



DROGADICTOS ANONIMOS

HERRAMIENTAS DE RECUPERACION

Llega un momento en que la cocaína u otras drogas dejan de funcionar, un momento en que la coca, las otras drogas y toda la locura se vuelven insoportables. Para entonces, simplemente no puedes parar, y logras de alguna manera sobrevivir. Sigues consumiendo porque, aunque te está matando, la cocaína se ha convertido en lo más importante de tu vida. Si de alguna manera, obtienes un descanso, te liberas por un momento con un poco de claridad, sabrás que esta podría ser tu última oportunidad. Debes dejar de consumir ahora, y estás realmente asustado/a. Quieres mantenerte alejado de la cocaína, pero no sabes cómo.

Si quieres estar limpio y sobrio, puedes estarlo. Si quieres lo que tenemos, puedes tenerlo. No importa cuánta cocaína hayas consumido o cuán bajo hayas caído, puedes alejarte y mantenerte alejado de la cocaína, haciendo lo que hemos hecho. Muchos adictos a la cocaína en recuperación están viviendo libres de drogas y siendo dueños de sus vidas nuevamente, mediante el uso activo de las herramientas de recuperación en el programa de Drogadictos Anónimos. Estas son algunas de las herramientas que funcionan para nosotros.

ABSTINENCIA TOTAL

Aquellos de nosotros que hemos perdido el control de nuestro consumo de cocaína debemos abstenernos de todas las sustancias que alteran la mente. Según nuestra experiencia, nuestra adicción se desencadena invariablemente por el consumo de alcohol y otras drogas. Simplemente no bebas ni consumas, pase lo que pase.

REUNIONES

Asistimos a reuniones para compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza con otros adictos en recuperación. Lo que no pudimos hacer solos, podemos hacerlo juntos. También aprendemos información valiosa sobre nuestra enfermedad y cómo funciona el programa de Drogadictos Anónimos en nuestras vidas.

LITERATURA

Los libros Alcohólicos Anónimos (el “Libro Grande”) y Doce Pasos y Doce Tradiciones (los “Doce y Doce”) de Alcohólicos Anónimos son dos de nuestras herramientas de recuperación más valiosas.



DROGADICTOS ANONIMOS

PADRINOS Y MADRINAS

Un padrino o una madrina es otro adicto o adicta en recuperación que tiene más sobriedad y experiencia en programas que usted. Él o ella lo ayudará a trabajar los Pasos y debe ser alguien con quien se sienta cómodo comunicándose. Le recomendamos que comience a buscar un patrocinador de inmediato. Puedes cambiar de padrino o madrina más tarde si la relación no funciona.

LOS DOCE PASOS

Las reuniones pueden mantenerlo sobrio por algún tiempo, pero los Doce Pasos de Drogadictos Anónimos son vitales para una recuperación estable y feliz. Los Pasos de Cocaína Anónimos son el medio por el cual pasamos del problema de la adicción a las drogas a la solución de la recuperación. Aprendemos sobre los Pasos leyendo la literatura, asistiendo a reuniones de estudio de Pasos y trabajando con un padrino o madrina.

PODER SUPERIOR

Instamos a los nuevos miembros a explorar cualquier creencia que puedan tener en un Poder superior a ellos mismos. No hay requisitos religiosos ni creencias necesarias para ser miembro de Drogadictos Anónimos. Algunos de nosotros habíamos perdido nuestra espiritualidad antes de venir a D.A., y otros nunca la tuvimos. Mientras nos recuperábamos, muchos de nosotros experimentamos sentimientos espirituales nuevos o renovados. Ayuda a tener la mente abierta.

TELÉFONO

El teléfono es nuestro salvavidas entre reuniones. Obtenga números de teléfono de otros D.A. miembros. Por lo general, somos tímidos al llamar al principio, pero debemos encontrar la manera de hacerlo. Le sugerimos que llame a alguien en el programa diariamente.

UN DÍA A LA VEZ

La idea de hacer una promesa de no volver a consumir nunca más puede ser desalentadora. Nos mantenemos limpios y sobrios un día a la vez y, si es necesario, una hora o incluso un minuto a la vez.

ORACIÓN Y MEDITACIÓN



DROGADICTOS ANONIMOS

Usamos estas herramientas para establecer y mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal como lo entendemos. Hemos encontrado que la Oración de la Serenidad es muy útil:

**Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar,
coraje para cambiar las cosas que puedo,
y sabiduría para saber la diferencia.**

Haga de su recuperación su prioridad número uno. Todas tus esperanzas y planes, incluso tu propia supervivencia, dependen de que estés libre de drogas. Mantenerse alejado de la cocaína y todas las demás sustancias que alteran la mente puede ser el mayor desafío al que se enfrentará en su vida. El período inicial puede ser difícil, pero eso no significa que no esté mejorando. Tenga cuidado con pensamientos como “No me siento bien” o “Esto no está funcionando”. La recuperación es un proceso y lleva tiempo.

Esperamos que al utilizar estas herramientas encuentre la misma alegría y libertad que nosotros hemos encontrado. Solo recuerda ser paciente y siga viniendo.