



Boletín Enlace de Esperanza

Julio 2023

La Región Nar-Anon Ecuador comparte con alegría su Segundo Boletín inspirado en la Visión de nuestra Confraternidad Mundial, llevar el mensaje de esperanza por el mundo entero a todos aquellos afectados por la adicción de alguien cercano.

Gracias a sus sugerencias y votos, ya tenemos el nombre de nuestro boletín. ENLACE DE ESPERANZA, este expresa nuestro íntimo deseo de recuperación y al mismo tiempo nos invita a confiar en que trabajando este maravilloso programa, podemos mejorar nuestra vida de la mano de nuestro Poder Superior. Nos enlazamos pues con todos ustedes, con la certeza de que nunca más estaremos solos.

Aquí puedes compartir tu experiencia, fortaleza y esperanza, naranon.boletin.ecuador@gmail.com así como otros miembros ya han compartido. También puedes contactarte con Grupos de Familia Nar-Anon y Narateen. Te damos la bienvenida "Sigue Viniendo".



MIEMBROS DE NAR-ANON COMPARTEN SOBRE LOS LEMAS

"Suelta las Riendas y Entrégaselas a Dios"

El encuentro con la adicción de mi ser amado ha sido la experiencia más dolorosa, frustrante y desgastadora por la que he tenido que pasar, nunca lo esperé y no estuve preparada con las herramientas que me permitan sobrevivir, ante la terrible devastación que ocasionó en nuestras vidas. Durante varios años luché con todas mis fuerzas por controlar y cambiar al adicto, sin ningún resultado más que enfermarme física, mental y espiritualmente. No encontré salida alguna y en esa locura, perdí totalmente la fe y la esperanza, al punto que me sentí completamente abandonada por Dios.

Cuando llegué a Nar-Anon y escuché a los miembros compartir, desde el primer día me identifiqué y sentí que estaba con personas que me comprendían porque también habían sentido la impotencia que conlleva enfrentar la adicción de un ser amado. Supe que estaba en el lugar correcto, donde podía hablar de lo que me estaba pasando y oprimiendo mi pecho hasta casi no poder respirar. Poco a poco comprendí que la adicción es una enfermedad de contagio familiar y que yo también necesitaba ayuda para recuperarme.

En mi proceso de trabajo de los Pasos, he ido comprendiendo la enfermedad y reconociendo los patrones que me afectan: obsesión, ansiedad, enojo, negación, culpa. Saber que no le causé, no la puedo controlar y no la puedo curar, me encaró con la realidad y abrió el camino hacia la aceptación de mis circunstancias, lo que puedo y no puedo cambiar y mirarme con mis limitaciones de ser humano imperfecto. Fue a partir de ahí que me dispuse a descargar todo

el peso que había puesto sobre mi espalda, responsabilidades ajenas, culpas infundadas, miedos imaginarios y cantidad de defectos de carácter que me condicionaron a repetir una y otra vez las mismas formas de actuar y reaccionar.

Despojarme de mis creencias, conceptos, seguridades, no es una tarea fácil. Al principio se fue formando un enorme vacío que muchas veces la tristeza lo invadía, pero trabajando el segundo y tercer pasos, pude reconstruir mi relación con el Poder Superior de mi entendimiento. Ahora puedo Soltar las riendas y entregárselas a Dios, con la seguridad de que cualquiera que sea el resultado, siempre será lo mejor para mí y mi ser amado.

“Mantenlo simple”

Por años viví en total ansiedad y descontrol, esperando lo peor cada día, cada noche. Miraba el camino y sentía que andaba descalza sobre espinas, piedras y suciedad. Mi cabeza estaba llena de los más variados monstruos y no podía tener un momento de serenidad. Me encontraba sumida en el miedo y en la vergüenza, cayendo una y otra vez en los más oscuros y profundos abismos, sin poder gritar, sin poder pedir ayuda. Al cabo de un tiempo, me arrastraba como un gusano en el lodo y trataba de subir de nuevo para mirar el sol, pero solo encontraba bruma y desesperación. Me sentía absolutamente sola y desvalida. Me quería morir y no encontraba una luz en mi vida.

Así llegué a Nar-Anon sin saber cómo me podía ayudar un grupo de personas en quienes no tenía confianza. Lo primero que me levantó y me centró fue la **Oración de la Serenidad** y de allí **los lemas**, así fui comprendiendo la maravillosa filosofía del programa, éstos me han salvado en las situaciones difíciles, son muy sencillos a primera vista, pero están llenos de poder y sabiduría.

Mientras recorro este sendero, en el cual ya no me siento sola, me voy despojando de lo innecesario, me enfoco en mi proceso de recuperación, empiezo a respetarme sin culparme, ya no me fijo en lo superficial, avanzo a mi ritmo de la mano de mi Poder Superior. **Mantenerlo simple** me impulsa a dejar atrás todo ese pasado que no puedo cambiar y mirar al frente con valentía, descubriendo nuevas formas de ver el mundo, aceptando mis sentires, amando mi realidad y dando lo mejor de mí en el hogar, en el trabajo y en el servicio a Nar-Anon, con la tranquilidad de haberme entregado con amor en cada circunstancia.

“Progreso, no perfección”

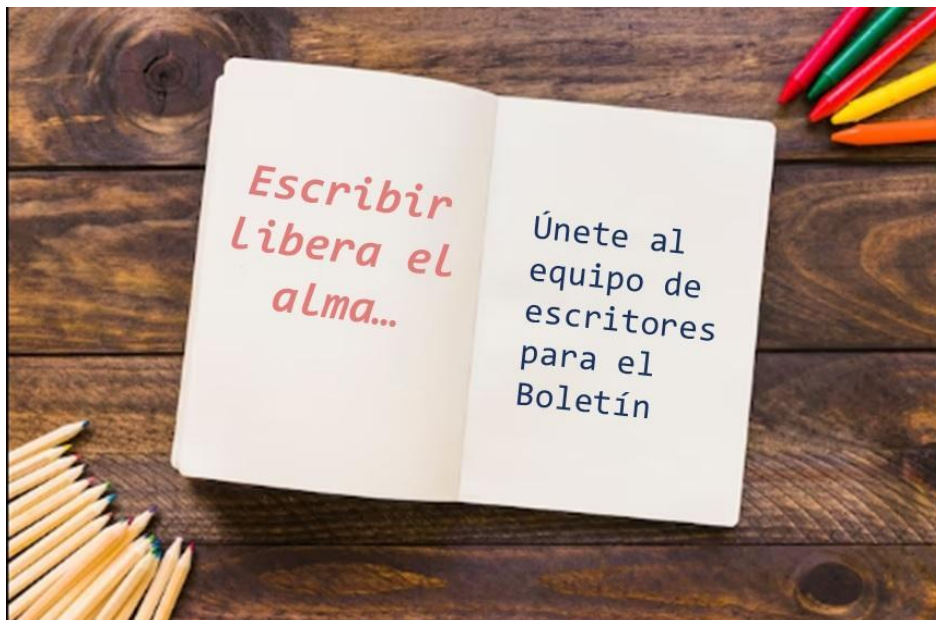
Solía estar resentida conmigo misma al no poder aceptar que mi amado hijo estaba en consumo, el dolor, la vergüenza, el miedo, la tristeza y desesperación

fueron varios de los sentimientos que invadían mi tranquilidad. Al asistir por primera vez a las reuniones de Nar-anon y escuchar los compartires de experiencia fortaleza y esperanza de los miembros asistentes fueron para mí esa respuesta que yo esperaba para mí ser querido, mas no para mí.

Hoy sé que la adicción de mi amado hijo es una enfermedad. Mi vida no es PERFECTA pero si reconozco que hay un **PROGRESO** en el sendero de mi recuperación, y hoy se ha convertido en un viaje espiritual permitiendo disfrutar de serenidad y enfocarme solo en mi vida. Asisto a las reuniones, compré literatura para seguir trabajando en el Programa de Doce Pasos, tengo una madrina, hago servicio y en ocasiones coordino reuniones espirituales. Todo lo he hecho con gratitud y estoy segura que si se puede obtener **PROGRESO, MAS NO PERFECCIÓN.**

“Hazlo con calma”

Este lema me ayuda a centrar mi mente agitada, controladora, estresada, perfeccionista y llena de frustraciones. **Hazlo con calma** es el antídoto que serena mi corazón, me conecta con mi yo interior para calmarme y estar consciente de lo que puedo hacer en cada instante. Es una herramienta magnífica para la reflexión, oración, y la meditación.



Si deseas escribir para este Boletín, comunícate al correo:
naranon.boletin.ecuador@gmail.com



TALLER DE TRADICIONES



GRUPO DE FAMILIA NARANON

REGIÓN NAR-ANON ECUADOR

INVITACIÓN

TALLER DE ESTUDIO DE LAS TRADICIONES DE NAR-ANON

SÁBADOS: 29 JULIO; 5 Y 12 AGOSTO
HORARIO: 19H00 a 21H00

MODALIDAD VIRTUAL

ORADORES INVITADOS COMPARTIRÁN SU EXPERIENCIA

¡RESERVEN LAS FECHAS!

El Comité de Servicio Regional invita a todos los miembros de Nar-Anon al **TALLER DE TRADICIONES** organizado con el servicio amoroso de miembros de la Confraternidad con amplio conocimiento del Programa, quienes van a compartir su experiencia en la aplicación de estos maravillosos principios para el funcionamiento de las estructuras de servicio y también en el diario vivir.

¡SÓLO POR HOY UNIDOS EN RECUPERACIÓN!

CAMINO A NUESTRA SEGUNDA CONVENCIÓN

El Subcomité de Convenciones y Eventos comunica que se ha arrancado con la organización de la SEGUNDA CONVENCIÓN DE LA REGIÓN NAR-ANON ECUADOR, seleccionando como sede la hermosa ciudad de QUITO, capital de ECUADOR.



Invitamos a todos los miembros de la Confraternidad que se dispongan con mucho entusiasmo a darse este regalo de recuperación, una fiesta para recargar el espíritu de experiencia, fortaleza y esperanza.

Les animamos a prestar su servicio voluntario en la organización de la Convención y ser parte del Comité de Planeación, pueden escribir al correo: convencioneseventos593@gmail.com

Por su parte, el Comité de Servicio Regional, acogiendo el pedido de varios grupos del país y de miembros de Nar-Anon de otros países, ha solicitado al Comité de Planeación de la Segunda Convención que la modalidad sea HÍBRIDA para abrir las puertas de esta fiesta de nuestra Región Nar-Anon Ecuador a toda la Confraternidad, esperemos que se pueda implementar para que nadie se quede sin poder asistir.

**¡Preparémonos con amor y alegría a disfrutar este
banquete de recuperación!**

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.



ASAMBLEA REGIÓN NAR-ANON ECUADOR 2023



REGIÓN NAR-ANON ECUADOR

ASAMBLEA GENERAL

Sábado 1 de Abril, 2023

HORA: 16h00

Plataforma ZOOM
ID: 847 0463 1537
CS: ECUADOR

La Región Nar-Anon de Ecuador realizó su Asamblea General 2023, a la cual asistieron los RSG y miembros de los Grupos de Familia Nar-Anon del país.

En esta reunión se aprobó el plan de trabajo y presupuesto para el 2023 y se completó el equipo del Comité de Servicio Regional y de los Subcomités. Se agradece el entusiasmo y la colaboración amorosa de todos los grupos en este proceso de construcción de la estructura de servicio de Nar-Anon en Ecuador.

**¡JUNTOS CONSTRUIAMOS
NUESTRA REGIÓN ECUADOR!**

CONSTITUCIÓN ASOCIACIÓN NAR-ANON ECUADOR

El Comité de Servicio Regional, como mandato primordial, ha venido realizando los trámites para que el Ministerio de Salud Pública nos otorgue la personería jurídica como Asociación Nar-Anon Ecuador, conforme a la legislación ecuatoriana. Hemos vuelto a ingresar la documentación al MSP, esperamos que esta vez el trámite avance favorablemente y lograr ser una organización sin fines de lucro legalmente autorizada para realizar actividades en nuestro país, una de las más importantes, imprimir literatura Nar-Anon.



SÉPTIMA TRADICIÓN

Nuestra Séptima Tradición declara que ***todo grupo debe mantenerse a sí mismo negándose a recibir contribuciones externas***, por lo tanto, son los miembros los que solventan las necesidades de los grupos y de las estructuras de servicio, con sus aportes voluntarios.

Amorosamente solicitamos a todos los Grupos Nar-Anon de Ecuador a contribuir con su séptima tradición para solventar los requerimientos de las actividades de la estructura regional. 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!

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) 2024

La Conferencia de Servicio Mundial 2023 votó para celebrar una Conferencia de Servicio Mundial Interina (CSMI) en 2024 misma que está planificada realizarse desde el 19 hasta el 21 de abril de 2024. La CSMI se llevará a cabo desde Torrance, California, en modalidad virtual, prácticamente accesible en todo el mundo. Invitamos y animamos a todas las regiones de Nar-Anon a participar en esta conferencia.

OBJETIVO

La CSMI 2024 incluirá discusiones sobre:

- Temas de Bienestar Común (TBC)
- Votación de la Reserva Mundial
- Aprobación de la Literatura Aprobada por la Conferencia (LAC)
- Aprobación del material en vía de aprobación de la conferencia (CAT)
- Informes sobre mociones comprometidas/referidas por la Conferencia de Servicio Mundial 2023
- Discusión y posibilidad de escribir mociones para el Reporte de Agenda de la Conferencia (RAC) para la Conferencia de Servicio Mundial 2025

Las Regiones y/o las Oficinas Nacionales de Servicio (NSO) deben informar al Comité de la CSM en wscconference@nar-anon.org de su intención de enviar delegados y/o delegados suplentes antes del 31 de diciembre de 2023. Cada región puede enviar un delegado y un delegado suplente a la conferencia.

CONFERENCIA DE SERVICIO MUNDIAL 2023

MODALIDAD: VIRTUAL

Del 27 de abril al 2 de mayo se realizó la CONFERENCIA DE SERVICIO MUNDIAL DE NAR-ANON 2023 cuyo slogan fue: **"PROGRESO A TRAVÉS DE LA UNIDAD MUNDIAL"**.

La Conferencia de Servicio Mundial CSM se reunió para expresar la conciencia de grupo de la confraternidad Nar-Anon guiada por nuestras Doce Tradiciones y Doce Conceptos de Servicio. La confraternidad estuvo representada en este evento bienal, por los delegados regionales, delegados alternos, coordinadores de comités de servicio mundial, JSC, personal de OSM y otros miembros de Nar-Anon de todo el mundo que participaron como observadores.

En esta conferencia 2023 se trataron las mociones que presentaron las diferentes regiones del mundo para mejorar los principios, guías y estructura de servicio que comprende este programa de recuperación de Nar-Anon.

La CSM permite que la confraternidad actúe como un todo, alienta la unidad y protege la continuidad de los servicios de Nar-Anon.

En el caso de la Región Nar-Anon Ecuador, fue la primera vez que participamos con nuestra Delegada, quien llevó la conciencia de los grupos del país.

NUESTRA DELEGADA COMPARTE:

Conferencia de Servicio Mundial Nar-Anon 2023: "El Progreso a través de la Unidad Mundial"

La Conferencia de Servicio Mundial se realizó del 27 de abril al 2 de mayo de este año, en modalidad virtual. Fue muy interesante observar toda la planificación previa y durante la Conferencia, se puede percibir a un gran equipo trabajando para que todo marche bien, en orden, con tiempos más o menos definidos, con instrucciones claras y con traducción simultánea en varios idiomas.

Es la primera vez que Ecuador asiste a la Conferencia de Servicio Mundial con una delegada, y ésta fui yo. Creo que, sin la virtualidad, no hubiese sido factible. Fue maravilloso ver y escuchar a miembros de la Confraternidad de muchas partes del mundo. Fue espectacular escuchar todas las mañanas, la Oración de la Serenidad en varios idiomas, pero con un solo latir del corazón, todos al mismo ritmo, con la misma conciencia, con el mismo espíritu, cobijados cada uno por un Poder Superior que es infinito.

Tengo que admitir que no fue fácil, me sentí un poco nerviosa, era todo nuevo para mí, tenía por un lado la presión de representar a mi país y llevar la conciencia de grupo de todos los miembros. Y al mismo tiempo, entender cómo se iba desarrollando la conferencia, el idioma, las reglas a seguir, el entender las 102 mociones que se iban a discutir. La agenda de cada día era abundante. Días largos con la cámara siempre encendida, junto a más de 150 personas, sin contar los observadores que estuvieron presentes sin un horario específico.

El primer pensamiento que vino a mi cabeza fue, que todas las personas que estábamos allí, compartíamos algo en común: cada uno de nosotros tiene, al menos, un adicto en su vida. Y asombrosamente, todos servimos con amor, alegría, en entrega diaria. Siempre he admirado cómo el programa nos serena la mente y nos permite salir de la victimización y del dolor. Entonces descubrimos la fuerza de nuestro Poder Superior en cada aspecto de nuestras vidas.

Me sentí parte de esta extraordinaria y hermosa familia mundial, sentí a cada uno de ustedes presentes con su voto, con su conciencia de grupo. Esa es la magia del Programa Nar-Anon que no conoce fronteras.

Gracias por permitirme estar allí. Un sereno y feliz solo por hoy.



SITIO WEB REGIÓN NAR-ANON ECUADOR

Con mucho entusiasmo el Comité de Servicio Regional presenta el sitio web de la Región Nar-Anon Ecuador.

Invitamos a todos los miembros a visitarlo en la siguiente dirección:
www.naranonecuador.org

Nar-Anon Ecuador
Un programa de 12 pasos para familiares y amigos de adictos

Inicio Principios y Guías Grupos Nar-Anon Narateen Literatura Boletines Divulgación al público Convenciones y eventos Más

¿Está afectado por la adicción de alguien?
NAR-ANON
LE OFRECE ESPERANZA

SOMOS NAR-ANON REGIÓN ECUADOR

El Comité de Sitios Web de la OSM de Nar-Anon, se encuentra revisando nuestro sitio por lo que pueden sugerir cambios que los incorporaremos cuando los conozcamos.

PÁGINA DE DIVULGACIÓN DEL SITIO WEB

En la página de DIVULGACIÓN AL PÚBLICO podrán encontrar las diferentes maneras para difundir el mensaje de recuperación de Nar-Anon, y también incluimos varias 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 un ejemplo de herramientas de divulgación:

Afiche Interactivo



**Los Grupos de Familia
Nar-Anon**

Son una confraternidad mundial para los afectados por la adicción de otra persona. Como programa de Doce Pasos, ofrecemos nuestra ayuda compartiendo nuestra experiencia, fortaleza y esperanza.

Nombre de grupo + Dirección

Día + Hora

Información de Contacto

**ÚNASE A NOSOTROS PARA OBTENER APOYO Y
RECUPERACIÓN**



Región Nar-Anon Ecuador

naranon.ecuador2021@gmail.com

Para obtener una versión imprimible de este folleto (con fines de divulgación), escribanos al correo de la Región Nar-Anon Ecuador

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



CONOZCAMOS LA GUÍA DE SERVICIOS LOCALES DE NAR-ANON

Esta sección del Boletín está dirigida a todos nosotros, para que vayamos comprendiendo la estructura de servicio, que es la base de nuestra Confraternidad.

Periódicamente vamos a publicar temas relevantes de la Guía, por lo que les invitamos a revisar esta sección y compartirla en sus grupos.

Preámbulo de Nar-Anon

Los grupos de Familia 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.

Llevamos el mensaje de esperanza al hacer saber a otros que no se encuentran solos, al practicar los Doce Pasos de Nar-Anon y al cambiar nuestras propias actitudes.

Respetaremos tu anonimato.

Nuestro programa no es religioso, pero sí una forma de vida espiritual.

Declaración de la Misión

Los grupos de Familia 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 la Visión

Llevaremos el mensaje de esperanza por el mundo entero a aquellos afectados por la adicción de alguien cercano a ellos.

Hacemos esto al:

- Hacerles saber que ya no se encuentran solos.
 - Practicando los Doce Pasos de Nar-Anon.
 - Estimulando el crecimiento a través del servicio.
 - Haciendo disponible la información a través de Mayor Alcance que incluye información pública, hospitales, instituciones y sitios de internet; y
 - Cambiando nuestras propias actitudes.
-

Continuará...



LITERATURA APROBADA POR LA CONFERENCIA (LAC)

En las reuniones de los grupos de familia Nar-Anon , sólo podemos leer y utilizar la literatura que figura en el formulario de pedido de literatura de Nar-Anon. Esto consiste en literatura escrita por y para nuestra confraternidad y aprobada en la Conferencia de Servicio Mundial. ([Guía de Servicios Locales 2021](#), página 10-1).

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

Nar-Anon Ecuador
Un programa de 12 pasos para familiares y amigos de adictos

Inicio Principios y Guías Grupos Nar-Anon Narateen Literatura Boletines Divulgación al público Convenciones y eventos Más

LAC
eBooks español
Literatura disponible

PIENSA

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



DERECHOS DE AUTOR Y MARCAS REGISTRADAS

La literatura aprobada por la conferencia de Nar-Anon (LAC), que incluye literatura y materiales de recuperación, servicio y extensión, tiene derechos de autor y es propiedad de NFGH, Inc. Está expresamente prohibido reproducir, retransmitir o volver a publicar la literatura y los materiales con derechos de autor sin autorización escrita. No se concederá permiso para reimpressiones sustanciales de LAC, con la excepción de aquellos países fuera de los Estados Unidos que tengan un contrato debidamente ejecutado con NFGH, Inc.

Hay ciertas excepciones... Los comités de área o regionales pueden utilizar citas o reimprimir partes de la LAC de Nar-Anon que no excedan el 25% de la pieza original o no excedan el 25% de un solo capítulo o sección, si se toman de un folleto o libro. Los Doce Pasos, las Doce Tradiciones, los Doce Conceptos de Servicio, las Declaraciones de la Misión y la Visión del Folleto Azul de Nar-Anon o del sitio web de servicio mundial pueden utilizarse en su totalidad. Estos extractos deberán incluir siempre la anotación o el crédito adecuados que identifiquen el origen de la cita o de la parte reimpressa. Esto no crea ningún derecho legal o reclamación a la LAC de Nar-Anon. ([Guía de Servicios Mundiales de los Grupos de Familia Nar-Anon 2021, página 26](#))

PUBLICACIONES EXTERNAS

Hay muchas publicaciones externas sobre la adicción a las drogas, la religión y la filosofía, que atraen a los miembros como individuos. Si bien esto puede ser útil para el miembro individual, no respaldamos la lectura de publicaciones externas en nuestras reuniones de grupo. Nar-Anon no puede asumir la responsabilidad de evaluar o recomendar material de lectura que no sea literatura aprobada por la conferencia. ([Guía de Servicios Locales página 10-2](#)).

PUBLICACIONES POR MIEMBROS, GRUPOS O REGIONES

Las tradiciones se violan cuando los miembros, grupos, áreas o regiones imprimen, distribuyen o publican su propia literatura. Las únicas excepciones se indican en la literatura de mayor alcance o como se aclara en la Guía de Servicios Mundiales de los GFN que corresponde a la Oficina de Servicio Nacional (OSN). También en una violación de las tradiciones, imprimir, distribuir o promover la venta de cualquier literatura que no sea LAC. ([Guía de Servicios Locales página 10-2](#))



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: CORINA

+593 99 917 6202

**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 usted, hable 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 mente y en nuestro corazón.

COMPARTIRES DE EX-MIEMBROS DE NARATEEN

Escucha y Aprende

En la etapa de la adolescencia viví la mayor parte del tiempo escuchando a otras personas. Fui una chica introvertida, me reservaba mis opiniones incluso no expresaba lo que sentía. Prefería que el resto hablara, escucharlos y en ciertas ocasiones los analizaba un poco, sobre todo cuando me hablaban de sus problemas. Sentía que debía darles un poco de apoyo o aliento pues eran chicos solos como yo, pues mis padres estuvieron ausentes en mi adolescencia.

Con el paso del tiempo me di cuenta que la que necesitaba ser escuchada también era yo, que los lindos mensajes que decía a los demás eran mensajes que yo hubiera querido escuchar, no me escuche cuando me ofrecían algo que no quería, pero aceptaba para no "despreciarlos", sin embargo me desprecie a mí, a mis sentimientos.

Con el programa aprendí a escuchar no solo los problemas, también las soluciones... "Escucho y aprendo" de mis compañeros y sobre todo del programa.

Aprendí a escucharme y sé que mis sentimientos son tan valiosos como los de cualquier persona. Y así como yo aprendo de los demás, ellos también cuando me escuchan.

Decido Amarme

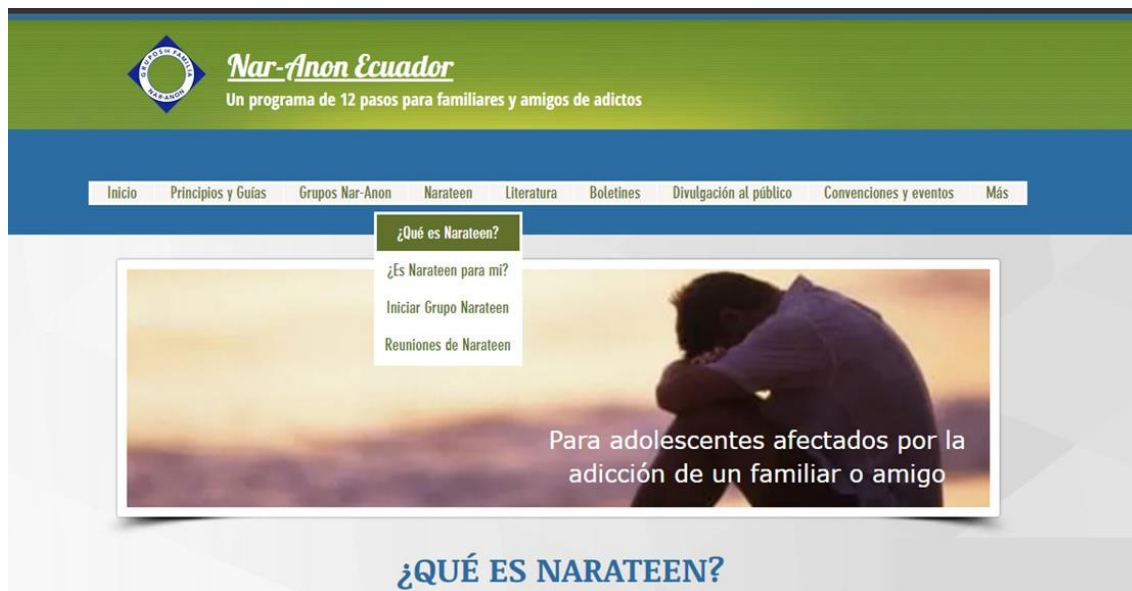
Crecí en un hogar afectado por el alcoholismo de uno de mis padres. Mi "normalidad" era vivir en un ambiente afectado por esta enfermedad. Llegó un tiempo que busqué ayuda profesional, estaba devastada. Escuché que debía amarme. Para mí era un conflicto, ¿Cómo amarme? ¡Me di cuenta que ¡no sabía cómo hacerlo!

Al llegar al programa, y al aplicar los principios de Nar-anon, voy aprendiendo a amar mi persona con defectos y virtudes, me doy el derecho a equivocarme ya que soy humana. El juzgarme y autocastigarse ha disminuido. Me gusta mucho el Tercer Paso porque me ayuda a liberarme de las cadenas de la culpabilidad y la desconfianza. Hoy sé que cuento con un Dios que me ama y me acepta tal cual soy. Decidí contar con su amor incondicional y aceptarme a mí también sin condiciones.

Solo por hoy decido sentirme aceptada y amada por mi Poder Superior. Solo por hoy decido amarme; quizá realice algún tipo de ejercicio que mejor se acomode a mis capacidades; leeré y aplicaré algo del programa. Me tomaré tiempo para descansar y relajarme. Trataré de brindar a los demás amor sano e incondicional.

"El amor divino es perfectamente incondicional; cuando fallamos Él nos sigue amando; porque su amor no está basado en ti, sino en Él."

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."

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 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 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 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: Martes, Jueves, 19h30 a 22h00
DIRECCIÓN: Gran Colombia 21-164 y Unidad Nacional
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
CORREO: rompiendocadenasnaranon@gmail.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: 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: Martes 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: 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
