué se requiere para ser miembro tanto de Nar-Anon, como de Narateen. Y cómo iniciar un grupo.

Membresía en Nar-Anon y Narateen

Cualquier persona que sienta que su vida está o ha sido afectada por el contacto cercano con un adicto es elegible para ser miembro de Nar-Anon. Narateen es parte del programa Nar-Anon para adolescentes afectados por la adicción ajena. Utilizando su conocimiento de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones, los facilitadores Narateen (miembros de Nar-Anon certificados en servicio para Narateen) guían a los grupos y mantienen las reuniones enfocadas en el tema. Las reuniones Narateen son cerradas, excepto por la conciencia de grupo.

Cómo iniciar un grupo Nar-Anon

Inscripción de Grupos

La formación de un grupo y sus funciones son responsabilidad de aquellos que cumplen los requisitos para ser miembros de él. Cualquier persona que tenga un familiar o amigo adicto, o esté preocupado por las repercusiones que el uso de las drogas produce en otros, puede iniciar un grupo. La OSM registrará a cualquier grupo que se designe a sí mismo como un Grupo de Familia Nar-Anon (GFN) con el entendimiento de que se ajustará a las Doce Tradiciones y los Doce Conceptos de Servicio y las reuniones estarán abiertas a cualquier miembro de Nar-Anon o Narateen.

Si no hay ningún grupo en su comunidad, visite el sitio web de la Región Nar-Anon Ecuador <http://www.naranonecuador.org> para obtener información sobre cómo iniciar un grupo.

El primer paso para comenzar un grupo es encontrar al menos a otra persona que comparta su preocupación. Es más fácil iniciar un grupo con dos o más personas. El segundo paso es encontrar un lugar de reunión, por lo general en una iglesia, escuela, centro comunitario, hospital o centro de rehabilitación. Algunos eligen un lugar y un horario coordinado con una reunión de NA. Nuestra Séptima Tradición dice: Todo grupo debe mantenerse a sí mismo completamente, negándose a recibir contribuciones externas. Los gastos incluyen una contribución para el uso del local para las reuniones. Tener una dirección de correo permanente y una dirección de correo electrónico, como la de la secretaria del grupo, asegurará que su grupo reciba correspondencia de la OSM.

Después de encontrar un lugar de reunión, póngase en contacto con su región, y solicite el paquete para grupos nuevos. El paquete incluye toda la información y literatura necesaria para iniciar una reunión. Los formularios de inscripción para grupos están disponibles en línea y al final de esta guía.

Aquí hay algunas sugerencias para atraer a miembros de su grupo: Informe al clero, médicos, trabajadores sociales y otros en su comunidad que pueden entrar en contacto con familias y amigos de adictos. Esto se puede hacer por correo y

usted puede mantener su anonimato. Algunos periódicos incluirán sin cargo la información de Nar-Anon en las columnas de eventos locales. El sitio web de la Región Ecuador en la sección de Divulgación proporciona cartas de presentación que se pueden descargar.

No se desanime si el grupo crece lentamente o si los miembros abandonan el grupo. Hay muchas razones por las que las personas no continúan asistiendo, aunque sus reuniones sean altamente informativas y útiles. Cualquiera que sea la razón, Nar-Anon es sólo para aquellos que realmente lo quieren.

Elección del nombre de un grupo

Un grupo puede elegir un nombre que incluya a la ciudad o a un sector de la misma, el día de la reunión, o una frase de nuestro programa que resulte atractiva para todos. Esto se hace por conciencia de grupo. El nombre de un grupo no debe implicar afiliación con ninguna empresa comercial, agencia, grupo religioso, centro de rehabilitación, ni ninguna otra empresa externa, ni por el uso de un nombre asociado con su ubicación, por Ej. GFN de la iglesia (tal) o GFN del hospital (tal).

Grupos de acceso limitado/institucionales

Los grupos institucionales son grupos de Nar-Anon que se reúnen en hospitales, centros de tratamiento, correccionales y otras instituciones. Se anima a los grupos cercanos a ayudar con los gastos de literatura y otro tipo de gastos, ya sea directamente o a través del Área o Región.

Los grupos de acceso limitado se reúnen en lugares donde los miembros en general no pueden asistir. Algunos grupos de instituciones entran en la categoría de grupos de acceso limitado. Los grupos que se reúnen en establecimientos penitenciarios, residencias de familias abusadas, hogares juveniles, bases militares, tierras de pueblos indígenas o entornos escolares se incluirán en esta categoría. Estos son grupos de Nar-Anon o Narateen, pero la membresía puede ser limitada debido a la ubicación.



SITIO WEB REGIÓN NAR-ANON ECUADOR

www.naranonecuador.org



PÁGINA DE DIVULGACIÓN DEL SITIO WEB

Seguimos informando lo que pueden encontrar en la página de DIVULGACIÓN AL PÚBLICO del sitio web de la Región, herramientas descargables que se pueden entregar al público al que están dirigidas. Cualquier inquietud al respecto la pueden enviar al correo de la Región Nar-Anon Ecuador: naranon.ecuador2021@gmail.com



Adjuntamos otro ejemplo de herramientas de divulgación:

Información acerca de Nar-Anon para familiares y amigos de adictos:



GRUPOS DE FAMILIA NAR-ANON

Está afectado por la adicción de alguien?

Los Grupos de Familia Nar-anon son una confraternidad mundial para la familia y los amigos de quienes padecen la enfermedad de la adicción. Como programa de Doce Pasos, ofrecemos nuestra ayuda compartiendo nuestra experiencia, fortaleza y esperanza. El programa Nar-Anon se basa en un conjunto de principios espirituales y no tiene afiliación con ninguna denominación en particular. No tenemos cuotas ni honorarios. El único requisito para ser miembro es tener un problema de adicción en un familiar o amigo.

Adjunto encontrará literatura de Nar-Anon. Esta literatura describe los beneficios, la esperanza renovada y la confianza que el programa Nar-Anon ha aportado a miles de personas cuyas vidas se han visto afectadas negativamente por la adicción de otra persona.

Nar-Anon coopera, pero no está afiliado a Narcóticos Anónimos.

Si tiene preguntas o desea información adicional, comuníquese con nosotros.

Nombre de Contacto

Teléfono de contacto

Email de Contacto

Formato proveído por:
Nar-Anon Family Group Headquarters, Inc.
23110 Crenshaw Blvd., Suite A Torrance, CA 90505
(800) 477-6291 www.nar-anon.org

Traducido con permiso por:
Nar-Anon Colombia,
CARRERA 78 30A 52 OF 402 MEDELLIN
+57 300 3510758
www.naranoncolombia.org

Esta carta puede ser fotocopiada

O-414 16-05-30 LAC

Para descargar visite el sitio web: www.naranonecuador.org



PERLAS DE LOS PRINCIPIOS DE NAR-ANON

ANONIMATO

La experiencia de nuestros grupos sugiere que el principio de anonimato, que se resume en la Tradición Doce como "la base espiritual de todas nuestras tradiciones", tiene tres elementos:

- el anonimato tal como se aplica fuera de Nar-Anon
- el anonimato dentro de la confraternidad y
- el anonimato como contribución a nuestro crecimiento personal.

Anonimato fuera de Nar-Anon

La Onceava Tradición nos da pautas específicas, "necesitamos siempre mantener el anonimato personal a nivel de prensa, radio, películas, Internet y otras formas de medios masivos de comunicación". Esto significa que en todo momento debemos proteger nuestro anonimato personal en el foro público.

Anonimato dentro de Nar-Anon

Protegemos el anonimato de los demás en las confraternidades de Nar-Anon / Narateen y NA. Esto significa no revelar a nadie, ni siquiera a familiares, amigos u otros miembros, a quién vemos y qué escuchamos en una reunión.

El anonimato va mucho más allá de los simples nombres. Todos debemos sentirnos seguros sabiendo que nada de lo que se ve o se escucha en una reunión se revelará. Nos sentimos libres de expresarnos entre nuestros

compañeros miembros de Nar-Anon porque podemos estar seguros de que lo que decimos será confidencial.

Anonimato en nuestro crecimiento personal

Nos identificamos por nuestro primer nombre para recordarnos que todos somos iguales en Nar-Anon. Compartimos como iguales, independientemente de nuestra posición social, educativa o económica. El anonimato proporciona la libertad y la seguridad que Nar-Anon garantiza a cada miembro. Nuestro crecimiento en la humildad tiene sus raíces en el espíritu del anonimato, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades. La mente abierta y la voluntad de escucharnos mutuamente son las aplicaciones prácticas del principio espiritual del anonimato.

(Tomado de la Guía de Servicios Locales de Grupos de Familia Nar-Anon)

UN MIEMBRO COMPARTE SOBRE EL ANONIMATO

Cuando asistimos a una reunión de los Grupos de Familia Nar-Anon, una de las primeras cosas que oímos es “Respetaremos tu anonimato”. ¿Por qué es importante respetar el anonimato en las reuniones de grupo de Nar-Anon?

El principio del anonimato tiene un significado espiritual: confidencialidad (la necesidad de evitar que se revele la información) e igualdad. Mantener el anonimato dentro y fuera de Nar-Anon, y en nuestro crecimiento personal, con la adhesión a las Doce Tradiciones. Las Tradiciones proporcionan guía para servir y resolver nuestros problemas comunes.

El anonimato fuera de Nar-Anon: La Undécima Tradición refiere directamente: *Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción más que en la promoción; necesitamos mantener siempre el anonimato personal a nivel de prensa, radio, cine, Internet y otras formas de medios de comunicación. Debemos proteger con especial cuidado el anonimato de todos los miembros de NA.*

Aunque la Guía de los Servicios Locales (GSL) permite la posibilidad de reuniones abiertas, debido a la actitud negativa de la sociedad hacia el problema de la drogadicción, a veces no es seguro celebrar reuniones abiertas. Las reuniones a puerta cerrada son el lugar donde los miembros de Nar-Anon pueden compartir con seguridad sin temor a la publicidad.

La igualdad expresada en el anonimato también nos protege de los autoproclamados expertos. En Nar-Anon sólo tenemos un propósito: ayudar a los familiares y amigos de los adictos. Siguiendo el principio del anonimato como fundamento espiritual de todas nuestras tradiciones, ayudaremos a mantener la unidad de nuestra confraternidad y nuestra recuperación.

¡Queridos amigos, los invitamos a recuperarnos a través del programa Nar-Anon!

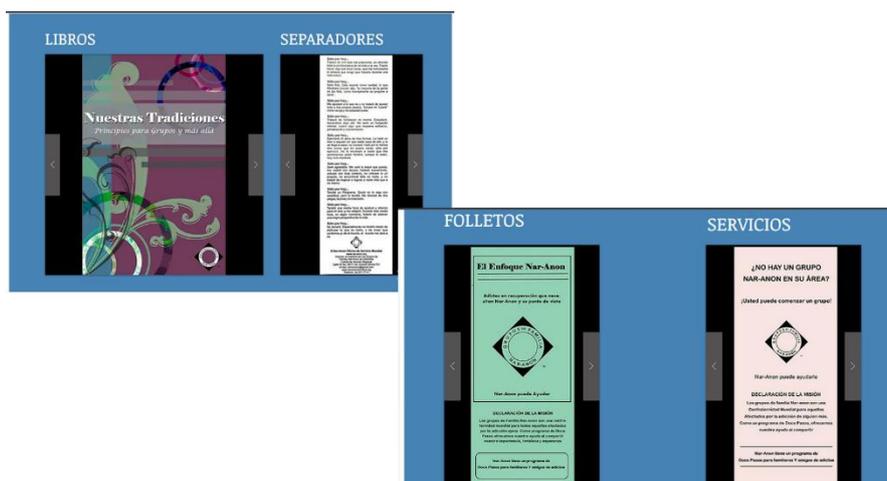
(Tomado del Boletín Conexión Serena, Volumen 39, Número 2 Septiembre 2023)

LITERATURA APROBADA POR LA CONFERENCIA (LAC)

En el sitio web de la Región se puede revisar la LAC en español que ha sido publicada e impresa, así como también se encuentran los link para adquirir literatura en formato digital. Les invitamos a visitar el sitio: www.naranonecuador.org



La literatura se encuentra organizada en grupos de libros, separadores, folletos y de servicio:





DISPONIBILIDAD DE LITERATURA NAR-ANON EN ECUADOR

Como Región Nar-Anon Ecuador, mientras no tengamos la personería jurídica aprobada, no podemos imprimir literatura Nar-Anon en nuestro país. Sin embargo, los grupos “AYÚDAME” y “TOMA MI VOLUNTAD Y MI VIDA” de la ciudad de Quito, comunican que disponen de textos en stock que están a la venta. Los miembros interesados pueden comunicarse con:



GRUPO DE FAMILIA NAR-ANON “AYÚDAME”

CONTACTO: SONIA

+593 98 301 1409



GRUPO DE FAMILIA NAR-ANON “TOMA MI VOLUNTAD Y MI VIDA”

CONTACTO: CECI

+593 99 966 8877

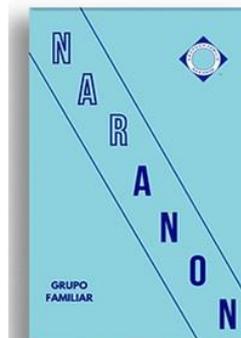
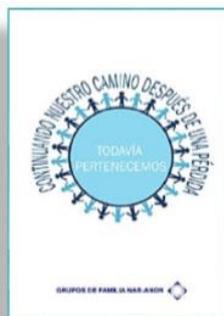
eBOOKS EN ESPAÑOL

También informamos que la Confraternidad tiene disponible literatura en formato virtual que puede adquirirse a través de AMAZON. Adjuntamos el link de los libros que están en español:



CEFE: <https://a.co/d/iOdGeLH>

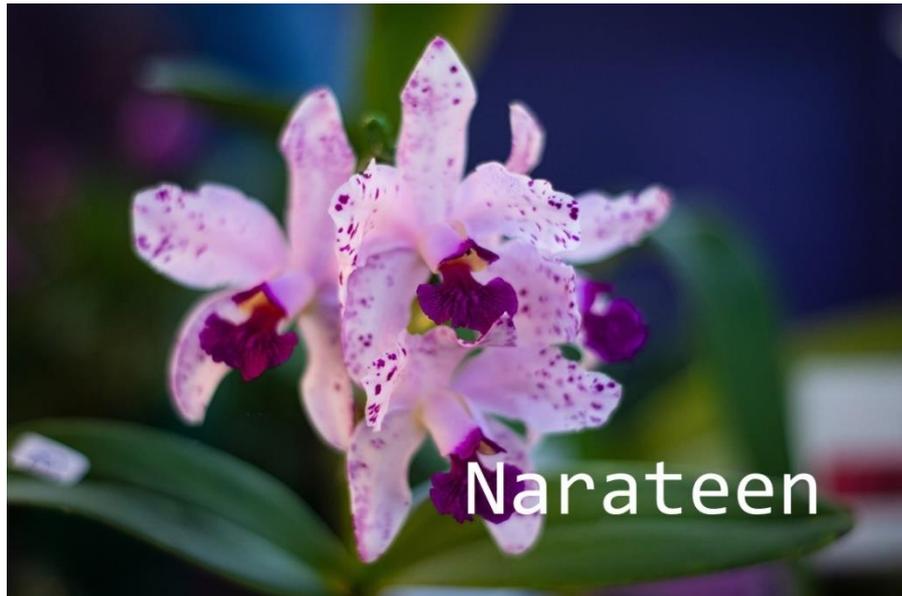
PREGUNTAS SOBRE EL PADRINAZGO: <https://a.co/d/7z7oPoR>



CONTINUANDO NUESTRO CAMINO DESPUÉS DE UNA PÉRDIDA:

<https://a.co/d/2HAtHmn>

LIBRITO AZUL: <https://a.co/d/e15o4Jl>



¿QUÉ ES NARATEEN?

Si eres un adolescente y alguien importante para ti es un adicto, puedes encontrar apoyo en un grupo de Narateen.

Narateen está diseñado para miembros adolescentes de Nar-Anon. Si no hay un grupo cerca de ti, habla con alguien en un grupo de Nar-Anon para preguntar si podría facilitar un grupo de Narateen.

A través de reuniones de grupo, aprendemos las formas efectivas de afrontar las situaciones de la vida, mientras ganamos algo de tranquilidad y esperanza de una mejor manera de vivir. Nos ayudamos mutuamente compartiendo nuestra experiencia, fortaleza y esperanza. De esta manera nos sentimos libres de decir lo que tenemos en la mente y en nuestro corazón.

COMPARTIRES DE EX-MIEMBROS DE NARATEEN

"Aceptación"

Antes hacía todo lo que fuera necesario para que en mi casa estén bien, o mejor dicho, que estén como yo creía que deberían estar, así como "debería" ser una familia "normal", por lo tanto no aceptaba a mi familia y obviamente constantemente quería cambiarlos, "por su bien" porque yo sabía qué y cómo debía ser y hacer cada miembro de mi familia, y me miraba a mí mismo tan poco que no podía ni distinguir mis emociones, ni lo que pasaba dentro de mí.

En ese querer cambiarlos me perdí, sentía que si me amaban tendrían que ser como yo quisiera que sean. Lleno de tristeza, frustración e ira, pasaba mis días entre el odio y el amor a mis seres queridos. En ese juego me hacía daño, me olvidaba de mí, y me mantenía constantemente pendiente o "codependiente" de los otros, aunque mi comunicación era muy deficiente, lo que me llevaba a sufrir en silencio.

Muchas veces creía que nadie podía entender mi sufrimiento, y que si lo contaba lo iban a minimizar, hasta que un día acudí a Narateen y me sentí identificado con los testimonios de la gente que compartía, sentí al fin que alguien me entendía y que había más gente que pasaban cosas muy parecidas a las mías, y hasta peores, dejé de ver mis problemas como una montaña gigante y empecé a mirar las herramientas que iba adquiriendo en el programa para poder atravesar lo que era ya una pequeña colina, con autoconfianza y seguridad.

Gracias a las herramientas del programa y a las lecciones que constantemente nuestro Poder Superior nos enseña, hoy el cambio lo empiezo por mí y para mí. Sé también que un verdadero cambio en mí, influirá positivamente en todo mi entorno.

Hoy acepto con mucho amor a mis seres queridos, acepto las formas en las que están pudiendo existir en este momento, ya no quiero cambiarlos, los miro con amor y los disfruto. Ya no me implico en dramas o sufrimientos que no son míos, respeto los procesos de cada quién, sé que puedo acompañar con amor sin que eso me cause sufrimiento, pues sé que detrás de cada problema hay un aprendizaje. Siempre que hay la oportunidad comparto mi afecto y cariño con mis seres queridos, sin juzgarlos y aceptándolos de corazón. Sé que mis seres queridos están cuidados por quien sí puede hacerlo bien: mi Poder Superior.

"Aprendiendo a Decir NO"

Qué difícil me resultaba decir 'NO', pasé muchos años de mi vida agradando a las personas y haciendo cosas que tal vez no quería, por no incomodarlas, por no lastimarlas o por temor a que se enojaran, solía decir sí a todo, sin importar lo que yo sintiera o deseara.

Me casé a temprana edad y recuerdo que, a pesar de no convivir con mi papá, lo que él me pidiera tenía que realizarse en ese momento; él vivía lejos de la ciudad y tenía un pequeño negocio de varios productos, así como también vendía comida y solía llamarme a cualquier hora pidiendo realice compras de "x" cosas que le faltaban, para que se las enviara; yo no tenía dinero, así que inmediatamente pedía prestado y le enviaba lo que él necesitaba... ¡Claro! Me frustraba y hasta lloraba porque sentía que no le importaba mi situación o lo que

yo tuviera que hacer para cumplir con sus pedidos; jamás preguntaba si estaba ocupada o cuán difícil me era realizar lo que me pedía, yo solamente me callaba, y con un hueco en el estómago le decía: "ya papi, en este momento lo hago"; pero llegó el día en que luego de estar en este programa, por fin, pude expresar mis sentimientos sin temor a que se enojará.

Con mi madrina habíamos creado un grupo de autoayuda en una ciudad llamada Gualaceo, era un sábado por la mañana y acabábamos de llegar, fue entonces cuando recibí una llamada de mi papá indicándome que necesitaba urgente que le enviara panes y salchichas para vender hot dogs, ya que eran las fiestas del pueblo en el que él vivía.... mi respuesta automáticamente fue "ya papi, ya le envío" una gran desesperación me invadió y le dije a mi madrina "me voy... me regreso en un bus, tengo que conseguir dinero y enviar lo que me pide", ella con una sonrisa me dijo: "es el momento de aplicar el programa... ¿Tiene dinero?, ¿quiere hacerlo?, ¿cuál es la prioridad, él o usted?..." Me detuve, respiré profundo y devolví la llamada a mi papá, con voz firme le dije, "papi, no puedo hacer lo que me pide, estoy lejos de casa, regreso en la tarde y no tengo dinero". Oh sorpresa, su respuesta fue, "ya hija, ya veo cómo consigo". Me enfrenté a lo que tanto temía "dejar de agradecer a los demás".

Finalmente pude entender que no era a él a quien no le importaba yo.... era yo quien me desvalorizaba. Desde aquel entonces aprendí a poner límites y entender que no puedo solucionar la vida de los demás, pero si reparar la mía. Debo respetarme y apreciarme como persona antes de empezar a crecer espiritualmente... recuerda "*Tu mente es como un paracaídas, solamente funciona si se abre*" (CEFE pág. 54).

PÁGINA DE NARATEEN EN EL SITIO WEB DE LA REGIÓN NAR-ANON ECUADOR



Invitamos a todos los miembros a visitar la página de Narateen en el sitio web de la Región Nar-Anon Ecuador en la que se ha incluido valiosa información sobre la propuesta del Programa para los adolescentes que están sufriendo por la adicción de sus familiares o amigos.

Nuestro sitio web es: www.naranonecuador.org

Divulguemos la información del sitio web para que llegue a todos los rincones de nuestro país y del mundo, y así más personas se enteren del mensaje de esperanza y recuperación de Narateen.

FACILITADORES NARATEEN



*¿Quieres ser Facilitador de
Narateen?*

*Escríbenos al correo:
narateen.ecuador@gmail.com*

"El programa es una red de apoyo necesaria para poder evitar cometer los errores del seno familiar en el cual hemos crecido, la idea es romper las cadenas, y si es posible dar y recibir un amor sano."



SEGUNDA CONVENCION REGION NAR-ANON ECUADOR

La Segunda Convención fue una verdadera fiesta que recargó el espíritu de experiencia, fortaleza y esperanza.

A continuación, compartimos dos testimonios de quienes asistieron a este hermoso despertar hacia la libertad.

Un miembro comparte: "Los regalos de Nar-Anon"

Recientemente pude disfrutar de otro de los regalos que el Programa Nar-Anon me brinda, asistir y participar de la Segunda Convención Nacional Nar-Anon, Quito-Ecuador, ser parte de esta fiesta espiritual alimentó mi alma y todo mi ser, pude tener

la certeza de que nunca más estaría sola y que, al poner mi mano sobre otra mano, estoy brindando apoyo; que puedo dar, sin necesidad de retribuciones, esperanza y amor incondicional, a la vez que me contagié de esa paz y serenidad que todos sentíamos.

Escuchar testimonios de recuperación, fue mirarme en un espejo, ya no para juzgarme, sino para reconocer los cambios que aún no los he realizado, y solo por hoy, poder enfocarme nuevamente en mi vida, ir a lo más íntimo de mi ser,

poder abrazarme, descubrir la verdad sobre mí misma para poder realizar una transformación de vida, caminar por esos senderos que me llevan a liberarme de creencias limitantes, de ideas preconcebidas, de prejuicios y dejar de ser adicta al sufrimiento, al dolor y a los pensamientos negativos que alimentaban mi viejo Yo.

Gracias Nar-Anon y agradezco a todos aquellos que hoy tienen un rostro y un nombre, gracias por ser instrumentos de este maravilloso Despertar, gracias por esos abrazos que me permitieron experimentar la alegría de vivir, y gracias por esas lágrimas que fueron bálsamos para nuestras almas y sanar nuestras heridas, gracias Poder Superior por que hoy soy capaz de vivir con Fortaleza y Sabiduría enfrentando las adversidades de la vida con Serenidad.

“A veces, el final de un camino es el inicio de algo nuevo” Mario Alonso Puig.

Un miembro comparte: "Despertar"

Hasta que llegó el día, mi nombre es Moraima miembro agradecido de NAR-ANON, no comprometo a NAR-ANON como un todo en mi compartir sobre mi experiencia vivida en tan bello lugar. Todo esto reflejado en los rostros de mis compañer@s al ver cada detalle amoroso hecho en cada uno de su servicio, de aquellas personas que hicieron posible este banquete Espiritual.

Al poner en práctica y accionar el principio de la receptividad en cada compañer@ que expusieron sus temas con cada una de sus experiencias me llené de mucha Fortaleza y Esperanza. La identificación con cada uno de ellos me hace saber que no estoy sola, al recibir esa muestra de amor incondicional en cada abrazo, el afecto de cariño en sus miradas, la alegría de conocernos y sentir emociones inexplicables al vivir tan mágicos momentos.

Toda esta convivencia amorosa con personas que sentía que los conocía de toda la vida, me hicieron sentir el amor incondicional por mí misma, el calor hogareño, la confianza de saber que puedo vivir de manera diferente y que la vida es más llevadera cuando practico Principios Espirituales. Este maravilloso regalo de ir a la convención me lo daría una y otra vez sin pensarlo dos veces.

Me despido con la actitud de gratitud y de ser parte de esta hermandad de hombres y mujeres que sufrimos el aislamiento creado al vivir con un adicto y buscamos a través de esta confraternidad vivir de una manera diferente. Que el Poder Superior nos permita accionar un Solo Por Hoy y teniendo la seguridad que todo empieza por mí.

DIRECTORIO NAR-ANON ECUADOR



GRUPO: AYÚDAME

DÍA / HORA: Miércoles 09h30 a 11h00

PLATAFORMA: JITSI MEET

ID: AyudameAbril2020

CONTACTO: +593 99 833 3269

CORREO: grupoayudamenaranon@gmail.com

GRUPO: CAMINO A LA SERENIDAD

DÍA / HORA: Lunes, miércoles, viernes 19h30 a 21h00

PLATAFORMA: ZOOM

ID: 875 6779 4023

CÓDIGO DE ACCESO: 906668

LINK:

<https://us02web.zoom.us/j/87567794023?pwd=K2VVVFBST1pSM0ZRL2E1cjl2TWprQT09>

CONTACTO: +593 95 898 7002

CORREO: naranon_camino_serenidad@hotmail.com

GRUPO: IDENTIDAD

DÍA / HORA: Lunes, jueves 20h00 a 22h00

PLATAFORMA: ZOOM

ID: 641 596 3716

CÓDIGO DE ACCESO: y282Fg

LINK:

CONTACTO: +593 99 593 4287

CORREO: duchi181073@yahoo.com

GRUPO: 12 PASOS JUNTOS PODEMOS

DÍA / HORA: Martes 20h00 a 23h30

PLATAFORMA: Googlemeet

ID:

CÓDIGO DE ACCESO:

LINK:

CONTACTO: +593 98 365 8290

CORREO: naranon12pasosjuntospodemos@hotmail.com



PROVINCIA: AZUAY

CIUDAD: CUENCA

GRUPO: CRECIENDO JUNTAS

DÍA / HORA: Lunes 20h00 a 22h00

DIRECCIÓN: Abelardo J. Andrade. Calle Del retorno N1. Sector Basílica.

CONTACTO: +593 98 281 2694

CORREO: creciendojuntasnaranon@gmail.com

GRUPO: LIBERTAD

DÍA / HORA: Sábado 16h00 a 18h00

DIRECCIÓN: Cacique Chaparra 4-81 y Manco Cápac. Iglesia Movimiento Juan XXIII

CONTACTO: +593 98 416 723

CORREO: naranonlibertad@gmail.com

GRUPO: LUZ Y VIDA

DÍA / HORA: Lunes, Miércoles, Viernes, 19h30 a 21h00

DIRECCIÓN: Santa Teresita 10-79 y Calle Larga

CONTACTO: +593 99 507 0626

CORREO: fernandomjvv@gmail.com

GRUPO: ROMPIENDO CADENAS

DÍA / HORA: Lunes, Miércoles, 20h00 a 22h00

DIRECCIÓN: Av. 12 de abril s/n y Remigio Tamariz esquina a una cuadra del Redondel de Los Sagrados Corazones.

CONTACTO: +593 98 419 8791 +593 99 887 7539

CORREO: rompiendocadenas.cuenca@yahoo.com

PROVINCIA: AZUAY

CIUDAD: GUALACEO

GRUPO: RECONOCERME

DÍA / HORA: Jueves 19h00 a 21h00

DIRECCIÓN: Tres de Noviembre e Ignacio Jaramillo

CONTACTO: +593 98 459 5212

CORREO: reconocermegualaceo@gmail.com

PROVINCIA: COTOPAXI

CIUDAD: LATACUNGA

GRUPO: DESPERTANDO A LA VIDA

DÍA / HORA: Sábado 17h00 a 18h30

DIRECCIÓN: Plazoleta Enrique Cajiao, junto a la casa parroquial

CONTACTO: +593 98 300 8484

CORREO: lourdesbassantes25@gmail.com

PROVINCIA: EL ORO

CIUDAD: MACHALA

GRUPO: 12 PASOS JUNTOS PODEMOS

DÍA / HORA: Jueves 20h00 a 21h30

DIRECCIÓN: Arízaga entre Guayas y 9 de Mayo. Altos de Enfrutados

CONTACTO: +593 98 365 8290

CORREO: naranon12pasosjuntospodemos@hotmail.com

PROVINCIA: GUAYAS
CIUDAD: GUAYAQUIL

GRUPO: QUE EMPIECE POR MI

DÍA / HORA: Miércoles 16h00 a 17h30

DIRECCIÓN: Avenida de las Américas Cetad San Juan Pablo II

CONTACTO: +593 97 939 7535

CORREO: N/D

PROVINCIA: LOJA
CIUDAD: LOJA

GRUPO: TRANSMITIENDO EL MENSAJE UNIDAD Y SERVICIO

DÍA / HORA: Martes y Jueves 19h30 a 21h30

DIRECCIÓN: Calle Padre Julián Lorente 218-79 entre Atahualpa e Ingapirca. Sector Miraflores Bajo.

CONTACTO: +593 99 222 0206

CORREO: grupotransmitiendoelmensaje@gmail.com

PROVINCIA: PICHINCHA
CIUDAD: QUITO

GRUPO: AYÚDAME

DÍA / HORA: Sábado 16h00 a 17h30

DÍA / HORA: Domingo 09h00 a 10h30

DIRECCIÓN: Isla Isabela N44-108 y Av. Río Coca. Norte de Quito

CONTACTO: +593 99 833 3269

CORREO: grupoayudamenaranon@gmail.com

GRUPO: CAMINANDO LIBRE

DÍA / HORA: Lunes, Miércoles 17h00 a 18h30

DÍA / HORA: Sábado 16h00 a 17h30

DIRECCIÓN: Av. Teniente Hugo Ortiz y Antonio Jaramillo. Aulas de la Iglesia Católica frente a la tribuna del sur ciudadela Atahualpa. Sur de Quito.

CONTACTO: +593 97 911 8280

CORREO: aliciaedith_70@hotmail.com

GRUPO: TOMA MI VOLUNTAD Y MI VIDA

DÍA / HORA: Jueves 18h00 a 19h30

DIRECCIÓN: Asunos y N51 Iglesia del Buen Pastor 2do piso, junto al Parque Julio Matovelle - Kennedy norte de Quito.

CONTACTO: +593 99 320 2167

CORREO: N/D

Obtén más información en nuestro sitio web:

www.naranonecuador.org
