

SOS

Guia para líderes de los Grupos del SOS

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

Revisado: Septiembre 2002

INDICE

Introducción	3
Guías en general	4
Fundación De Su Propio Grupo	7
Muestras de materiales para promoció	10
Servicio.....	13
Formato Sugerido de una Reunión del SOS	17
Crear el ambiente	19
Declaración del Propósito en General	21
Principios Generales del SOS	22

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

Copias de esto 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 Boulevard, Los Angeles, CA 90027-5333

Tel.: (323) 666-4295

Fax: (323) 666-4271

www.cfiwest.org/sos

www.sossobriety.org

Email: sos@cfiwest.org

INTRODUCCIÓN

Estas sugerencias son una colección que resultó de muchas preguntas de individuos interesados en la fundación de grupos para la ayuda consiego y apoyar a las personas adictas y a sus miembros de la familia.

La mayoría de las investigaciones han venido de químicamente adictadas personas que han probado el método de 12 pasos y ahora busca una opción secular para su recuperación.

También, el interés se ha expresado en la formación de grupos seculares para los comedores obligatorios, los jugadores, etc. El SOS, por lo tanto, ha venido representar la ayuda secular, y cada esfuerzo se está haciendo de ampliar el concepto original para resolver las necesidades expresadas, no solamente por las personas químicamente adictas pero, por otros al mismo tiempo.

Al montar este librete, hemos fiar en nuestras propias experiencias y de las de otras que han tomado el tiempo de hablar con nosotros o de escribirnos. Ttambién hemos fiado en nuestro propio contacto con los miembros del Alcohólicos Anónimos, de A1-Anon, y de otras asociaciones similiar.

Es importante indicar claramente al principio que pensamos en nosotros mismos simplemente como miembros del SOS, ayudando a otros para explorar sus propias posibilidades del grupo.

Esperamos que el SOS seguirá libre por siempre de cualquier dogma, cualquier tipo de pensamiento y cualquier tentativa de imponer nuestras ideas ante una otra persona .

Todas las declaraciones en este manual significan solamente guías, como las sugerencias para su consideración. Si su grupo es funda autonomously y libre de cualquier enredo que inhibe, entonces su grupo puede continuar experimentando, modificandose y innovando mientras que crece. Usted mismo y los miembros de su grupo están libres para formar sus reuniones según sus necesidades. Tome solamente lo qué usted encuentra útil de este librete.

GUÍAS EN GENERAL

El propósito

Los grupos de apoyo proveen de ensamblar regular juntos de la gente con problemas y preocupaciones similar en una atmósfera segura y no-crítica. Los miembros de estos grupos están libres para desarrollar la estructura y el formato de sus reuniones. Las reuniones generalmente incluyen un foro para intercambiar de información, experiencias e ideas. Este intercambio se hace siempre de una manera que no esté amenazando a los miembros y ayude a validar la realidad de la experiencia de una persona en dolor. Las reuniones se convierten a veces como una ancla en la existencia tempestuosa actual de los nuevos miembros.

Ayuda Propia

Los tipos de grupos de apoyo que estemos fundando se llama grupos de “self-help” (“de ayuda personal”). Es decir, funcionan con los no-profesionales y no ofrecen ningún consejo médico o sicoterapia. En lugar de eso, los miembros comparten sus propias faltas y victorias. Con tiempo, los nuevos miembros comienzan a descubrir lo que necesitan para acomodar su propia situación en particular.

En general, la meta de cada grupo es apoyar a sus miembros mientras que aprenden como frentarse con la frustración, la desesperación y el aislamiento que hizo la mayoría de ellos venir al grupo inicialmente. Además, cada grupo puede definir sus propias metas específicas y el énfasis, si lo hay, es siempre la prioridad de la sobriedad. A menos que la sobriedad sea la prioridad para las personas químicamente adictas, ninguna cantidad de crecimiento personal en otras áreas de su vida probablemente va a causar la recuperación necesaria.

Variaciones Del Grupos

Los grupos originales de SOS comenzaron como grupos para los alcohólicos. Estos grupos han sido extremadamente flexible al aco-

modar miembros de la familia y amigos de alcohólicos y de adictos, de comedores obligatorios, y de personas adictas a otras de las drogas aparte del alcohol. Los grupos de miembros de la familia están comenzando ahora a reunirse por separados (como grupo de apoyo del SOS) y otros grupos están formando. En el medio tiempo, hemos podido explorar “las buenas y las malas” de ambos tipos de grupos, los que se abren para todos y los grupos para los intereses especiales.

Hay muchas posibilidades. Los grupos pueden aumentarse para incluir a todas las personas dañadas por las familias disfuncionales o las relaciones similares, sin importar la causa inicial del problema. Los grupos del SOS también pueden fundar siempre por ser una alternativa secular que sea necesario para los comedores obligatorios, los fumadores, los adicto de una droga específica o las drogas en generales, los jugadores, gente con obsesiones sexuales, adultos que eran niños de alcohólicos (o de cualquier familia disfuncional en general), o cualquier otro grupo que necesite existir para el apoyo mutua. Adultos pueden que desear a reunirse en un grupo del SOS para los adolescentes o niños más jóvenes usando drogas o viviendo en hogares disfuncionales. Si usted necesita ayuda en estos u otros áreas, usted puede ensamblar los que compartan sus problemas o sus preocupaciones, y ayuda para crear a un grupo secular para sostener esas necesidades.

Distinción Secular

La palabra que distingue a nuestros grupos de otros grupos extensamente disponibles es la palabra “*secular*.” Hay muchos grupos en la categoría de los grupos de “self-help” (ayuda propia) y ofrecen una senda a la recuperación de una multiplicidad de problemas. No obstante, la mayoría de estos grupos implican fuertemente (y a veces declaran directamente) que la recuperación verdadera sin la dependencia en la ayuda supernatural simplemente no es posible. Generalmente hay una insistencia que sus programas son espirituales en lugar de religioso pero, después del alalysis final, mucha gente viene al sentimiento de estar enajenada por estos reuniones y encuentra la recuperación en estos grupos solamente con gran dificultad, si aun encuentra la recuperación después de todo.

Nunca debe ser necesario abarcar su integridad al buscar la recuperación. Nadie debe ser pedido a dar “jarabe de pico” a la creencia o a los rituales que son extranjeros solamente para encontrar aceptación y ayuda. En nuestra menos-que-perfecta cultura, hay necesidad acuciante por alternativas más seculares que los grupos existentes para la ayuda propia.

Quizás podemos distinguir entre lo que debemos y no debemos ser pedidos que hacer. Ciertamente debemos poder aceptar los reparaciones de una persona nonseclular de su experiencias aun si es de una manera religioso. No obstante, si esta persona comienza a sugerir que las sendas seculares a la recuperación no funcionan (Es decir que intentan decir a otros que necesiten también depender del supernatural), entonces también necesitamos contradecir esta presión con una cierta resistencia cariñosa pero firme. Por ejemplo, puede ser que expliquemos que esta persona es agradable compartir pero no reclutar.

El SOS fue fundado para proveer un foro neutral donde un alcohólico o un adicto puede explorar con seguridad una senda individual a la recuperación. Mientras que muchos de nosotros son ateos, agnósticos o humanistas seculares, muchos otros son teistas de una forma u otra que desean simplemente un ambiente secular para la recuperación. No hay razón que la religión debe convertirse en un asunto de la importancia durante discusiones en nuestras reuniones. Podemos convenir con muchos otros que tales discusiones en los grupos para la ayuda del uno mismo son potencialmente ofensivas y no son generalmente productivas. Otros grupos nonseclulares ya existen para este propósito. Nuestro foco es recuperación, tal como un asunto aparte del resto.

Grupos sin ganancias

Una cosa que necesita ser dicha sobre nuestro propósito es lo cuál no es. El propósito no debe ser ganar dinero para cualquier persona abajo de ninguna circunstancias. Temprano en su desarrollo, Alcohólicos Anónimos formadó principios y prácticas que se refirieron a las materias del dinero. Nuestros grupos también serán juiciosos por mantener nuestra autonomía, pagar por nuestras gas-

tos y ahorrar solamente tanto dinero en nuestra Hacienda como es necesario para continuar el grupo. El dinero adicional es casi seguro crear conflicto indeseado e innecesario.

FUNDACIÓN DE SU PROPIO GRUPO

Aun si tiene no más que un poco de ayuda y recursos limitados, fundir un grupo no es difícil. Usted puede escoger un tiempo y un lugar, publica esa información, y después presentese en aquel lugar y tiempo. Si viene solamente una persona, sin embargo, usted puede tener una reunión. No obstante, es más fácil si usted tiene algunas personas que estén interesados antes de que usted comience. También será afortunado para su grupo si varias de esta gente tienen experiencia con otros grupos para la ayuda propia (self-help). Cualquier experiencia con otros grupos es muy provechosa, especialmente si ese encuentro incluyó un cierto tiempo en la recuperación.

Nombre De Grupo

Antes de que usted anuncie sus reuniones del SOS, usted puede que desear un nombre tentativo. Más adelante, cuando el grupo está establecido, los miembros pueden desear cambiar a otro título. Al principio, un nombre genérico puede que ser el más simple. Algunos ejemplos:

Grupo Nos Salvemos (SOS) de la valle de Francisco Rodreguiz — We Save Ourselves SOS Group of the valley of Francisco Rodreguiz

Grupo Torres Gemelas del SOS — Twin Towers SOS Group

Granjeros y Vaqueros para la sobriedad del SOS — Farmers and cowboys for sobriety of SOS

Usted puede calificar el propósito de su propio grupo con el nombre que usted escoge. No hay razón que usted no puede ser innovador, por ejemplo, “Los Golpeadores de la Tensión a Las Doce”

(un grupo de la recuperación de adicciones y de apoyo al mediodía para cualquier persona que la necesita). Sería provechoso a éstos que buscan una reunión del SOS si lo enumeraron a su grupo está debajo del título general en el libro de teléfono. Esto es especialmente verdad si el nombre de su grupo comienza con una palabra diferente que “*secular*.”

Lugar De Reunión

Ustedes también tendrán que convenir en un lugar satisfecho para todas. Si ustedes intentan juntarse en el hogar de un miembro o en cualquier otro lugar poseído o controlado por un miembro, ustedes pueden encontrar problemas con la propiedad.

Si esto es todo que usted tiene al principio entonces tendrá que aguantar con eso. Así será entonces por un rato. Mejor considerar rentando un lugar neutral lo más pronto posible. Aun si un lugar está ofrecido a usted gratis, un pago pequeño para la electricidad u otros gastos será siempre agradecido. Para hacer esto, la autonomía del grupo se mantiene, se evitan los conflictos posibles, y se realza la estima del grupo.

Busque un cuarto en un hospital, una escuela, un edificio municipal, un centro para la familia o un centro de cuidado del niños, un centro para las viejaitas, clubs, etc. Algunos negocios como los bancos tienen salas de conferencias pequeñas que puedan estar puesto para alquiler. Ramas de las bibliotecas y los centros de la comunidad son buenos lugares locales también a comprobar. Escoge según su tamaño necesario del sitio y su capacidad económicamente. Aparte de lo que Ustedes hacen, *por adelantado*, diga al dueño el propósito de su grupo y eso es un grupo secular. Haga todo que usted puede al evitar cualquier futuro malentendido que pudiera sorprender una persona y causar interrupción a su reunión.

Tiempo y duración de la reunión

Después de nombrar a su grupo y de decidir adonde van a juntarse, el paso siguiente es determinarse cuando y para cuánto tiempo ustedes quieren reunirse. Una vez más la opción está totalmen-

te la suya. Una vez por semana es la frecuencia generalmente. Usted tendrá que experimentar para ver cual día es el mejor para su grupo.

Experiencia se parece demostrar que la hora de comer el lonche y temprana por la tarde podría atraer más gente pero las reuniones están celebrando en el tiempo del desayuno, al mediodía, y también por las tardes y las noches. Decida cual hora usted necesita. Tradicionalmente las reuniones duran por una hora o una hora y media. Una vez más, pense en lo qué funcionará y después, cambiarla si usted necesita. Lo que usted finalmente decide, intento a ser consistente.

Promoción

¡La gente no está acostumbrada a buscar grupos de apoyo seculares! Mucha gente con necesidad de la ayuda ha cambiado por los grupos con insinuaciones religiosas o ha dado por vencido al buscar de cualquier ayuda de grupos o de instutitions existentes. Usted debe dejar a esta gente saber donde usted está y lo que usted está haciendo.

Sea listo invertir tiempo, energía y quizás un poco dinero. Lo qué usted hace probablemente tendrá que ser repetido una y otra vez hasta que la palabra oralmente comienza a tomar un efecto. ¡Cuando el SOS también es tan bien conocido como Alcohólicos Anónimos, entonces podemos relajarnos un poco con la promoción! Mientras tanto, usted puede utilizar las siguientes estrategias:

- Echar por coreo un comunicado de prensa a ambos estaciones de radio locales de la AM y de la FM. Dirijalas al director de programación o al director de los servicios públicos.
- Echar por coreo un comunicado de prensa a los periódicos diarios y semanales. Si usted sabe que un periódico tiene un calendario de la comunidad, echar un comunicado de prensa a ese departamento también tal como se anuncie su reunión en el periódico.
- Echar por coreo un comunicado de prensa con un aviso escrito (impreso) al cualquier local compañía de televisión o otra cable en su comunidad. Muchas compañías de cable pondrán esto en el aire para el acceso local casi continuamente.

- Utilice extensivamente los tablones de anuncios — en lavanderías, mercados, hospitales, escuelas, universidades, centros para las viejas, centros de comunidad y el Internet.
- Pongase en contacto con los periódicos (u otros folletos) que se reparten gratis. Unos de éstos podrían incluir avisos regulares de reuniones del SOS en sus sección llamado “actividades de grupos” (o algo así) gratis. Descubra cuáles son sus requisitos y utilice este listo libre.
- Deje los profesionales locales del tratamiento de la dependencia de alcohol o drogas en su comunidad conocer su nuevo grupo. Una grande porción de nuestras llamadas telefónicas son de los profesionales en el área que investigan cómo pueden referir gente en el tratamiento hacia un grupo secular para apoyo. Una postal simple con el nombre de su grupo, la dirección y el tiempo de su reunión, juntos con un número de teléfono local de contacto, es suficiente para enviar a las unidades para el tratamiento de alcohol, las instalaciones privadas de tratamiento, y las instalaciones también de la ciudad y del estado y las terapias individuos que se especializan en el tratamiento de la dependencia de drogas. Esto puede ser muy eficaz.

Estas sugerencias son básicas y usted probablemente pensará en otras buenas maneras para alcanzar los que necesiten el SOS. Mientras que su grupo crece, usted tendrá ayuda pasando la palabra. Sin duda, va a tomar un rato antes de que los resultados sean significativo. Trate ser paciente — es importante que no se desalente.

MATERIALES PROMOCIONALES DE LA MUESTRA

Esta sección ofrece sugerencias sobre la disseminación de linformación sobre una nueva reunión de adición- recuperación del SOS. Agregue a estas sugerencias con sus propias creativas ideas. Debemos seguir con respecto de programas del tratamiento existentes ya en nuestra comunidad.

(Ejemplo del aviso)

¿Está Usted Harto?

¡Hay un nuevo grupo de apoyo para los individuos adictos aquí en Guadalupe Sud!

SOS

Organización Secular para la Sobriedad (Nos Salvemos)

Para esas personas que no son cómodas con el contenido espiritual de programas disponibles de 12 pasos, la alternativa es Las Organizaciones Seculares para la Sobriedad (también conocido como Nos Salvemos).

El SOS ofrece un enfoque secular a la recuperación basada en la responsabilidad individual de una persona y su “prioridad de la sobriedad.”

Cada Jueves por la noche a las ocho

Por más informes, pongese en contacto con:

Jaime a 34-66-955

(ejemplo de un comunicado de prensa)

*****PARA LANZAR INMEDIATO*****

SOS To Add New Local Chapter

SOS (las Organizaciones Seculares para la Sobriedad/Nos Salvemos) es una organización de apoyo para la gente que se recupera de abuso del alcohol o de las drogas y han agregado a nuevo grupo local. El grupo reunirá **cada miércoles a las ocho por la noche a partir Septiembre de 2003 en numero 13, Avenida de Las Palmas, Aguacaliente.**

El SOS fue fundado por Jim Christopher en 1985 en Hollywood Norte, California. SOS es un alternativa amistoso a los grupos de 12 pasos. SOS ofrece un enfoque secular, acentuando que cada individuo puede confiar en sus propios recursos para manejar los problemas de adicciones — así el nombre “Nos Savlemos” Los grupos del SOS se están reuniendo a través del mundo latino incluyendo los Estados Unidos y alrededor del mundo.

Por más informes, pongese en contacto con:

Jaime a 34-66-95

Nota Especial: Un enfoque alternativo sería anunciar una reunión para planear *antes de anunciar* el comienzo de una nueva reunión el SOS. Esto permitirá a los que asistir la reunión una oportunidad de *participar directamente* en el proceso de tomar el decisión al seleccionar el nombre, la hora, la fecha y otros aspectos de las reuniones del grupo.

SERVICIO

Mucha gente ha hablado sobre el valor del servicio como parte de la recuperación. Tanta gente como posible debe ser dada responsabilidades — para su propio desarrollo personal y para el bien estar del grupo y de SOS en total. Hay ciertas calidades que se dice serían requeridas de cualquier persona que se ofrece voluntariamente para tomar responsabilidad en un grupo de ayuda personal (self-help). Cierta sensibilidad y conocimiento de las necesidades del grupo, cómo nos relacionamos con otras personas, una buena voluntad de escuchar y de ser flexible — éstas son todas las calidades que nos ayudan para ser más eficaces cuando nos interesamos activamente en los asuntos del grupo.

Facilitator del Grupo

Mantener cosas básicas en orden hará sus reuniones pasar más suavemente. La experiencia demuestra que cada grupo necesita a alguien proveer la continuidad ordenada para un grupo durante tiempo. Esta persona puede ser llamada un coordinador o una secretaria y se pide asumir la responsabilidad del grupo por tales cosas como:

- Abriendo y preparación del cuarto para la reunión.
- Preparación del café y agua caliente para té si su grupo ofrece refrescos o bocados.
- Traiga los materiales para la reunión — folletos, listas, boletines de noticias, papeles, etc. — a cada reunión y recogerlos después de la reunión y luego, mantenerlos seguros entre las reuniones.
- Salude a los recién llegados y arregle para que alguien conduzca la reunión.
- Tome la responsabilidad de “pasar la cesta (o canasta)” para pedir dinero, pagar la renta del cuarto, y de mantenerse al tanto de las finanzas del grupo.

Otras Posiciones del Servicio

Mantener el funcionamiento del grupo es mucho trabajo. Usted puede encontrarlo más fácil si las tareas son partidas o compartidas entre dos o tres personas que se acuerdan tomar el cuidado de estas tareas fundamentales para el grupo. La responsabilidad dividida es un concepto válido y realizable. Nos damos cuenta, por supuesto, que los nuevos grupos no encontrarán inmediatamente suficiente gente para toda la tareas enumeradas debajo sino ellas le dará una idea de cómo las necesidades de un grupo pueden ser satisfechas.

Tesorero

Una persona que generalmente recoge el dinero, guardalo y paga las cuentas con el dinero del grupo.

Estos mandados pudieron incluir la colección de donaciones en cada reunión, contabilidad para de donde el dinero viene (las reuniones, las ventas del literature, etc.) y cómo está pasado (las rentas, los refrescos, costes de imprimir, etc.) en un cuaderno.

Bibliotecario

Una persona que obtiene y coordena la literatura apropiado y presentala al grupo para discusión y, si un poco de literatura es aceptada por el grupo, utiliza los fondos del grupo para ordenar o para sacar copias suficientes para tener un inventario resonable para el uso del grupo.

Publicidad/alcanzando a la comunidad

Una persona puede ayudar a establecer un grupo o un buzón de correos local y un número de teléfono el SOS, mantenga la correspondencia con los medios locales, mantenga los tablóns de anuncios y listados de reuniones en el periódico, y responder a las indagaciones sobre el grupo.

Comité para Dirigir el Grupo

Algunos miembros han reconocido que un comité pequeño elegido por los miembros es perferable para ciertas posiciones específicas. Los miembros de este comité ayudan con el consejo al coordinador y el grupo, arreglando las reuniones de negocios, arbitrando conflictos, manejando la publicidad y otros deberes.

Notas en General

Todas las posiciones se deben llenar por la vía de elecciones por los miembros del grupo durante reuniones regulares y no en las reuniones de negocios especiales. Las elecciones se deben anunciar por adelantado para asegurarse de que tantos miembros como posible pueden votar en referentes a estas decisiones vitales.

Una de las ideas más eficaces que podemos tomar de otros grupos acertados (que tienen éxito) es el concepto de la dirección “que se rota” (dirección con rotación). Casi cada grupo aconseja que todas las responsabilidades deben cambiar en los intervalos regulares convenidos por el grupo. Si usted tiene un comité de dirección elegido (Comité para Dirigir el Grupo), considere el substituir solamente una parte del comité en cualquier momento. Las elecciones escalonadas pueden ser arregladas en los intervalos razonables y preverán continuidad y evitarán cualquier indicación de una burocracia atrincherada. Los miembros deben que ser alentado regularmente a unirse con el comité para mantener el comité fresco y corriente con los deseos del grupo.

Hemos reconocido, con experiencia, que es vital ser flexible, innovador y creativo en comisiones del servicio a SOS. Una vez más las pautas a través de este librete son justas que — las sugerencias de otras que han fundado reuniones. No somos una autoridad, ni queremos forzar o obligar ninguna estructura en cualquier grupo Del SOS. El grupo pertenece a sus miembros y solos son responsables .para el formato, la estructura, y nivel de implicación del grupo en la comunidad.

Aquí está otra buena idea — prestada y modificada. De todo de lo que usted hace, si importa elegir oficiales o resolver otros problemas del grupo, hágalo con cariño y paciencia. Espere el tiempo para oír todas las voces que quieren ser oídas. Apunte para un consenso, incluso si usted tiene que aceptar a la mayoría cuando usted no desea. Nunca condene a alguien con una posición de la minoría sin pruebas por expediency, conveniencia o apoyar alguno posición imaginada de la virtud. Confíe en los miembros de su grupo y siempre mantenga el foco en el propósito del grupo — *la sobriedad*.

Dinero de Sobra de la Tesorería

Como nuevo grupo, usted probablemente no tendrá este problema por un rato. Pero, mientras que su grupo crece, su tesorería también crecerá. Una *miembrocia* activa, podrá encontrar las aplicaciones para sus fondos. Es prudente mantener alguno dinero puestas al lado para llevar a cabo durante un mes cenceño cuando la asistencia es poca. Pero, aparte de eso y después de pagar sus cuentas, considere lo que usted puede hacer con los fondos adicionales que tiene. En que los miembros del SOS han donado este dinero, su grupo tiene una obligación a los propósitos del SOS. Aquí están algunas cosas para considerar:

- Contribuya una porción a la oficina principal del SOS (SOS International Clearinghouse) para pagar por las operaciones, la literatura y las publicaciones, etc.
- Vaya más allá de las promociones gratis por poner un anuncio más grande en el periódico local.
- Regale suscripciones al *SOS International Newsletter* a sus bibliotecas locales o a otras instituciones.

Imaginación y discusiones entre el grupo le ayudarán generalmente a decidir qué hacer.

FORMATO SUGERIDO PARA UNA REUNIÓN DEL SOS

Al comenzar

Bienvenidos al SOS. Me llamo _____. Me han pedido conducir la reunión de esta noche.

Las Organizaciones Seculares para la Sobriedad (o Nos Salvemos) son dedicadas a proveer una senda a la sobriedad, una alternativa a otras sendas que dependan en lo sobrenatural o creencia religiosa.

Respetamos diversidad, damos la bienvenida a escepticismo, animamos los pensamientos racionales y la expresión de sentimientos. Nosotros, a cada uno, tomamos la responsabilidad de nuestra sobriedad individual diaria.

Esto es una reunión sobre sobriedad. Nuestro foco está en la prioridad de abstener del alcohol o de otras drogas que alteran la mente.

Respetamos el anonimato de cada persona en este cuarto. Éste es un grupo de los no-profesionales donde usted puede ayudarse (un grupo para “Self-Help”). En esta reunión compartimos nuestras experiencias, entendimientos, pensamientos, y sentimientos.

Anuncios

Pida anuncios del grupo.

Anuncie nueva literatura, el horario para las reuniones, etc.

Indique si los refrescos están disponibles, etc.

Aniversarios

Celebramos varias duraciones de la sobriedad en estas reuniones.

¿Hay cualquier persona aquí con menos de treinta días de sobriedad? ¿Hay una persona aquí con treinta días de sobriedad? ¿Sesenta días? ¿Tres meses? ¿Seis meses? ¿Nueve meses? ¿Hay una persona que celebra un aniversario anual esta semana? Si usted tendrá un aniversario pronto, por favor dígame después de la reunión y nosotros preparemos una celebración para esa fecha.

Lectura

Esta noche, he pedido _____ para leer las “Pautas Sugeridas para la Sobriedad.”

- Para romper el ciclo de la negación y para alcanzar sobriedad, primero reconocemos que somos alcohólicos o adictos.
- Reafirmamos esta verdad diario y lo aceptamos sin reservación — un día a la vez — que como individuos limpios y sobrios nosotros no podemos tomar ni utilizar drogas, no importa qué.
- En que tomar o usar drogas no es una opción para nosotros, tomamos cualesquiera medidas son necesarias para continuar la “Prioridad de la Sobriedad” para el resto de nuestras transcuras 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.

Introducción

Una vez más yo soy _____, Ahora, comenzando con la persona en mi izquierda, vamos a introducirnos.

Iniciar de Discusión

Ahora, Ustedes tienen la palabra. Pedimos que ustedes intentan y mantengan su comentario a una cantidad de tiempo razonable tal como a cada uno pueda participar.

Conclusión

Este grupo se apoya. Si usted puede hacer algunas contribuciones, las utilizaremos para pagar el coste del alquiler, de los refrescos, y de otros costos (pase la cesta).

La sobriedad es nuestra prioridad y asumemos la responsabilidad de nuestras propias vidas y nuestra sobriedad. Gracias por venir y vuélvase por favor. Vamos a terminar por aplaudirnos para estar aquí, apoyando y celebrando la sobriedad de a cada otra.

FIJANDO EL TONO PARA SOS

En la introducción de este librete, mencionamos la palabra “sugerencias” más bien que “regulas” y a través de estas páginas hemos favorecido palabras como “poder que” y “podría” en vez de “debe” o “debria.” Todas estas opciones intencionales de palabras y de frases son una tentativa de crear una característica, un ambiente que esperamos será siempre asociado con SOS. Del principio, esperamos desalentar arrogancia y cualquier uso del SOS para la abundancia o fama personal. En lugar de eso, esperamos animar actitudes y métodos de hospitalidad, de compasión, de sensibilidad, de franqueza y de honradez — de tal modo crear estándares inacusable de la excelencia para el SOS.

En esta sección, tocaremos brevemente algunas materias que puedan afectar a su nuevo grupo y sugeriremos cómo usted puede que manejarlas.

SOS y Otras Organizaciones

Esperamos que el SOS no sea visto en comparación, o en competición con cualquier otro grupo establecido. Respetamos la recuperación en cualquier forma, no importa la senda que se utilice para alcanzarla. Nuestro movimiento se piensa para llenar simplemente una necesidad no resuelto por otras.

Aun cuando su grupo ha comenzado, usted puede todavía encontrar el otro objeto de valor de las reuniones. Algunos miembros del SOS continúan asistiendo las reuniones de los Alcohólicos Anónimos, Al-Anon, y otros grupos. A la larga, somos todos los aliados que trabajan juntos hacia una meta común.

Discusión de Otros Grupos

Durante la Reunión de SOS

Durante los años desde la primera reunión del SOS, hemos notado que los nuevos miembros se parecen necesitar hablar de la enajenación que experimentaron en grupos nosecular.

Claramente, las reuniones no se deben permitir caerse en negatividad o comparaciones insustanciales de grupos. Sin embargo, el

dolor y enfado causado por otros grupos insensibles no puede ser desatendido. Ha sido provechoso acomodar una cantidad razonable de lamentation. Después de un nuevo miembro acaba con eso, otros pueden traer suavemente el foco al propósito del grupo.

Miembros Nosecular

Es fácil para muchos de nosotros recordar como era ser una persona secular en una reunión que nos dió la sensación como un extranjero o un niño errante. Debe tomar cuidado en cómo tratan a los miembros religioso o espiritual. Deseamos demostrar consideración y aceptación mientras que todavía mantenemos la índole secular de nuestra reunión.

La Moral

Habrà los tiempos en que se parece que nada va bien para usted y su grupo. Tener poca miembresia, los miembros disruptivos y una escasez de voluntarios para ayudar y manejar cosas son algunas de las preocupaciones. No se deje aplastarse. Cuando usted tiene un problema con su grupo, intente hablar con otro líder de un grupo. Trata mantener su foco en el propósito de su grupo y SOS en general. Recuerde, *lo que usted está haciendo es importante.*

DECLARACIÓN DEL PROPÓSITO EN GENERAL

Mis Queridos Amigos:

Claramente, alcoholismo y adicción son problemas globales. Necesitamos alternativas, necesitamos opciones. La ayuda debe estar fácilmente disponible para todos los que busquen ayuda. Juntos podemos salvar a nuestros mismos.

Desde su fundación en noviembre de 1986, en North Hollywood, California, el SOS ha crecido hasta cientos de reuniones a través de esta nación y alrededor del mundo.

Debido al rápido crecimiento del movimiento, la Oficina Principal Internacional de SOS (SOS International Clearinghouse) se ha mudado al Centro Oeste para la Investigación (Center for Inquiry-West) en Los Ángeles. La SOS International Clearinghouse funciona como facilitando para el movimiento, contestando las preguntas individuales, preparando y enviando materiales, y diseminación de la palabra a los medios, a los profesionales de tratamiento, y a las organizaciones y a los individuos que se interesa por la recuperación.

En el espíritu de pensamiento libre y investigación libre, cada reunión de SOS es autónoma. Las reuniones son basadas en anónima y son gratuita . Los grupos de SOS hagan provisión para un ambiente seguro, de apoyo, y secular para todas las personas adictas que deseen realizar y mantener sobriedad y apoyarse en este proceso de la recuperación.

Esta guía indudablemente recibirá revisiones numerosas. Eso es bueno. Eso es saludable. Damos la bienvenida y animamos a sus comentarios y preocupaciones. ¡Somos todos en esto juntos!

Sinceramente,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Jim Christopher". The signature is fluid and cursive, with a large initial "J" and "C".

Jim Christopher, Fundador

PRINCIPIOS GENERALES DEL SOS

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

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 grupo amistosas, honestas, anónimas y de apoyo.

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.

El SOS no es un imitación de cualquier grupo religioso o secular. No hay ningún asuntos, escondidos porque el foco de SOS es la sobriedad y nada más.

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

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

Comunicación honesta, clara y directa de sentimientos, pensamientos, y conocimiento, ayuda con la recuperación y para escoger métodos no destructivos, no enganoso 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 alcoholismo y adicción en todos sus aspectos. SOS no limita su perspectiva a una área del conocimiento o la teoría de alcoholismo y adicción.

SOS

INTERNATIONAL CLEARINGHOUSE

(Secular Organizations for Sobriety/Save Our Selves)

4773 Hollywood Boulevard, Los Angeles, CA 90027-5333

Tel: (323) 666-4295

Fax: (323) 666-4271

JN581