

---

---

## 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). El Christopher describe su propia recuperación sin la religión. Él se centra en los aspectos prácticos de su triunfo sobre el alcoholismo e incluye unas guías para la formación de un grupo de ayuda secular. \$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). Este libro describe los métodos probados de abstinencia del alcohol y de las drogas abogadas por las Organizaciones Seculares para la Sobriedad (SOS), el programa más grande de la recuperación del mundo sin utilizar un programa de 12 pasos. \$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 última página por el dirección.



---

---

## Organizaciones Seculares para la Sobriedad (SOS)

---

---

James Christopher, *el fundador y el ejecutivo.*

### TABLERO CONSULTIVO INTERNACIONAL

La lista abajo utiliza las siguientes abreviaturas

**M.D.** Doctor/a de medicina

**Ph.D.** Doctor/a de filosofía

**C.A.S.** activista de la comunidad

**Prof.** Profesor/a

**Esq.** Esquire (abogado)

**CEO** Oficial Superior de los ejecutivos

**SHARE** Programa de Uno mismo-Ayuda y Recuperación

**A.C.S.W.** Trabajador con los servicios sociales

**M.P.H.** Ministro de la salud pública

**B.S.R.N.** Enfermera superior del grado de la ciencia

**Steve Allen** (1921-2000) cómico, autor / **Ed Batis**, **C.A.S.** Activista, Educador, (asuntos que se trata con la violencia doméstica), división del abuso de drogas y alcohol, Los Angeles. / **Joseph C. Beasley, M.D.** Director, Asistencia Médica Comprensiva, Amityville, Nueva York; Board Center Fellow de medicina y ciencia; Director, Instituto de la política sanitaria y de la práctica del Bard College Center / **Keneth Blum, Ph.D.** Presidente y CEO, SynerGene Global Inc, San Antonio, Texas / **Eric R. Braverman, Ph.D.** Director, PATH Medical y El Fondo de PATH, Nueva York / **Bonnie Bullough, Ph.D.** (1927-1996) Profa. del oficio de enfermera, Universidad de California Sud / **Vern L Bullough, M.D.** Distinguido Prof. Honorario del Universidad de Nueva York; prof. Distintivo del oficio de enfermera, Universidad de California Sud / **Mauro Ceccanti, M.D.** Instituto de Clinica Medico VI, Italia / **Elizabeth Hartigan** co-fundador de **SHARE** (Self-Help and Recovery Exchange / **Lew Hollman, Esq.** Abogado / **Ruth Hollman** co-fundador de **SHARE** / **Patricia Campbell Huges** psicólogo del consejero, País de Gales Norte, Gran Britanica / **Charlotte Davis Kasl, Ph.D.** psicólogo, autor / **Morris Kight** (1919-2003) comisionado, comisionado por la organización se llama “One”, California; comisionado por los derechos humanos, Condado de Los

Angles; el fundador de “Recovery House” (casa para la recuperación), Van Ness, California; el fundador del Centro para Homosexuales y Lesbianas, Los Angeles / **Paul Kurtz, Ph.D.** Prof. Honorario del SUNY, Buffalo, Nueva York / **Zdzislaw Kutymysik** Director “Federacja Klubow Abstyneckich w Polsce”, Polonia / **John G. Langrod, Ph.D., A.C.S.W.** Director de admisiones y de la evaluación, Colegio de Medicina, Universidad de Yeshiva / **Gerald Larue, Ph.D.** Prof. Honorario, Universidad de California Sud / **Christopher Lyon Esq.** Abogado, procorador del Tribunal Supremo, País de Gales Norte, Gran Britanica / **James Monroe, Esq.** Abogado / **Manijeh K. Nikakhtar, M.D., M.P.H.** CEO y Director Medical del SAT Centro para La Salud (Tratamiento para abuso de sustancias), Buffalo, Nueva York / **Veronica Redd** actriz de la televisión / **Wallace Sampson, M.D.** Prof. Universidad de Stanford, California / **Edward Tabash, Esq.** Abogado / **Valerie L. White, Esq.** Abogado / **William L. White, Ph.D.** psicólogo, San José, Costa Rica / **Betty B. Zavon, B.S.R.N.** Consultor Superior para los servicios de apoyo del Ophthalmology / **Mitchel R. Zavon, M.D.** Presidente, Agatha Corporation, socio gestor para Los Servicios de Apoyo del Ophthalmologia.

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 Noviembre de 2001.

*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  
www.cfwest.org/sos • www.sossobriety.org



*Una técnica para darle el poder  
A su mismo para recuperarse*

---

---

# UN RESUMEN DEL SOS

---

---

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

---

---

## Que es SOS?

---

---

SOS usa una técnica lo cual le da el poder para recuperarse la sobriedad y SOS mantenga que la sobriedad es un asunto aparte de todo lo demas. SOS trata la sobriedad (abstinencia) como “Prioridad Uno, no importa todo!”

SOS da credito al individuo por lograr y mantener su propia sobriedad.

SOS respecta la recuperacion de cualquier tipo, sin hacer caso de la senda usada para lograr. No es opuesto de, ni en compacion con otros programas de recuperacion.

SOS apoya el skepticismo y alienta el uso del “mé-todo científico” para que comprender el alcoholismo.

---

---

## SOS Grupos

---

---

SOS es un red de grupos locales, sin ganancias, autonomis, y de no-profesionales. Cada grupo es dedicado únicamente al proposito 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 sí 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](mailto:sos@cfiwest.org)

[www.cfiwest.org/sos](http://www.cfiwest.org/sos) • [www.sossobriety.org](http://www.sossobriety.org)

---

---

## 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 la adicción. 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 amistosos, honestos, anónimos 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 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 verguenza 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 la adición 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.

---

---

## El Red del SOS

---

---

Los grupos autónomos de SOS se ligan a través de la oficina principal. La oficina principal es un centro para la difusión de la información para los individuos que pueden que buscar un programa secular de la recuperación. El SOS presta ayuda en la formulación de nuevos grupos. El coste de la operación para la oficina principal se recupera parcialmente por suscripciones al *boletín de noticias internacional* del SOS, pero sobre todo por las donaciones de grupos a través de unas porciones de las contribuciones que ellas reciben en las reuniones locales.

---

---

## La historia de SOS

---

---

El movimiento SOS empezó con un artículo que apareció en la revista “*Free Inquiry*,” (el periódico de las humanistas mas delantera en Los Estados Unidos) durante el verano de 1985.

James Christopher, el hijo de un alcoholico y un sobrio su mismo escribió “*Sobriety without Superstition* (Sobriedad sin la Superstición),” una cuenta de la senda él siguió hacia la sobriedad.

Christopher sintió que debe haber otros que desean realizar y mantener la sobriedad a través de su responsabilidad personal y confianza en sus propias fuerzas. Por resultado de la repuesta tremenda de individuos adictados que también quizá mantener su sobriedad aparte de todo, Jim Christopher fundó la organización secular para la sobriedad, “Secular Organization for Sobriety (SOS).”

Hoy mismo, hay reuniones de grupos nacionalmente así como en otros países. El SOS ha ganado el reconocimiento de los profesionales de la rehabilitación y del sistema judicial de la nación. En noviembre de 1987, la corte de California reconoció el SOS como una alternativa oficial al “AA” en condenar a delincuentes a la participación obligatoria en un programa de la rehabilitación. También, la administración de veteranos ha adoptado una política que manda que la participación obligatoria en programas de un tipo religioso es prohibido.

---

---

## 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 boletín de noticias internacional sirve como fuente de información para los líderes de grupos y como foro para los miembros del SOS. Suscripciones: \$18 por año.