

## **¿COMO HACER QUE NUESTRAS REUNIONES SEAN SALUDABLES?**

En las reuniones de trabajo, los servidores de confianza pueden identificar las dificultades que tiene el grupo usando el inventario de grupo Nar-Anon. Cada miembro debe expresar sus inquietudes sin miedo a represalias. Los miembros tienen personalidades diferentes y puede ser difícil o incómodo entrar en discusiones. Es sumamente importante tratar a cada miembro con respeto durante este proceso. Requiere de mucho valor que un sólo miembro defienda algo diferente a lo que el grupo normalmente hace. Este miembro debe ser escuchado. Es importante mantenernos receptivos. Aprendemos escuchándonos unos a otros y tratando de comprender los diferentes puntos de vista.

En cada situación, hay una solución. Para resolver problemas puede ser de ayuda consultar con otros miembros de la confraternidad. No tenemos que encontrar la solución solos. A veces es necesario pedir ayuda a un servidor de confianza. Los servidores de confianza son: Representante de Servicio de Grupo (RSG), Representante de Servicio de Area (RSA), el Comité de Servicio Regional (CSR), el Delegado y el Delegado Alterno. Puede ser tan simple como volver a recordar las Tradiciones. Leer la Guía de Servicios Locales (GSL) y la Literatura Aprobada por Conferencia (LAC), puede ayudar a resolver el problema. Los miembros también pueden consultar la consciencia de grupo guiada por un Poder Superior, para remediar los problemas que han identificado. Podría haber más de una solución. Cuando ponemos a un lado nuestra voluntad, podemos descubrir la mejor solución para el grupo.

## **PREAMBULO**

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.



© 2015 NFGH Inc.  
Todos los derechos reservados.  
Aprobado en Conferencia  
S-303 ~ 14-11-18

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

Impreso en español por los Grupos de Familia  
Nar-Anon de Colombia  
Comité de Servicio Regional  
[colombia@nar-anon.org](mailto:colombia@nar-anon.org) / [www.naranoncolombia.org](http://www.naranoncolombia.org)  
Teléfono 300 351 0758  
Medellín – Colombia, Febrero de 2021

## **GRUPOS DE FAMILIA**

# **NAR-ANON GUIA PARA REUNIONES SALUDABLES**



---

**Iniciar un grupo es una experiencia emocionante. El apoyo de otros miembros de Nar-Anon compartiendo su experiencia, fortaleza y esperanza nos conduce por el camino de la recuperación. Ya sea que éste sea un grupo nuevo o uno ya establecido, es importante mantener nuestras reuniones saludables en la medida de lo posible para continuar creciendo y ayudar a los miembros nuevos.**

---

**La guía para grupos saludables incluye:**

- ◆ Comenzar y terminar las reuniones en las horas establecidas.
- ◆ Leer los Pasos y las Tradiciones en cada reunión.
- ◆ Leer sólo la literatura aprobada por la conferencia (LAC).
- ◆ Establecer reuniones de estudio de Pasos y Tradiciones.
- ◆ Tener reuniones periódicas de trabajo
- ◆ Familiarizarse con la Guía de Servicios Locales (GSL)
- ◆ Fomentar el padrinazgo.
- ◆ Respetar el punto de vista de todos los miembros.

Cada grupo es diferente. Los grupos pueden elegir que piezas de LAC leen en sus reuniones. Los grupos deciden cuantas reuniones tendrán y su duración. Los grupos son autónomos, pero tienen la obligación de trabajar bajo las guías de Nar-Anon. Imagínate que todos los grupos de Nar-Anon conforman una reunión mundial. Cada miembro deberá ser capaz de asistir a cualquier grupo del mundo y sentirse bienvenido y seguro, sabiendo que tienen el apoyo de toda la confraternidad Nar-Anon.

Para entender que es un grupo saludable, debemos reconocer, que hace que una reunión no lo sea.

**DIALOGO CRUZADO:** En Nar-Anon, el diálogo cruzado se refiere a un tipo específico de comportamiento, que desanimamos fuertemente entre los miembros durante una reunión.

El diálogo cruzado, típicamente es debatir o interrumpir a la persona que está haciendo su compartir, dar consejo directo a aquellos que ya han compartido, dirigirse directamente a una persona y no al grupo, o expresar a otro miembro como pensar, actuar o sentir.

Para saber más sobre este tema ver folleto S-308, *Compartir apropiado y dialogo cruzado*

**CONSEJO:** Nuestro programa nos enseña que no damos consejos. Lo que funciona para alguien puede que no funcione para otra persona. Decirle a alguien como hacerlo los priva de la oportunidad de encontrar su propia solución. Algunas personas vienen a pedir directamente un consejo. Podemos sugerir que escuchen en las reuniones, que encuentren un padrino o madrina y que trabajen los pasos, esto los ayudará a encontrar las respuestas que buscan. Sólo podemos compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza. Algunos recién llegados entran a nuestras reuniones buscando consejo o centros de rehabilitación para sus seres queridos. Teniendo en cuenta, que esto no es compatible con Nar-Anon y que Nar-Anon no tiene opinión acerca de asuntos externos, les sugerimos que se queden después de la reunión para tratar este tema.

**ORADORES EXTERNOS:** El propósito de Nar-Anon es un crecimiento personal aplicando los Doce Pasos y compartiendo nuestra experiencia, fortaleza y esperanza. Es de los miembros de Nar-Anon y Narateen de quien escuchamos las ideas y experiencias que nos guían en el camino a la recuperación. Los oradores externos, que no sean oradores invitados de NA, en las reuniones de Nar-Anon y Narateen, podrían desviar el enfoque de nuestra recuperación.

**PERSONALIDADES DOMINANTES:** Cuando se permite que una persona domine una reunión sin parar de hablar, se impide que otros miembros compartan su experiencia, fortaleza y esperanza. Hemos encontrado que funciona mejor, cuando el coordinador planifica tratar un tema y cada miembro tiene la oportunidad de compartir sobre el mismo. Las reuniones deben ser suficientemente flexibles, de manera tal que un miembro pueda compartir algo diferente, si siente que así lo necesita.

**ENFOQUE EN EL ADICTO:** Nuestro *librito azul*, en *manteniendo nuestras reuniones saludables*, dice: “estamos aquí para ayudarnos a nosotros mismos y a otros al compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza, mientras mantenemos el enfoque en nosotros mismos”. Venimos a Nar-Anon para nuestra propia recuperación, no para discutir los problemas del adicto. Compartir nuestros sentimientos y cómo actuamos en cierta situación con el adicto, es diferente porque nos enfocamos en nosotros. Podemos entrar en detalles trabajando con un padrino o madrina o hablando con otros miembros fuera de la reunión.

**LITERATURA EXTERNA:** En las reuniones y eventos de Nar-Anon, usamos sólo la literatura encontrada en nuestro formulario de pedidos, para mantener nuestro programa consistente en todo el mundo. Hacer lecturas de fuentes externas puede confundir a un recién llegado. La lista de literatura aprobada, se encuentra en la página de los Servicios Mundiales de los Grupos de Familia Nar-Anon: [www.nar-anon.org](http://www.nar-anon.org). Los miembros de Nar-Anon son libres de utilizar cualquier literatura que escojan en su recuperación personal fuera de las reuniones y eventos de Nar-Anon