

Adictos Sexuales Anónimos (ASA)
Reunión "Sobrios Por Hoy" por Skype

Inicio:

Hola, mi nombre es _____ y soy un adicto sexual en recuperación. Bienvenidos a la reunión por Skype “Sobrios por hoy” de Adictos Sexuales Anónimos.

Hagamos un momento de silencio seguido por la oración de la serenidad:

*Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar,
valor para cambiar aquellas que puedo,
y sabiduría para reconocer la diferencia.*

Quiénes Somos:

Esta es una reunión cerrada, limitada en participación a adictos sexuales o a quien crea que tiene un problema con comportamientos sexuales adictivos.

Menores de edad no son permitidos en esta reunión.

La membresía a ASA está abierta a todas aquellas personas que comparten el deseo de detener su conducta sexual adictiva. No hay ningún otro requisito.

Adictos Sexuales Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres que compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza unos con otros, con el propósito primordial de detener nuestra conducta sexual adictiva y ayudar a otras personas a recuperarse de su adicción sexual.

Encontramos una nueva forma de vivir a través del Programa de ASA y llevamos nuestro mensaje a otros que buscan la recuperación.

El Programa de Adictos Sexuales Anónimos es un programa espiritual, basado en los 12 Pasos y 12 Tradiciones de Alcohólicos Anónimos. Aunque no estamos afiliados a AA, o a ninguna otra organización, estamos profundamente agradecidos con AA por hacer posible nuestra recuperación.

Nuestra comunidad está abierta a mujeres y hombres, sin importar raza, religión, origen étnico, estado civil u ocupación. Aceptamos a miembros de cualquier identidad u orientación sexual, ya sean homosexuales, lesbianas, heterosexuales, bisexuales o transgénero.

Nuestra Adicción:

Antes de venir a ASA, muchos de nosotros no sabíamos que nuestro problema tenía un nombre. Lo único que sabíamos era que no podíamos controlar nuestra conducta sexual. Para nosotros, las relaciones sexuales eran una forma de vida absorbente.

Aunque los detalles de nuestras historias han sido diferentes, nuestro problema era el mismo. Éramos adictos a conductas sexuales a las cuales regresábamos una y otra vez, a pesar de las consecuencias.

La adicción sexual es una enfermedad que afecta la mente, el cuerpo y el espíritu. Es progresiva, y la conducta y sus consecuencias generalmente son más serias conforme pasa el tiempo. Se presenta como una compulsión, la cual es un deseo más fuerte de lo que puede resistir nuestra voluntad, y como una obsesión, la cual es una preocupación mental acompañada de comportamientos y fantasías sexuales. En ASA, llamamos a nuestra conducta sexual adictiva la "*actuación*" o "*actuar*".

Nuestro Programa:

Asistir a las reuniones de ASA es el inicio de una nueva forma de vida. Y aunque la Comunidad de ASA nos apoya en nuestra recuperación, el trabajo real de la recuperación se describe en los 12 Pasos.

Trabajar los 12 Pasos nos lleva a una transformación espiritual que resulta en un alivio sostenible de nuestra adicción. Las reuniones de ASA son foros de aprendizaje acerca de cómo integrar los 12 Pasos a nuestras vidas.

Cuando empezamos a asistir a las reuniones, a muchos de nosotros nos asombra conocer personas que disfrutaban la vida, libres de las conductas dolorosas y compulsivas que inicialmente los trajo a la Comunidad.

Cuando escuchamos a los otros miembros hablar acerca de su recuperación, gradualmente nos damos cuenta de que para poder tener el mismo tipo de avance, necesitamos estar dispuestos a hacer lo que sea necesario para poder abstenernos de nuestra conducta sexual adictiva, y mantener esa abstinencia. Hemos aprendido de la experiencia que no podemos lograr y mantener la abstinencia si no estamos dispuestos a cambiar nuestra forma de vida. Pero, si podemos enfrentar con sinceridad nuestros problemas y estamos dispuestos a cambiar, los 12 Pasos de ASA nos llevarán a un despertar que nos permite vivir una nueva forma de vida, de acuerdo a principios espirituales. Dar estos pasos, permite que ocurra un cambio fundamental y que sea sostenido en nuestras vidas. Son la base de nuestra recuperación.

Los 12 Pasos de Adictos Sexuales Anónimos:

1. Admitimos que éramos impotentes ante nuestro comportamiento sexual adictivo, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podía devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, tal como lo concebimos.
4. Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente pedimos a Dios que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos hecho daño y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos el daño causado directamente a aquellas personas siempre que nos fue posible, excepto cuando el hacerlo implicaba causarles daño a ellos o a otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros concebimos a Dios. Pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como el resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros adictos sexuales y de practicar estos principios en todos los aspectos de nuestras vidas.

Los 12 Pasos constituyen el eje central del Programa de ASA. Contienen una profundidad que no nos hubiéramos podido imaginar cuando lo iniciamos. Conforme los trabajamos, experimentamos una transformación espiritual y, con el tiempo, establecemos una relación con un Poder mayor a nosotros, llegando cada uno de nosotros a un entendimiento personal del Poder Superior.

Aunque los Pasos utilicen la palabra “Dios” para referirse a este Poder Superior, ASA no está afiliada a ninguna religión, credo o dogma. El Programa ofrece una solución espiritual a nuestra adicción, sin requerir que se siga una creencia o principios específicos. El camino es lo suficientemente amplio para dar cabida a todos los que deseen caminar por él.

Bienvenida a los participantes y coordinación de las 24 horas.

[En caso de la presencia de nuevos miembros, véase el Apéndice 1.](#)

Formato de la reunión:

En cada reunión, dependiendo de la conciencia de grupo, se escoge algún texto de la literatura oficial de ASA para lectura y discusión.

1. Opciones:

- Uno de los 12 Pasos o una de las 12 Tradiciones de ASA (los días jueves se dará prioridad para leer el Paso o la Tradición del mes);
- Un pasaje del libro de meditaciones “Answers in the Heart” (“Respuestas en el Corazón”). Escrito para hombres y mujeres en recuperación sexual;
- Escoger alguna lectura contenida en el Libro Verde de ASA;
- Algún folleto de ASA como “La Burbuja”, “Internet”, “Herramientas para la recuperación”, entre otros;
- Es posible, también, conceder el espacio para que uno de los compañeros o compañeras del Grupo presente uno de sus 12 Pasos, comparta sus 3 círculos o comparta su historia personal de recuperación (el primer lunes del mes y el tercer sábado del mes se dará prioridad para la presentación de estas historias).

2. Apertura de la reunión después de las lecturas o temas seleccionados:

Dado que esta es una teleconferencia de naturaleza internacional, está estrictamente prohibido compartir cualquier información de carácter ilegal, ya que cada país se rige por sus propias normas y leyes soberanas.

Al compartir nuestra experiencia, se nos invita a mantener nuestra participación relacionada con temas sobre la recuperación sexual, referirnos a los temas tratados en las lecturas o los presentados por los servidores o los invitados. Pero debemos evitar comentarios cruzados, lo que significa responder directamente a los comentarios de otra persona.

Por favor, no usemos lenguaje ofensivo o descripciones que sean demasiado explícitas.

Por favor, seamos conscientes del tiempo de participación.

¡Y recordemos mantener nuestro micrófono en silencio mientras no se estemos participando!

Opcional: Mantengamos la participación por menos de ____ minutos.

La reunión se abre ahora para participación.

10 minutos antes de terminar la reunión (los lunes, 15 minutos antes):

Lo siento pero se ha terminado el tiempo para participar. Si necesita hablar con alguien, por favor, permanezca en la llamada o el chat después de la reunión, o solicite el correo electrónico, nombre de usuario de Skype o teléfonos de algunos de los participantes de hoy.

Séptima Tradición:

La Séptima Tradición nos recuerda que “Todo grupo de ASA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de fuentes externas”. Aunque en esta reunión no es posible aportar directamente, todos los participantes estamos invitados a hacer donaciones para apoyar el funcionamiento de nuestro grupo y nuestra Comunidad.

Podemos hacer donaciones por medio de la cuenta PayPal del grupo: septimatradicion@gmail.com

Por medio del sitio web de esta cuenta: https://www.paypal.com/cgi-bin/webscr?cmd=s-xclick&hosted_button_id=35UQYXTD47MBN

O aportar directamente a la Comunidad de ASA en el sitio web: saa-store.org/7thTradition

La Séptima Tradición no se basa únicamente en el dinero. El servicio es el pilar fundamental que permite que nuestro grupo y nuestra Comunidad existan y funcionen.

Nuestro grupo se basa en el trabajo voluntario y siempre tendremos muchas oportunidades para prestar servicio de diferentes formas. Cuando nos sintamos listos, todos estamos siempre invitados para prestar servicio.

El servicio es también un factor esencial para nuestra recuperación.

[Solamente los lunes] Entrega de reconocimientos:

En nuestro grupo reconocemos y celebramos el cumplimiento de las metas de abstinencia y sobriedad de los compañeros que así lo deseen, así como por el trabajo de los Doce Pasos.

No es un requisito llevar un conteo sobre el tiempo de sobriedad ni compartirlo, cada uno es libre de hacerlo. Al mismo tiempo, somos comprensivos y solidarios, sin crítica ni juicio, y apoyamos a nuestros compañeros que han sufrido un tropezón o recaída. Todos hemos estado ahí.

- ¿Compañeros, alguien desea recibir la ficha blanca (o bandera blanca)?
- Entregamos también la ficha o bandera blanca a los compañeros nuevos que ingresan al grupo como bienvenida al camino de la recuperación.
- Entrega de reconocimientos (de 1 a 11 meses, 1 año, 18 meses, 2, 3, 4 o más años).

[\[Se sugiere preguntar a los compañeros sobre qué herramientas han utilizado para lograr la abstinencia y sobriedad\].](#)

- Entrega de reconocimientos por haber completado el trabajo de uno de los Doce Pasos con un padrino o madrina.

Anuncios relacionados con ASA:

¿Hay algún anuncio relacionado con ASA?

Horario de la reunión “Sobrios por hoy” de ASA:

Les recordamos que este grupo se reúne todos los lunes, jueves y sábados a las 22:00 horas de Argentina / 21:00 horas de Miami, con una duración de 1 hora y media. Para otros países, se sugiere verificar el horario de la reunión por internet o a nuestro correo electrónico: sobriosporhoy2012@gmail.com

Padrinazgo:

Uno de los aspectos más importantes del Programa de ASA es el padrinazgo o apadrinamiento. Un padrino o una madrina es una persona con mayor avance en la recuperación y experiencia en la Comunidad de ASA, quien actúa como un guía para trabajar el Programa.

Lo ideal es que nuestro padrino o madrina haya mantenido una sobriedad prolongada, haya trabajado gran parte del Programa de 12 Pasos y pueda orientarnos a partir de su experiencia, dificultades, triunfos y errores.

Como miembros de nuevo ingreso, se nos sugiere que obtengamos un padrino o madrina tan pronto nos sea posible.

Muchos de nosotros le pedimos que sea nuestro padrino o madrina a la persona con la que nos sentimos identificados o inspirados por motivo de sus experiencias, aportes y comentarios durante las reuniones.

En ocasiones, es difícil encontrar un padrino o madrina, sin embargo, existen varias opciones:

- Podemos sostener una relación de padrinazgo de larga distancia, por teléfono, correo electrónico, medios de comunicación interactivos o cartas;
- Podemos ponernos en contacto con un miembro de ASA que asista a una reunión distinta;
- Podemos trabajar con un padrino o madrina temporal; o
- Podemos trabajar en una relación de Co-Adrinamiento con otro miembro del Programa, para apoyarnos mutuamente.

Sugerencia: Antes de escoger un padrino o madrina, leer las directrices sobre el padrinazgo en el Libro Verde o en el folleto específico de ASA. En un momento, daremos las indicaciones para acceder a estos documentos.

Para entender las necesidades del grupo, quienes precisen de un padrino o madrina, por favor, escriban sus nombres en el chat. Así mismo, quienes se ofrezcan para prestar el servicio de apadrinamiento, digan su nombre en voz alta, junto con su país de residencia.

Si alguien quien nos ha inspirado a través de su experiencia, fortaleza y esperanza, no menciona su nombre como padrino o madrina, podemos también preguntarle directamente si puede prestarnos este servicio.

Daremos unos momentos antes de continuar.

Cierre de la reunión:

Las opiniones acá expresadas son estrictamente de la persona que la compartió. Lo que usted escuchó fue hablado en confidencia y debe ser tratado como confidencial. Por favor, manténgalo dentro de los límites de esta reunión y los confines de su mente.

Cualquier problema que tenga, hay alguien dentro de nosotros que también lo ha tenido. Si usted mantiene una mente abierta, encontrará ayuda. Hablemos unos con otros y razonemos, pero no nos juzguemos ni critiquemos el uno al otro. En vez, permitamos que el entendimiento, amor y paz de este programa crezca en cada uno de nosotros, un día a la vez.

Gratitud:

Es una tradición en este grupo el de compartir nuestra gratitud. Cada uno es libre de compartir algo por lo cual esté agradecido. Compañeros ¿alguien desea expresar gratitud?

Oración de la Serenidad:

Cerremos la reunión todos juntos con la Oración de la Serenidad:

*Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar,
valor para cambiar aquellas que puedo,
y sabiduría para reconocer la diferencia.*

Recuerden de quedarse en la llamada o el chat si tienen alguna pregunta o desean hablar con otros participantes.

¡Fuerza y adelante!

APÉNDICE 1

Bienvenida verbal para los compañeros recién llegados (durante la reunión)

Queridos/as (nombre o nombres de las personas),

Te/Les damos una cordial bienvenida a “Sobrios por hoy”.

Este es un grupo de recuperación de compañeros y compañeras adictos sexuales, basado en los 12 Pasos y 12 Tradiciones de Adictos Sexuales Anónimos (ASA).

El Principio fundamental de nuestras reuniones es el anonimato.

Este es un espacio de seguridad donde podemos compartir nuestros sentimientos y experiencias con la confianza de que permanecerán dentro de los límites de nuestro grupo.

Queremos que sepas que para nosotros, hoy, tú eres la persona más importante, pues entendemos la dificultad y la valentía de haber tomado esta decisión.

Hoy escucharás a muchos de nosotros compartir diferentes ideas y sentimientos sobre nuestra enfermedad y su recuperación. Este compartir es completamente voluntario.

Si lo deseas, puedes sólo escuchar las intervenciones del resto de participantes hasta que te sientas cómodo/a de compartir tus propias ideas.

Para muchos de nosotros, por motivos de privacidad, nos es difícil el compartir verbalmente. Otra opción es compartir en forma escrita en el chat del grupo, lo cual leeremos en voz alta cuando aparezca.

Nuestra Comunidad recomienda participar, cuando menos, en 6 reuniones antes de decidir si este espacio y programa son válidos para ti. Date la oportunidad de conocerlo.

Más adelante, durante la reunión, se colocará información importante en el chat del grupo sobre la literatura de nuestro Programa. Así mismo, al final de la reunión, podemos resolver las dudas que tengas.

Recibe todo nuestro respeto y cariño por el paso dado y queremos que sepas que puedes contar con todo nuestro apoyo, a partir de hoy.

Ya nunca más volverás a estar solo/a en ese esfuerzo.

¡Fuerza y adelante compañero/a!

Solicitamos a los compañeros y compañeras presentes que, en nuestro turno, compartamos sobre nuestra experiencia con el programa y nuestra recuperación.

APÉNDICE 2

Texto de recordatorios al finalizar la reunión

SÉPTIMA TRADICIÓN

Podemos realizar donaciones a nuestro grupo y a nuestra Comunidad de ASA (SAA) por medio de:

Cuenta PayPal: septimatradicion@gmail.com

Sitios web:

https://www.paypal.com/cgi-bin/webscr?cmd=_s-xclick&hosted_button_id=35UQYXTD47MBN

<https://saa-store.org/7thTradition>

HORARIO DE LAS REUNIONES POR SKYPE DE ASA:

LUNES

GRUPO SOBRIOS POR HOY

Horario: 22:00 horas de Argentina / 21:00 horas de Miami.

Usuario de Skype: sobrios.por.hoy

MARTES

GRUPO AMANECER SOBRIOS

Horario: 10:00 horas de Argentina / 9:00 horas de Miami / 15:00 horas de España.

Usuario de Skype: amanecer.sobrios

GRUPO ESTUDIO DE PASOS ASA

Horario: 22:00 horas de Argentina / 21:00 horas de Miami.

Usuario de Skype: EstudioDePasosASA

MIÉRCOLES

GRUPO SERENA SOBRIEDAD

Horario: 15:00 horas de Argentina / 14:00 horas de Miami / 20:00 horas de España.

Usuario de Skype: serena_sobriedad

JUEVES

GRUPO SOBRIOS POR HOY

Horario: 22:00 horas de Argentina / 21:00 horas de Miami.

Usuario de Skype: sobrios.por.hoy

VIERNES

GRUPO AMANECER SOBRIOS

Horario: 10:00 horas de Argentina / 9:00 horas de Miami / 15:00 horas de España.

Usuario de Skype: amanecer.sobrios

GRUPO ESTUDIO DE PASOS ASA

Horario: 22:00 horas de Argentina / 21:00 horas de Miami.

Usuario de Skype: EstudioDePasosASA

SÁBADO

GRUPO SOBRIOS POR HOY

Horario: 22:00 horas de Argentina / 21:00 horas de Miami.

Usuario de Skype: sobrios.por.hoy

DOMINGO

GRUPO SÓLO POR HOY

Horario: 19:00 horas de Argentina / 18:00 horas de Miami / 0:00 horas de España.

Usuario de Skype: solo.por.hoy.asa

LITERATURA OFICIAL DE ASA (SAA)

Recordamos la importancia de leer la literatura oficial de nuestra Comunidad como parte de nuestro proceso de recuperación. Podemos encontrar la literatura, en línea, en la siguiente dirección:

<https://saa-recovery.org/SAALiterature/Spanish/>

Existen algunos folletos de ASA que solamente se encuentran en inglés. Podemos encontrar la literatura en inglés en:

<http://saa-recovery.org/SAALiterature/>

SOY UN/A MIEMBRO DE RECIENTE INGRESO

Para quienes recién ingresan a nuestra Comunidad, se recomienda que comencemos leyendo el siguiente folleto:

<https://saa-recovery.org/SAALiterature/Spanish/ParaComenzar/>

Existe también un documento especial de bienvenida para las mujeres, lo podemos encontrar aquí:

<https://saa-recovery.org/SAALiterature/Spanish/ParaLaMujer/>

LOS 12 PASOS Y EL LIBRO VERDE DE ASA (SAA)

Los 12 Pasos son el corazón de nuestro programa de recuperación. Éstos se describen con detalle en el Libro Verde.

Podemos leer gratuitamente el Libro Verde en el siguiente enlace:

<https://saa-recovery.org/SAALiterature/Spanish/AdictosSexualesAnimosBook/>

También podemos adquirirlo físicamente o como e-book en:

<https://saa-store.org/span>

PADRINAZGO

Podemos leer el folleto de ASA sobre el padrinazgo o apadrinamiento en el siguiente enlace:

<https://saa-recovery.org/SAALiterature/Spanish/ConseguirUnPadrino/>

SITIOS WEB

Para mayor información sobre nuestro Programa, sobre la Comunidad de ASA (SAA) y sobre otras reuniones disponibles, por favor, visitar:

<https://saa-recovery.org/>

<http://www.ahhasa.org/>

<http://saatalk.info/es/>

¡Muchas gracias a todos y todas por participar y por compartir su experiencia, fortaleza y esperanza!

El Programa funciona si lo trabajamos ¡Y todos nosotros los valemos!

¡Juntos podemos! ¡Sigamos regresando!

¡Muy buenas noches!

¡Fuerza y adelante!

APÉNDICE 3

Bienvenida escrita al aceptar la solicitud de un nuevo miembro por Skype

Hola, esperamos que esté muy bien.

Gracias por agregarnos a sus contactos, con gusto aceptamos.

Bienvenido/a al Grupo “Sobrios por hoy” de Adictos Sexuales Anónimos –ASA– (o SAA, por sus siglas en inglés). Este es un espacio de recuperación para adictos sexuales o para quien crea que tiene un problema con comportamientos sexuales adictivos.

Nuestras reuniones son gratuitas, no es necesario hacer una cita con antelación y puede participar en cuantas reuniones desee.

HORARIO DE LAS REUNIONES

Nuestras reuniones se realizan todos los lunes, jueves y sábados, a las 22:00 horas de Argentina / 21:00 horas de Miami, con duración de 1 hora y media.

Nuestras reuniones se realizan sólo con audio (no con video).

Si tuviese dudas con respecto a la hora de la reunión en su zona horaria, por favor, ponerse en contacto con nosotros para ayudarlo. Pueden visitar también el siguiente sitio para verificar la diferencia horaria:

<http://www.timeanddate.com/worldclock/argentina/buenos-aires>

Generalmente, encontrará a este usuario conectado solamente en el horario de la reunión. Para participar en ella, sólo debe de llamarnos.

MÁS INFORMACIÓN SOBRE ADICTOS SEXUALES ANÓNIMOS -ASA- (SAA)

Puede encontrar más información sobre nuestra Comunidad y sobre otras reuniones disponibles en:

<https://saa-recovery.org>

<http://www.ahhasa.org>

<http://saatalk.info/es/>

LITERATURA PARA LA RECUPERACIÓN

Puede también encontrar literatura en español, en línea, en:

<https://saa-recovery.org/SAALiterature/Spanish/>

Para quienes recién ingresan a nuestra Comunidad, se recomienda que comiencen leyendo el siguiente folleto:

<https://saa-recovery.org/SAALiterature/Spanish/ParaComenzar/>

COMUNICACIÓN CON NOSOTROS

Si desea comunicarse con nosotros, puede hacerlo por esta misma vía o por correo a la siguiente dirección:

sobriosporhoy2012@gmail.com

Nos despedimos con un afectuoso saludo.

Esperamos compartir con usted en nuestras próximas reuniones y poder ayudarle.

Serenas y felices 24 horas.

APÉNDICE 4

Respuesta a los correos electrónicos de personas interesadas en el Programa

Hola, esperamos que esté muy bien.

Muchas gracias por contactarnos. Lo/a felicitamos por la valentía que ha tenido al escribirnos para pedir ayuda.

Bienvenido/a al Grupo “Sobrios por hoy” de Adictos Sexuales Anónimos –ASA– (o SAA, por sus siglas en inglés). Este es un espacio de recuperación para adictos sexuales o para quien crea que tiene un problema con comportamientos sexuales adictivos.

Nuestras reuniones son gratuitas, no es necesario hacer una cita con antelación y puede participar en cuantas reuniones desee.

Nuestras reuniones se realizan por medio de la aplicación Skype, y se realizan sólo con audio (no con video).

HORARIO DE LAS REUNIONES

Todos los lunes, jueves y sábados, a las 22:00 horas de Argentina / 21:00 horas de Miami, con duración de 1 hora y media.

Si tuviese dudas con respecto a la hora de la reunión en su zona horaria, por favor, ponerse en contacto con nosotros para ayudarle. Pueden visitar también el siguiente sitio para verificar la diferencia horaria:

<http://www.timeanddate.com/worldclock/argentina/buenos-aires>

CÓMO PARTICIPAR

Para poder participar en nuestras reuniones, solamente debe agregar (en Skype) al siguiente usuario:

sobrios.por.hoy
(incluyendo los puntos).

Y debe llamar o escribir a este usuario en el día y horario de la reunión.

SOY NUEVO CON LA APLICACIÓN SKYPE

¿Qué es Skype y cómo se instala?

Skype es un programa para realizar llamadas por medio de internet que permite comunicarse gratuitamente con otros usuarios en cualquier país del mundo.

La aplicación Skype puede utilizarse desde una PC o un teléfono móvil.

Para descargar e instalar Skype visite el sitio:

<http://www.skype.com/intl/es/get-skype>

¿Cómo creo una cuenta de Skype?

Para crear una cuenta de Skype visite:

<https://login.skype.com/intl/es/account/signup-form>

MÁS INFORMACIÓN SOBRE ADICTOS SEXUALES ANÓNIMOS -ASA- (SAA)

Puede encontrar más información sobre nuestra Comunidad y sobre otras reuniones disponibles en:

<https://saa-recovery.org>

<http://www.ahhasa.org>

<http://saatalk.info/es/>

LITERATURA PARA LA RECUPERACIÓN

Puede también encontrar literatura en español, en línea, en:

<https://saa-recovery.org/SAALiterature/Spanish/>

Para quienes recién ingresan a nuestra Comunidad, se recomienda que comiencen leyendo el siguiente folleto:

<https://saa-recovery.org/SAALiterature/Spanish/ParaComenzar/>

Nos despedimos con un afectuoso saludo.

Esperamos compartir con usted en nuestras próximas reuniones y poder ayudarle.

Serenas y felices 24 horas.

APÉNDICE 5

INTRODUCCIÓN PARA LA PRESENTACIÓN DEL PRIMER PASO

[Para ser leído en voz alta por el servidor de confianza o el patrocinador del compañero/a, justo antes que éste/a presente su Primer Paso.]

_____, estás a punto de compartir con nosotros tu Primer Paso. Reconocemos y afirmamos tu valentía al dar este paso. Deseamos aclarar algunas cosas acerca de esta experiencia para cada uno de nosotros.

El principal propósito en dar esta presentación formal del Primer Paso es la de ayudarte en tu programa de recuperación. Necesitas hacerlo, no para complacer al grupo, ni para obtener reconocimiento. No hay una forma correcta o incorrecta para dar el Primer Paso. Cualquier esfuerzo que hagas es legítimo.

Estas son algunas sugerencias que otros que han dado este paso antes que tú han encontrado de ayuda. Te exhortamos a ser específico acerca de tu conducta y a hablar desde el fondo de tu corazón para que estés en contacto con el dolor y la realidad de tu adicción. Trata de no hundirte en la culpa. Deja que te escuchemos a ti y no al adicto hablar.

El grupo tiene la responsabilidad de ser afectuoso, atento y preocupado por ti, así como aceptarte. Los miembros evitarán juzgarte, aconsejarte o cuidar de ti.

Si lo deseas, puedes solicitar que nadie te interrumpa durante tu presentación. Sin embargo, varios miembros han afirmado que en la reflexión, dichas interrupciones les han ayudado, guiándolos y haciendo la experiencia del Primer Paso más significativa. Sin importar cuál sea tu elección a este respecto, si no has terminado tu presentación para cuando falten 15 minutos del tiempo para que termine la sesión, te lo haré saber. Esto te dará algunos minutos para terminar tu presentación y les dará tiempo a los miembros para darte su retroalimentación acerca de lo que significó para ellos compartir tu Primer Paso contigo. Si no terminas, podrás tener un poco más de tiempo la próxima semana. Recuerda que estamos aquí para apoyarte. ¡Que Dios te conceda serenidad!

[Tomado del folleto “El Primer Paso para la recuperación. Una guía para trabajar el Primer Paso” SAA (mayo 1999)].

APÉNDICE 6

Las 12 Tradiciones de Adictos Sexuales Anónimos:

1. Nuestro bienestar común debe tener prioridad; la recuperación personal depende de la unidad de ASA.
2. Para el propósito de nuestro grupo, sólo existe una autoridad fundamental – un Dios bondadoso tal como se manifiesta en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza; no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de ASA es querer liberarse del comportamiento sexual adictivo.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a ASA, considerada en su conjunto.
5. Cada grupo tiene un solo propósito primordial: llevar el mensaje al adicto sexual que aún está sufriendo.
6. Un grupo de ASA nunca debe respaldar, financiar, o prestar el nombre de ASA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad, y prestigio nos desvíen de nuestro propósito primordial.
7. Todo grupo de ASA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de fuentes externas.
8. ASA nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especializados.
9. ASA, como tal, nunca debe ser estructurada como organización, pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. ASA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio, la televisión y el cine.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.