

## Necesita Nar-Anon?\*

Hazte las siguientes preguntas y contéstalas con la mayor sinceridad posible:

1. ¿Se encuentra dando excusas, mintiendo o encubriendo a alguien?
2. ¿Tiene alguna razón para no confiar en esta persona?
3. ¿Le resulta difícil creer sus explicaciones?
4. ¿Se quedas despierto preocupado por esta persona?
5. Si se trata de su hijo, ¿falta a la escuela con frecuencia sin que usted lo sepa?
6. Si se trata de su cónyuge, ¿falta al trabajo y deja que se acumulen las facturas?
7. ¿Sus ahorros desaparecen misteriosamente?
8. ¿Las preguntas sin respuesta están causando hostilidad y socavando su relación?
9. Te preguntas: "¿Qué pasa?" y "¿Es culpa mía?"
10. ¿Los desacuerdos familiares normales se están volviendo hostiles y violentos?
11. ¿Sus sospechas lo convierten en detective y tiene miedo de lo que pueda encontrar?
12. ¿Cancela sus actos sociales dando excusas?
13. ¿Está cada vez más reacio a invitar a tus amigos a su casa?
14. ¿La preocupación por esta persona le provoca dolores de cabeza, nudos en el estómago y una ansiedad extrema?
15. ¿Los asuntos minúsculos irritan fácilmente a esta persona? ¿Su vida entera parece una pesadilla?
16. ¿No puede hablar de la situación con amigos o familiares por vergüenza?
17. ¿Se siente frustrado por los intentos ineficaces de controlar la situación?
18. ¿Compensa en exceso y trata de no llamar la atención?
19. ¿Sigue intentando mejorar las cosas y nada ayuda?
20. ¿Está cambiando el estilo de vida y los amigos de esta persona? ¿Piensa que puede estar consumiendo drogas?

Si has respondido SÍ a cuatro o más de estas preguntas, Nar-Anon puede ayudarte a encontrar las respuestas que buscas..

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

## DECLARACIÓN DE MISIÓN

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, fuerza y esperanza.

## DECLARACIÓN DE VISIÓN

Llevaremos el mensaje de esperanza por todo el mundo a los afectados por la adicción de alguien cercano.

Haremos esto al:

- Haciéndoles saber que ya no están solos;
- Practicando los Doce Pasos de Nar-Anon;
- Fomentar el crecimiento a través del servicio;
- Facilitar la información a través de la divulgación que abarca la información pública, los hospitales, las instituciones y los sitios web; y
- Cambiar nuestras propias actitudes.



© 2014 NFGH Inc. Todos los derechos reservados.

Conferencia aprobada  
O-406 ~ 14-10-22

Sede de los Grupos de Familia Nar-Anon, Inc.  
23110 Crenshaw Blvd. Suite A  
Torrance, CA 90505  
(310) 534-8188 — (800) 477-6291  
[www.nar-anon.org](http://www.nar-anon.org)

Este folleto puede ser fotocopiado

# ¿AFECTADO POR LA ADICCIÓN DE UN SER QUERIDO?



## NAR-ANON OFRECE ESPERANZA

## PARA FAMILIARES Y AMIGOS DE ADICTOS

---

*Nar-Anon es un programa de doce pasos para familias y amigos de adictos*

---

## ¿Qué es Nar-Anon?

¿Está cansado de estar enfermo y cansado? ¿Ha probado todo lo que se le ocurre para cambiar al adicto y nada parece funcionar? No se rinda. Hay esperanza. Está en un punto decisivo. Si quiere que su vida sea diferente, Nar-Anon puede ofrecerle una forma mejor de vivir. En las reuniones de Nar-Anon conocerá a personas que comprenden su frustración.

Nar-Anon es una confraternidad para familias y amigos de adictos cuyas vidas han sido o están siendo afectadas por la adicción de otra persona.

El Grupo de Familiares de Nar-Anon es principalmente para usted que conoce o ha conocido un sentimiento de desesperación con respecto al problema de adicción de alguien muy cercano.

Cuando entra en el grupo familiar, ya no estás solo, sino entre verdaderos amigos que comprenden su problema como pocos podrían hacerlo. Respetaremos su confianza y su anonimato, como sabemos que usted respetará el nuestro. Esperamos darle la seguridad de que ninguna situación es tan difícil y que ninguna infelicidad es tan grande que no pueda ser superada.

## ¿Cómo puede ayudarme Nar-Anon?

Nar-Anon está dirigido a padres, cónyuges, hijos, hermanos y amigos de adictos. Nar-Anon puede proporcionar nuevas perspectivas para ayudar con nuestras actitudes, comportamientos y emociones. Podemos recuperar nuestra propia cordura y bienestar. Aprendemos que la adicción es una enfermedad familiar, y que nosotros también necesitamos un programa de recuperación. 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 formas más efectivas de sobrellevar la adicción, al mismo tiempo que se adquiere esperanza y tranquilidad.

## ¿Por qué necesito ayuda debido a la adicción de otra persona?

Los que más nos preocupamos sufrimos el comportamiento errático del adicto. Pronto empezamos a pensar que somos los culpables y asumimos la culpa, los miedos y las responsabilidades del adicto. Así, nosotros también nos enfermamos.

La obsesión de la familia se hace patente cuando intentamos controlar el consumo del adicto. Nos convertimos en detectives y registramos el local y sus

pertenencias en busca de drogas y objetos relacionados con ellas. Nos obsesionamos con dónde están, qué hacen y cómo podríamos controlar su adicción. Queremos creer que el problema puede resolverse por sí solo, aunque nuestro instinto.

## ¿Qué encontraré en Nar-Anon?

Usted encontrará amor, comprensión y esperanza en los Grupos de Familia Nar-Anon. Las personas en el grupo pueden estar experimentando, en varios niveles, el mismo dolor, enojo y ansiedades que puedan estar sintiendo. Llegamos a Nar-Anon porque estamos cargados de responsabilidades y sentimos que estamos solos. Venimos aquí para cambiar el comportamiento del adicto, pero pronto descubrimos que es nuestro propio pensamiento y actitud lo que debe cambiarse, si queremos tener alivio. Encontramos personas en Nar-Anon que comprenden lo que estamos pasando y están listos para compartir su experiencia, fortaleza y esperanza para ayudarnos. En Nar-Anon, aprendemos cómo 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 y ponemos nuestra energía donde tenemos cierto poder sobre las elecciones en nuestras propias vidas.

A medida que comenzamos a entender la enfermedad familiar de la adicción, podemos manejar mejor nuestros problemas y mejorar nuestras propias vidas. Podemos ganar apoyo y comprensión escuchando y hablando 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 las Doce Tradiciones, nos ofrecen una nueva forma de vivir. Aprenderá cómo cambiar su propio pensamiento y actitud ante el adicto y la vida. La experiencia, la fortaleza y la esperanza que se comparten en las reuniones semanales proporcionan una oportunidad constante para revisar y reforzar las herramientas necesarias para traer paz y serenidad a su vida. Este es su programa y su recuperación. Si sigue viniendo. Si lo trabaja, 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 cree que el adicto es el que necesita cambiar. Nos sorprende escuchar que también necesitamos 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 tomar las responsabilidades del adicto. La enfermedad se extiende a aquellos de nosotros que más nos importan. Eventualmente, comenzamos a sentirnos usados e infelices. Nos preocupamos, perdemos la confianza y nos enojamos. El adicto nos culpa y nos sentimos culpables. ¡Si tan solo algo o alguien cambiara!

Cuando descubrimos a Nar-Anon, encontramos otros con los mismos sentimientos y problemas. Aprendemos que no podemos controlar al adicto o cambiarlo. Nos volvimos tan adictos al adicto que es difícil cambiar el enfoque hacia nosotros mismos. Trabajando los Pasos, siguiendo las Tradiciones y usando las herramientas del programa, comenzamos, con el amor y la ayuda de nuestro Poder Superior y otros, a cambiarnos a nosotros mismos.

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

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

## ¿Cómo encuentro una reunión de Nar-Anon

Visite la página de internet ([www.naranoncolombia.org](http://www.naranoncolombia.org)) o llame a la línea de información al 300 351 0758. Se le dirigirá a la reunión más cercana en su área.

Nar-Anon es una confraternidad para los familiares y amigos de adictos que comparten su experiencia, fortaleza y esperanza. La adicción se considera una enfermedad familiar y se alienta a los familiares a asistir a las reuniones de Nar-Anon tan pronto como se intuya la 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*