

# ¿QUÉ ESPERAR AL UNIRSE A UN GRUPO DE NARCÓTICOS ANÓNIMOS?

## BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN

Al inicio, uno de los miembros te dará la bienvenida y te explicará cómo se lleva a cabo la reunión.



## LECTURA DE LOS PRINCIPIOS

Se leerán los principios básicos del programa, recordando el anonimato, el respeto y el apoyo mutuo.

## COMPARTIR EXPERIENCIAS

Los miembros se turnan para compartir sus historias, luchas y éxitos en la recuperación.



## OPORTUNIDAD PARA COMPARTIR

No tienes que hablar si no te sientes listo. Puedes quedarte escuchando, y eso también es un paso importante.

## CIERRE Y APOYO CONTINUO

La reunión termina con un mensaje de aliento, y muchos miembros se quedan un poco más para hablar entre ellos y apoyarse.



# EL PROGRAMA DE 12 PASOS DE NARCÓTICOS ANÓNIMOS ¿EN QUÉ SE BASA?

## Éramos impotentes ante el alcohol...

Aceptar tu impotencia te libera para buscar la ayuda que necesitas.

1

## Al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos...

Es un acto de confianza, de permitir que algo más allá de ti te guíe.

3

## Admitimos la naturaleza de nuestros defectos...

Hablas con otra persona que te ayuda a liberar ese peso emocional.

5

## Humildemente le pedimos que los libere...

Aceptar que no lo puedes hacer todo solo es un acto de fuerza, no de debilidad...

7

## Reparamos directamente el daño causado...

Aquí es donde empiezas a actuar. Reparas el daño para liberarte de las cargas.

9

## Buscamos a través de la oración y la meditación...

Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios.

11

**Narcotics Anonymous.**

**Narcóticos Anónimos**

España

## Poder superior a nosotros mismos...

Lo principal aquí es que encuentres algo que te dé fuerza y dirección.

2

## Inventario moral de nosotros mismos...

No es un ejercicio para avergonzarte, sino para conocerte mejor.

4

## Dios nos libera de estos defectos...

No se trata de ser perfecto de inmediato, sino de estar abierto a cambiar.

6

## Personas a quienes habíamos ofendido...

Empiezas a mirar a los demás con empatía, a reconocer el daño que has hecho.

8

## Continuamos haciendo nuestro inventario...

Te mantienes firme y consciente con tus pensamientos y acciones.

10

## Tratamos de llevar este mensaje a otros...

Compartir tu experiencia y tus aprendizajes puede ser una herramienta para seguir.

12



# LA INFLUENCIA DE NARCÓTICOS ANÓNIMOS (NA) PARA EL ADICTO

## SOSTENIBILIDAD DE LA SOBRIEDAD

Con el tiempo, la participación continua en reuniones y el trabajo constante de los 12 pasos se convierte en un estilo de vida.



## CRECIMIENTO PERSONAL

Los miembros aprenden a manejar mejor sus emociones, a tener una mentalidad positiva y a enfrentar las adversidades.

## MEJORA DE RELACIONES

La estabilidad emocional adquirida a través de NA impacta positivamente las relaciones familiares, amistosas y laborales.



## CONFIANZA EN UNO MISMO

Los miembros aprenden a creer en su capacidad para superar los problemas, tomar decisiones y construir un futuro mejor.

## APOYO CONTINUO

Los miembros tienen acceso a un espacio seguro donde pueden compartir experiencias, recibir apoyo y ofrecerlo a otros.

