



# DROGADICTOS ANONIMOS

## LOS 30 PRIMEROS DIAS

### El Problema

El problema, como lo vemos, consiste en la obsesión de la mente y la compulsión del cuerpo. La obsesión es el pensamiento continuo e irresistible de cocaína u otra droga y en la próxima línea o dosis. Una vez que nosotros tenemos este pensamiento, nuestro cuerpo toma la posesión de nosotros. Compulsión consiste en la absoluta incapacidad para parar de consumir una vez que empezamos. De esta manera, nuestra recuperación empieza absteniéndose completamente de consumir cocaína y toda otra sustancia que altere la mente. Esto nos permite empezar a vivir en la solución.

### La Solución

Nosotros deseamos asegurarle que hay una solución, y recuperarse es posible. Comienza con la abstinencia y continúa con la práctica de los Doce Pasos de recuperación, un día a la vez.

Tómelo con calma. La adicción no es un problema moral. La adicción es una enfermedad. Una enfermedad mortal. He aquí algunas sugerencias para ayudarle a estar limpio y sobrio en los primeros 30 días.

### Abstinencia

No consuma ninguna sustancia que altere la mente. La experiencia nos ha demostrado que el uso de cualquier sustancia que altere la mente, puede conducir a una nueva adicción o a nuestra droga preferida, la cocaína.

### Reuniones regulares.

Asista a reuniones con regularidad. Las reuniones son donde nosotros llegamos para compartir nuestras experiencias, fortaleza y esperanza, y conocer personas con quien compartir nuestra experiencia en común.



## **DROGADICTOS ANONIMOS**

**Consiga Un Padrino o Una Madrina.**

Es buena idea conseguir un padrino o una madrina durante los primeros días, cuando Drogadictos Anónimos parece extraño y nuevo. Un padrino que pueda dedicar más tiempo y atención de la que se dispone en las reuniones.

**Use el Teléfono**

Obtenga números de teléfono de los miembros y úselos. La parte vital de nuestro proceso de recuperación es ponerse en contacto con otro adicto. Si nadie está disponible, llame a la oficina de Drogadictos Anónimos.

**Un Día a la Vez**

Nos mantenemos limpios y sobrios un día a la vez, y cuando es necesario una hora, a veces un minuto a la vez. No una semana o un año, solamente un día a la vez.

Cuando empezamos a estar limpios y sobrios, nuestros sentimientos empiezan a sobresalir. La cocaína u otras drogas nos ayudaron a escapar de nosotros mismos y alteraron nuestra realidad. Nos ayudaron a encubrir-y evitar nuestros sentimientos. El llegar a estar limpios y sobrios puede ser doloroso, pero con ayuda, nosotros vemos que nuestras vidas pueden mejorar un día a la vez.

Cuando nosotros asistimos a nuestra primera reunión de Drogadictos Anónimos sabemos muy en el fondo que las drogas son un problema en nuestras vidas. Ver esto es solamente el principio. Es aquí donde el programa de Drogadictos Anónimos entra en juego. Nosotros empezamos por rendimos y seguimos los Doce Pasos de Recuperación.



## **DROGADICTOS ANONIMOS**

**PRIMER PASO: ADMITIMOS QUE ÉRAMOS IMPOTENTES ANTE LAS DROGAS , QUE NUESTRAS VIDAS SE HABÍAN VUELTO INGOBERNABLES.**

A muchos de nosotros nos disgustaba la idea de sentirnos impotentes ante cualquier cosa. Creíamos que las drogas nos volvían invencibles y poderosos, cuando en realidad nos destruían, emocional, económica, física y espiritualmente. Estábamos fuera de control y habíamos alcanzado una profunda desesperación. Por supuesto, fue diferente para cada uno de nosotros el grado en que nuestras vidas se volvieron ingobernables. Pero el hecho es que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables. Empezamos a tener paz cuando nos rendimos y fuimos honestos con nosotros mismos.

**SEGUNDO PASO: LLEGAMOS AL CONVENCIMIENTO DE QUE UN PODER SUPERIOR PODRIR DEVOLVERNOS EL SANO JUICIO.**

El Paso Dos envuelve una mente abierta.

Habiendo admitido que éramos impotentes ante la cocaína y otras sustancias que alteran la mente, nos, convertimos en una persona con la mente suficientemente abierta para creer que un Poder Superior a nosotros podría remover la obsesión de consumir y devolvernos el sano juicio. La obsesión de consumir sería eliminada. Este Poder quizás sea pero no necesita serlo un Dios. Muchos de nosotros usamos el compañerismo de Drogadictos Anónimos como nuestro Poder Superior. Después de todo, lo que no pudimos hacer solos lo estamos haciendo juntos.

**TERCER PASO: DECIDIMOS PONER NUESTRA VOLUNTAD Y NUESTRAS VIDAS AL CUIDADO DE DIOS, COMO NOSOTROS LO CONCEBIMOS.**



## **DROGADICTOS ANONIMOS**

Drogadictos Anónimos es un programa espiritual, no religioso. Lo que pretendemos es progreso espiritual en vez de perfección espiritual. Algunos de nosotros venimos con nuestro propio Dios. Otros usamos el grupo hasta que encontremos un Poder Superior de nuestro entendimiento. La frase clave en este paso es: “como nosotros lo concebimos.” En Drogadictos Anónimos cada individuo puede escoger su propio Dios.

Le damos la bienvenida con amor al programa de Drogadictos Anónimos. Estamos aquí para ayudarle.