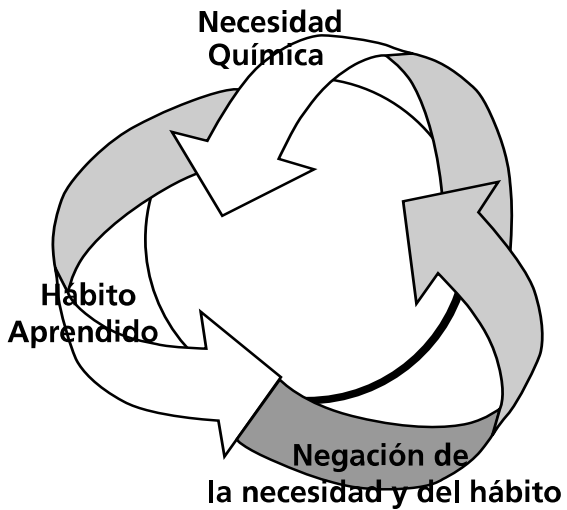

LOS CICLOS DE ADICIONES Y RECUPERACIÓN



EL CICLO DEL ADICIÓN

El ciclo del adicción: En todos los casos, la adicción 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.

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

SOS International Clearinghouse

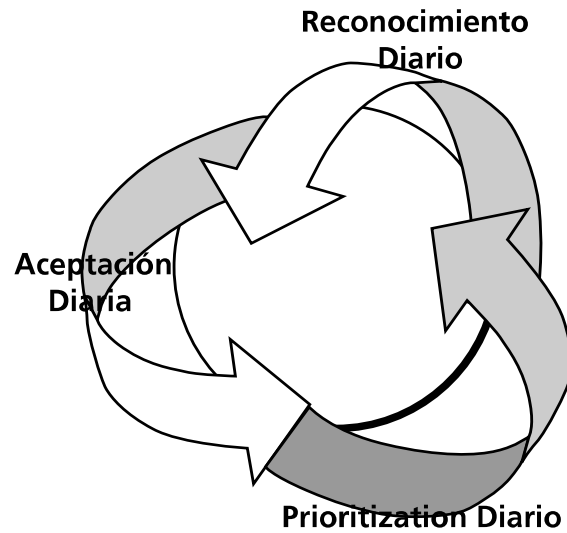
(Secular Organizations for Sobriety/Save Our Selves)

4773 Hollywood Blvd., Los Angeles, CA 90027-5333 USA

Tel.: (323) 666-4295 • Fax (323) 666-4271

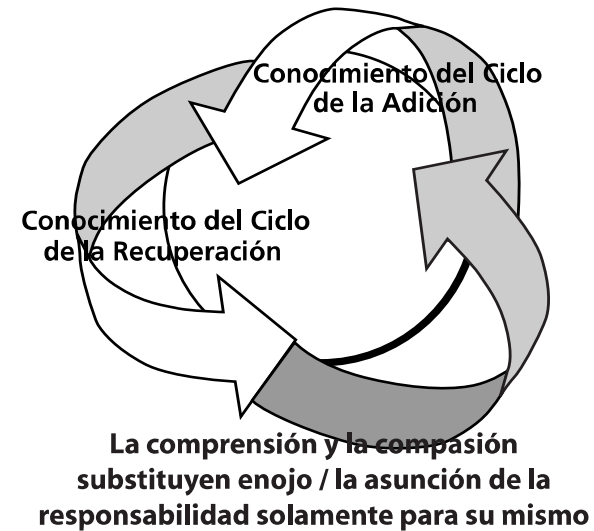
E-mail: sos@cfiwest.org

www.cfiwest.org/sos • www.sossobriety.org



EL CICLO DE LA SOBRIEDAD

El Ciclo de la Sobriedad: Este ciclo solamente quede en su lugar mientras que el individuo adicto escoga con conocimiento reconocer la existencia de su adicción.



EL CICLO DE LA RECUPERACIÓN PARA LA FAMILIA Y LOS AMIGOS

El Ciclo de La Recuperación Para la Familia y Los Amigo: El conocimiento de los ciclos del enviciamiento y la sobriedad puede liberar a los miembros de la familia y los amigos de la persona químicamente dependiente y permite que la familia o amigo asuma la responsabilidad de su propia vida.

SOS

Recuperación para las familias y amigos de alcohólicos y adictos

RECUPERACIÓN DE LA FAMILIA & DE LOS AMIGOS

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

Los Principios del SOS en general

- Todos que buscan sinceramente la sobriedad son bienvenidos por la 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).
- Aunque la sobriedad es una responsabilidad individual, la aceptación y ayuda de otros en contacto cercano de alcohólicos y adictos es un adjunto vital a la recuperación.
- En el SOS, la familia y los amigos ganan la penetración en los funcionamientos de otras personas en recuperación y miembros comparten sus experiencias, información, fuerza y estímulo en reuniones de grupos amistosos, honestos, y de apoyo.
- Comunicación honesta, clara y directa de sentimientos, pensamientos, y conocimiento, ayuda con la recuperación. Apoyo para escoger métodos no destructivos, no enganosos y enfoques racionales tal como puede vivir sobrio y con una vida de recompensa ayuda en el desarrollo de nuevas y mejores relaciones.
- 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 adicciones en todos los aspectos. El SOS no limita su perspectiva a una área del conocimiento o de la teoría del alcoholismo o la adicción.

Los Grupos del SOS

SOS es un red de grupos locales, sin ganancias, autónomos, y de no-profesionales dedicado únicamente al propósito de ayudar individuos lograr y mantener su sobriedad.

Hay grupos que juntarse en muchas ciudades por todas

partes de Los Estados Unidos y otros países. Por mas informes sobre un grupo en su área o si le gustaría fundar un grupo su mismo, pongase en contacto con:

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@cfiwest.org
www.cfiwest.org/sos • www.sossobriety.org

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).

Christopher describe su propia recuperación sin la religión. Él se centra en los aspectos practical de su triunfo sobre el alcoholismo e incluye unas guías para la formación de grupos de ayuda seculares. \$20.95

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

Christopher cuenta la evolución del SOS e invita a lector que se siente adentro de una reunión fictionalizada. Él también ofrece otras estrategias para la sobriedad y la realización del amor propio. \$18.95

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

Christopher describe los métodos de abstención del alcohol y de las drogas abogadas por las Organizaciones Seculares para la Sobriedad (SOS), el programa más grande de la recuperación del adicción del mundo sin utilizar un programa de 12 pasos. El método “Prioridad de la sobriedad” de Christopher es reforzado por entrevistas con los expertos en la adicción y las historias emocionales de recuperación. \$18.95

Todos los precios incluyen envío y maneja. Los tres libros están disponibles a través de la oficina principal del SOS (dirección arriba).

El boletín de noticias de SOS

El centro nacional publica un boletín de noticias trimestral que se llene de los artículos del interés para todas las personas de recuperación, para los profesionales y para las familias y amigos de personas adictas.

El SOS International Newsletter sirve como fuente de información para los líderes de grupos y como foro para suscriptores a este boletín de noticias.

Recuperación para la familia

Muchos miembros de familias y amigos de los alcohólicos y los individuos adictos a otras drogas vienen a un programa de la recuperación del adicción alcanzando hacia fuera para su ayuda. Ellos vienen desesperadamente buscando ayuda en la forma de respuestas a sus preguntas sobre dependencia química y las dificultades en sus relaciones que esta dependencia ha causado. Aunque no son los adictos, sus vidas han sido afectadas grandemente por estar pegado a las drogas.

Hasta que estos miembros y amigos de la familia aprenden cerca de la dependencia química, sus acciones bien intentos pueden más enajenar el afecto de sus relaciones y pueden extender conflictos y violencia con la persona químicamente dependiente.

Por venir al SOS, los miembros y amigos de la familia pueden aprender sobre el “Ciclo del adicción.” Cuando ellos entienden las fases de la necesidad y de la negación de hábitos aprendidos por la persona químicamente dependiente, el “Ciclo de la Sobriedad” será entendido como el viaje de un individuo para esa persona. Es entonces por que la acción de apoyo la familia y los amigos puede comenzar y las relaciones mejoradas pueden también empezar de nuevo y la recuperación de la familia puede comenzar.

Esta senda a la recuperación comienza por entender que la sobriedad es la responsabilidad del individuo adictado. La familia tiene su propia ciclo de recuperación para quitarse del sentido de ser responsable para la adicción.

Pautas sugeridas para la familia y los amigos de alguien en la recuperación

- Sea gentil a su mismo y la persona adictada en su familia. Recuerde, las habilidades de la sobriedad no se desarrollan de la noche a la mañana. Dale el crédito para simplemente ser una persona que cuida a su familia.
- Asista a tantas reuniones Del SOS como sea posible. Si usted preferiría, asiste los reuniones de otros grupos de familias en 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 individuos 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 vestise en un tiempo regular. Da la vuelta caminando antes o después de comer la cena, etc.
- Lea algo sobre alcoholismo y enviciamiento de cualquiera de los libros en la lista “Recomendaciones para leer más” en este folleto o visite una biblioteca local o librería para que ver que otros libros tengan que ofrecer.

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.