

**Aceptación** — de su alcoholismo. Piense en las cosas que usted hacía que fue relacionado con el alcohol. ¿Eran estas cosas normales? ¿Cualquier persona pero el alcohólico hace estas cosas? Sepa que usted es un alcohólico como alguien con la diabetes o alergias sabe su realidad. No esté avergonzado sino esté enterado.

**Miedo** — utilícelo si usted puede. No viva en miedo, sino utilícelo. Es igual para el horror, la vergüenza, el pesadumbre o cualquiera otro pensamiento negativo que pueda venir a usted cuando usted piensa de sus días de tomar. No sofoque ni niegue estos estados de la mente. Utilícelos como herramientas para reforzarse y no como bloques que tropiezan.

**Busque más herramientas** — toda puede ser una herramienta para ayudar y mantener sobriedad. Entrene a su mente a “ver y oír” las herramientas. No piense en cosas demasiado. Si funciona para usted, utilícela. Si usted piensa que puede ser que posiblemente funcionará, pruebala de todos modos. Usted está luchando para su vida. Usted es responsable para cuidar su vida y usted ha decidido encontrar maneras mejores de vivir. La gente ha ido antes de usted y armado sus propias herramientas. Pida que ellos compartan sus herramientas con usted.

**Hágalo ahora mismo** — la dilación es una “contra-herramienta” que da de comer a la negativa y solo sirve contra su autoestima.

**Déle el crédito** — para su logro y mantenimiento de su sobriedad. Otros pueden haber ayudado pero usted es quien lo hizo.

**Disfrute de la vida** — usted podría ser muerto en cualquier momento. Tomar es una forma lenta del suicidio. La vida es un banquete. Ahora la profundidad, la complejidad y la tela completa de la vida son la suya para experimentar. Quitarse las anteojeras y los silenciadores. De vez en cuando piense como si fuera un niño y experimente la maravilla e intensidad de la vida.

**Está bien** — cuando usted es sobrio, usted se siente en su corazón que todo es correcto. Crea su corazón cuando viene esta sensación.

**Cuidese bien** — las cosas que usted hace para su mismo digan si a usted le gusta su mismo igual. Usted tiene la opción para hacer cosas mejores o peores para usted.

**Alcohol no es una herramienta** — todo que usted podía hacer bajo la influencia del alcohol llegó entre de sus oídos. No piense que usted es menos creativo, un mal bailarín, o cualquier cosa así.

**Recuérdese** — cuando usted piensa que lo lleva, recuérdese que usted no desea pasar con esto otra vez. Manténgalo fresco.

**Usé imágenes** — por ejemplo, enojarse al alcohol. Odíelo para todo que ha hecho a usted y los que usted ama. Estar libre de una pesadilla horrible y sabiendo que usted es sobrio es mejor que la relevación como despertar de un mal sueño. Casi se acabó la gasolina mientras que su sigió tomando. Usted casi llegó al fin de su vida.

**Haga realidad de los conceptos** — si usted está teniendo un mal día, comiéndela de nueva en cualquier momento del día y tantas veces que usted quiere.

**Visualice** — por ejemplo, para vivir borracho es vivir como debilitón.

**Cuente con las buenas** — pasan cuando las anticipamos. Un sistema de la mente de una manera positiva hace lo que nos percibe como positivo de las cosas; más que las cosas negativas y destructivas.

**Interrupa los pensamientos negativos** — identifíquelos como “pensamientos mientras borracho.” Cambíelos, rehágalos y bórrelos.

**Mire otros borrochos** — especialmente cuando están intentando aparecer sobrios. Escuche lo que están diciendo. ¿Es ésa una la vida maravillosa?

**Acción** — no importa cómo pequeño se parece.

Los mejores deseos a todos que eligen sobriedad y vida. Si usted realmente desea hacerse y permanecer sobrio, hay mucha gente que le ayudará. Usted será sorprendido grandemente en la cantidad de gente que le ayudará y, tanto que ellos harán, si lo cual usted pide es de verdad.

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.

Basado en la presentación a la Serie Nacional de Obradoro del SOS en San Diego y Los Angeles en 1992 por Larry B. Reimpresionado con el permiso del **SOS International Newsletter**.

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  
E-mail: [sos@cfiwest.org](mailto:sos@cfiwest.org)  
Tel.: (323) 666-4295 • Fax (323) 666-4271  
[www.cfiwest.org/sos](http://www.cfiwest.org/sos) • [www.sossobriety.org](http://www.sossobriety.org)

The logo consists of the letters 'SOS' in a very large, bold, black serif font. Each letter has a thick, grey drop shadow behind it, giving it a three-dimensional appearance. The letters are slightly slanted to the right.

---

---

# SU CAJA DE HERRAMIENTAS PARA LA SOBRIEDAD

---

---

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

---

---

## Bienvenidos al SOS

---

---

Bienvenidos al SOS, las Organizaciones Seculares para la Sobriedad (o nos Salvemos). El SOS es dedicada a proveer una senda hacia la sobriedad y es un alternativa a otros grupos que dependan de creencia supernatural o religiosa. Respetamos diversidad, apreciamos escepticismo, y alentamos el pensamiento racional así como la expresión de los sentimientos de todos.

Este folleto es diseñado para proveer usted de las herramientas que usted encontrará provechoso para mantener su Prioridad de la Sobriedad. Le damos la bienvenida para asistir a una de nuestras reuniones, nos llamemos por el teléfono, o visítenos a nuestro website para conseguir más información. Bienvenidos al SOS, las Organizaciones Seculares para la Sobriedad (o nos Salvemos). El SOS es dedicada a proveer una senda hacia la sobriedad y es un alternativa a otros grupos que dependan de creencia supernatural o religiosa. Respetamos diversidad, apreciamos escepticismo, y alentamos el pensamiento racional así como la expresión de los sentimientos de todos.

---

---

## Su Caja de Herramientas Para La Sobriedad

---

---

**Herramienta** — Medio por lo cual algo es hecho u obtenido.

¿Usted ha tratado reparar o ajustar algo sin las herramientas correctas? Éstas son algunas herramientas para la sobriedad. Hay muchos más. Al mirar dentro en la población de alcohólicos y del estudio del alcoholismo y usted encontrará una herramienta para cualquier necesidad para fijar o ajustar. Si usted no encuentra la herramienta correcta, haga a uno especialmente para su mismo.

**¡No importa qué!** — No hay razón válida en esta tierra para tomar otra vez.

**Aquí está la sobriedad** — hay todo lo demas — separa dar la prioridad a sobriedad.

**Seriedad** — éste no es nada menos que vida o muerte.

**Determinación** — no se puede echarse para atrás, especialmente cuando sea difícil. Usted ha alcanzado otra ocasión en la vida. ¿Cuánto de la gente realmente tiene esa oportunidad? La sobriedad no hace todo perfecto, sino que lo hace posible.

**Información** — conserve su cerebro. Estimúlelo con las cosas relacionadas con el alcoholismo. Revise libros, cintas de audio, videos, películas, folletos, reuniones, las dramas del teatro, la televisión y la radio, los periódicos, las revistas, etc.

**Gente** — el contacto humano es poderoso. Tenta conocer a la gente, por lo menos a uno, y sin falta conoce a otros alcohólicos. La interacción lucha contra la vieja forma de vida del aislamiento.

**Honradez** — ésta es el tiempo de poner cosas en el abierto a la vista descubierta. Deseche las sombras y la oscuridad del pasado. Brille la luz en las cosas oscuras de modo que perdieron su poder. Las cosas se pueden manejar con razón cuando se consideran para cuáles realmente son.

**Escuchar** — especialmente la gente con la sobriedad para el largo plazo.

**Notar cosas** — en cualquier momento pero especialmente temprano en su sobriedad cuando la memoria puede engañarse.

**Reuniones** — vaya con la gente que desea vidas mejores y están tomando la acción para conseguir lo que desea. Las reuniones son un buen lugar para establecer habilidades sociales en un ambiente de apoyo. Hay mucho que aprender y sentir en

una reunión. Usted no está solo. Usted no ha hecho el peor ni el mejor; hay siempre esa gente que intenta hacerse mejor que usted. Piense en lo que usted puede oír y ver. Aun mejor es para sentirse lo que usted oye y ve en las reuniones.

**La sabiduría popular y los lemas** — no los subestime.

**Comisiones** — si usted los promete, hónrelos. Usted demuestra mucho a su mismo y al otros por hacerlo.

**Programa “personal”** — desarrolle un proceso para su propio recuperación usando lo qué usted oye y ve. Debe ser lo qué hará la diferenciará solamente para usted y no para cualquiera otra persona.

**Compartir** — asombrosamente terapéutico cuando está hecho con honradez. Libérese de llevar a cabo sus cosas refrenadas.

**Teléfonos** — consiga unos números de teléfono de otros alcohólicos y utilícelos.

**Sea dispuesto** — permite usted de cambiar. Usted no tiene nada que perdir.

**Sea receptivo** — no rechace otras ideas sin por lo menos la consideración.

**Accesibilidad** — el aislamiento puede ser mortal.

**Haga preguntas** — no es importante cómo absurdo se parece a usted. Nunca tenga miedo para pedir a otros alcohólicos sus pensamientos.

**Nutrición** — mejórela de cualquier manera que usted pueda.

**Ejercicio** — no importa si es poco, solo moviéndose ayude.

**Ayude a otros alcohólicos** — usted puede real-

mente guardarlo por su mismo de manera que regalarlo al otros.

**Regocijarse** — ¡es grande ser vivo y sobrio!

**Percepciones** — todo es verdadero y no diluido o torcido. Usted tiene una mente rica y lista en lugar de una mente narcotizada y limitada.

**Metas fáciles que alcanzar** — el éxito cría más éxito. Alcance para “la luna” más adelante.

**Recuerde** — visualizar y imaginarse los incidentes y los comportamientos durante sus días de tomar lo cuales son repugnantes y asociados con alcohol. Repone la idea que el alcohol es bueno con el conocimiento que el alcohol es malo. Esto es especialmente útil cuando usted se siente seducido por el alcohol o usted es demasiado confiado de su sobriedad.

**Viva en el presente** — visitas al pasado son aceptables, pero no pasa su vida allá.

**Abstinencia** — la única manera de permanecer sobrio. Cualquier declaración por el contrario es no más que una hipótesis o un comentario. ¡No tome, no importa qué!

**Evite los lugares peligrosos** — refuerza que el alcohol es malo por evitar los lugares, la gente y las cosas que usted asocia con alcohol. Si usted no puede evitar éstos, esté enterado que son peligrosos a su sobriedad y vaya con cuidado.

**Salvague su sobriedad** — no importa lo que piensan otros en lo que usted hace. No se desconcierte si otros piensan lo que usted hace está débil o estúpido o aún que no es “chido.” Usted es de reconstrucción y recreando su mismo. Usted desea su propia vida y no ser un esclavo al alcohol. Es su vida y su sobriedad. Sea tan flexible como usted puede usar lo que usted necesita para salvaguardar su sobriedad. Tenga cuidado.