

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 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. Buscamos 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

Los doce pasos de Alcohólicos 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 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. Buscamos 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

DOCE PREGUNTAS

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. ¿Fumas marihuana para evitar enfrentarte con tus problemas?
6. ¿Fumas marihuana para mejorar tus sentimientos?
7. ¿El uso de la marihuana te permite vivir en un mundo privado definido?
8. ¿Alguna vez no has cumplido las promesas que hiciste acerca de dejar o controlar el uso de la marihuana?
9. ¿El uso de la marihuana te ha causado problemas de 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!

Literatura Aprobada por Conferencia

© 1988, 1991, 1996 Marihuana Anónimo
Reservado todos los derechos
P-01 6/98

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



Marihuana Anónimo

**Programa de 12 pasos para las personas
adictas a la marihuana**

**Marijuana Anonymous
World Services**

P.O. Box 7807

Van Nuys, CA 90504

Toll Free: 1-800-766-6779

office@marijuana-anonymous.org

CONFERENCE APPROVED
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 a 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?

En MA, sabemos lo que es perder el control sobre el consumo de marihuana, y no somos capaces de dejar de utilizarla, a pesar de juramentos, súplicas y promesas. Nuestro único requisito para ayudar a otros, es que hayamos dejado de usarla nosotros mismos. Si nosotros lo podemos hacer, tú también lo puedes hacer! Este es el apoyo que los miembros de MA se dan entre sí, el cual es el principal elemento para el éxito del programa.

¿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.