

INTRODUCCIÓN A LAS REUNIONES DE NARCÓTICOS ANÓNIMOS

reuniones. Al principio, las palabras que usamos y la manera en que actuamos podrían parecerte extrañas, pero esperamos que esta información pueda ayudarte a sacarle el máximo partido a tu primera reunión de NA. Si llegas temprano y te vas tarde, y haces muchas preguntas antes y después de la reunión, probablemente aproveches mejor todas las reuniones a las que asistas.

Nuestro Texto Básico, *Narcóticos Anónimos*, da la mejor descripción de quiénes somos y lo que hacemos: «NA es una confraternidad sin ánimo de lucro de hombres y mujeres para quienes las drogas se habían convertido un grave problema. Somos adictos en recuperación que nos reunimos regularmente para ayudarnos a permanecer limpios». Los Doce Pasos de NA son la base de nuestro programa de recuperación. Las personas asisten a las reuniones de NA por todo tipo de motivos, pero la razón de cada reunión es brindar a los miembros de NA un lugar donde compartir la recuperación con otros adictos. Si no eres adicto, busca una reunión abierta; en ellas se da la bienvenida a las personas no adictas. Si eres adicto o piensas que tal vez tengas un problema con las drogas, te sugerimos una reunión diaria durante noventa días como mínimo para que vayas conociendo a los miembros de NA y nuestro programa.

La literatura de NA también es una buena fuente de información sobre nuestro programa. Nuestro Texto Básico (*Narcóticos Anónimos*) o nuestros folletos de recuperación son un buen punto de partida. La mayoría de las reuniones ofrecen los folletos de forma gratuita, y los grupos suelen vender los libros a precio de costo. La mayor parte de nuestra literatura también se puede leer o comprar en www.na.org.

La siguiente información general puede aplicarse a la mayoría de las reuniones de NA:

- ◆ No nos importan los tipos o las cantidades de drogas consumidas; nos centramos en la forma en que la adicción y la recuperación afectan nuestra vida.
- ◆ Las reuniones de NA no son clases o sesiones de terapia de grupo. No damos lecciones ni asesoramiento. Simplemente compartimos nuestra experiencia personal con respecto a la adicción y la recuperación.
- ◆ Las reuniones suelen celebrarse en iglesias, centros de tratamiento u otros establecimientos porque tienden a ser sitios económicos, cómodos o estar disponibles. NA no forma parte de, ni está vinculado a, ningún otro grupo, organización o institución.
- ◆ Para respetar el anonimato de todos nuestros miembros, pedimos a todos los que asisten a nuestras reuniones que no mencionen quiénes son nuestros miembros o lo que comparten en las reuniones.
- ◆ NA no tiene cuotas de inscripción ni se pagan honorarios. Nuestros miembros hacen contribuciones voluntarias en las reuniones para mantener al grupo y otras iniciativas para llevar nuestro mensaje. A las personas que no son miembros les pedimos que no contribuyan, de modo que NA pueda seguir autofinanciándose íntegramente.

Nuestro programa de recuperación comienza con la abstinencia de todo tipo de drogas, incluyendo el alcohol. A veces las personas llegan a las reuniones de NA cuando todavía están consumiendo drogas, en proceso de desintoxicación o en terapia de sustitución de drogas. Independientemente de lo que estés tomando cuando llegas a NA, eres bienvenido. Además, nuestros miembros suelen tener preguntas sobre medicamentos recetados. Te animamos a que leas literatura de NA (el Texto Básico, *Cuando estamos enfermos*, *Los grupos de NA y la medicación*, etc.), donde se explica cómo abordamos la recuperación en NA, y que hables con otros miembros sobre lo que les funcionó al enfrentarse a situaciones similares. No somos profesionales y no podemos ofrecer opiniones expertas sobre asuntos médicos; sólo podemos compartir los unos con los otros nuestras experiencias personales.

He aquí algunas cosas que tal vez veas o experimentes en nuestras reuniones:

- ◆ Las reuniones suelen ser de discusión o de orador. Las primeras permiten que los miembros se turnen para compartir. Las de orador permiten que uno o más miembros compartan durante más tiempo.
- ◆ Se suele pedir a los visitantes o recién llegados que se presenten con su nombre de pila. Por lo general, se recibe a los recién llegados con un apretón de manos, un abrazo y un llavero de bienvenida.

Si estás pensando en ir a una reunión de Narcóticos Anónimos por primera vez, estaría bien que supieras qué esperar. El propósito de la presente información es darte una idea de lo que sucede en nuestras

- ◆ En la mayoría de los lugares, es costumbre que los miembros formen un círculo para cerrar la reunión con una oración breve o una lectura de NA. Aunque es posible que oigas oraciones en nuestras reuniones, nuestro programa es espiritual, no religioso.



ALGUNOS TÉRMINOS ÚTILES DE NA

ADICTO: término que utilizamos para referirnos a nosotros mismos porque consideramos que el problema es la adicción en sí, no el consumo de una droga específica

COMPARTIR: transmitir experiencias personales sobre la adicción y la recuperación

GRUPO: miembros que celebran a una o más reuniones de NA con horarios fijos

IP: folletos informativos sobre NA

PADRINO/MADRINA: miembro con experiencia que guía y apoya a través de los Doce Pasos

PODER SUPERIOR: cualquier fuerza bondadosa que ayuda a un miembro a mantenerse limpio y buscar la recuperación

RECAÍDA: cuando un desliz en recuperación conduce a un retorno breve o prolongado al consumo de drogas

RECIÉN LLEGADOS: miembros de NA nuevos

REUNIÓN ABIERTA: reunión que da la bienvenida a todos los asistentes, incluyendo las personas interesadas no adictas

REUNIÓN CERRADA: reunión para adictos o personas que tal vez tengan un problema con las drogas

SERVIDORES DE CONFIANZA: miembros que tienen puestos de servicio en NA

TEXTO BÁSICO: libro que contiene nuestras ideas esenciales, titulado *Narcóticos Anónimos*

INTRODUCCIÓN A LAS REUNIONES DE NA

- ◆ Los grupos suelen sellar o firmar hojas u órdenes de asistencia judicial como cortesía hacia aquellas personas que lo solicitan; pero algunos grupos y miembros optan por no hacerlo. Si se necesita una hoja de asistencia, es mejor preguntar antes de la reunión cómo gestiona el grupo este tipo de certificados.
- ◆ La mayoría de los grupos proporcionan directorios u horarios de otras reuniones locales de NA.

Sobre el compartir

- ◆ NA se basa en el «valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro». Se suele pedir a quienes no son miembros que no compartan durante las reuniones.
- ◆ Se pide a los miembros que compartan sólo una vez por reunión, teniendo en cuenta las limitaciones de tiempo de la misma. Muchas reuniones solicitan a los miembros que limiten su intervención a cinco minutos o menos.
- ◆ También se anima a que los miembros eviten «conversaciones cruzadas», es decir, que compartan sobre sus propias experiencias en vez de responder a otros miembros. Los participantes pueden conversar antes o después de las reuniones.
- ◆ Se pide a los miembros que durante las reuniones eviten compartir detalles y descripciones explícitas sobre las drogas y su consumo y que, en cambio, se centren en cómo nos afectan la adicción y la recuperación.
- ◆ Por lo general, se anima a los recién llegados a que centren su atención en escuchar, pero si sienten la necesidad de compartir, pueden hacerlo durante la parte de participación abierta de la reunión.
- ◆ También se alienta a los recién llegados a que escuchen con atención para identificar a los miembros con experiencia con los que tengan afinidad, ya que éstos podrían ser buenos padrinos/madrinas u ofrecer otra guía y apoyo.

El cultivo de una atmósfera de recuperación en nuestras reuniones

- ◆ Algunas reuniones hacen una breve pausa para que los miembros conversen, tomen algo, usen el baño o fumen. En las reuniones sin receso, solemos esperar a que ésta termine.
- ◆ No permitimos drogas ni material relacionado con éstas en ninguna reunión de NA.
- ◆ Rechazamos enérgicamente cualquier tipo de acoso, amenaza o comportamiento problemático antes, durante o después de nuestras reuniones. Esto incluye avances de sexuales,

amorosos, financieros y religiosos no deseados. Nuestras reuniones son para compartir la recuperación de NA. Si te sientes acosado o amenazado, habla con el secretario del grupo o algún otro servidor de confianza.

- ◆ Pedimos a las personas que llegan tarde que se sienten en silencio y eviten distraer a los demás.
- ◆ Intentamos que los miembros se abstengan de conversar entre sí durante las reuniones. Aunque hablen en voz baja, distraen a los demás.
- ◆ Las llamadas telefónicas y los mensajes de texto también distraen a los demás. Pedimos a nuestros miembros que apaguen o silencien sus teléfonos móviles y otros aparatos electrónicos durante las reuniones.
- ◆ En muchos lugares, los abrazos son la forma de saludo común en NA. Si no te hacen sentir cómodo, no dudes en decirlo. La mayoría de los miembros lo comprenderá.

Nuestras reuniones varían mucho de tamaño y estilo. Algunas son pequeñas e íntimas; otras, grandes y ruidosas. Las prácticas y los términos usados en nuestras reuniones también varían mucho de un lugar a otro, pero lo más importante es que éstas son el lugar donde compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza. Si eres adicto, ¡sigue viniendo a nuestras reuniones y comparte nuestra recuperación!



Traducción de material de servicio aprobado por la Junta Mundial.

© 2009 de NA World Services, Inc. Reservados todos los derechos.
19737 Nordhoff Place ❖ Chatsworth, CA 91311, USA
t 818.773.9999 ❖ f 818.700.0700 ❖ www.na.org