

Términos útiles

Los Doce Pasos de Nar-Anon: son el corazón del programa Nar-Anon, usados para la recuperación personal, para leer en las reuniones y para trabajar individualmente con otro miembro de Nar-Anon que sirve como padrino.

Las Doce Tradiciones de Nar-Anon: La unidad de los grupos de Nar-Anon depende de nuestra adhesión a estas tradiciones, a la lectura de ellas en las reuniones y al estudio por los miembros que buscan progresos adicionales en su recuperación personal.

Los Doce Conceptos de Servicio: Esta es una guía de principios, que se leen y se estudian por los miembros y nos recuerdan que sólo servimos, no gobernamos.

Librito Azul: Contiene lecturas utilizadas durante las reuniones y para el uso personal, también contiene los Doce Pasos de Nar-Anon, las Doce Tradiciones y los Doce Conceptos de Servicio.

Literatura Aprobada por la Conferencia (LAC): Literatura escrita por y para nuestra confraternidad y aprobada en nuestra Conferencia de Servicio Mundial.

Poder Superior: Un espíritu amoroso, un Poder más grande que nosotros mismos definido por cada uno de los miembros.

Plegables: Literatura individual y temas que podrían ser útiles para los recién llegados y para otros miembros, disponibles en las reuniones.

CEFE (Compartiendo Experiencia, Fortaleza y Esperanza): Libro de lecturas diarias.

Recién llegado: Alguien que asiste a su primera, segunda, posiblemente sexta reunión para decidir si Nar-Anon es adecuado para ellos.

DECLARACION 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.

DECLARACION DE LA VISIÓN

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

Logramos esto:

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



© 2014 NFGH Inc. All rights reserved.
Conference Approved
S-322RC ~ 17-02-28

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

PENSANDO EN ASISTIR A UNA REUNION DE NAR-ANON



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

Aprobado para ser revisado por la
confraternidad

Bienvenido a Nar-Anon

Puede ser que estés aquí buscando desesperadamente ayuda para un ser querido adicto. Tal vez un amigo, pariente o conocido te sugirió asistir a Nar-Anon. No importa cómo encontraste nos encontraste, puede serte útil saber qué es una reunión de Doce Pasos y cómo se conducen. Las reuniones de Nar-Anon siguen un formato aprobado que generalmente incluye la lectura de los Doce Pasos, Doce Tradiciones y fragmentos seleccionados de nuestra literatura. El formato puede sugerir un tiempo para preguntas después de la reunión. Algunos nuevos asistentes llegan temprano o se quedan después de la reunión para hacer preguntas. La literatura está disponible en la mayoría de las reuniones. Algunos plegables pueden ser gratis; los libros más grandes y los folletos se venden generalmente para cubrir el costo. Como parte de un paquete de bienvenida, muchas reuniones ofrecen una lista telefónica confidencial de los miembros dispuestos a ser contactados entre reuniones.

Nar-Anon es una confraternidad mundial para todos aquellos afectados por la adicción de otra persona. Se sugiere asistir a por lo menos seis reuniones antes de decidir si este Programa es adecuado para ti. Como tu descubrirás, muchos de nosotros continuamos asistiendo a reuniones, ofreciendo a otros lo que nos fue libremente dado. Lo que se escucha en las reuniones puede no ser lo que esperabas, pero hemos aprendido que soltando a nuestro amado adicto y enfocándonos en nosotros mismos, encontramos la paz y la serenidad.

Compartir en Nar-Anon

- La recuperación en Nar-Anon se basa en compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza. Aprendemos a escuchar y sanamos compartiendo.
- Nos protegemos mutuamente con el anonimato, incluyendo al adicto.
- Mantenemos el enfoque en nosotros mismos.

- No damos consejos, no nos involucramos en diálogos cruzados. El diálogo cruzado incluye comentarios, cuestionar lo que un miembro está compartiendo, dialogar o dar consejos directos.
- Sólo una persona habla a la vez.
- Nos concentramos en soluciones más que en los problemas.
- Se recomienda a los miembros que compartan una vez hasta que todos tengan la oportunidad de compartir. Parte de la reunión puede reservarse para que los recién llegados compartan.
- Se recomienda a los recién llegados que escuchen cuidadosamente con temas relacionados a su problemática, centrándose en las similitudes, no en las diferencias. Esto puede ser útil para encontrar un padrino o construir relaciones de apoyo fuera de la reunión.
- Compartimos solamente como miembros de Nar-Anon.
- No mencionamos los nombres de otros programas, instituciones o centros de tratamiento.
- Una herramienta importante en nuestras reuniones de Nar-Anon es la Literatura Aprobada por la Conferencia (LAC).

Información general

- No discutimos las acciones del adicto Ni los tipos de drogas que utilizan. Nos enfocamos en cómo estamos impactados por las acciones del adicto.
- No hablamos de centros de tratamiento ni en programas para el adicto.
- No discutimos la recuperación del adicto o la falta de ella.
- No damos consejos.
- Nar-Anon no es un grupo de terapia.
- No alentamos ni desalentamos las intervenciones.
- Si bien nos reunimos en centros de tratamiento, iglesias y otras instalaciones, no estamos afiliados a ninguna organización. Nosotros simplemente utilizamos lugares asequibles.

- No discutimos los medicamentos usados para tratar la adicción.
- Aunque no tenemos cuotas ni honorarios, nuestra Séptima Tradición afirma que cada grupo debe ser totalmente autosostenible. Pasamos la canasta para recoger contribuciones que se utilizarán para comprar literatura a la OSM (Oficina de Servicio Mundial), pagar el alquiler y hacer aportes a las áreas de servicio más allá del nivel del grupo. En Algunas reuniones se comunica a las visitas y a los recién llegados que no es obligación contribuir.
- Pedimos que se apaguen los dispositivos electrónicos o que sean silenciados durante las reuniones, para no distraer a la persona que comparte.

Nuestro programa es un miembro que ayuda a otro compartiendo su experiencia, fortaleza y esperanza, sin dar consejos. Muchos de nosotros hemos aplicado los Pasos, las Tradiciones, Los Conceptos y los principios del programa de Nar-Anon a nuestras vidas y hemos encontrado una mejor manera de vivir. El uso de la lista de teléfonos, tener un padrino y prestar un servicio ha ayudado a muchos miembros a encontrar formas de lidiar con los efectos de la enfermedad de la adicción.

Promover la recuperación personal

- El efecto de la adicción de otra persona nos trajo aquí, pero pronto aprendemos a concentrarnos en nosotros mismos.
- La recuperación personal es el propósito de las reuniones de Nar-Anon. Hemos descubierto que no nos podemos recuperar mientras nos enfocamos en que está haciendo el adicto.
- No discutimos temas externos tales como religión, creencias políticas u opciones de tratamiento.
- Compartimos la experiencia personal, lo que ha o no ha funcionado para nosotros, permitiendo a los demás desarrollar sus propias soluciones.
- Individualmente, llegamos a aceptar que la adicción es una enfermedad y no tenemos más control sobre ella, igual que cualquier otra enfermedad.

