

¿Necesitas Nar-Anon? \*

Hágase las siguientes preguntas y contéstelas con la mayor honestidad posible:

1. ¿Te has encontrado inventando excusas, mintiendo o encubriendo a alguien?
2. ¿Tiene alguna razón para no confiar en esta persona?
3. ¿Es difícil para ti creer en sus explicaciones?
4. ¿Permanece despierto toda la noche preocupado por esta persona?
5. Si es su hijo; ¿Está faltando a la escuela a menudo sin su conocimiento?
6. Si es su cónyuge, ¿está faltando al trabajo y dejando las facturas acumularse?
7. ¿Sus ahorros están desapareciendo misteriosamente?
8. ¿Las preguntas sin respuesta causan hostilidad y socavan su relación?
9. ¿Se está preguntando?, "¿Qué pasa?" y "¿Es culpa mía?"
10. ¿Los desacuerdos familiares normales se vuelven hostiles y violentos?
11. ¿Tus sospechas te convierten en un detective y tienes miedo de lo que puedes encontrar?
12. ¿Está cancelando sus actividades sociales con excusas vagas?
13. ¿Se está volviendo cada vez más reacio a invitar a amigos a su hogar?
14. ¿Esta preocupación por esta persona te causa dolores de cabeza, nudo en el estómago y ansiedad extrema?
15. ¿Los asuntos de último minuto irritan fácilmente a esta persona? ¿Su vida entera parece una pesadilla?
16. ¿Es incapaz usted de discutir la situación con amigos o parientes debido a la vergüenza?
17. ¿Está usted frustrado por intentos ineficaces de controlar la situación?
18. ¿Usted se sobrecarga en exceso y trata de no crear problemas?
19. ¿Sigues intentando mejorar las cosas y nada ayuda?
20. ¿Está cambiando el estilo de vida y los amigos de esta persona? ¿Alguna vez ha creído que él/ella puede estar usando drogas?

Si contestó SÍ a cuatro o más de estas preguntas,

Nar-Anon puede ayudarle a encontrar las respuestas que está buscando.

\* (Pasaje tomado de ¿Necesitas Nar-Anon?)

## DECLARACIÓN DE MISIÓN

Los Grupos de Familia Nar-Anon son una confraternidad mundial para todos aquellos afectados por la adicción ajena. Como programa de 12 Pasos ofrecemos nuestra ayuda al compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza.

## DECLARACIÓN DE VISIÓN

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

Hacemos esto al:

- Haciéndoles 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 abarca información pública, hospitales, instituciones y página de internet; y
- Cambiando nuestras propias actitudes.

Nar-Anon Family Group Headquarters, Inc.  
23110 Crenshaw Blvd., Suite A  
Torrance, CA 90505  
(310) 534-8188 ~ (800) 477-6291  
www.nar-anon.org

© 2014 NFGH, Inc. All rights reserved.  
Conference Approved Literature  
O-4065 ~ 14-10-22

Impreso en Español por los Grupos de Familia Nar-Anon de Colombia  
Comité de Servicio Regional  
Diagonal 50 No. 49 - 85 Ed. Eva, Oficina 404  
e-mail: colombia@nar-anon.org / www.naranoncolombia.org  
Celular: 300 35 0758  
Medellín - Colombia, Junio 2017

Este plegable puede ser fotocopiado

# ¿AFECTADO POR LA ADICCIÓN DE UN SER QUERIDO?



**NAR-ANON OFRECE ESPERANZA  
PARA LOS FAMILIARES Y AMIGOS DE ADICTOS**

Nar-Anon es un programa de Doce Pasos para familiares y amigos de adictos

## ¿Qué es Nar-Anon?

¿Está usted enfermo y cansado, de estar, enfermo y cansado? ¿Ha probado todo lo que se puede pensar para cambiar al adicto y nada parece funcionar? No te rindas. Hay una esperanza. Usted está en un punto de inflexión. Si desea que su vida sea diferente, Nar-Anon puede ofrecerle una mejor manera de vivir. Encontrarás gente en las reuniones de Nar-Anon que entienden su frustración.

Nar-Anon es una confraternidad para los familiares y amigos de adictos cuyas vidas han estado o están siendo afectadas por la adicción de alguien.

Los Grupos de Familia Nar-Anon son principalmente para usted que conoce o ha conocido una sensación de desesperación en relación con el problema de adicción de alguien muy cercano a usted.

Cuando entra en nuestro grupo de familia, ya no está solo, sino entre verdaderos amigos que entienden su problema como pocos podrían. Respetaremos su confianza y anonimato, ya que sabemos que respetará el nuestro. Esperamos poder darle la seguridad de que ninguna situación es demasiado difícil y que ninguna infelicidad es demasiado grande para ser superada.

## ¿Cómo puede Nar-Anon ayudarme?

Nar-Anon está destinado a padres, cónyuges, hijos, hermanos y amigos de adictos. Nar-Anon puede proporcionar nuevas ideas para ayudar con nuestras actitudes, comportamientos y emociones. Podemos recuperar nuestra propia cordura y bienestar.

Aprendemos que la adicción es una enfermedad familiar y necesitamos un programa de recuperación también. En Nar-Anon aprendemos que no somos responsables de la adicción de otra persona. Los adictos necesitan ayuda y nosotros también. Puede ser un gran alivio aprender maneras más eficaces de hacer frente mientras se gana esperanza y paz mental.

¿Por qué necesito ayuda debido a la adicción de alguien? Nosotros los que más nos preocupamos por el comportamiento errático del adicto. Pronto, empezamos a pensar que tenemos la culpa y asumimos la culpa, los miedos y las responsabilidades del adicto. Así, también nos enfermamos.

La obsesión de la familia se hace evidente cuando tratamos de controlar el uso de drogas del adicto. Nos convertimos en detectives, registramos la casa y en sus pertenencias personales en busca de drogas y artículos relacionados con

ello. Nos obsesionamos con dónde están, qué están haciendo y cómo podemos controlar su adicción. Queremos creer que el problema puede resolverse a pesar de que nuestro instinto nos dice que esto no es así. Queremos creer las promesas de los adictos, pero el sentido común nos dice que hay algo malo. Somos víctimas de la negación.

## ¿Qué encontraré en Nar-Anon?

Usted encontrará amor, comprensión y esperanza en los Grupos de Familia Nar-Anon. Las personas del grupo pueden estar experimentando, en varios niveles, el mismo dolor, la ira y las ansiedades que usted puede sentir. Llegamos a Nar-Anon porque estamos cargados de responsabilidades y sentimos que estamos solos. Venimos aquí para cambiar el comportamiento del adicto, pero pronto encontramos que es nuestro propio pensamiento y actitud que debe ser cambiada si queremos tener alivio.

En Nar-Anon encontramos a personas que entienden lo que estamos pasando y están listos para compartir su experiencia, fortaleza y esperanza para ayudarnos. En Nar-Anon, aprendemos a vivir un día a la vez; Dejamos de proyectar. Aprendemos cómo lidiar con nuestros sentimientos de miedo, culpa, obsesión, ansiedad y negación. Nos miramos a nosotros mismos como realmente somos y canalizamos nuestra energía en donde realmente tenemos algo de poder sobre las decisiones en nuestras propias vidas.

A medida que comenzamos a entender la enfermedad familiar de la adicción, estamos mejor capacitados para manejar nuestros problemas y mejorar nuestras propias vidas. Podemos ganar apoyo y comprensión al escuchar y hablar con otros en las reuniones de Nar-Anon.

## ¿Qué puedo esperar si sigo asistiendo a las reuniones?

En las reuniones de los Grupo de Familia Nar-Anon, con los Doce Pasos y Doce Tradiciones, ofrecen una nueva forma de vivir. Aprenderá a cambiar su propio pensamiento y actitud sobre el adicto - sobre la vida. La experiencia, la fuerza y la esperanza compartidas en reuniones semanales brindan una oportunidad continua para revisar y reforzar las herramientas necesarias para traer paz y serenidad a su vida. Este es su programa y su recuperación. Si sigues viniendo... si lo trabajas... funcionará.

## ¿Mi cambio de actitud va a marcar la diferencia?

La adicción es una enfermedad familiar. Afecta a todos los que están cerca del adicto. La mayoría de nosotros creemos que el adicto es el que necesita cambiar. Se trata de un shock cuando escuchamos que también tenemos que cambiar. Es hora de mirarnos a nosotros mismos.

La adicción es como una reacción en cadena. Es una enfermedad que afecta al adicto, así como a los miembros de la familia, amigos y compañeros de trabajo.

Tratamos de controlar, encubrir y asumir las responsabilidades del adicto. La enfermedad se extiende a los que más nos importan. Finalmente, empezamos a sentirnos usados e infelices. Nos preocupamos, perdemos la confianza y nos enojamos. El adicto nos culpa y nos sentimos culpables. ¡Si sólo algo o alguien cambiara!.

Cuando descubrimos a Nar-Anon, encontramos a otros con los mismos sentimientos y problemas. Aprendemos que no podemos controlar al adicto o cambiarlo. Nos hemos vuelto tan adictos al adicto que es difícil cambiar el enfoque de nuevo a nosotros mismos. Trabajando los pasos, siguiendo las tradiciones y utilizando las herramientas del programa, comenzamos, con el amor y la ayuda de nuestro Poder Superior y otros, para cambiar nosotros mismos.

## ¿Qué puedo hacer para ayudar a mis hijos?

Narateen es una parte de Nar-Anon específicamente para adolescentes que se ven afectados por la adicción de un miembro de la familia o un amigo. En reuniones especialmente organizadas, los adolescentes comparten sus experiencias y esperanzas con otros adolescentes que viven con circunstancias similares.

## ¿Cómo encuentro una reunión Nar-Anon?

Visite la página de internet [www.naranoncolombia.org](http://www.naranoncolombia.org) (si necesita información a nivel mundial la página de internet, [www.nar-anon.org](http://www.nar-anon.org)) o llame a la línea de ayuda nacional 300 351 0758 o en otros países 01-800-477-6291. Se le dirigirá a la reunión más cercana en su área.

Nar-Anon es una confraternidad para familiares y amigos de adictos que comparten su experiencia, fortaleza y esperanza.

Se considera que la adicción es una enfermedad familiar y se anima a los miembros de la familia a asistir a las reuniones de Nar-Anon tan pronto se sospecha que hay adicción.

### ***Oración de la serenidad***

*Dios, concédeme la*

***Serenidad***

*Para aceptar las cosas que no puedo cambiar,*

***Valor para***

*Cambiar las cosas que puedo, y*

***Sabiduría***

*Para reconocer la diferencia.*

*(Pasaje tomados del Librito Azul de Los Grupo de Familia Nar-Anon)*