

Los Doce Pasos de Marihuana Anónimos

1. Admitimos que éramos impotentes ante la marihuana, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podía restaurarnos al sano juicio.
3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.
4. Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos antes Dios, antes nosotros mismos, y antes otro ser humano la naturaleza precisa de nuestros defectos.
6. Estuvimos completamente dispuestos que Dios remueva todos esos defectos de carácter.
7. Humildemente pedimos a Dios que nos liberara de nuestros fallos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quien habíamos hecho daño y llegábamos estar dispuestos de tratar de rectificárselo todo.
9. Hicimos reparaciones directas a tales personas al extenso posible, excepto cuando se le hubiera hecho mas daño a ellos o otras personas.
10. Hicimos reparaciones directas a tales personas al extenso posible, excepto cuando se le hubiera hecho mas daño a ellos o otras personas.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, rezándole solamente que nos deje conocer su voluntad para nosotros y que nos dé la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a los adictos de marihuana y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Los Dos Preguntas de Marihuana Anónimos

Las siguientes preguntas pueden ayudarle a determinar si la marihuana es un problema en su vida.

1. ¿Ha dejado de ser divertido fumar marihuana?
2. ¿Siempre fumas solo?
3. ¿Es difícil para tí imaginar la vida sin la marihuana?
4. ¿Encuentras que tus amigos están determinados porque usas marihuana?
5. ¿Usas marihuana para evitar lidiar con tus problemas o para afrontar tus sentimientos?
6. ¿Su consumo de marihuana le ha llevado a dificultades financieras y/o consecuencias legales?
7. ¿El uso de la marihuana te permite vivir en un mundo privado definido?
8. ¿Alguna vez no cumplió las promesas que hizo sobre reducir o controlar su consumo de marihuana?
9. ¿Su consumo de marihuana le ha causado problemas de salud, memoria, concentración o motivación?
10. ¿Cuando tus existencias se están agotando, te sientes ansioso o preocupado por conseguir más?
11. ¿Planeas tu vida alrededor del uso de la marihuana?
12. ¿Alguna vez tus amigos o parientes se han quejado de que el uso de la marihuana está deteriorando tus relaciones con ellos?

Si contestaste sí a alguna de las anteriores preguntas, estás en el lugar correcto!

P-01

version
06/2024

© 1988–2024 MA World Services
Conference Approved Literature

**Para Aquellos que
Vienen por Primera Vez
a Marihuana Anónimos**



MARIHUANA ANÓNIMOS

Programa de 12 Pasos para
las Personas Adictas a la Marihuana

Marijuana Anonymous World Services
5551 Hollywood Blvd. #1043
Hollywood, California 90028-6814
+1.800.766.6779

MA12.org o Marijuana-Anonymous.org
Support@MA12.org

P-01

Este folleto es para aquellos que vienen por primera vez a Marihuana Anónimos. Hemos tratado de responder algunas de las preguntas que más a menudo nos hacen as personas que llegan por primera vez.

¿Soy yo un adicto a la marihuana?

Si encuentras que te es difícil controlar el uso de la marihuana, si piensas en utilizar marihuana aún cuando no lo estás haciendo, o si has roto las promesas de limitar o dejar su uso a tí mismo o a otros, tú puedes ser un adicto. Solo tú puedes decidir. Nadie en Marihuana Anónimos podrá decidir por tí. (Doce Preguntas)

¿Qué es Marihuana Anónimos?

Somos un grupo de hombres y mujeres que hemos perdido la capacidad para controlar el consumo de marihuana y tenemos problemas directa o indirectamente relacionados con él. Compartimos experiencias, fuerzas y esperanzas con cada uno de nosotros de manera que nos podamos recuperar de nuestra adicción a la marihuana, así como también ayudamos a otros en su recuperación. Nuestro programa ha sido adaptado de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos.

¿Cómo un miembro de MA me puede ayudar con el uso de marihuana?

In MA, we know what it is like to lose control over marijuana and not be able to stop using, despite pledges, pleas, and promises. Our only qualifications for helping others is that we have stopped using ourselves. If we can do it, you can do it too! It is the support that MA members offer each other that is the backbone of the program's success.

¿Si me uno a MA, necesitaré dejar de beber o usar otras drogas?

El único requisito para ser miembro de MA es el deseo de dejar de consumir marihuana. Sin embargo, hemos encontrado que nuestra

recuperación requiere que examinemos también, el uso de otras drogas, incluyendo el alcohol.

¿Qué sucede en una reunión de MA?

La gente discute sus problemas con la marihuana, lo que hicieron para recuperarse, y cómo es la vida ahora. Nos hemos dado cuenta de que como grupo podemos conseguir resultados para nosotros mismos, que solos, no hemos podido conseguir en repetidas ocasiones.

¿Qué compromisos tengo al ir a una reunión de MA?

Ninguno. No existen registros o archivos y no necesitas discutir nada acerca de tí, si no lo deseas. Nadie te molestará si no deseas regresar.

¿Qué sucede si me encuentro con personas que conozco en MA?

Ser miembro de MA es anónimo y confidencial. A quiénes veamos y lo que oigamos en las reuniones, no se menciona fuera de ellas. Las personas que conoces y ves en las reuniones están allí por las mismas razones que tú y respetarán tu anonimato.

¿Cuánto cuesta ser miembro de MA?

Nada. No hay honorarios o cuotas. Las reuniones de MA pagan sus cuentas a través de contribuciones voluntarias de los asistentes. En cada reunión se pasa una canasta para las contribuciones. Marihuana Anónimos es económicamente independiente.

¿Es MA una organización religiosa?

No, ni tampoco está relacionada con alguna organización religiosa, secta, institución política, o ninguna otra organización.

¿Se habla mucho acerca de Dios?

La mayoría de los miembros de MA vienen para creer en el concepto de un poder superior a ellos. Algunos lo llaman el poder de Dios. Hay una habitación en MA para miembros creyentes y no creyentes del todo.

¿Los miembros de MA continúan asistiendo a reuniones después de su recuperación?

No creemos en una cura para la adicción de la marihuana; muchos de nosotros han recaído. Encontramos de mucha ayuda el ir a las reuniones para mantener nuestra recuperación. Al asociarnos a otros con nuestro mismo problema, nos apoyamos mutuamente para evitar el uso de la marihuana en el fundamento de “un día a la vez.”

¿Qué es el Programa de Recuperación?

Los doce pasos son el programa. El propósito de los Doce Pasos es ayudarnos a desarrollar una relación con un Poder Superior a nosotros mismos, para mejorar nuestras relaciones con los demás, y ayudarnos a encontrar tranquilidad en nosotros mismos. Te recomendamos que asistas a tantas reuniones como puedas y no consumas marihuana entre reuniones. Te sugerimos que obtengas números telefónicos de otros miembros y te comuniques con ellos entre las reuniones-especialmente si sientes deseo de utilizarla. Te sugerimos también que consigas un padrino tan pronto como sea posible.

¿Qué es un padrino y cómo se consigue uno?

Un padrino es alguien que comparte su experiencia contigo, te dá fuerza y esperanza. Te ayudará a entender los 12 Pasos y te guiará a lo largo del camino de la recuperación. Eres libre de escoger tu padrino, pero nuestra experiencia indica que es mejor que los hombres escojan un padrino hombre y las mujeres, una madrina.

¿En que forma beneficia el patrocinio al patrocinador?

La comunicación y el compartimiento mutuo que ocurren ayudan al patrocinador y el patrocinado. No es fuera de lo común que el patrocinio causa a patrocinador enfocarse de nuevo a los principios básicos del programa, a trabajar los pasos y a comunicarse mejor con su propio patrocinador.

¿Con cuantas personas puede trabajar un patrocinador?

Usted es la única persona quien puede contestar a esta pregunta. La energía y tiempo disponible para invertir en el programa varían según la persona. Pero hay que tener cuidado no obligarse hacer mas de lo que se puede. Porque el patrocinio es una relación especial entre dos personas recuperándose, hay un limite a cuantas de esas relaciones se puede mantener. El patrocinio excesivo puede llegar a ilusiones de grandiosidad, interferir con su capacidad de trabajar su propio programa y amenazar su serenidad.

¿Qué hago si soy patrocinador a una persona que no quiere ayuda?

No hay mucho que se puede hacer. Ofrece su ayuda cuando la persona lo desea. Es inútil dar consejos y ayuda no pedidos y que la persona no quiere recibir. A veces el patrocinador tiene la experiencia de ser el objeto de coraje. Si se mantiene adherido al programa y a su patrocinador, normalmente puede bregarse con el coraje sin daño a si mismo o a la relación.

¿Cómo se deja ser patrocinador?

Sencillamente, hay que tomar la responsabilidad de decir a la persona que ya no puede seguir siendo su patrocinador. Es importante explicarle porque no quiere seguir haciéndolo y ofrecer mantenerse en contacto si es posible. Si se trata de un asunto que afecta el programa del patrocinador y su serenidad, debe de buscar el consejo de otros miembros del programa y de su propio patrocinador antes de hablar con la persona patrocinado. Muchas veces se disuelve la relación entre los dos, dejando el patrocinado libre para buscar el patrocinio de uno que le servirá mejor en su recuperación o que está mas en armonía con lo que pasa en su vida.

Algunos sugirieron “qué hacer” de patrocinio

- Presente un ejemplo de cómo el programa esta funcionando en su vida.
- Aliente la asistencia a las reuniones.
- Presente el recién llegado a otros miembros.
- Ayúdale entender la literatura de los 12 Pasos.
- Aliéntele participar activamente en su recuperación.
- Comparte su experiencia, fortaleza y esperanza.

Algunos sugirieron “no hacer” de patrocinio

- Evite juzgarle.
- Evite imponer su propio punto de vista.
- No tome inventario.
- No le haga sus decisiones.
- No finges saber todas las repuestas.

Sobre todo, recuerda que el clave al programa es el compañerismo. Se le está dando la oportunidad preciosa de participar en su propio recuperación y, al mismo tiempo, en la recuperación de otro ser humano. Regálale con mano abierto lo que le ha sido regalado.

Acerca del Patrocinio



MARIHUANA ANÓNIMOS

Programa de 12 Pasos para las Personas Adictas a la Marihuana

Marijuana Anonymous World Services
5551 Hollywood Blvd. #1043
Hollywood, California 90028-6814
+1.800.766.6779

MA12.org o Marijuana-Anonymous.org
Support@MA12.org

¿Que es el patrocinio?

El patrocinio es una persona recuperándose hablando con otra haciendo lo mismo. Compartiendo, ambos enriquecen sus vidas. El patrocinador y el recién llegado se encuentran de igual a igual, juntos asisten regularmente a las reuniones, discuten asuntos de la recuperación, trabajan los Pasos y trabajan el programa.

Por el recién llegado, el patrocinador es una persona especial con lo cual se puede discutir problemas, poner preguntas, y así puede ganar una comprensión de la recuperación a través del programa de 12 Pasos.

¿Se requiere un patrocinador?

No. El patrocinio es importante, una ayuda valiosa en la recuperación, pero no se requiere. ¿Es importante tener un patrocinador? Sí. La relación con el patrocinador es un instrumento importante en la recuperación. Muchas veces es el comienzo del desarrollo de la capacidad de confiar en otra gente y comunicarse efectivamente. El contacto íntimo y frecuente con otro miembro del programa ofrece la oportunidad de bregar en privado con los asuntos que a lo mejor la persona nueva no quiere compartir enfrente de un grupo.

¿Cómo se consigue un patrocinador?

Normalmente se pide ser patrocinador a la persona que posee los característicos personales y de recuperación que uno admire. Es una ayuda si el patrocinador potencial haya sido sobrio durante suficiente tiempo que ha trabajado los pasos de recuperación. Asistiéndose a muchas reuniones y exponiéndose a muchas personas recuperándose es la mejor forma de escoger un patrocinador. No hay reglas específicas para escoger un patrocinador, pero merece considerar la persona que tenga éxito y está feliz con su vida.

¿Cómo se supera la timidez, la dilación o el miedo de la imposición en escoger un patrocinador?

Consiguiendo un patrocinador no es como casarse; no hay obligación de larga duración. Se puede pedir una persona temporalmente para evaluar como se desarrolla la relación. Es importante vencer nuestro miedo de pedir ayuda de las demás personas. Es verdaderamente un honor ser pedido patrocinador. No estamos cargando otros con nuestros problemas y no se debe de excusarse de la resolución por el miedo de hacerlo.

¿Debe ser el patrocinador del mismo sexo?

Sí, porque se reduce los chances de involucramiento emocional y complicaciones con la familia que pueden surgir. Frecuentemente un patrocinador del mismo sexo entenderá mejor los asuntos relacionados al sexo de uno.

¿Qué hago si quiero cambiar de patro-cinador?

Cámbialo. Si se siente que otra persona puede mejorar su recuperación, la etiqueta sería de avisar, con tacto y consideración, a su patrocinador que quiere utilizar la experiencia de otra persona y que va a cambiar de patrocinador. Esto ocurre frecuentemente en los programas de doce pasos y mucha gente que han sido miembros por mucho tiempo han tenido varios patrocinadores.

¿Cuan a menudo debo comunicarme con mi patrocinador?

Usted y su patrocinador juntos tienen que hacer esta decisión. Muchos patrocinadores piden a los nuevos que le llamen a diario por los primeros meses. Si no se puede hablar con su patrocinador por una razón u otra, es prudente llamar a otros miembros del programa. Sería buena idea en todos los casos de mantener comunicación con otra gente en el grupo.

¿Tengo que hacer todo lo que me mande el patrocinador o estar de acuerdo con todo lo que dice?

No. Si falta clarificación o si surgen desacuerdos, los individuos envueltos deben de hablar abiertamente. Su recuperación es su responsabilidad. Sería prudente hacer caso a su patrocinador o conseguir nuevo patrocinador con quien se puede trabajar mejor. No hay categorías en el programa y la relación entre usted y su patrocinador es una de confianza y de experiencias compartidas.

Acerca de ser patrocinador:

Si acudimos ser patrocinador de alguien no significa que aceptamos la responsabilidad por su recuperación o por ellos mantenerse sobrios. La relación entre el patrocinador y el nuevo esta fundado en el respeto mutuo y en los principios del programa.

¿Quién puede ser un patrocinador?

Cualquier miembro de MA o de otro Programa de Doce Pasos que esta recuperándose de adicción a drogas puede ser un patrocinador.

¿Cuándo debo de considerarme listo para el patrocinio de otra persona?

Hazlo cuando usted piense que esta listo para compartir lo que tienes. Usualmente se ayuda tener sobriedad suficiente que haya trabajado los pasos y que tenga “la experiencia, la fortaleza y la esperanza” para compartir. Si esta dispuesto pasar el tiempo, hacer el esfuerzo, tener la paciencia, y compartir la experiencia de su recuperación, pues, probablemente está listo ser un patrocinador.

¿Tengo que patrocinar a alguien si se me lo pide?

No. No hay tales obligaciones en los programas de doce pasos. Si no esta cómodo con el patrocinio, es importante negarse en una forma gentil y alentar al suplicante pedírselo a otra persona. Sin embargo, la mayor parte de los miembros lo hacen si pueden por los muchos beneficios que proveen el patrocinio.

¿Que es el método apropiado al patrocinio?

No hay tal cosa. Cada patrocinador esta libre para trabajar en la forma que su experiencia le mande. Algunos son más directos y otros son más informales. Algunos dan el trazo general del programa, tal como lo entienden, otros dejan que la persona nueva se encuentra su propio camino, guiando solo cuando se lo pide. Muchos usan las experiencias propias con sus propios patrocinadores para la base de su ayuda. Cada patrocinador será diferente y algunos métodos no tendrán éxito. Un patrocinador es responsable por su propio sobriedad, no por la sobriedad ajena.

¿Cuál es el enfoque adecuado para el patrocinio?

x No existe un enfoque “adecuado”. Cada patrocinador es libre de trabajar como lo dicta su experiencia. Algunos patrocinadores son directos y otros son más informales. Algunos describen el programa tal como lo ven, mientras que otros permiten que el recién llegado encuentre su propio camino, guiándolo sólo cuando se le pide. Muchos utilizan su experiencia con sus propios patrocinadores como punto de partida sobre el que construir. Cada patrocinador será diferente y algunos enfoques fracasarán. Un patrocinador no es responsable de la sobriedad de nadie más que de la suya propia.

Las Doce Tradiciones de Marihuana Anónimo

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de MA
2. Para el propósito de nuestro grupo, solo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son nada más que servidores de confianza; no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de usar la marihuana.
4. Cada grupo debe de ser autónomo excepto en asuntos que afectan a otros grupos o M.A. como un todo.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial, llevar su mensaje al adicto a marihuana que aún está sufriendo.
6. Un grupo de MA nunca debe respaldar, financiar, o prestar el nombre de M.A. a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar los problemas de dinero, propiedad o prestigio nos desvían de nuestro objetivo primordial.
7. Cada grupo de MA debe de mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
8. Marihuana Anónimo nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. M.A. como tal nunca de ser organizado, pero podemos creer juntas o comités de servicio que sean directamente responsable antes aquellos a quienes sirven.
10. Marihuana Anónimo no tiene opiniones acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.

11. Nuestra política de relaciones públicas se base más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre el anonimato personal ante la prensa, la radio, y el cine. Tenemos que guardar con cuidado la anonimidad de todos los miembros compañeros de MA.
12. El anonimato es la base espiritual de nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

¿Qué ocurre en una reunión de M.A.?

Todas las reuniones son autónomas y los formatos varían de una reunión a otra. A veces hay un orador. A veces estudiamos los Pasos o otra literatura. Muchas reuniones tienen un tema de discusión.

No tenemos honorarios ni cuotas de entrada y somos orgullosamente independientes económicamente a través de nuestras contribuciones. Es la costumbre de “pasar la cesta” y apoyar la séptima tradición. La gente nueva no deben de sentirse obligado contribuir, otros tienen el privilegio de hacerlo.

Si tiene una pregunta que no se ha contestado, favor de presentarse a otra persona después de la reunión y intercambia números telefónicos. Todos estamos aquí para ayudarlo.

Por favor, recuérdense que el anonimato es la base de esta programa y lo que se dice aquí se queda aquí.

La Oración para la Serenidad

*Dios, cédame la serenidad de aceptar
las cosas que no puedo cambiar,
el valor de cambiar las que puedo,
y la sabiduría de reconocer la diferencia.*

P-03

version
06/2024

© 1988–2024 MA World Services
Conference Approved Literature

Introducción a MA El Formato de Reunión en un Folleto



MARIHUANA ANÓNIMOS

Programa de 12 Pasos para
las Personas Adictas a la Marihuana

Marijuana Anonymous World Services
5551 Hollywood Blvd. #1043
Hollywood, California 90028-6814
+1.800.766.6779

MA12.org o Marijuana-Anonymous.org
Support@MA12.org

P-03

¿Que es Marihuana Anónimo?

Marihuana Anónimo es un compañerismo de personas donde compartimos nuestra experiencia, fortaleza, y esperanza para resolver el problema que tenemos en común y ayudamos a otros a recuperarse de la adicción a la marihuana.

El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de usar la marihuana. No hay honorarios ni cuotas de entrada. Nos mantenemos a través de nuestras propias contribuciones. MA no está afiliado con ninguna institución o organización religiosa o secular y no tiene opinión acerca de cualesquiera controversias o causas. Nuestro propósito central es de mantenerse libre de la marihuana y de ayudar al adicto a marihuana que sufre todavía lograr la misma libertad. Podemos hacerlo practicando nuestros recomendados doce pasos de recuperación y estando guiado como un grupo por nuestras doce tradiciones.

Marihuana Anónimo utiliza los Doce Pasos básicos de la Recuperación establecidos por Alcohólicos Anónimos, porque se ha probado que el programa de Doce Pasos de Recuperación es eficaz.

¿Quién es un adicto a la marihuana?

Nosotros que somos adictos a la marihuana podemos contestar esta pregunta. ¡La marihuana gobierna nuestras vidas! Perdimos interés en todo lo demás; nuestros sueños se quiebran. La nuestra es una enfermedad progresiva, con frecuencia llevándonos a la adicción a otras drogas, incluso el alcohol. La marihuana es el punto central de nuestras vidas, de nuestra forma de pensar, y de nuestros deseos – como se la compra, como se la vende y como se logra estar colocado.

¿Cómo funciona Marihuana Anónimos?

(Citado del formato de reuniones de Marihuana Anónimo)

Como Funcionan los Pasos

Es esencial a nuestra recuperación que tenemos la costumbre de ser rigurosamente honesto, que mantenemos nuestros corazones y mentes abiertos, y que estamos dispuestos de hacer todo lo posible para obtener un despertar espiritual.

Nuestras ideas y costumbres viejas de vivir ya no funcionan para nosotros. Nuestro sufrimiento nos demuestra que tenemos soltarlo por completo. Tenemos que rendirnos a un Poder superior a nosotros.

Aquí están los Pasos que tomamos, que recomiendan para la recuperación:

1. Admitimos que éramos impotentes ante la marihuana, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podía restaurarnos al sano juicio.
3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, *como nosotros lo concebimos*.
4. Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos antes Dios, antes nosotros mismos, y antes otro ser humano la naturaleza precisa de nuestros defectos.
6. Estuvimos completamente dispuestos que Dios remueve todos esos defectos de carácter.
7. Humildemente pedimos a Dios que nos liberara de nuestros fallos.

8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quien habíamos hecho daño y llegábamos estar dispuestos de tratar de rectificárselo todo.
9. Hicimos reparaciones directas a tales personas al extenso posible, excepto cuando se le hubiera hecho mas daño a ellos o otras personas.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente..
11. uscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *como nosotros lo concebimos*, rezándole solamente que nos deja conocer su voluntad para nosotros y que nos dé la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos Pasos, tratamos de llevar el mensaje a los adictos de marihuana y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

No os desaniméis, ninguno de nosotros somos santos. Nuestro programa no es fácil, pero sí simple. Nos esforzamos por el progreso, no por la perfección. Nuestras experiencias, antes y después de entrar en recuperación, nos enseñan tres ideas importantes:

- Que somos adictos a la marihuana y no podemos gobernar nuestras propias vidas;
- Que probablemente no hay poder humano que nos puede aliviar nuestra adicción; y
- Que el Poder Superior puede hacerlo y lo hará si se los pedimos.

Otros síntomas físicos de la desintoxicación que experimentan algunos de nuestros miembros son sudoración, temblores o sacudidas, mareos, impotencia y fatiga crónica. La tos con flemas puede durar desde unas semanas hasta más de seis meses.

Consulte con un profesional médico si los síntomas son graves o persisten.

Reducir las molestias

El autocuidado es fundamental para reducir las molestias. Hay muchas herramientas para el autocuidado, y son diferentes para cada persona. El apoyo entre iguales es la piedra angular del programa de AM porque disminuye el aislamiento y crea una red de apoyo. Comparte tus experiencias con los demás en las reuniones y pregúntales cómo superaron la desintoxicación.

Sea amable consigo mismo. Date un respiro y deja tiempo para que tu cuerpo y tu mente se recuperen; recuerda que te estás desintoxicando. Intenta no castigarte si no sigues una rutina regular y no haces las tareas domésticas o de otro tipo. Ofrecete paciencia, amabilidad y amor propio. Escribir un diario es una forma eficaz de expresarse. Escribir y compartir listas de agradecimiento te ayuda a recordar las razones por las que estás sobrio y a centrarte en lo positivo.

A los diputados les ayuda practicar la atención plena. Hay varias formas de estar más presente y en el momento. Tome conciencia de los cinco sentidos: intente identificar algunas cosas que pueda oír, oler, saborear, sentir y ver. Puedes conectarte a tierra con tu cuerpo físico y el entorno. Alternar duchas de agua fría y caliente también puede ayudarte a tomar conciencia de tu cuerpo.

El undécimo paso de MA incluye la meditación, sin embargo, puede iniciarse en cualquier momento o etapa de la recuperación. Cada persona medita de manera diferente, y lo que funciona para algunos puede no funcionar para otros. Muchos miembros encuentran que las meditaciones guiadas son útiles. Prueba las reuniones de meditación en grupo del 11º Paso de MA que se encuentran en el Buscador de reuniones de MA. Hay muchos estilos de meditación que se puede acceder en línea y en aplicaciones. Te sugerimos que pruebes una variedad de métodos hasta que encuentres una práctica de meditación que funcione para ti.

Dado que el THC se almacena en las células grasas del cuerpo, es útil mantener una dieta sana y equilibrada y beber mucha agua y líquidos claros.

Establecer una rutina de ejercicio de leve a moderado, como dar paseos cortos al aire libre, puede ayudar a fomentar una mentalidad positiva y ayudar al cuerpo a acelerar el proceso de curación.

En caso de malestar intenso, acuda a un profesional médico, idealmente uno con experiencia en desintoxicación...

La Opinión de un Médico Sobre la Adicción a la Marihuana

“Las reuniones de MA y el compañerismo de otros miembros de Marihuana Anónima proporcionan la experiencia de la bondad amorosa de forma regular. Además, la base del programa de MA es espiritual. El cuidado personal y la atención cariñosa expresada por los demás, y la práctica espiritual plasmada en los Doce Pasos recomendados del programa, afectan directa y positivamente al centro de recompensa, la parte del cerebro que ha sido alterada principalmente por la adicción. Este programa de acción espiritual proporciona la curación necesaria para permitir al adicto alcanzar una nueva vida en la recuperación de la adicción a la marihuana: una vida con esperanza.”

Nota: Este folleto ha sido escrito por miembros de Marihuana Anónima en recuperación. No somos profesionales de la medicina y este folleto no debe interpretarse como un consejo médico. La desintoxicación es diferente para cada persona. Por favor, habla con un profesional médico y aboga por ti mismo si crees que tienes síntomas relacionados con el Síndrome de Hiperémesis Cannabinoid, el Síndrome de Abstinencia Post Aguda, o la Psicosis Inducida por Cannabis. Te sugerimos que investigues sobre estas afecciones y leas el folleto “La Opinión de un Médico Sobre la Adicción a la Marihuana” y otras publicaciones sobre el MA.

Acerca de Marijuana Detox



MARIHUANA ANÓNIMOS

**Programa de 12 Pasos para
las Personas Adictas a la Marihuana**

Marijuana Anonymous World Services

5551 Hollywood Blvd. #1043
Hollywood, California 90028-6814

+1.800.766.6779

MA12.org o Marijuana-Anonymous.org
Support@MA12.org

Acerca de Marijuana Detox

A pesar de la creencia común de que no hay efectos fisiológicos o psicológicos de la adicción al cannabis/marihuana, un gran número de miembros de MA en recuperación experimentan síntomas de abstinencia de alguna forma cuando dejan de consumir marihuana. A efectos de este folleto, las palabras cannabis y marihuana se utilizan indistintamente.

Durante la abstinencia, el cuerpo trabaja para alcanzar un estado de homeostasis mientras se limpia de las influencias químicas persistentes. La desintoxicación puede provocar alteraciones en la química cerebral y puede ir acompañada de repercusiones en la salud mental y física durante periodos de tiempo variables. El alcohol y otras drogas suelen abandonar el organismo en un par de días o semanas. El THC (la sustancia química activa del cannabis) se almacena en las células grasas. Por lo tanto, el cuerpo puede retener el THC durante varios meses después de dejar de fumar. Este folleto ha sido escrito por miembros de la AM, no por profesionales médicos, y las opiniones expresadas son experiencias personales. Cada cuerpo es diferente, y la duración del tiempo de desintoxicación es impredecible.

Síntomas de Abstinencia de la Marihuana

Antes de dejar de fumar, no hay forma de predecir quién sentirá molestias físicas y quién no. Ya sea causado por una adicción física o psicológica, los síntomas de abstinencia del cannabis/marihuana se presentan de muchas formas: emocionales, mentales y físicos.

Síntomas emocionales

“El consumo regular y prolongado también provoca la activación de los sistemas internos de estrés que intentan mantener el funcionamiento normal del cerebro. Estos sistemas de estrés provocan sentimientos adversos como la ansiedad y la disforia, dando lugar a un estado emocional bastante negativo que se siente durante el síndrome de abstinencia. Este estado emocional negativo se vuelve mucho más duradero y sólo se alivia al volver a consumir marihuana u otras drogas, a menos que el adicto deje de consumir por completo y durante un período de tiempo considerable, lo que permite que todo el sistema vuelva a funcionar con normalidad. . . . Desgraciadamente, la parte del cerebro que identifica y ayuda a las personas a enfrentarse a

los problemas también se ve afectada por la adicción y el adicto no puede ver el problema tal y como es, ni planificar una salida eficaz.” – “La opinión de un médico sobre la adicción a la marihuana” (folleto)

Una montaña rusa emocional es muy común al principio de la sobriedad y puede intensificarse por algunos de los síntomas físicos de la desintoxicación, como la pérdida de sueño. Hay muchas razones emocionales y psicológicas que pueden haber llevado a alguien al consumo habitual y crónico de marihuana, y esas razones a menudo todavía existen. La desintoxicación puede ser el comienzo de acostumbrarse a “la vida en los términos de la vida” y experimentar sentimientos reales sin un agente adormecedor, lo que puede llevar a niveles emocionales elevados. Las respuestas emocionales erráticas son comunes y pueden durar algún tiempo mientras las funciones cerebrales se estabilizan.

El síntoma más común son las fluctuaciones entre la depresión y los estados de euforia. Muchos miembros de la AM en los primeros años de sobriedad experimentan lo que se suele llamar la “nube rosa”, sentimientos de extrema felicidad, excitación y regocijo; están encantados de haber encontrado la recuperación. A la nube rosa le siguen estados de tristeza por la realidad de las circunstancias que nos llevaron a la recuperación en primer lugar. No es fácil mirarnos a nosotros mismos, hacer un inventario de nuestras malas acciones, examinar nuestros defectos de carácter y empezar a afrontar la vida de un adicto.

La ira también es muy común: una rabia que arde lentamente, irritabilidad constante, estallidos repentinos de ira cuando menos se espera - ira con los seres queridos y con uno mismo, ira con el mundo, e ira porque podamos tener un problema con la marihuana. La ira acabará por remitir a medida que avance tu desintoxicación y participes en el programa de AM como se sugiere: acudiendo a las reuniones, buscando un padrino y trabajando los 12 Pasos.

“Cuando dejamos de consumir marihuana, no nos sentimos automáticamente valiosos y llenos de propósito. Nuestros sentimientos abrumadores, defectos de carácter y acciones negativas seguían ahí. A veces parecían incluso más fuertes que antes, porque no teníamos ningún anestésico para embotarlos. No éramos consumidores problemáticos cuyos problemas desaparecían cuando nos deshacíamos de nuestro alijo. Cuando dejamos de consumir, descubrimos que

teníamos un problema con la vida; éramos adictos.”

– La Vida con Esperanza, Paso 2

Síntomas mentales

El consumo crónico de marihuana tiende a amortiguar el mecanismo del sueño. Al principio de la sobriedad, la capacidad de soñar puede volver. Pueden ser sueños vívidos, muy emotivos o pesadillas. Los sueños relacionados con el consumo de marihuana (“sueños de consumo”) son muy comunes y se consideran una parte normal de la recuperación.

Muchas personas al principio de la sobriedad experimentan pérdida de concentración y de memoria. Algunos experimentan sentimientos de miedo, ansiedad, apatía, pérdida del sentido del humor y/o cambios en el deseo sexual. Se necesita tiempo y paciencia para perseverar a través de la variedad de síntomas de desintoxicación emocional, por lo que MA utiliza el apoyo de los compañeros para trabajar los 12 Pasos de la recuperación.

Síntomas físicos

Los síntomas físicos y su duración varían de una persona a otra. Si experimenta síntomas graves o de larga duración, póngase en contacto con un profesional médico.

Un síntoma físico habitual son los dolores de cabeza. Para quienes los experimentan, los primeros días de sobriedad pueden ser intensos, y los dolores de cabeza pueden durar de semanas a un par de meses, o más.

Otro síntoma físico frecuente es la dificultad para dormir. Esto puede variar desde no dormir en absoluto, hasta el insomnio ocasional, y puede durar de días a meses. La dificultad para conciliar el sueño puede deberse a la inquietud, los sueños vívidos antes mencionados y/o los sudores nocturnos.

Muchos adictos en recuperación tienen problemas de alimentación durante los primeros días o semanas. Los principales síntomas son la pérdida de apetito, que a veces provoca una pérdida de peso temporal, problemas digestivos, calambres después de comer, náuseas y, en casos extremos, vómitos. Si estos síntomas persisten, póngase en contacto con un profesional médico, ya que pueden ser indicadores del síndrome de hiperémesis cannabinoide (CHS).

¿Quién es un adicto a la Marihuana?

Nosotros que somos adictos a la marihuana podemos contestar esta pregunta. ¡La marihuana gobierna nuestras vidas! Perdimos interés en todo lo demás; nuestros sueños se quiebran. La nuestra es una enfermedad progresiva, con frecuencia llevándonos a la adicción a otras drogas, incluso al alcohol. La marihuana es el punto central de nuestras vidas, de nuestra forma de pensar, y de nuestros deseos — como se la compra, como se la vende y como se logra estar colocado.

Las Doce Tradiciones de Marihuana Anónimo

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de MA
2. Para el propósito de nuestro grupo, solo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son nada más que servidores de confianza; no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de usar la marihuana.
4. Cada grupo debe de ser autónomo excepto en asuntos que afectan a otros grupos o M.A. como un todo.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial, llevar su mensaje al adicto a marihuana que aún está sufriendo.

6. Un grupo de MA nunca debe respaldar, financiar, o prestar el nombre de M.A. a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar los problemas de dinero, propiedad o prestigio nos desvían de nuestro objetivo primordial.
7. Cada grupo de MA debe de mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
8. Marihuana Anónimo nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. M.A. como tal nunca de ser organizado, pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsable antes aquellos a quienes sirven.
10. Marihuana Anónimo no tiene opiniones acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se base más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre el anonimato personal ante la prensa, la radio, y el cine. Tenemos que guardar con cuidado la anonimidad de todos los miembros compañeros de MA.
12. El anonimato es la base espiritual de nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

Por Que Marihuana Anónimos?



MARIHUANA ANÓNIMOS

Programa de 12 Pasos para
las Personas Adictas a la Marihuana

Marijuana Anonymous World Services
5551 Hollywood Blvd. #1043
Hollywood, California 90028-6814
+1.800.766.6779
MA12.org o Marijuana-Anonymous.org
Support@MA12.org

¿Por qué un programa separado para la marihuana?

Marihuana Anónimos, como muchos otros programas de 12 Pasos que vinieron después de Alcohólicos Anónimos, comenzaron “con una taza de café y resentimiento” Los adictos que comenzaron con las primeras reuniones de Marihuana Anónimos no se sentían cómodos al compartir acerca de sus problemas en los otros programas dirigidos a dependientes químicos, y en algunas reuniones, ellos en realidad dijeron que no podían compartir. Finalmente algunos cuantos tenían suficiente sobriedad (y suficiente coraje) para comenzar sus propias reuniones, dirigidas a la droga de su elección, algunas de las reuniones se hacían en sus propias casas.

Las enfermedades de Alcoholismo y adicción son las mismas no importa la droga de elección, pero algunas veces los síntomas son diferentes. Puede emplear subir o bajar. La sustancia de su elección depende de, hacia dónde se quiere dirigir y a lo que ha estado expuesto.

Los primeros miembros de MA encontraron que, para la mayoría, la marihuana es una droga de “gran profundidad” y ellos han tenido una dura tarea al identificar a algunos de los más fuertes consumidores de sustancia quienes han perdido todo lo que tenían. La marihuana es también más tranquilizante que algunas de las drogas que más aceleran y la temprana recuperación de los adictos a la marihuana tuvieron una dura tarea al identificarlos con adictos quienes la utilizaron para quedar conectados. Los adictos a la marihuana tienden a fumarla y solo se sienten cerca y luego más cerca. Ellos normalmente continúan desempeñando funciones y aún arreglándoselas para mantenerse en sus trabajos, los cuales los mantiene alejados de los otros consumidores de sustancia.

Es muy difícil ir a una reunión y ser llamado “peso liviano” por los otros adictos cuando

estás absolutamente desanimado por lo que está pasando en tu vida, y estás tratando desesperadamente de quedar limpio. Que le digan “Regrese cuando tenga una adicción real” tampoco ayuda. Los adictos a la marihuana ya tienen una adicción real.

Los miembros de MA varían desde adictos quienes no hicieron nada por la marihuana, hasta adictos quienes hicieron todo lo posible y pudieron dejar cualquier otra cosa pero no la marihuana. Ellos necesitaron reuniones especiales dirigidas a como manejar la adicción por la marihuana. Ahora ellos tienen un refugio entre la gente que sabe que la adicción a la marihuana no es una broma.

¿Dónde comenzó Marihuana Anónimos?

Marihuana Anónimos comenzó en varios lugares, casi al mismo tiempo. Es un programa cuyo tiempo ha llegado. Algunas de las reuniones originales no fueron llamadas siquiera Marihuana Anónimos. Las llamaron Fumadores de Marihuana en Orange County, California, Adictos a la Marihuana Anónimos en el Area de la Bahía de San Francisco (San Francisco Bay Area), y dos grupos llamados Marihuana Anónimos, uno en Los Angeles y el otro en Seattle, Washington. Todos ellos se unificaron alrededor de 1986 y 1987.

¿Cómo MA llegó a ser solo un grupo?

La unificación sucedió con bastante esfuerzo y confianza por parte de los primeros miembros de los grupos. Las diferentes organizaciones comenzaron a enterarse de cada una por intermedio de los miembros que viajaban y se movilizaban. En 1989 se decidió que unas cuantas personas de cada una de las áreas se pudieran encontrar y ver si tenían suficientes cosas en común para formar una organización unida. Se eligieron delegados de las sociedades

en Orange, Los Angeles y del Area de la Bahía para reunirse en Morro Bay, California (punto intermedio entre estos tres grupos) para su primera “Conferencia de Unidad”. La asociación de Seattle fué contactada por teléfono. Se escogió el nombre de Marihuana Anónimos debido a que el grupo de Los Angeles ya lo había constituido en sociedad bajo ese nombre. Algunas de las ideas básicas de Marihuana Anónimos estuvieron de acuerdo en aquella pequeña reunión.

Los delegados acordaron que habría otra reunión en Octubre de 1989. Fué llamada la primera Conferencia General de Servicio (General Service Conference). Los delegados de las tres regiones de California y del grupo de Washington asistieron a esta reunión en donde el texto de los Pasos y Tradiciones de Marihuana Anónimos fueron adoptados.

¿Quién comenzó Marihuana Anónimos?

En teoría, fue Bill W. Como uno de los fundadores de AA, él es el arquitecto de todos los programas de Doce Pasos. Diferentes personas (se toma siempre por lo meno dos adicto a uno ayudar a otro) comenzaron las reuniones de Marihuana Anónimos en cada uno de los cuatro grupos originales de Marihuana Anónimos. Para recordarnos de dónde vino la inspiración de nuestros orígenes el formato de la reunión de MA establece:

“Marihuana Anónimos emplea la base de la Recuperación de los Doce Pasos creada por Alcohólicos Anónimos, porque se ha comprobado que el programa de recuperación de los Doce Pasos funciona!”

Los príncipes de este programa son algo sugeridos o logrados a través de trabajar los pasos. Los pasos son los instrumentos que se utilizan para descubrir los príncipes. Por supuesto, este es un programa de acción y es una cosa personal, un programa individuo, dejando buena probabilidad para cada persona descubrir por sí mismo sus propios príncipes. Pero, cuando todos estos príncipes están dado su propósito y significado por medio del amor—amor de Dios, de otra gente, y respecto hacia nosotros mismos – entonces llegan ser el corazón de nuestro programa de Marihuana Anónimo. Con un sentido profundo de gratitud y la ayuda de un Poder más grande que nosotros, podemos vivir en la sobriedad emocional y física con la serenidad y el consuelo—un día a la vez.

El concepto de un adicto ayudando a otro y el privilegio de practicar Los Doce Pasos son regalos especiales a los adictos a la marihuana. La verdad es que por miles de años los adictos de alcohol y de drogas tenían poca o ninguna esperanza de detener su enfermedad. Por siglos tras siglos no reconocían la enfermedad, aunque a veces era de familia. Plutarco, tratadista griego (nacido en el año 46), observó hace casi dos mil años que “Los borrachos engendran borrachos.” Reconociendo que el problema era una enfermedad no hizo nada para detenerla o curarla.

En siglos recientes todas clases de curas se han tentado por la profesión medica, incluso la encarcelación en hospitales. Ningún remedio servía. De vez en cuando, a través de algún milagro u otro, un adicto o un alcohólico dejaría de usar su droga preferida. Pero aparentemente nadie podría resolver porque uno se lo dejó pero miles otros no lograron hacerlo.

En el año 1935, todo eso cambió cuando dos alcohólicos descubrieron que juntos podrían hacer lo que ni uno ni el otro podía haber hecho solo. Aquello era el comienzo de Alcohólicos Anónimos. En el año 1953 el mismo príncipe de uno adicto ayudando a otro se utilizó para fundar Narcóticos Anónimos. Sentimos una gratitud profunda a ambos de estos programas por haber sido pioneros, abriendo una nueva forma de vivir para nosotros, y por haber demostrado como un adicto ayudando a otro podría fomentar más que toda la sabiduría medica en el mundo.

Los Doce Pasos de Marihuana Anónimo fueron adaptados de los doce pasos de Alcohólicos Anónimos. Forman la base de nuestro programa. Esos pasos están recomendados, no se lo exigen, pero por decenios se han demostrado ser un programa de larga duración sin paralelo de vivir en la recuperación.

Trabajar la Programa



MARIHUANA ANÓNIMOS

Programa de 12 Pasos para
las Personas Adictas a la Marihuana

Marijuana Anonymous World Services
5551 Hollywood Blvd. #1043
Hollywood, California 90028-6814
+1.800.766.6779

MA12.org o Marijuana-Anonymous.org
Support@MA12.org

Como Funcionan los Pasos

Es esencial a nuestra recuperación que tenemos la costumbre de ser rigurosamente honesto, que mantenemos nuestros corazones y mentes abiertos, y que estamos dispuestos de hacer todo lo posible para obtener un despertar espiritual.

Nuestras ideas y costumbres de vivir ya no funcionan para nosotros. Nuestro sufrimiento nos demuestra que tenemos soltarlo por completo. Tenemos que rendirnos a un Poder superior a nosotros.

Aquí están los Pasos que tomamos, que se indican para la recuperación:

1. Admitimos que éramos impotentes ante la marihuana, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podía restaurarnos al sano juicio.
3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.
4. Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos antes Dios, antes nosotros mismos, y antes otro ser humano la naturaleza precisa de nuestros defectos.
6. Estuvimos completamente dispuestos que Dios remueve todos esos defectos de carácter.
7. Humildemente pedimos a Dios que nos liberara de nuestros fallos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quien habíamos hecho daño y llegábamos estar dispuestos de tratar de rectificárselo todo.
9. Hicimos reparaciones directas a tales personas al extenso posible, excepto cuando se le hubiera hecho mas daño a ellos o otras personas.

10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente..
11. uscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, rezándole solamente que nos deja conocer su voluntad para nosotros y que nos dé la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos Pasos, tratamos de llevar el mensaje a los adictos de marihuana y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

No os desaniméis, ninguno de nosotros somos santos. Nuestro programa no es fácil, pero sí simple. Nos esforzamos por el progreso, no por la perfección. Nuestras experiencias, antes y después de entrar en recuperación, nos enseñan tres ideas importantes:

- Que somos adictos a la marihuana y no podemos gobernar nuestras propias vidas;
- Que probablemente no hay poder humano que nos puede aliviar nuestra adicción; y
- Que el Poder Superior puede hacerlo y lo hará si se los pedimos.

Nosotros hablamos de tomar los pasos en el presente, no en el pasado, porque continuamos tomándolo. Este es un programa guiado por príncipes espirituales, no es un programa religioso. Hemos vivido demasiado tiempo en nuestro propio mundo pequeño y en esta manera dejamos de ser el centro del universo y aprendimos cambiar nuestro enfoque hacia afuera. Entregamos nuestras vidas a un Poder superior a nosotros, limpiamos nuestra propia casa, y trabajamos con otros adictos a la marihuana, ayudando uno al otro. Para funcionar el programa, hay que ser honestos no solamente en el programa, en sí, pero en todo los asuntos; hay que mantenerse la mente abierta en esta nueva forma de vivir; y hay que estar dispuestos seguir instrucciones y sinceramente

practicar los preceptos de este modo de vivir. Viviendo de esta manera y practicando los príncipes espirituales de estos pasos en todo nuestros asuntos, podemos detener la enfermedad—*un día a la vez*.

En Trabajar el Primer Paso, encontrando por fin la fortaleza de enfrentarse a la verdad y decirla, estábamos practicando el príncipe de la *Honestidad*.

En trabajar el Segundo Paso, estábamos practicando el príncipe de la *Esperanza*.

En trabajar el Tercer Paso, estábamos practicando el príncipe del *Fe*.

En trabajar el Cuarto Paso, estábamos practicando el príncipe de la *Fortaleza*.

En trabajar el Quinto Paso, estábamos practicando el príncipe de la *Integridad*.

En trabajar el Sexto Paso, estábamos practicando el príncipe de *estar Dispuesto*.

En trabajar el Séptimo Paso, estábamos practicando el príncipe de la *Humildad*.

En trabajar el Octavo Paso, estábamos practicando los príncipes del *Amor y la Misericordias*.

En trabajar el Noveno Paso, estábamos practicando el príncipe de la *Justicia*.

En trabajar el Décimo Paso, estábamos practicando el príncipe de la *Tenacidad*.

En trabajar el Undécimo Paso, estábamos practicando el príncipe de la *Conciencia Espiritual*.

En trabajar el Duodécimo Paso, estábamos practicando el príncipe *del Servicio*.

La verdad es, porque tenemos personalidades con la tendencia a la adicción debemos de tener cuidado aun con las recetas medicas. Los adictos tienen la tendencia peligrosa de prescribir por sí mismo. Si el doctor nos dice que tomemos una pastilla, decidimos que dos pastillas seria mejor. Si nos sobran tres píldoras después de una herida o una cirugía, las ahorramos en vez de botarlas. Después de todo, nos decimos, puede ser que llegará un día en el futuro cuando la necesitamos si tenemos dolor (real o imaginado). No podemos desviarse del uso según la receta sin arriesgar nuestra sobriedad. Como adictos recuperándose, hemos aprendido que es necesario ser muy vigilante con la sobriedad en todos momentos, y en todas formas.

Mucha gente en el mundo crea que la marihuana no es adictiva. Sin embargo, de alguna manera, nosotros hemos logrado ser adictos. Los adictos en recuperación no tenemos que jugar con el fuego probando otras sustancias son adictivas.

Para reafirmar, el único requisito para ser miembro de Marihuana Anónimo es el deseo de dejar de usar la marihuana. De cualquier

manera, es muy importante reconocer el potencial de crear otro problema mientras que luchamos a recuperarnos de éste mismo.

Extraído del cuarto párrafo del Paso Dos de La Vida Con Esperanza

Hemos llegados entender que no sirve tratar de arreglar nuestras vidas con la marihuana, Antes, la marihuana pareció ser el método más eficaz para ayudarnos a enfrentarse a los problemas de nuestras vidas, aunque fuera temporalmente. Cuando dejábamos de usarla, no nos dio automáticamente un sentido de valor ni descubríamos el objeto de nuestras vidas. Nuestras emociones arrolladoras, nuestros defectos y nuestras acciones negativas aun nos rodeaban. A veces parecían peores que antes, porque ahora no teníamos anestésico para aliviarlos.

El problema de ser adictos no se fue cuando botamos la droga. A dejar de usarla, descubrimos que teníamos un problema en nuestras vidas: somos adictos.

Los Peligros de Adicciones Múltiples



MARIHUANA ANÓNIMOS

Programa de 12 Pasos para las Personas Adictas a la Marihuana

Marijuana Anonymous World Services
5551 Hollywood Blvd. #1043
Hollywood, California 90028-6814
+1.800.766.6779

MA12.org o Marijuana-Anonymous.org
Support@MA12.org

Marihuana Anónimo

TRADICIÓN TRES

El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de usar la marihuana.

Marihuana Anónimo fue formado para que los adictos tengan un refugio seguro para su recuperación sin las burlas por “solo” ser adictos a la marihuana. Sin embargo, muchos de nosotros hemos descubierto que la única manera de mantener la sobriedad es abstenernos también del alcohol y de todas las demás sustancias que alteran la mente (a menos que esas otras sustancias se tomen según lo prescrito por un médico). Como declaramos en nuestra Tradición Tres, el único requisito para ser miembro de Marihuana Anónimo es el deseo de dejar de usar la marihuana. No se exige que la dejemos de usar, solamente que tengamos el deseo de dejar de usarla. No se menciona el alcohol ni otras drogas. Hacemos así para adherirse al concepto de “un solo objeto.”

Cuando dejamos de usar cualquier droga, nos deja sentir vacío adentro. Muy a menudo la lucha inicial para abstenerse del uso de la marihuana nos deja vulnerables. Por la primera vez en muchos años, no tenemos la marihuana oscureciendo nuestros sentimientos; ni siquiera tenemos un nombre por algunos de estos sentimientos. Tal

vez experimentamos la felicidad, el placer, la satisfacción, el sentido de cumplimiento y otros sentimientos positivos; quizás experimentamos el coraje, la depresión, el resentimiento, la tristeza, el desaliento, el miedo, lo vacío y otros sentimientos negativos. Para llenar estos vacíos o para quedarnos insensible al dolor, puede ser que empecemos usar, o aumentar el uso de otras drogas tal como el alcohol, la cocaína. Como nunca hemos bregado bien con ningunas de nuestras emociones, quizás usamos las drogas para disminuir el poder de esas mismas emociones, no importa que sean positivas o negativas. Aunque no somos adictos a estas drogas ahora, el uso de ellos puede bajar nuestras inhibiciones y dejarnos vulnerables a repetir las maneras viejas de pensar y de actuar, que en su turno nos puede volver al uso de marihuana o llevarnos a unas adicciones nuevas.

Muchos de los adictos que acuden a MA no han sido capaces de vivir sobrios y libre de adicciones. Algunos regresaron enseguida al uso de la marihuana pero la mayor parte de ellos empezaron usar otra clase de sustancias. El alcohol es lo mas común, ya que es fácil de obtener y es socialmente aceptado. Ellos se sientan seguros porque el alcohol no había sido un problema para ellos en el pasado.

También ellos querían ser como susamistades que no son adictos. No querían ser diferentes. Pero la verdad es que somos diferentes. Eso es una de las cosas que tenemos que aprender si vamos a cambiar nuestras vidas. Para muchos de nosotros un trago el viernes se convierte en unos tragos el viernes. En turno unos tragos el viernes llegan ser unos tragos dos o tres veces semanal. Y de allí sigue. Conocemos el cuento. Así hicimos con la marihuana. O, quizás, tomamos un par de tragos, y con la resistencia bajada, fumamos un cigarrillo de marihuana y con eso empezamos abusarla de nuevo.

Los de nosotros que tenemos un tiempo en este programa hemos aprendido pensar en otras sustancias como adicciones que no tenemos... todavía. Eso no significa que no podemos ser adictos o que no vamos a ser adictos a otras drogas, dado la oportunidad. Nuestra adicción a la marihuana refleja la tendencia de comportamiento que puede llegar a las adicciones cruzadas. Particularmente durante los primeros meses tan difíciles, podemos encontrarnos atraído a otro comportamiento obsesivo que no hubiera sido aceptable en el pasado. Tal vez comemos demasiado, o el trabajo llega ser nuestra vida total, o malgastamos dinero, etc.

La rotación de puestos asegura que todo el mundo tiene la oportunidad de servir y previene la concentración de poder entre pocas personas. Recordamos que la humildad es la esencia espiritual de la anonimidad.

Reuniones de Negocios, Conciencia Informada del Grupo, y Inventarios del Grupo

Las reuniones de negocios se convocan periódicamente. Dan la oportunidad de votar acerca de los trámites y formatos de reuniones, asuntos financieros, y la elección de oficiales. Todos los oficiales del grupo deben de asistir, y se invite la participación de todos los miembros.

Cuando una reunión hace decisiones, buscamos una *Conciencia Informada del Grupo*. Eso es una expresión de los deseos colectivos de los miembros en vez de una opinión dominante o una enumeración de sí o no. “Informado” significa que la información pertinente ha sido estudiada, y que todos los puntos de vista han recibido la misma consideración. Hacemos el esfuerzo conseguir la unanimidad, si posible, antes de tomar una acción definitiva.

El Inventario del Grupo es la exploración de cómo estamos cumpliendo nuestro propósito central. Examinamos nuestras Doce Tradiciones, una a una, y determinamos si estamos adhiriendo bien a estos principios.

Nuestra Contribuciones Financiales

Cada grupo de MA debe de mantenerse, negándose a aceptar contribuciones ajenas.

(Tradición Siete de MA)

Como miembros de MA, aceptamos la responsabilidad por nuestra recuperación igual que por nuestras obligaciones financieras. No hay honorarios ni cuotas de entrada por ser miembro. Todo el mundo esta bienvenido asistir no importa su posición económica. El grupo puede tener gastos como el alquiler del lugar para las reuniones; el costo de copiar la literatura, las listas de teléfono y de reuniones; y el costo de refrescos. “Pasamos la cesta” dando a todos la oportunidad de ayudar mantener nuestro grupo. Después de haber pagado los gastos (es prudente guardar una pequeña reserva), los fondos que quedan están mandados al Distrito por los servicios que nos suministra.

El Distrito, en su turno, manda lo que le sobra a Servicios Mundial de MA. Algunos grupos dividen sus contribuciones entre el Distrito y Servicios Mundial de Marihuana Anónimo. MA no acepta contribuciones de afuera. Eso nos asegura que no nos metimos en deuda a nadie, y que nos quedamos fieles a nuestro propósito central. Somos una organización espiritual, no financiera o política.

El Compañerismo y la Sociabilidad

El compañerismo y la sociabilidad El tiempo social toma lugar o antes o después de la sesión en sí. Nos ayuda desarrollar un grupo de apoyo componiéndose de amistades limpios y sobrios. Nos da la oportunidad de profundizar las comunicaciones y explorar las preocupaciones que quizás no se habían discutido durante las reuniones. Muchas veces resultan en amistades profundas y de larga duración. Siempre hacemos un esfuerzo especial de dar la bienvenida a los recién llegados a nuestros grupos. Evitamos formar camarillas y tratamos de jamás excluir a cualquier persona.

Empezando una Reunión de MA

Es una obligación seria empezar una reunión. Unos cuantos miembros dedicados tienen que estar preparados estar disponibles por meses mientras que el grupo gana un núcleo de miembros entregados. Para comenzar una reunión de MA, solamente hacen falta dos adictos y un lugar para reunirse. Se puede obtener un paquete de materiales para comenzar (“Starter Kit”), que incluye la literatura, los formatos de reuniones, y otros materiales, contacta Servicios Mundiales de MA.

Tendrá que informar la comunidad acerca de su reunión. Teniendo en mente nuestras Tradiciones, puede ser que quiere distribuir folletos, poner anuncios en los periódicos locales, comunicarse con los hospitales y agencias de consejos locales, o poner carteles en los sitios de negocio. Si está en un distrito que ya existe, mande un representante a la reunión mensual del Comité de Servicio del Distrito para procurar ayuda y materiales.

Las Reuniones de MA y El Grupo Local



MARIHUANA ANÓNIMOS

Programa de 12 Pasos para las Personas Adictas a la Marihuana

Marijuana Anonymous World Services
5551 Hollywood Blvd. #1043
Hollywood, California 90028-6814
+1.800.766.6779

MA12.org o Marijuana-Anonymous.org
Support@MA12.org

¿Qué es el Propósito Central de MA?

Cada grupo tiene solamente un propósito, llevar su mensaje al adicto a la marihuana que todavía sufra.

(Tradición Cinco de MA)

Nuestro mensaje es uno de esperanza y promesa al adicto que se puede dejar de usar la marihuana, perder la obsesión y el deseo de usarla, y descubrir una forma mejor de vivir siguiendo los principios espirituales un día a la vez.

¿Quién es un Miembro de MA?

El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de usar la marihuana.

(Tradición Tres de MA)

Hacerse miembro es una decisión personal. No medimos el deseo de otra persona de mantenerse libre de la marihuana. Damos la bienvenida a todos que tienen curiosidad y están interesados en asistir a las reuniones abiertas (ciertas reuniones son para los adictos nada más). Después de venir a las reuniones por un tiempo, mucha gente decide identificarse como “miembros.”

El Propósito de Nuestras Reuniones

La reunión es un sitio seguro donde los adictos a la marihuana comparten su experiencia, fortaleza, y esperanza y aprenden acerca de la recuperación. No hay nada más poderoso que un adicto ayudando a otro. Solamente un adicto puede identificarse verdaderamente con otro adicto. En asistir a las reuniones, alimentamos nuestra recuperación propia de la enfermedad de la adicción, y ayudamos a otros recuperarse también. Experimentamos los sentidos valiosos de ser parte de un grupo, de seguridad y de estabilidad.

Acerca de Grupos y Reuniones

En Marihuana Anónimo las palabras *grupo* y *reunión* se usan generalmente como sinónimos. (En algunos compañerismos de Doce Pasos hay diferencias entre las dos palabras.) MA tiene unos cuantos “grupos” donde distintas reuniones tienen los mismos oficiales y el mismo representante al Distrito. Sin embargo, por la mayor parte, cada reunión de MA tiene sus propios oficiales y un representante al Distrito y es efectivamente un grupo.

Elegirando un Grupo de Casa

Muchos miembros escogen una reunión específica como su grupo de casa, y asisten a estas reuniones regularmente. Aquí estamos presentados a la idea del patrocinio y a la costumbre de servicio. Eventualmente participamos en los asuntos de grupo, y llegamos entender la trascendencia de nuestro impacto en la conciencia del grupo.

Cuando escogimos un grupo para ser nuestro grupo de casa, hacemos una obligación de apoyar el éxito de larga duración del grupo. Esta costumbre asegura que hay aun núcleo de miembros para participar, guiar, y servir. Todo el mundo beneficia de la experiencia y la sabiduría de la historia del grupo. Nuevos miembros aprendan de nosotros las habilidades necesarias para mantener el grupo.

Sugerencias por los Trámites de Reuniones

Cada grupo debe de ser autónomo excepto en asuntos que afectan a otros grupos o MA como entidad.

(Tradición Cuatro de MA)

MA reconoce que todos los grupos están libres para escoger el formato que se corresponda lo mejor a sus necesidades. Pero, en el espíritu de unidad, instamos a todos los grupos a empezar sus reuniones con el Preámbulo de MA, e incluir leer de Las Doce Pasos (“Como Funciona MA”) y Las Doce Tradiciones de MA. Sugerimos también que lean “Las Doce Preguntas para Determinar Si Usted es Adicto a la Marihuana,” “Los Peligros de La Adicciones Cruzadas,” y “¿Quien es un Adicto a la Marihuana?”

La mayor parte de los grupos dan “fichas de sobriedad” reconociendo los hitos y los cumpleaños. Las reuniones normalmente incluyan los anuncios del Secretario del grupo y un reporte acerca de los asuntos del Distrito del Representante de Servicios de Grupo (GSR). También abren y concluyen las reuniones con una oración, tal como “La Oración Para La Serenidad.”

Hay varias clases de formatos para las reuniones. A veces se combinan un poco.

Reuniones de Participación

Instan a los miembros a compartir sus pensamientos acerca del programa, sus experiencias, sus problemas y sus soluciones.

Reuniones con un Orador

Alistan un miembro específico para compartir sus experiencias, fortaleza, y esperanza.

Reuniones de Libros y de Estudio de Los Pasos

Estudian específicamente las varias materias que se tratan de la recuperación.

Reuniones de Discusión de un Tema

Escogen temas específicamente orientados a la recuperación. Normalmente el presidente escoge el tema.

Otras posibilidades incluyen:

Reuniones Con Velas, Reuniones de Meditación, y Reuniones de Computadora Online.

Demostramos el respeto y la consideración un al otro llegando a tiempo a las reuniones y escuchando lo que dicen los demás. Conscientemente evitamos las conversaciones apartes, los gestos irrespetuosos, los comentarios sobre lo que ha compartido otro miembro, y cualesquiera interrupciones demás.

Es esencial que respetamos la confidencialidad y anonimidad todos. Nadie debe de encontrarse vacilando si va asistir o no a una reunión porque no se sienta seguro. No vamos a las reuniones buscando amores o para promover los negocios.

Servicio al Grupo y las Obligaciones

Haciendo la obligación al trabajo de servicio nos ayude mantenernos sobrio y limpio, y nos causa seguir volviéndonos. Nos da la oportunidad de practicar la abnegación cariñosa, nos ayuda en nuestra recuperación personal y ayuda en la recuperación de cada miembro de nuestra reunión.

Cada reunión de MA tiene sus voluntarios para desempeñar ciertas responsabilidades del grupo. Cada reunión necesita un Secretario. Como el grupo crece, tendrá que nominar un Tesorero, un Oficio de Literatura, y (sí hay mas que una reunión en su área) un Representante de Servicio al Distrito. Otros puestos de servicios pueden incluir oficios de Fichas, Refrescos, Bienvenida, y Tiempo, y un Coordinador de la Limpieza.

El Manual de Servicio de MA incluye información acerca de cada uno de estos puestos. Está sugerido que los puestos tengan mandatos limitados.