

---

---

## El Ciclo del adición

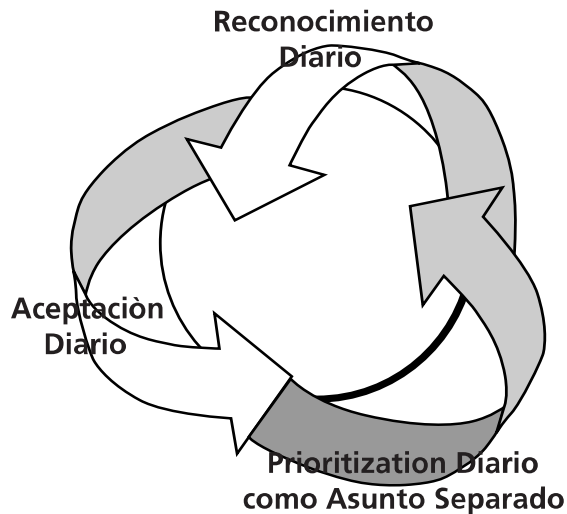
---

---

El método de la Prioridad de la Sobriedad para lograr y mantener la libertad del alcohol y otros drogas que confunda la mente es una estrategia cognoscitiva y puede ser aplicado diario para prevenir una recaída por todo los años que vive a una.

El método de la Prioridad de la Sobriedad respeta la energía de la naturaleza (herencia genética, constitución fisiológica) y de hábitos, comportamientos y asociaciones por demostrar cómo realizar la detención inicial de químicos adictivos en las células del cuerpo y los hábitos crónicos que resultan de la adición.

El ciclo de la adición contiene tres elementos debilitantes: La necesidad de productos químicos en los niveles fisiológicos y celulares, los hábitos aprendidos y la negación de la necesidad del hábito.



---

---

## El Ciclo del adición

---

---

El ciclo de la adición al alcohol se desarrolle ordinariamente durante números de años. Los ciclos se han encontrado para ser muchos más cortos con otras drogas, especialmente la cocaína. En todos los casos, sin embargo, la adición se convierte en la "Prioridad Una" y se hace un asunto aparte de todo. Mientras que la enfermedad progresa, la también comienza a negar todo lo demás.

---

---

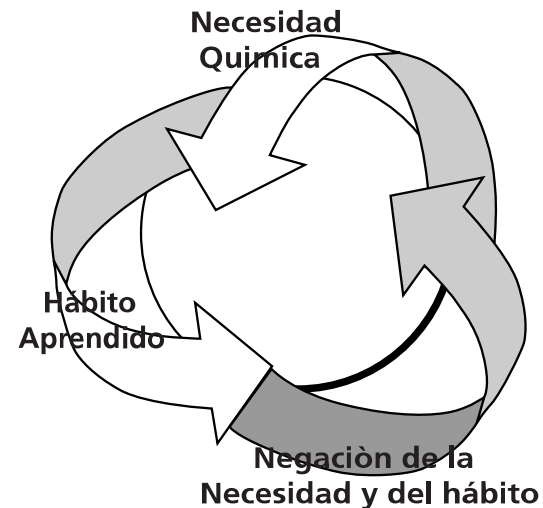
## El Ciclo de La Sobriedad

---

---

Esto libera el alcohólico/adicto sobrio para experimentar "todo," enseñándolos a asociar "todo" a la sobriedad y no al alcohol o uso de drogas. El ciclo de la sobriedad permanece solamente mientras que el alcohólico/el adicto sobrio elige continuar reconociendo la existencia de su(s) adición(es) arrestado(s).

El ciclo de la sobriedad, cuando aplicado diario, debilita gradualmente las asociaciones con el licor y las



---

---

## El Ciclo de La Sobriedad

---

---

drogas, interrumpiendo el ciclo de la adición. Esto da tiempo para nuevas asociaciones de formar como una experimenta vida sin químicos adictivos. A medida que uno continúa "hacer la paz" con los hechos que rodean su adición arrestado — es decir, a medida que uno continúa reconociendo que alcohol y drogas no son opciones — una viene a preferir una vida sobria. Uno desea preservar esta vida, respetar la adición químico arrestado, y proteger la nueva, sobria vida.

Porciones de este folleto son extractos del "Unhooked: Staying Sober and Drug-Free" ("Desenganchado: Mantenimiento de la sobriedad y la libertad de drogas") escrito por James Christopher, el fundador del SOS.

La publicación de este material es posible por el apoyo de los miembros y amigos del SOS y por el Consejo para Humanism Secular, una organización educativa sin ganancias.

*Copias de este y otros folletos se pueden obtener del SOS Clearinghouse. Este folleto era actualizado en Febrero de 2002.*

*SOS International Clearinghouse*  
*(Secular Organizations for Sobriety/Save Our Selves)*  
4773 Hollywood Blvd., Los Angeles, CA 90027-5333 USA  
Tel.: (323) 666-4295 • Fax (323) 666-4271  
E-mail: [sos@cfwest.org](mailto:sos@cfwest.org)  
[www.cfwest.org/sos](http://www.cfwest.org/sos) • [www.sossobriety.org](http://www.sossobriety.org)

# SOS

---

---

# SUS PRIMEROS TREINTA DÍAS

---

---

Una publicación de las  
Organizaciones seculares por la  
sobriedad (Nos Salvemos)

---

---

## Sus Primeros Treinta Días . . .

---

---

. . . son muy importantes. Su mente y su cuerpo están pasando con una transición significativa. Usted, en efecto, está reclamando su vida. Aunque la adición funciona en "piloto automático," la sobriedad no actúa así y Usted debe hacer la sobriedad su prioridad diaria.

Usted no está solo—muchos otros han caminado, y continúan caminar, la misma senda. Ofrecemos las siguientes sugerencias en un esfuerzo de ayudarle en una nueva aventura maravillosa—la sobriedad.

Definimos sobriedad tal como hacemos una prioridad de abstener del alcohol y de otras drogas que confunde la mente.

Es dicho por mucha gente que temprano durante sobriedad, las cosas primero haga realidad y entonces llegan a ser muy diferentes. La realidad es en hecho una nueva experiencia pero no tiene que abrumar.

---

---

## Los Principios del SOS en general

---

---

Todos que buscan sinceramente la sobriedad son bienvenidos por el parte de los miembros de cualquier grupo del SOS.

El SOS no es un imitación de cualquier grupo religioso o secular. No hay ningún asuntos escondidos porque el SOS se interesa solamente en la sobriedad y que mantiene (la abstinencia).

El SOS intenta promover solamente la sobriedad entre los que sufran de afición a las drogas. Como grupo, el SOS no tiene ninguna opinión sobre materias exteriores y no desea enredarse en controversia exterior.

Aunque la sobriedad es una responsabilidad individual, la vida no tiene que ser afrontado solamente por su mismo. La ayuda de otros alcohólicos y adictos es un adjunto vital a la recuperación. Los miembros del SOS comparten sus experiencias, penetraciones, información, fuerza y estímulo en reuniones de grupos amistosas, honestas, anónimas y de apoyo.

Para evitar enredos innecesarios, cada grupo del SOS es autosuficiente con contribuciones de sus miembros y rechaza ayuda exterior

La sobriedad es la prioridad número uno en la vida de una persona de recuperación. Como tal, él o ella debe abstener de todas las drogas o alcohol.

Comunicación honesta, clara y directa de sentimientos, pensamientos, y conocimiento, ayuda con la recuperación y para escoger métodos no destructivos, no engañoso y enfoques racionales tal como puede vivir sobrio y con una vida de recompensa.

En que el conocimiento del adicto puede que dañar o provocar una vergüenza por el parte de una persona en el mundo exterior, el SOS guarda el anonimato de sus miembros y del contenido de discusiones de otras no dentro del grupo.

El SOS anima el estudio científico de adiciones en todos los aspectos. El SOS no limita su perspectiva a una área del conocimiento o de la teoría de la adición.

---

---

## Guías sugeridas para la sobriedad

---

---

Estas guías aparecen en el libro “How to Stay Sober” (“Cómo permanecerse sobrio.”)

- Para romper el ciclo de la negación y para alcanzar sobriedad, primero reconocemos que somos alcohólicos o adictos.
- Afirmamos esta verdad diario y aceptamos, sin reservación, el hecho que, como individuos limpios y sobrios, no podemos tomar el alcohol ni utilizar las drogas, no importa qué!

- En que tomar el alcohol o utilizar las drogas no es una opción para nosotros, tomamos cualesquiera medidas son necesarias para continuar nuestra sobriedad para el resto de la vida.

- Una vida de la calidad—“La Vida Buena!”— puede ser realizada. Sin embargo, la vida también puede ser incierto. Por lo tanto, no bebemos el alcohol ni utilizamos las drogas sin importar sentimientos, circunstancias, o conflictos.

- Compartimos nuestros pensamientos y los sentimientos en confianza como individuos sobrios y limpios.

- La sobriedad es nuestra prioridad y somos responsables de nuestras vidas y de nuestra sobriedad.

---

---

## Cosas Que Hacer

---

---

- Haga sobriedad su prioridad.

- Asista a tantas reuniones Del SOS como sea posible. Si usted preferiría, asiste los reuniones de otros grupos de la recuperación. De estos otros grupos, lleve con usted lo que usted puede usar y dejar el resto por detrás.

- Consiga los nombres y los números de teléfono de otros alcohólicos/adictos sobrios en las reuniones.

- Utilice estos números de teléfono. Practique el llamar de la gente cuando usted se siente bien de modo que usted pueda llamarla más fácilmente cuando usted necesita ayuda.

- Trate poner un poco de estructura en su vida. Levántese y véstese en un tiempo regular. Da la vuelta caminando antes o después de comer la cena, etc.

- Lea algo sobre alcoholismo y adición de cualquiera de los libros en la lista "Recomendado para Leer" en este folleto o visite una biblioteca local o librería para que ver que otros libros tengan que ofrecer.

- Sea gentil a su mismo. Las habilidades de la sobriedad no se desarrollan de la noche a la mañana. Dale el crédito para simplemente no tomar. Cosas se harán mejor.

- Escoge permanecer sobrio un día a la vez. Si usted puede aguantar por unas 24 horas, es cierto que alguien puede hacerlo para el curso de la vida.

- Guarde bastante de agua mineral, sodas, y/o jugos de frutas listo a la mano.

---

---

## Lectura adicional (Recomendaciones para leer más)

---

---

Adviso: Todos de estos libros sugeridos son escritos en Ingles.

“*How to Stay Sober: Recovery without religion*” escrito por James Christopher (Prometheus Books, 1988). \$20.95

“*Unhooked: Staying Sober and Drug-Free*” escrito por James Christopher (Prometheus Books, 1989). \$18.95

“*SOS sobriety: The proven Alternative to 12-step Programs*” escrito por James Christopher (Prometheus Books, 1992). \$18.95

Todos los precios incluyen envío y maneja. Los tres libros están disponibles a través de la oficina principal del SOS. Pasa por la ultima página por el dirección.

---

---

## También Recomendada

---

---

“*Under the Influence*” escrito por Doctor James Milan y Katherine Ketcham (Bantam Books).

“*Feeling Good: The New Mood Therapy*” escrito por David D. Burns, Doctor de Medicina, (Signet Books).

“*The Natural History of Alcoholism: Causes, Patterns and Paths of Recovery*” escrito por Doctor George Vialland (Harvard University Press).

“*Alcohol and the Addictive Brain*” escrito por Kenneth Blum, Doctor de filosofía en la colaboración con James E. Payne (Macmillan Publishing).

“*Many Roads, One Journey: Moving Beyond the 12-Steps*” escrito por Charlotte Davis Kasl, Doctor de filosofía (Harper Collins).