



NICOTINA ANÓNIMOS

Kit de Inicio para una Nueva Reunión

Nicotina Anónimos® es una comunidad de Doce Pasos de hombres y mujeres que se ayudan mutuamente a vivir sus vidas libres de la nicotina. Nuestro programa de recuperación utiliza los Doce Pasos y las Doce Tradiciones adaptadas con permiso de Alcohólicos Anónimos. El único requisito que se exige para formar parte del grupo es el deseo de discontinuar el uso de la nicotina. Nuestra comunidad define la "abstinencia" como un estado que comienza cuando se deja de usar cualquier forma de nicotina por completo. No hay cuotas ni honorarios, pero somos autosuficientes con nuestras propias contribuciones. Además de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones, nuestro programa consta de cinco "herramientas" - reuniones, patrocinio, literatura, lista de teléfonos/ email, y servicio.

Algunos usuarios de nicotina deciden usar productos que ayudan a disminuir los síntomas de abstinencia, como parches o chicle de nicotina, cigarrillos electrónicos, o medicamentos con receta. El uso de tales sustancias o productos depende de cada uno. Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos los considera como un "asunto externo" y "no opina". Sin embargo estamos siempre conscientes que prestar apoyo con el fin de vivir una vida libre de la nicotina es el propósito principal de nuestra comunidad, no la manera en que un miembro individual decida liberarse. (Para más información, véase el capítulo sobre la Décima Tradición en *Nicotina Anónimos: El Libro* y el folleto, *La abstinencia: ¿Qué es?*)

Nicotine Anonymous World Services
6333 E. Mockingbird Lane, Suite 147-817
Dallas, Texas 75214

Última edición: 04/25/2018

Derechos de autor © 1999-2018 Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos

CONTENIDO

Gracias por solicitar un Kit de Inicio. El Kit de Inicio para una Reunión incluye:

- Cada uno de nuestros folletos
- Los principios centrales
- Sugerencias sobre cómo encontrar un lugar de encuentro
- Ideas de difusión para anunciar la nueva reunión
- Directrices para puestos de servicio
- Ejemplos de formatos de reunión para ayudarle a crear el suyo
- Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Nicotina Anónimos
- Nuestras Promesas
- Ejemplos de Bienvenida a los Recién Llegados
- Paquete recomendado para el recién llegado
- Ejemplo de un volante para anunciar las reuniones

Agradecemos su interés e iniciativa para llevar este recurso a su comunidad. Los miembros que han iniciado reuniones suelen expresar su agradecimiento por la manera en que el esfuerzo ayuda en su recuperación. También estará apoyando el Duodécimo Paso mientras se convierte en parte de la recuperación de los miembros nuevos que se unen a la reunión.

Nuestra página web exhibe una copia de cada folleto en inglés para que usted pueda revisarlos y decidir cuales quiere comprar en <http://www.nicotine-anonymous.org>. Haga clic en la pestaña Publications. Puede comprar libros, folletos, CDs, MP3s y otros artículos en nuestra tienda online (Store) o, si prefiere pedirlos por correo, utilice el formulario de pedido incluido. También puede leer números del boletín, *Seven Minutes*, en la página web y si quiere una suscripción para copias impresas la puede obtener en la tienda online o enviando el formulario de pedido por correo. Cada enero *Seven Minutes* incluye un *Directorio Mundial de Reuniones*. Copias impresas de 8 folletos traducidos al español están disponibles en la tienda online. Puede revisarlos en <https://nicotine-anonymous.org/espanol.html>. *Nicotina Anónimos: El Libro*, la traducción al español de nuestro libro principal, se puede comprar online en <http://store.nicotine-anonymous.org/category-s/123.htm>. Al final de este kit hay un formulario de pedido en español si prefiere pedirlos por correo.

INTRODUCCIÓN

Estamos encantados de que desea iniciar una reunión y queremos que tenga éxito. Por lo tanto, este kit incluye detalles y notas explicativas. Todo lo que sigue son sugerencias; representan nuestra experiencia colectiva de lo que ha funcionado.

Suponemos que usted es nuevo en nuestra Comunidad y que no hay otras reuniones en su área. Queremos que tenga suficiente información para sentirse cómodo al hacer este compromiso. Si hay otras reuniones en su

área, revise este kit y visite una reunión cercana. Esto le proporcionará una experiencia de primera mano y apoyo también. Nos puede contactar por email para recibir asistencia en: info@nicotine-anonymous.org

Cuando inicie una nueva reunión, favor de llenar el formulario para el directorio de reuniones adjunto y remitanoslo O registre su reunión en línea. La información sobre su reunión será incluida en nuestro Worldwide Meeting Directory (Directorio Mundial de Reuniones), junto con el nombre y número de teléfono de la persona de contacto de su grupo. La dirección de la reunión también se publicará en el próximo número de *Seven Minutes*, nuestro boletín trimestral. Esto ayudará a la población local y los visitantes a encontrar su reunión. La información que proporcione también nos permitirá comunicarnos con usted.

Nicotine Anonymous World Services (Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos) existe para estar al servicio de las necesidades de miembros y de grupos por todo el mundo. Donaciones de grupos o miembros individuales son gratamente aceptadas. Se utilizan para apoyar continuamente a todos los servicios y materiales que nuestra Comunidad ofrece a todos los adictos a la nicotina que buscan la recuperación.

Atendemos sus cartas con sugerencias, ideas, o avisos. Si tiene más solicitudes o preguntas, favor de escribirnos o mandarnos un email. Regístrese para recibir nuestra NicA News email connection (conexión email de Comunicación de Dos Vías) para mantenerse al día.

Compromiso

Uno de los atributos más potentes que una persona puede poseer es el poder del compromiso. Iniciar una reunión - tal como el proceso de recuperación en sí - tiene sus retos que hay que soportar. Nuestro lema, "*Grandes esfuerzos se convierten en fortalezas*" nos recuerda lo que ganamos al estirarnos.

Le sugerimos que se comprometa personalmente a mantener la reunión abierta durante un mínimo de tres meses. Algunos de nosotros hacemos compromisos de hasta un año porque hemos descubierto que se necesita tiempo para establecer una reunión. Las buenas intenciones no siempre dan fruto inmediatamente. A veces, el entusiasmo inicial de los esfuerzos de uno puede convertirse en frustración y decepción. Si usted es la única persona en la reunión por un tiempo, tiene que saber que eso no es una experiencia inusual para una nueva reunión. La asistencia puede ir y venir, incluso en las reuniones establecidas. Si hay otras personas de ideas afines para ayudarle al principio, las cosas serán más fáciles. Uno puede pedir apoyo a su Poder Superior y / o personas comprensivas para ayudar a mantener la esperanza. Comprometerse a mantener la reunión abierta (para que esté disponible cuando llega un recién llegado) será muy gratificante y también le ayudará a tener éxito en su propio proceso de recuperación.

Principios Centrales

Los principios centrales de este programa se ofrecen como sugerencias basadas en la sabiduría de nuestra experiencia. Las Doce Tradiciones proporcionan forma y unidad a toda nuestra Comunidad. Aquí están los comentarios con respecto a tres de ellos que son particularmente relevantes para llevar a cabo una reunión.

Primera Tradición - "*Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de Nicotina Anónimos.*"

Cada miembro de Nicotina Anónimos es una parte de la Comunidad entera. Nicotina Anónimos es un programa de apoyo mutuo, entre los miembros individuales así como entre miembros y Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos. Cuando todos nos adherimos a los principios espirituales básicos y las directrices, se crea la unidad. La experiencia ha demostrado que nuestra recuperación personal depende de la potencia de esa unidad.

Cuarta Tradición - *"Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Nicotina Anónimos, considerado como un todo."*

Se busca un equilibrio entre la Primera Tradición y la Cuarta Tradición. Siendo autónomo, su nuevo grupo decidirá cuales sugerencias va a utilizar de los formatos de reunión que siguen. El grupo decidirá que literatura aprobada por la Conferencia hará disponible a los miembros. Quizás quieran ofrecer alguna literatura gratis y cobrar por lo demás. El grupo es libre de elegir mediante la realización de una conciencia de grupo. (Más sobre esto más adelante.) Cada grupo es responsable de sí mismo. Así que, ¿dónde termina la autonomía del grupo? Termina con la palabra "excepto"...." *excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Nicotina Anónimos, considerado como un todo."*

Cumplir con la definición de la Comunidad de abstinencia de la nicotina es un buen ejemplo. Supongamos que todos los miembros del grupo son fumadores o mascan tabaco. En lugar de utilizar la definición de abstinencia de la Comunidad, el grupo decide que el día que dejen de fumar (o masticar) será la fecha de aniversario de sus miembros. Esto puede resultar en una situación en la que algunos miembros siguen usando nicotina en otra forma (como el parche, chicle, e-cigarrillos o tabaco para mascar). Los fumadores o masticadores de este grupo - quienes abandonaron todo uso de nicotina cuando dejaron de fumar o mascar probablemente se sentirían diferentes de otros miembros que no habían dejado por completo el uso de la nicotina. ¿Puede ver cómo esta discordia también podría afectar a otros grupos y a Nicotina Anónimos en su totalidad? Tenga en cuenta el impacto sobre miembros que se desplazan a otros lugares y encuentran una reunión que no está siguiendo los principios básicos y las normas de Nicotina Anónimos. Entonces, ¿cómo decide un grupo estas cosas? sobre todo para determinar si su decisión podría afectar a la Comunidad en su totalidad? En este caso, favor de referirse a nuestro folleto: *La abstinencia - ¿Qué es?* Las respuestas a otras preguntas comunes se pueden encontrar en nuestra libreta *Traditions Booklet* (no traducido todavía), o puede contactarnos para recibir dirección.

Las decisiones importantes (del tipo descrito arriba) se deciden por una **conciencia de grupo**. Simplemente, se trata de una reunión para determinar las cuestiones fundamentales del grupo. Cualquier miembro puede convocar una reunión de este tipo. Hay que notificar a todos los miembros del tema y la fecha/hora. (Por lo general se programa justo después de la reunión regular.) El moderador o cualquier miembro seleccionado puede dirigir la reunión. Los miembros presentes pueden expresar sus opiniones sobre todos los aspectos de la cuestión. La voz más importante será la voz minoritaria. En nuestra experiencia, muchas veces hemos escuchado la voz solitaria decir algo que nadie había pensado y traer unidad a lo que había sido una reunión caótica. Cuando todos los que querían hayan hablado, la cuestión se decide por el voto de una "numerosa mayoría." Nuestra sugerencia de "numerosa" sería de dos tercios de los presentes. Durante la sección de anuncios en las siguientes reuniones regulares, el moderador informa al grupo de la decisión votada para que los miembros que no estuvieron presentes en la conciencia de grupo se pongan al tanto.

Una **reunión de negocios** es distinta a una conciencia de grupo. En una reunión de negocios una decisión solo requiere una simple mayoría para pasar. Las reuniones de negocios se llevan a cabo para decidir cosas tales como la elección del próximo secretario o tesorero, o la cantidad de los fondos del grupo que donarán a

Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos y / o al intergrupo regional. En pocas palabras, una reunión de negocios se utiliza para llevar a cabo las actividades en curso del grupo.

Séptima Tradición - *"Todo grupo de Nicotina Anónimos debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera."*

Un aspecto de la autonomía es ser totalmente autosuficiente. Cada grupo asume la responsabilidad por sí mismo, ya que actuar de manera responsable es parte de la recuperación. Fidelidad a la Séptima Tradición requiere (así como fomenta) unidad dentro del grupo.

Todas estas Tradiciones trabajan juntas para apoyar a la recuperación personal, la unidad del grupo, y la unidad de la Comunidad.

Lugar de Encuentro

Antes de buscar un lugar de encuentro, escoja un día de la semana y hora para la reunión que se adapte a su horario. Nuestras reuniones suelen durar una hora y se llevan a cabo cada semana a la misma hora y día. Hospitales, iglesias, bancos e instalaciones comunitarias (tales como bibliotecas, centros recreativos, o departamentos de salud) son lugares de encuentro probables. Tales lugares son generalmente de bajo costo. Trate de negociar un alquiler flexible que esté a su alcance al principio. Más tarde podrá aumentarlo cuando el número de miembros crezca. Algunos lugares, como hospitales quizá no quieran cobrar renta. En ese caso, le sugerimos que organice una donación periódica a un departamento, tal como Servicios Comunitarios. Esto asegura que su grupo esté conforme con la Séptima Tradición de Nicotina Anónimos de permanecer autosuficiente.

Promoción

Pida la ayuda de otros con estos esfuerzos:

1. Prepare un volante (ejemplo incluido) y pídale permiso al propietario para dejar copias en hospitales, clínicas, bibliotecas, farmacias, lavanderías, supermercados, tiendas de conveniencia y otros lugares de alto tráfico en su área. Proporciónales una breve descripción de Nicotina Anónimos (un grupo de apoyo mutuo en que las personas pueden participar en cualquier momento, sin cuotas ni honorarios). Pídale a su propio médico y dentista - incluso a su veterinario - que mantenga tarjetas y literatura disponibles para sus clientes. Cuando disponga de fondos, haga un mailing a los establecimientos médicos, incluyendo los acupunturistas, consejeros sociales y terapeutas. Incluya los folletos *Presentando Nicotina Anónimos a la Profesión Médica*, *Para el Recién Llegado* y *Patrocinio en Nicotina Anónimos*, y *Cómo Funciona Nicotina Anónimos*.
2. Pídale a su periódico local que añada su reunión a su sección de Eventos Comunitarios. Muchas estaciones de radio y televisión pública, así como su compañía local de televisión por cable ofrecen el mismo servicio y los anuncios generalmente son gratuitos. En nuestra página web bajo Store hay un anuncio de servicio público (ASP) en audio disponible gratis.
3. Informe a las divisiones locales de la Asociación Americana del Pulmón, la Sociedad Americana del Cáncer, la Asociación Americana del Corazón, el Departamento de Salud y el Departamento de Salud Mental del

condado, así como todos los programas locales para dejar de fumar. Y no se le olvide informarnos. Favor de llenar el formulario para el Directorio de Reuniones.

Dirigiendo la Reunión

He aquí algunos consejos de guía para dirigir una reunión. Cada grupo decide el plazo en que un miembro pueda actuar en una posición de servicio como moderador, secretario, y tesorero. Algunos grupos podrían decidir que las reuniones deben ser dirigidas por miembros que practican abstinencia de la nicotina, si es posible. Tal vez creen que los nuevos miembros tienen una mejor oportunidad de recibir ayuda estando en un grupo dirigido por miembros que puedan demostrar con el ejemplo que están viviendo libres de la nicotina.

Otros grupos pueden simplemente seguir la Tercera Tradición: *"El único requisito para ser miembro de Nicotina Anónimos es querer dejar de usar la nicotina."* Tales grupos pueden creer que incluso los miembros que aún no hayan dejado de usar la nicotina ganan beneficios de autoestima por su servicio. Ser moderador de una reunión también requiere que él o ella siga asistiendo.

Nuestros miembros descubren que involucrarse en el programa es muy útil para detener el uso de la nicotina en cualquier forma. Puestos de servicio pueden ser creados como, por ejemplo: ser la persona responsable para abrir / cerrar la puerta del salón de reunión, colocar las sillas / materiales para la reunión, y ayudar con actividades de promoción (por ejemplo, la distribución de volantes para anunciar la reunión.) Usar la herramienta de servicio de alguna manera es valiosa para la recuperación de cualquier miembro, si está o no está utilizando la nicotina. Hay más información sobre los puestos de servicio en este kit.

PUESTOS DE SERVICIO PARA GRUPOS

De acuerdo con nuestra Segunda Tradición, “*Nuestros líderes no son más que servidores de confianza; no gobiernan.*” Las siguientes son directrices sugeridas.

Moderador

Cualificaciones

Cada grupo decide si un miembro tiene que haber dejado de usar la nicotina y por cuánto tiempo antes de tomar cualquier puesto. Cada grupo también decide la duración del mandato. Una sugerencia es de 3 a 6 meses. Algunos grupos tienen una hoja semanal o mensual de inscripción para moderador y un miembro puede inscribirse por adelantado para la semana o mes de su elección.

Deberes y Responsabilidades

El moderador puede hacerse responsable de llegar temprano para abrir el edificio, si es necesario, o armar el salón de la reunión con literatura o sillas, mesas, o refrescos. (Otro miembro también puede ofrecer a encargarse de este servicio para un plazo determinado. Sin embargo, todos los miembros presentes pueden participar en el arreglo del salón.)

El moderador abre y cierra la reunión y dirige todas las partes del formato de la reunión no encargadas a otros. El moderador puede solicitar un tema para discusión (por ejemplo, aprobación, gratitud) o una lectura de nuestra literatura aprobada por la Conferencia (como un capítulo de *Nicotina Anónimos: el Libro* sobre un Paso o una Tradición, un folleto, o una meditación diaria de *A Year of Miracles* (no traducido todavía). El moderador también puede programar un orador. (Por ejemplo, un miembro que celebra un aniversario o un miembro de otro grupo de Nicotina Anónimos.)

El moderador puede mediar (o delegar a otro miembro) reuniones de conciencia de grupo o de negocio sobre asuntos como:

- el formato general que el grupo desea para reuniones
- el enfoque de una reunión en particular (por ejemplo, un tema, un Paso, o un orador)
- si tales reuniones están programadas de antemano (por ejemplo, una vez al mes)
- cuándo y cómo celebrar el aniversario de abstinencia de un miembro (por ejemplo, la primera o la última reunión del mes, o la próxima reunión después de la fecha de aniversario)
- cualificaciones y duración del mandato de los puestos de servicio (por ejemplo, tesorero, secretario, organizador de literatura, distribuidor de chips para aniversarios, editor de la lista de teléfonos/email, organizador de refrescos y representante al intergrupo). Cada uno de estos puestos lo podría ocupar un miembro individual, o algunos puestos podrían combinarse entre los miembros dispuestos
- un nombre de identificación para el grupo

Cualquier miembro puede solicitar una toma de conciencia de grupo. Los asuntos se pueden resolver por conciencia de grupo, por comité directivo, o en una reunión regular de negocios. El moderador también puede ser el secretario y el tesorero al principio, si hay pocos miembros o falta continuidad.

El moderador necesita familiarizarse con toda la literatura aprobada por la Conferencia además de nuestra definición de abstinencia de nicotina (vea el folleto *La Abstinencia: ¿Qué Es*). Él / ella también debe tener especial cuidado de sostener nuestras Doce Tradiciones y Nuestro Preámbulo.

Secretario

Cualificaciones

Cada grupo decide si un miembro tiene que haber dejado de usar la nicotina y durante cuánto tiempo antes de tomar cualquier puesto. Cada grupo también decide la duración del mandato. Una sugerencia es de 3 a 6 meses. Algunos grupos tienen una hoja semanal o mensual de inscripción para secretario y un miembro puede inscribirse por adelantado para la semana o mes de su elección.

Deberes y responsabilidades

Al principio el secretario les avisa a otros grupos locales, al Intergrupo regional, y a Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos del día, hora y lugar de la nueva reunión. El nombre, número de teléfono y dirección de correo (e email si la tiene) de una persona de contacto para el grupo (secretario u otro miembro) también deben ser provistos. El secretario pone al día a todos cuando ocurren cambios. Utilice el formulario World Services Meeting Change Form (Cambio de Reuniones de Servicios Mundiales) adjunto.

El secretario toma notas durante las reuniones de negocios del grupo y mantiene un registro de las decisiones tomadas. Él / ella entonces informa al grupo durante la parte "Anuncios" de las reuniones. El secretario también puede anunciar próximos eventos de Nicotina Anónimos tales como la fecha / ubicación de nuestra Conferencia de Servicio Mundial anual, reuniones/funciones regionales de intergrupo, o aniversarios en los grupos locales.

El secretario puede mantener una lista de teléfonos/ email y entregar copias a los miembros (especialmente a los recién llegados).

El secretario podría cooperar con el tesorero sobre el pedido de cantidades suficientes de literatura aprobada por la Conferencia, fichas de aniversario, y otros suministros que el grupo requiere. Si el grupo decide dar paquetes de información seleccionada al recién llegado, el secretario podría ensamblarlos. (Un ejemplo de tal paquete está incluido en este kit.) El secretario puede mantener una copia de este Kit de Inicio como parte de la colección de literatura del grupo para que los miembros puedan accederlo y leerlo.

El secretario (u otro miembro seleccionado del grupo) asiste a las reuniones intergrupales. Un intergrupo consta de representantes de los distintos grupos en una región local. A menudo, problemas de reuniones y otros asuntos se pueden resolver en reuniones intergrupales mediante el reparto de experiencia, fortaleza y Derechos de autor © 1999-2018 Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos

esperanza con los miembros de otras reuniones. Intercambian ideas y noticias y organizan eventos intergrupales.

El secretario necesita familiarizarse con - y tener especial cuidado de sostener - nuestras Doce Tradiciones y Nuestro Preámbulo.

Tesorero

Cualificaciones

Cada grupo decide si un miembro tiene que haber dejado de usar la nicotina y durante cuánto tiempo antes de tomar cualquier puesto. Cada grupo también decide la duración del mandato. Una sugerencia es de 3 a 6 meses. Algunos grupos escogen un plazo de un año. Siempre que sea posible, sugerimos la elección de un miembro de confianza que ha demostrado un compromiso constante para asistir a las reuniones.

Deberes y Responsabilidades

El tesorero es responsable de mantener una contabilidad exacta de todas las finanzas del grupo, de acuerdo con la Séptima Tradición. Cuando el grupo decida, el tesorero dona cualquier excedente de fondos (más allá de una reserva prudente de aproximadamente dos o tres meses de gastos) al intergrupo regional y a Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos. El tesorero es responsable de dar un informe del tesoro periódicamente. Sugerimos la primera reunión de cada mes.

El tesorero se encarga de recoger las contribuciones semanales de la reunión y los fondos de la venta de literatura. Normalmente, los grupos ofrecen los folletos de forma gratuita. Si la tesorería tiene un saldo suficiente, algunos grupos ofrecen nuestros libros a un precio reducido.

De los ingresos del grupo el tesorero paga todos los gastos relativos a las reuniones - como el alquiler, la literatura, la suscripción a *Seven Minutes*, refrescos, cualquier gasto incurrido por el secretario, y donaciones al intergrupo regional y a Servicios Mundiales.

Algunas instituciones (por ejemplo, hospitales, centros comunitarios) no quieren recibir renta del grupo. Proporcionar literatura gratuita a los programas hospitalarios apropiados o hacer donaciones periódicas son algunas maneras en que podemos satisfacer la esencia de nuestra Séptima Tradición. Tales donaciones no se consideran una aprobación de dicha institución u organización.

El tesorero necesita familiarizarse con - y tener especial cuidado de sostener - nuestras Doce Tradiciones y Nuestro Preámbulo.

Persona Clave

Si hay que abrir o cerrar una puerta para utilizar un espacio de encuentro, un miembro (y un suplente), tiene que hacerse responsable de la llave. La persona clave debe llevar la lista de teléfonos/email en caso de que él / ella no esté disponible para abrir el salón. Así, él / ella puede ponerse en contacto con otra persona para que se haga responsable. La persona clave a veces sirve como la persona que arma la reunión (es decir, exhibiendo la literatura, organizando las sillas, etc.). Este podría ser el moderador u otros miembros.

Patrocinadores

Aceptar ser el patrocinador de otro miembro es un puesto de servicio. Información sobre el patrocinio se puede encontrar en el folleto, *Para el Recién Llegado y Patrocinio en Nicotina Anónimos*, así como en el *Newcomer's Booklet* (Libreta para el Recién Llegado) (no traducido todavía).

EJEMPLOS DE FORMATOS PARA REUNIONES

Por costumbre el moderador lee la mayoría de las secciones del formato de la reunión. Sin embargo, la responsabilidad de leer algunas secciones se puede dividir entre los miembros. El formato de la reunión agrega estructura a la reunión. En este kit, le ofrecemos cinco ejemplos de formatos de reuniones para ayudarle en la preparación del suyo. Cada uno varía en la forma en que está organizado y en su enfoque principal. Puede mezclar y combinar las partes de estos formatos como mejor le parezca. "Tome lo que necesite y deje el resto."

Los siguientes comentarios se refieren a los formatos de reunión sugeridos en las siguientes páginas.

Nombre del Grupo

Muchos grupos incluyen la ciudad donde el grupo se reúne en su nombre, mientras que otros crean su propio identificador. Por ejemplo, Echándole Ganas, Una Vida Nueva, El Fénix Surge, Regalos de la Recuperación, y Libre Por Fin. Le recomendamos que invente su propio nombre. Puede chequear el Directorio Mundial de Reuniones en www.nicotine-anonymous.org para ver otros nombres, y garantizar que la suya es única.

Nuestro Preámbulo

El derecho de autor original es por el AA Grapevine, Inc. Pedimos y recibimos permiso del AA Grapevine para adaptar y reimprimirlo para nuestro uso. El permiso fue concedido con el acuerdo de que lo vamos a reimprimir exactamente como se muestra en este kit y así lo hacemos cada vez que lo imprimimos. Le pedimos que haga lo mismo, en el espíritu de la unidad en la Primera Tradición. Además, proporcionamos atribución de derechos de autor.

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones

Los derechos de autor originales son de Servicios Mundiales de Alcohólicos Anónimos, Inc. Pedimos y recibimos permiso de Servicios Mundiales de Alcohólicos Anónimos para adaptar y reimprimirlos para nuestro uso. El permiso fue concedido con el entendimiento de que los vamos a reimprimir exactamente como se muestran en este kit y así lo hacemos cada vez que lo imprimimos. Además, proporcionamos atribución de derechos de autor. Le pedimos que haga lo mismo, en el espíritu de la unidad en la Primera Tradición.

Literatura

Proveemos la literatura que el grupo escoge. La mayoría de los grupos tienen varios de cada uno de los folletos y una copia de cada uno de los libros disponibles y exhibidos en la reunión. Los nuevos grupos tal vez tengan que cobrar por todo al principio. Cuando la tesorera lo soporta, grupos a menudo ofrecen los folletos de forma gratuita y venden los libros al costo. Algunos grupos venden los libros a mitad de precio para que sea más fácil que los miembros tengan su propia copia. El grupo decide cómo manejar esto. Algunos grupos permiten que los miembros traigan artículos "externos" sobre la nicotina y la recuperación. Si así lo decide el grupo, sugerimos que este material se mantenga separado o claramente marcado con el fin de no confundir a los miembros sobre material no asociado con el programa y literatura aprobada por la Conferencia de Servicios

Mundiales. Algunos grupos utilizan carpetas de colores para diferenciar entre los dos. La literatura se puede pedir de nuestra tienda (Store) en www.nicotine-anonymous.org.

Servicio

El servicio es una parte importante de nuestro programa.

Ejemplos incluyen: asistir a las reuniones con regularidad, armar el salón de reuniones, hacer pedidos de literatura, preparar paquetes para los recién llegados, ser saludador (dando la bienvenida a los recién llegados), distribución de volantes de publicidad, convertirse en patrocinador, servir como moderador, tesorero, secretario, o representante al intergrupo. También hay oportunidades de servicio dentro de Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos. Busque la pestaña About Us (Acerca de Nosotros) en www.nicotine-anonymous.org y haga clic en Service para más información.

Aniversarios

Las celebraciones son para reconocer aniversarios de miembros individuales. Muchos grupos les dan una ficha o chip de reconocimiento. Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos no tiene una opinión oficial sobre cualquier premio de reconocimiento, ni estamos afiliados con ninguna empresa que ofrece estos productos. Cada grupo puede determinar su propio formato de aniversario. Una vez más, por la unidad de Nicotina Anónimos, solicitamos que los grupos utilicen la definición de la abstinencia de su Comunidad para determinar la cantidad de tiempo continuo al reconocer el aniversario de un miembro.

EJEMPLO 1: Formato de una Reunión Centrada en la Literatura, los Temas, o un Aniversario de Nicotina Anónimos

Bienvenido a la reunión [nombre del grupo] de Nicotina Anónimos. Mi nombre es _____, y yo soy su moderador de esta noche. Favor de apagar o silenciar sus celulares durante la reunión.

Nos presentamos únicamente por nombre de pila. (*cada uno se presenta*)

Bienvenidos todos. Si usted es nuevo aquí, bienvenido. (Si hay recién llegado (s) lea *Bienvenida al Recién Llegado*)

Ahora, vamos a tener un momento de silencio para hacer lo que desee, seguido de la Oración de la Serenidad. (*pausa.....*)

(*En voz alta juntos*) Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las cosas que puedo y sabiduría para reconocer la diferencia.

Nicotina Anónimos® es una agrupación de hombres y mujeres que tiene como propósito el ayudarse mutuamente a vivir la vida libre de la nicotina. Compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza para que juntos nos veremos liberados de esta adicción tan poderosa. El único requisito que se exige para formar parte del grupo es el deseo de discontinuar el uso de la nicotina. No tenemos cuotas ni se cobran derechos por la membresía; solo tenemos una contribución voluntaria dirigida al mantenimiento del grupo. Nicotina Anónimos no tiene alianzas con ninguna secta, religión, entidad política, organización o institución; tampoco participa en controversias, y no se opone como tampoco se solidariza con causa alguna. Nuestro propósito principal es ofrecer apoyo a aquellas personas que están tratando de liberarse de la nicotina.

(*Nuestro Preámbulo - Reproducido para adaptación con permiso del A.A.Grapevine*)

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones (adaptados de Alcohólicos Anónimos) son la base espiritual de este programa. Los Pasos son los guías suaves que utilizamos para ayudar a levantar esta adicción de nuestras vidas. Al decir espiritual, no nos referimos a la religión. La referencia a Dios en los Doce Pasos es la manera en que la Comunidad involucra a un poder superior a nosotros en nuestra recuperación. Cada persona llega a su propia comprensión de un Poder Superior.

¿Alguien por favor podría servir al grupo leyendo los Doce Pasos? (*un voluntario lee*)

Gracias, _____ (*nombre del voluntario*).

Las Doce Tradiciones proporcionan forma y unidad a toda nuestra Comunidad. Esta noche voy a leer una de ellas, el número _____ (el mismo número que el Paso que van a leer, o la que elija el moderador).

Además de reuniones, esta Comunidad ofrece otras cuatro herramientas para ayudarnos a ganar y mantener la libertad de esta adicción maliciosa y peligrosa. (*sólo lea las secciones azules cuando estén presentes recién llegados*)

- Literatura - folletos gratuitos y libros en venta al costo.
- Lista de teléfonos/email - de miembros dispuestos a ofrecer apoyo entre reuniones.
- Servicio - a la Comunidad aumenta la recuperación a través de la acción.
- Patrocinio - ofrece apoyo adicional y orientación para el uso de este programa.

También tenemos un folleto con 55 consejos. La mayoría de nosotros hemos descubierto que si queremos liberarnos de la nicotina, tenemos que estar dispuestos a hacer lo que sea. Este programa nos ofrece una manera de alcanzar nuestro objetivo.

Si tiene alguna pregunta, consulte a alguien después de la reunión o por teléfono.

El formato de la reunión de esta noche es: *(1 de 3 opciones, o)*

(1.) primero leer _____ *(del Libro o de un folleto de Nicotina Anónimos)*

(2.) un tema abierto. ¿Hay alguna sugerencia? *(en la última reunión del mes)*

(3.) celebración de un aniversario *(el celebrante escoge la lectura / tema y es el orador principal)*

(si es # 1) ¿Alguien por favor podría iniciar la lectura de _____? (los miembros leen un párrafo por turnos)

Ahora vamos en torno al círculo y cada persona puede compartir o pasar, como desee. Mientras cada uno comparte su propia experiencia, fortaleza y esperanza, no interrumpimos. Esto significa que nos centramos en nosotros mismos sin interrumpir, criticar u ofrecer consejos no solicitados directamente hacia otro miembro. Nuestro grupo utiliza estos dos temporizadores para permitir que cada miembro tenga tiempo igual (seis minutos) para compartir y centrarse en su experiencia de recuperación. La lista de teléfonos/email, así como los patrocinadores están disponibles para apoyo extra entre reuniones. ¿Alguien quiere empezar? *(Compartiendo uno por uno por orden)*

Gracias a todos por compartir. ¿Podemos reconocer a alguien esta noche con un chip de celebración? *(Pasan los chips alrededor del círculo)*

De acuerdo con la Séptima Tradición, somos autosuficientes con nuestras propias contribuciones voluntarias. Nuestro grupo pide que cada miembro tome en cuenta la cantidad de dinero que antes gastaba cada día en nicotina. En agradecimiento damos lo que podemos. El dinero que recogemos va para alquiler, literatura, y cuando el grupo vota, para ayudar a nuestro intergrupo regional y Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos a servir a todos los adictos a la nicotina que buscan la recuperación.

Mientras pasamos la canasta preguntamos, ¿hay algún anuncio de Nicotina Anónimos?

Por favor, recuerde que después de la última reunión de cada mes puede haber una reunión de negocios.

Algún voluntario, por favor ¿podría servir al grupo leyendo Nuestras Promesas? *(lee Nuestras Promesas)*

Para terminar recordemos la Duodécima Tradición, ya que es esencial que el anonimato y la confidencialidad se respeten. Las opiniones expresadas aquí son estrictamente las de la persona que las compartió. Tome lo

que necesite y deje el resto. La adicción a la nicotina es difícil de dejar y puede sacar a luz muchos problemas. Podemos desahogar nuestros corazones y mentes más libremente si podemos confiar en que los que vemos aquí y lo que escuchamos permanezca dentro de nuestro salón. Recuerde, sugerimos utilizar las herramientas del programa en lugar de la nicotina.

(En la última reunión de cada mes le pedimos a alguien que lea La Oración del Tercer Paso)

En honor tanto a nuestra disposición de estar aquí esta noche y la esperanza de nuestro grupo de liberarnos de la nicotina, les invitamos a tomarse de las manos, porque juntos podemos hacer lo que no podíamos hacer solos, y cerrar con la Oración de la Serenidad. *(el grupo recita La Oración de la Serenidad, y a continuación, "Funciona si lo trabajas, así es que ¡trabájalo! porque tú lo vales.)*

Gracias a todos por venir esta noche. *(Moderador y los demás: saluden a cualquier recién llegado, respondan a preguntas, e invítenles que añaden sus nombres a la lista de teléfonos.)*

EJEMPLO 2: Formato de Reuniones con un Orador Principal

Vamos a abrir la reunión con un momento de silencio para hacer lo que desee, seguido de la Oración de la Serenidad (*pausa.....*)

(En voz alta juntos) Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las cosas que puedo y sabiduría para reconocer la diferencia.

Bienvenidos a la reunión [nombre del grupo] de Nicotina Anónimos, mi nombre es _____, yo soy impotente ante la nicotina, y seré su moderador para esta reunión.

Nicotina Anónimos es una agrupación de hombres y mujeres que tiene como propósito el ayudarse mutuamente a vivir la vida libre de la nicotina. Compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza para que juntos nos veremos liberados de esta adicción tan poderosa. El único requisito que se exige para formar parte del grupo es el deseo de discontinuar el uso de la nicotina. No tenemos cuotas ni se cobran derechos por la membresía; solo tenemos una contribución voluntaria dirigida al mantenimiento del grupo. Nicotina Anónimos no tiene alianzas con ninguna secta, religión, entidad política, organización o institución; tampoco participa en controversias, y no se opone como tampoco se solidariza con causa alguna. Nuestro propósito principal es ofrecer apoyo a aquellas personas que están tratando de liberarse de la nicotina.

(Nuestro Preámbulo - Reproducido con permiso para adaptación del A.A. Grapevine)

¿Hay algún recién llegado? (*Darle la bienvenida con chip y / o paquete*) ¡Bienvenido! Sugerimos que los recién llegados asistan a varias reuniones antes de decidir si este programa pueda ayudarle. Según la Tercera Tradición, "*El único requisito para ser miembro de Nicotina Anónimos es querer dejar de usar la nicotina.*" Usted es bienvenido aquí, incluso si aún no ha dejado de usar la nicotina en cualquier forma.

Nicotina Anónimos se basa en los principios espirituales universales que han ayudado a los miembros primero ganar y luego mantenerse libres de la nicotina. El programa de Nicotina Anónimos consiste en los Doce Pasos y las Doce Tradiciones, así como las cinco herramientas: reuniones, literatura, patrocinio, la lista de teléfonos / email, y servicio.

- Hemos descubierto que los Doce Pasos de recuperación, adaptados de Alcohólicos Anónimos, pueden ser una herramienta poderosa para levantar la adicción a la nicotina de nuestras vidas. (*circular entre todos y leer los Doce Pasos de Nicotina Anónimos*)
- Tal como los Doce Pasos describen un camino personal hacia la recuperación, las Doce Tradiciones proporcionan forma y unidad a nuestra Comunidad. Ahora voy a leer la Tradición # _____.
- Si no tiene patrocinador, recomendamos que le pregunte a alguien tan pronto como sea posible. Favor de leer el folleto *Para el Recién Llegado y Patrocinio en Nicotina Anónimos*. Sobre la mesa tenemos listas de teléfono / email de miembros dispuestos a ser contactados entre reuniones para apoyo.
- También tenemos listas de reuniones actuales en nuestra región. Los folletos son gratuitos. Los libros se venden a nuestro costo. Hable con el moderador después de la reunión.

- De acuerdo con la Séptima Tradición no hay cuotas ni honorarios. Somos autosuficientes con nuestras propias contribuciones. El dinero que recaudamos es para renta, literatura, y cuando el grupo vota, para ayudar a nuestro intergrupo regional y Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos para servir a todos los adictos a la nicotina que buscan la recuperación. (Pase la canasta de la colecta)

¿Hay algunos anuncios de Nicotina Anónimos? (*recurra al secretario para que reporte, y el tesorero debe reportar una vez al mes*)

Nos juntamos aquí cada (día) a las (hora). El formato de esta reunión es que tenemos un orador para abrir la sesión, seguido por el intercambio de los miembros. Si un orador no está disponible leemos una parte de *Nicotina Anónimos: El Libro* y luego compartimos en turno después de cada párrafo (o sección). Al compartir, nos presentamos únicamente por nombre de pila. Le pedimos que se abstenga de conversar, criticar o dar consejos no solicitados a otros miembros. También hay que tener en cuenta que esta reunión está programada para una hora.

(*El orador comparte, o comienza la lectura*)

El cierre de la reunión:

¿Alguien podría servir mediante la lectura de Nuestras Promesas? (*pedir que alguien las lea*)

Para terminar recordemos la Duodécima Tradición, ya que es esencial que el anonimato y la confidencialidad se respeten. Podemos desahogar nuestros corazones y mentes más libremente si podemos confiar en que los que vemos aquí y lo que escuchamos permanezca dentro de este salón.

Para aquellos de ustedes que son recién llegados, no importa para cuánto tiempo hayan sido adictos a la nicotina, o cuántas otras veces hayan intentado dejarla, encontrarán entre nosotros otros que tienen historias parecidas. No se desanimen.

Las opiniones expresadas aquí son estrictamente los de la persona que las dio. Tome lo que necesite y deje el resto.

Recuerde, cuando queremos hablar con alguien, tenemos nuestra lista de teléfonos / email. Favor de quedarse después de la reunión para comulgar o para hacer preguntas.

En honor a nuestra disposición tanto de estar aquí y la esperanza de nuestro grupo para liberarnos de la nicotina, les invitamos a tomarse de la mano, porque juntos podemos hacer lo que no podíamos hacer solos, y concluimos con la Oración de la Serenidad. *Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las cosas que puedo y sabiduría para reconocer la diferencia.*

EJEMPLO 3: Formato de una Reunión Centrada en *Nicotina Anónimos: El Libro* (los capítulos sobre los Pasos o las Tradiciones)

Bienvenido a la reunión (nombre del grupo) de Nicotina Anónimos. Mi nombre es _____, y yo soy un adicto a la nicotina en recuperación.

Le he pedido a _____ (*miembro voluntario*) que lea la Oración del Tercer Paso.

Gracias, _____ (*miembro voluntario*).

Ahora, favor de acompañarme en la Oración de la Serenidad. *Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las cosas que puedo y sabiduría para reconocer la diferencia.*

Nicotina Anónimos es una agrupación de hombres y mujeres que tiene como propósito el ayudarse mutuamente a vivir la vida libre de la nicotina. Compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza para que juntos nos veremos liberados de esta adicción tan poderosa. El único requisito que se exige para formar parte del grupo es el deseo de discontinuar el uso de la nicotina. No tenemos cuotas ni se cobran derechos por la membresía; solo tenemos una contribución voluntaria dirigida al mantenimiento del grupo. Nicotina Anónimos no tiene alianzas con ninguna secta, religión, entidad política, organización o institución; tampoco participa en controversias, y no se opone como tampoco se solidariza con causa alguna. Nuestro propósito principal es ofrecer apoyo a aquellas personas que están tratando de liberarse de la nicotina.

(Nuestro Preámbulo - Reproducido con permiso para adaptación de A.A. Grapevine)

Si desea dejar de usar la nicotina, aquí es bienvenido. Hemos aprendido:

- que para nosotros, ninguna cantidad de fuerza de voluntad pudo superar nuestra adicción.
- a admitir que éramos impotentes ante la nicotina y rendirnos.
- que muchas personas adictas a la nicotina que quieren dejarla, ¡LO LOGRAN!

Descubrimos que en realidad no hay momento perfecto para dejar de consumir nicotina. Cuándo un miembro deje de usar nicotina es su decisión. Use lo que aprenda aquí y guarde el resto para futura consulta. Además, cualquier intento en el pasado de abandonar la nicotina es una práctica valiosa y representa un deseo honesto y sincero para liberarse de la nicotina. No se desanime. Haga que dejar la nicotina sea una celebración y un desafío.

En esta reunión levantamos la mano para ser reconocidos por el moderador cuando queremos compartir. No se permite fumar, vapear (usar cigarrillos electrónicos), o masticar tabaco. No hay descanso en esta reunión, pero sírvanse refrescos cuando gusten. Por favor, recuerden que no se permiten conversaciones. Esto quiere decir, que no hacemos preguntas o comentarios cuando otra persona está compartiendo. Si es necesario, favor de limitar su participación para que otros tengan la oportunidad de compartir. Después de la reunión, puede juntarse con cualquiera para hacer preguntas o visitar.

Esta reunión utiliza *Nicotina Anónimos: El Libro* como un foco para compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza. La reunión empieza a _____ y continúa hasta _____. Si no le tocó compartir, busque a alguien después de la reunión para hacerlo. Le sugerimos que consiga un patrocinador y que utilice la lista de teléfonos como formas adicionales para trabajar los Pasos con otros miembros.

Incluso si piensa que aún no tiene un deseo activo de dejar de usar la nicotina, es bienvenido, tan sólo escuche con una mente abierta.

Le he pedido a _____ (*miembro voluntario*) que lea los Doce Pasos.

Le he pedido a _____ (*miembro voluntario*) que lea las Doce Tradiciones.

La secretaria ahora puede reportar cualquier anuncio.

Vamos a presentarnos uno por uno únicamente por nombre de pila. Cuéntenos para cuánto tiempo ha estado libre de nicotina.

Ahora es el momento de entregar chips para celebrar tiempo continuo de abstinencia de la nicotina.

Ahora es el momento de leer un capítulo de un Paso (o una Tradición) de *Nicotina Anónimos: El Libro*. Esta noche vamos a leer (Paso / Tradición) _____. (*Los voluntarios leen las secciones del capítulo*)

La reunión está abierta para que compartan su propia experiencia, fortaleza y esperanza.

El cierre de la reunión:

De acuerdo con la Séptima Tradición, somos autosuficientes con nuestras propias contribuciones voluntarias. En agradecimiento damos lo que podemos. El dinero que recaudamos va para renta y literatura, y cuando el grupo vota, para ayudar a nuestro intergrupo regional y a Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos a servir a todos los adictos a la nicotina que buscan la recuperación.

Le he pedido a _____ (*miembro voluntario*) que lea Nuestras Promesas. (*lee Nuestras Promesas*)

Después de un momento de meditación silenciosa para el adicto a la nicotina que sigue sufriendo, podría _____ (*miembro voluntario*) por favor dirigirnos en la Oración de la Serenidad (o la Oración del Tercer o Séptimo Paso). (*Estas son aprobadas por la Conferencia.*)

EJEMPLO 4: Formato de una Reunión Centrada en un Tema Elegido

(El moderador puede pedir a los miembros que seleccionen un tema antes de comenzar la reunión.)

Moderador: Bienvenidos a la reunión (nombre del grupo) de (hora) de Nicotina Anónimos. Mi nombre es _____ y soy su moderador esta noche, y un adicto a la nicotina. Sólo para no sentirme solo, ¿hay otros adictos a la nicotina aquí? *(miembros levantan las manos)*

Gracias por venir. Tengamos un momento de silencio, seguido por la Oración de la Serenidad. *(pausa....)*

(En voz alta juntos) Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las cosas que puedo y sabiduría para reconocer la diferencia.

Nicotina Anónimos es una agrupación de hombres y mujeres que tiene como propósito el ayudarse mutuamente a vivir la vida libre de la nicotina. Compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza para que juntos nos veremos liberados de esta adicción tan poderosa. El único requisito que se exige para formar parte del grupo es el deseo de discontinuar el uso de la nicotina. No tenemos cuotas ni se cobran derechos por la membresía; solo tenemos una contribución voluntaria dirigida al mantenimiento del grupo. Nicotina Anónimos no tiene alianzas con ninguna secta, religión, entidad política, organización o institución; tampoco participa en controversias, y no se opone como tampoco se solidariza con causa alguna. Nuestro propósito principal es ofrecer apoyo a aquellas personas que están tratando de liberarse de la nicotina.

(Nuestro Preámbulo - Reproducido con permiso para adaptación de A.A.Grapevine)

¿Quién quiere leer los Doce Pasos? *(miembros voluntarios leen)*

¿Quién quiere leer las Doce Tradiciones? *(miembros voluntarios leen)*

¿Quién quiere leer Nuestras Promesas? *(miembros voluntarios leen)*

Ahora, vamos a tomar un momento para presentarnos - únicamente por nombre de pila. Puede indicarnos su fecha de abstinencia si lo desea. Favor de avisarnos si usted es un recién llegado a Nicotina Anónimos. Vamos a empezar a mi derecha. *(los miembros se presentan)*

(si hay recién llegados) Nos gustaría ofrecer paquetes informativos a los recién llegados y pedir que otros asistentes estén dispuestos a escribir su nombre e información de contacto al dorso. Si usted es nuevo en este programa le sugerimos que asista a más de una reunión antes de decidir si le puede ser de beneficio.

Nosotros no conversamos en nuestras reuniones. Esto quiere decir, que no hacemos preguntas o comentarios mientras otra persona comparte. Después de la reunión, puede juntarse con alguien para hacer preguntas o visitar.

Los patrocinadores son adictos a la nicotina que han aprendido a vivir la vida sin usarla. Para ayudarle a lograr su objetivo, le sugerimos que considere pedirle a tal miembro que sea su patrocinador. También se sugiere que elija uno del mismo género y orientación sexual. Ahora, para el beneficio de aquellos que necesitan un patrocinador, aquellos que están dispuestos a patrocinarlos, levanten la mano.

Tenemos una lista de teléfonos/ email de aquellos miembros dispuestos a hablar con usted en caso de necesidad. Creemos firmemente que tener a alguien con quien hablar puede hacer la diferencia entre el uso de la nicotina o no. Favor de avisarnos si tiene correcciones o adiciones a la lista.

Mientras comparte sus comentarios esta noche, favor de tomar en cuenta el tamaño del grupo para que todos tengan la oportunidad de hablar.

El tema propuesto para esta reunión es _____.

(Presentar el tema, el orador, o preguntar si alguien presente tiene un "deseo ardiente" que a él o ella le gustaría discutir, entonces empiecen a compartir uno a uno o levantando la mano.)

El cierre de la reunión:

(Pasando la canasta de la colecta) De acuerdo con la Séptima Tradición, que establece que *"Todo grupo de Nicotina Anónimos debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera"* ahora vamos a pasar la canasta. El dinero que contribuimos es para cubrir los gastos de nuestro grupo, y cuando se puede, para donar a nuestro intergrupo regional y / o a Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos. Los invitados y los recién llegados no tienen que donar.

(Chips) Este grupo utiliza los chips para reconocer a los miembros en su esfuerzo para liberarse de la nicotina. El grupo ofrece apoyo a cada individuo en su determinación personal de recuperarse de la adicción a la nicotina. Se celebran metas anuales en la última reunión de cada mes. Cada miembro con un aniversario durante ese mes será honrado con pastel y nos contará su historia de éxito. ¿Hay alguien aquí esta noche con un tiempo continuo libre de la nicotina que aún no ha recibido un chip?

Tenemos un "Chip de Deseo." ¿Hay alguien aquí con el deseo de comenzar a dejar la nicotina durante 24 horas? Si es así, le queremos dar este chip.

(Cierre) Cualquier persona en nuestro grupo puede participar y presidir una reunión. Las instrucciones están aquí en esta carpeta. ¿Quién se ofrece a dirigir esta reunión la próxima semana?

¿Alguien tiene un anuncio de Nicotina Anónimos?

Todos están invitados a participar en la reunión de negocios celebrada después de la primera sesión de cada mes.

Para concluir, las opiniones expresadas aquí son las de la persona que las dio. Tome lo que quiera y deje el resto. Lo que escuchó aquí fue contado en confianza y hay que tratarlo de forma confidencial. Manténgalo dentro de las paredes de este salón y de los confines de su mente.

Si usted no ha estado mucho tiempo con nosotros, sean cuales sean sus problemas, es probable que hay algunos entre nosotros que hayan tenido problemas parecidos. Si mantiene la mente abierta, puede llegar a darse cuenta de que no existe una situación demasiado difícil de aliviar, y ninguna infelicidad demasiado grande para ser disminuido.

Podemos apoyarnos el uno al otro al permitir que el entendimiento, la paz y el amor del programa crezcan dentro de nosotros un día a la vez.

(Oración de cierre) Todos los que quieran, únanse a mí en la recitación de *(la Oración de la Serenidad, del Tercer Paso o del Séptimo Paso.)*

EJEMPLO 5: Formato de una Reunión que Utiliza el *Step Study Workbook* (no traducido todavía)

Bienvenidos al (nombre del grupo) de Nicotina Anónimos. Mi nombre es _____, y yo soy su moderador de esta noche. Favor de apagar o silenciar sus celulares durante la reunión.

Ahora, tengamos un momento de silencio para hacer lo que desee, seguido de la Oración de la Serenidad.
(*pausa.....*)

(*En voz alta juntos*) *Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las cosas que puedo y sabiduría para reconocer la diferencia.*

Nos presentamos únicamente por nombre de pila. (*cada uno se presenta*)

Bienvenidos a todos. Si es su primera reunión, bienvenido. (*si hay recién llegados lea Bienvenida al Recién Llegado*)

Nicotina Anónimo®s es una agrupación de hombres y mujeres que tiene como propósito el ayudarse mutuamente a vivir la vida libre de la nicotina. Compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza para que juntos nos veremos liberados de esta adicción tan poderosa. El único requisito que se exige para formar parte del grupo es el deseo de discontinuar el uso de la nicotina. No tenemos cuotas ni se cobran derechos por la membresía; solo tenemos una contribución voluntaria dirigida al mantenimiento del grupo. Nicotina Anónimos no tiene alianzas con ninguna secta, religión, entidad política, organización o institución; tampoco participa en controversias, y no se opone como tampoco se solidariza con causa alguna. Nuestro propósito principal es ofrecer apoyo a aquellas personas que están tratando de liberarse de la nicotina.

(*Nuestro Preámbulo - Reproducido con permiso para adaptación de A.A. Grapevine*)

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones (adaptados de Alcohólicos Anónimos) son la base espiritual de este programa. Por espiritual, no queremos decir religioso. La referencia a Dios en los Doce Pasos es la manera en que la Comunidad involucra a un poder superior a nosotros en nuestra recuperación. Cada persona llega a su propia comprensión de un Poder Superior. Los Pasos nos guían en un proceso que levanta esta adicción de nuestras vidas.

¿Alguien por favor podría servir al grupo leyendo los Doce Pasos? (*el voluntario lee*)

Gracias, _____ (*nombre del voluntario*).

Las Doce Tradiciones proporcionan forma y unidad a toda nuestra Comunidad. Esta noche voy a leer el número ____ (*elección del moderador*).

Además de reuniones, esta Comunidad ofrece otras cuatro herramientas para ayudar a ganar y mantener la libertad de esta adicción maliciosa y peligrosa: literatura, la lista de teléfonos/ email, servicio, y patrocinio.

También tenemos un folleto con 55 consejos para obtener libertad de la nicotina. La mayoría de nosotros hemos descubierto que si queremos liberarnos de la nicotina, tenemos que estar dispuestos a hacer lo que sea. Este programa nos ofrece una manera de alcanzar nuestro objetivo.

Derechos de autor © 1999-2018 Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos

Si tiene alguna duda, consulte a alguien después de la reunión o por teléfono.

El formato de la reunión de esta noche es que sigamos contestando las preguntas en el *Step Study Workbook* donde lo dejamos la semana pasada. Algunos miembros tienen sus propios ejemplares; algunos pueden tener sus respuestas ya completadas. Si no dispone de un ejemplar lo puede pedir prestado para esta reunión, pero use este papel de borrador para anotar sus respuestas a las preguntas.

Después de leer cada pregunta, iremos alrededor del círculo y cada persona puede compartir o pasar si así lo desea. Comparta sólo lo que se siente cómodo al revelar en este momento. Recuerde que tiene un patrocinador quien puede ayudarle con sus respuestas. Mientras compartimos nuestras respuestas, no conversamos. Esto significa que nos centramos en nosotros mismos y no interrumpimos, criticamos, u ofrecemos consejos no solicitados directamente hacia otro miembro.

¿Alguien por podría iniciar la lectura de esta noche de _____?

(El grupo trabaja en su Step Study Workbook. El moderador tiene que fijarse en la hora y detener el trabajo del cuaderno para que quede suficiente tiempo para que el resto del formato de la reunión se lleve a cabo.)

El cierre de la reunión:

Gracias a todos por compartir. Recuerden, la lista de teléfonos/email, así como los patrocinadores, están disponibles para más apoyo entre reuniones.

Antes de terminar, ¿podemos reconocer a alguien esta noche con un chip de celebración? *(Pasan los chips alrededor del salón)*

De acuerdo con la Séptima Tradición, somos autosuficientes con nuestras propias contribuciones voluntarias. Nuestro grupo pide que cada miembro tenga en cuenta la cantidad de dinero que antes gastaba cada día en nicotina. En agradecimiento damos lo que podemos. El dinero que recaudamos va para renta, literatura, y cuando el grupo vota, para ayudar a nuestro intergrupo regional y a Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos a servir a todos los adictos a la nicotina que buscan la recuperación.

Al pasar la canasta, ¿hay algún anuncio de Nicotina Anónimos?

Por favor, recuerde que después de la última reunión de cada mes podría haber una reunión de negocios.

¿Podría un voluntario hacernos el favor de servir al grupo mediante la lectura de *Nuestras Promesas*? *(lee Nuestras Promesas)*

Para terminar, recordemos la Duodécima Tradición, ya que es esencial que el anonimato y la confidencialidad se respetan. Las opiniones expresadas aquí son estrictamente los de la persona que los comparte. Tome lo que quiera y deje el resto. La adicción a la nicotina es difícil de dejar y puede sacar a luz muchos problemas. Podemos desahogar nuestros corazones y mentes más libremente si podemos confiar en que los que vemos aquí y lo que escuchamos quede dentro de nuestro salón. Recuerde, le sugerimos que use las herramientas del programa en lugar de usar la nicotina.

(En la última reunión de cada mes le pedimos a alguien que lea la Oración del Tercer Paso).

En honor a tanto nuestra disposición de estar aquí esta noche y la esperanza de nuestro grupo para liberarnos de la nicotina, les invitamos a tomarse las manos, porque juntos podemos hacer lo que no podíamos hacer solos, y luego decir nuestro cierre de la Oracion de la Serenidad. *(el grupo recita la Oración de la Serenidad y, a continuación, "Funciona si lo trabajas, así es que trabájalo porque tú lo vales.")*

Gracias a todos por venir esta noche. *(Moderador et al: Salude a cualquier recién llegado, responda a preguntas, e invítelos a añadir su nombre a la lista de teléfonos / email).*

FORMULARIO DE REGISTRO PARA EL DIRECTORIO DE REUNIONES

Al iniciar una reunión, favor de llenar el formulario en la página siguiente y mandárnoslo. También puede registrar su reunión en línea en <https://nicotine-anonymous.org/meeting-change-form.html>

La información sobre su reunión será incluida en nuestro Worldwide Meeting Directory (Directorio Mundial de Reuniones), junto con el nombre de pila y número de teléfono de la persona de contacto de su grupo. La dirección de la reunión también se publicará en el próximo número de *Seven Minutes*, nuestro boletín trimestral. Esto ayudará que la población local y los visitantes encuentren su reunión. La información que proporciona también nos permitirá comunicarnos con usted.

FORMULARIO DEL DIRECTORIO MUNDIAL DE REUNIONES

Marque uno: Reunión nueva Actualizar una reunión Eliminar una reunión
Confirmar una reunión

SECCIÓN 1: INFORMACIÓN SOBRE REUNIONES PUBLICADA EN EL DIRECTORIO MUNDIAL DE REUNIONES

(La información que nos da en Sección 1 se publicará en el Directorio Mundial de Reuniones. Favor de llenarlo tan completo como pueda. No se le olvide incluir detalles importantes (como número del salón). Para reuniones nuevas deje "Número del grupo" vacío. Si es posible, favor de poner dos personas de contacto para su reunión para que sea más fácil para miembros potenciales ponerse en contacto con alguien en su grupo. Además, como no publicamos apellidos, no ponga un número de teléfono de su trabajo si su lugar de empleo no es tan pequeña que alguien podría comunicarse con usted usando solo su nombre de pila.)

Número del grupo _____ (Como apuntado en el Directorio Mundial de Reuniones)

Nombre del grupo: _____

Día de la reunión: _____ Hora: _____

Ubicación: _____ Dirección: _____

Ciudad: _____ Estado: _____ País: _____

Código postal: _____

Persona de contacto #1: Nombre: _____ Teléfono: _____

Persona de contacto #2: Nombre: _____ Teléfono: _____

SECCIÓN 2: PERSONA DE CONTACTO PARA SERVICIOS MUNDIALES

(La persona de contacto para Servicios Mundiales es un miembro de su grupo designado a recibir correspondencia de Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos por correo, email o teléfono. La información en Sección 2 es confidencial.)

Nombre: _____ Dirección: _____

Ciudad: _____ Estado: _____ País: _____

Código postal: _____

Teléfono: _____ Email: _____

Estoy de acuerdo que apunten los números de teléfono de personas de contacto en la página web pública.

Sí **No**

Envíe este formulario a: NAWSO

Atención: Worldwide Meeting Directory Coordinator
6333 E. Mockingbird Ln., Suite 147-817 Dallas, TX 75214

877-879-6422 información 469-737-9304 oficina

Los Doce Pasos de Nicotina Anónimos

1. Admitimos que éramos impotentes ante la nicotina, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podrá devolvernos el 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 ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.
6. Estuvimos entéramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para 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 lo concebimos, 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 resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros usuarios de la nicotina, y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Derechos de autor 1990, 1992, 1999 por Nicotina Anónimos®

Los Doce Pasos reimpresos y adaptados aquí con el permiso de Alcoholics Anonymous World Services, Inc. La autorización para reimprimir y adaptar los Doce Pasos no implica que AA está afiliado con este programa. AA es un programa dirigido a la recuperación del alcoholismo - el uso de los Doce Pasos en relación con programas y actividades que asemejan el concepto de AA pero que se dirigen a otros problemas no infiere lo contrario. Vea los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos a continuación.

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables. 2. Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el 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 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 nuestros defectos de carácter. 7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos. 8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos. 9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para 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 lo concebimos, 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 resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos. Derechos de Autor 1939, 1955, 1976 por Servicios Mundiales de Alcoholicos Anonimos, Inc.

Derechos de autor © 1999-2018 Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos

Las Doce Tradiciones de Nicotina Anónimos

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de Nicotina Anónimos.
2. Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese 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 Nicotina Anónimos es querer dejar de usar la nicotina.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Nicotina Anónimos como un todo.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al adicto a la nicotina que aún está sufriendo.
6. Un grupo de Nicotina Anónimos nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de Nicotina Anónimos a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.
7. Cada grupo de Nicotina Anónimos debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
8. Nicotina Anónimos nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. Nicotina Anónimos como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. Nicotina Anónimos no tiene opinión acerca de asuntos ajenos o 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.

Derechos de autor 1990, 1992, 1999 por Nicotina Anonimos®

Las Doce Tradiciones reimpresos y adaptados aquí con el permiso de Alcoholics Anonymous World Services, Inc .La autorización para reimprimir y adaptar los Doce Pasos no implica que AA está afiliado con este programa. AA es un programa dirigido a la recuperación del alcoholismo - el uso de los Doce Pasos en relacion con programas y actividades que asemejan el concepto de AA pero que se dirigen a otros problemas no infiere lo contrario. Vea las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos a continuación. 1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de AA. 2. Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese 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 AA es querer dejar de beber. 4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a AA considerado como un todo. 5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial - llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo. 6. Un grupo de AA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de AA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial. 7. Todo grupo de AA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera. 8. Alcohólicos Anónimos nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales. 9. AA como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio directamente responsables ante aquellos a quienes sirven. 10. Alcohólicos Anónimos no tiene opinión acerca de asuntos ajenos; 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.

Derechos de Autor 1939, 1955, 1976 por Servicios Mundiales de Alcohólicos Anónimos, Inc.

Derechos de autor © 1999-2018 Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos

NUESTRAS PROMESAS

En nuestro camino hacia la libertad, la alegría y la serenidad, nos guiamos por los Doce Pasos de Nicotina Anónimos, que nos permiten dirigir con éxito las curvas peligrosas de las ansias, la emotividad, la confusión y el descontrol. Nuestra vida espiritual no es una teoría; la tenemos que vivir.

El mejoramiento físico para muchos de nosotros ha sido casi inmediato. Nuestros sentidos del olfato y del gusto regresan, el mundo toma una nueva dimensión de color y claridad. Nuestra autoestima se alimenta de la realización verdadera de que un Poder superior a nosotros mismos nos ha sacado del lodo de la negación en el que hemos estado matándonos muy lentamente.

¡Ya no tenemos que responder a la compulsión cada veinte minutos! Decidimos pedir la ayuda que este programa nos ofrece para reducir nuestro riesgo de convertirnos en uno de los millones de muertes prematuras relacionadas con la nicotina cada año. ¡Qué alivio!

Estamos aprendiendo a afirmarnos donde antes hemos sido agresivos o pasivos; también comenzamos a amarnos a nosotros mismos. Mientras el adormecimiento desaparece, comenzamos a sentir de nuevo, ¡a veces poniendo en peligro temporal a los que nos rodean!

Poco a poco, nuestro interés se enfoca en Nicotina Anónimos en lugar de la nicotina. Comenzamos a olvidar que habíamos sido usuarios de nicotina, excepto en las reuniones. Ahora nos damos cuenta que hemos estado participando en un gran engaño. ¡No hemos renunciado a nada en absoluto!

La salud es una nueva experiencia. Estamos humildemente agradecidos por este regalo. Nuestro Poder Superior, a través de este programa, ha hecho por nosotros lo que no podíamos hacer por nosotros mismos.

BIENVENIDA PARA EL RECIÉN LLEGADO



No importa en qué forma ha utilizado la nicotina o el número de veces que intentó dejar de fumar, si usted desea vivir libre de la nicotina será bienvenido aquí. Hemos descubierto que al asistir a las reuniones regularmente, llegamos a creer en la experiencia compartida de nuestros compañeros. Compartir juntos crea esperanza y nos ayuda a mantener una mente abierta. Se aconseja asistir a una serie de reuniones para descubrir por sí mismo cómo el apoyo bondadoso de los demás y la práctica diaria de los principios de Nicotina Anónimos nos han ayudado a experimentar el don de libertad de la nicotina.

Con el tiempo, usando este programa de recuperación para abstenernos de la nicotina: físicamente, logramos una mejor salud; emocionalmente, nos volvemos más serenos; espiritualmente, encontramos esperanza y valor donde antes había duda y miedo. Nuestro respeto por el otro es evidente en nuestro compromiso de no criticar, chismear, u ofrecer consejos no solicitados. Los miembros pueden trabajar este programa suave a su propio ritmo, pero sugerimos que los recién llegados busquen un patrocinador como una fuente de ayuda y dirección.

BIENVENIDA PARA EL RECIÉN LLEGADO



Bienvenido a Nicotina Anónimos®

Si usted es nuevo, sugerimos que asista a un mínimo de seis reuniones antes de decidir si este programa puede ayudarle. Primero viene a las reuniones, después llega a entender, luego, llega a creer. Tome lo que necesite por el momento y deje el resto para otra ocasión. Usted no tiene que haber dejado de fumar o mascar tabaco para asistir a las reuniones. En nuestra experiencia aquellos que siguen asistiendo con regularidad con el tiempo dejan de usar la nicotina.

No recibirá ninguna presión del grupo para que deje de consumir nicotina. Todos hemos estado allí, lo entendemos. Tome su tiempo. Escuche, comparta su historia, lea la literatura, utilice las herramientas, ¡y siga asistiendo! La recuperación es un proceso que ponemos en práctica todos los días. Tenga en cuenta que muchos han llegado antes de usted con el mismo miedo y duda y ahora viven libres y limpios.

Los Doce Pasos son el corazón de nuestro programa de recuperación. Sugieren un enfoque espiritual para obtener y mantener libertad de la nicotina. Por "espiritual" no queremos decir religioso. Nuestra referencia a Dios en los Pasos es nuestra manera de involucrar a un poder superior a nosotros en nuestra recuperación. Cada persona llega a su propia comprensión de Poder Superior y sin la insistencia o influencia de ninguna otra persona.

Entre reuniones, la lista de teléfonos/emails es posiblemente la herramienta más eficaz que podemos darle. Úsela cuando quiere fumar. Hemos descubierto que ninguno de nosotros puede hacer esto solo. De verdad queremos que nos marque. Si uno de nosotros no está disponible, marque a otra persona. ¡Hará la diferencia en no usar la nicotina!

Como decimos en la Oración de la Serenidad, incluso si no podemos cambiar el deseo de usar la nicotina, podemos aceptarlo y podemos vivir con ese deseo. Por eso, oramos por el valor para cambiar las cosas que podemos. Lo que podemos cambiar es nuestra falta de voluntad para vivir, aunque sea por una corta temporada, con el ansia de la próxima "dosis," o un cigarrillo. Si continúa usando nicotina a pesar de decir esta oración, ¡repítala! Siga repitiéndola mientras reflexiona sobre lo que significa para usted, un usuario de nicotina. Con el tiempo va funcionar, como lo ha hecho para miles de otros.

PAQUETE SUGERIDO PARA EL RECIÉN LLEGADO

Mensaje de bienvenida

Lista de teléfonos/email del grupo

Lista de otras reuniones en la región e información sobre nuestras reuniones por internet y teléfono

Folletos: *Para el Recién Llegado y Patrocinio en Nicotina Anónimos, Cómo Funciona Nicotina Anónimos: Honestidad, Transparencia, Voluntad , Presentando a Nicotina Anónimos, El Programa de Nicotina Anónimos y sus Herramientas, Frases para Ayudarnos a Vivir Felices, Alegres y Libres Sin la Nicotina*

y / o *Newcomer's Booklet* (no traducido todavía)

OTRAS FUENTES DE APOYO

Programa de Amigos por Email: Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos le puede proporcionar una lista de miembros que comparten su fortaleza y esperanza en línea. Para más información, comuníquese con nuestro coordinador de voluntarios en: EmailPalCoordinatorl@nicotine-anonymous.org

Programa de Amigos por Correspondencia (correo postal): Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos le puede proporcionar una lista de miembros que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza entre sí mediante el correo postal. Para más información, comuníquese con nuestro coordinador de voluntarios en: PenPalCoordinator@nicotine-anonymous.org o mande una solicitud por correo a:

Nicotine Anonymous World Services
6333 E. Mockingbird Lane, Suite 147-817
Dallas, TX 75214

El volante de reuniones que sigue ofrece sugerencias para información básica. Si lo desea, puede añadir su toque creativo para hacerlo más atractivo.

REUNIÓN DE NICOTINA ANÓNIMOS®

Un Programa de Recuperación de 12 Pasos* de Apoyo Mutuo

para aquellos que quieren
dejar de fumar o vivir libres de la nicotina en cualquier forma

No hay cuotas ni honorarios

*

Continúo, únase cuando quiera

*

Sólo tiene que traer el deseo
de dejar de usar la nicotina

*

(Días - Hora)

(Dirección)

Número de contacto _____

*Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones adaptadas con permiso de Servicios Mundiales de Alcohólicos Anónimos, Inc.

(Opción: la parte de abajo está hecha de tiras arrancables con el número de teléfono del contacto)

Todos nuestros folletos han sido traducidos por un miembro y están disponibles en nuestro sitio web como documentos de solo lectura. Agradecemos donativos para ayudar a mantener nuestra comunidad.
 Cómo comprar folletos copias en papel: Ocho de los documentos están en imprenta en forma de folletos que puede pedir y comprar en la [sección en español](#) de nuestra tienda online. (La versión online del Kit de inicio será un enlace en <http://store.nicotine-anonymous.org/category-s/117.htm>)

Formulario de pedido para literatura en español

Nicotine Anonymous World Services

6333 E. Mockingbird Ln., Suite 147-817

Dallas, TX 75214 USA

Teléfono: 469-737-9304 Fax: 888-390-5873

Email: shipping@nicotine.anonymous.org Internet: www.nicotine-anonymous.org

Para servicio rápido utilice la tienda en el sitio web o este formulario con una tarjeta de crédito y envíelo por fax a 888-390-5873.

O envíe un cheque o giro postal (sólo en fondos de los EE.UU y pagable a: NAWSO)

Envíe a: (nombre) _____ Dirección o apartado postal _____

Ciudad: _____ Estado: _____ País: _____ Código postal _____

Teléfono: _____ Email: _____

Nombre del intergrupo: (si aplica) _____ Nombre del grupo: (si aplica) _____

TARJETA DE CRÉDITO (Marque una) MASTERCARD _____ VISA _____ AMERICAN EXPRESS _____
 DISCOVER CARD _____

Tarjeta #: _____ Fecha de vencimiento: _____

No.	Artículo	Cantidad	Precio	Precio total
P-01s	Presentando A Nicotina Anónimos		.25	
P-05s	Para El Recién Llegado Y Patrocinio En Nicotina Anónimos		.25	
P-14s	Cómo Funciona Nicotina Anónimos: Honestidad, Transparencia, Voluntad		.25	
P-12s	El Programa De Nicotina Anónimos Y Sus Herramientas		.25	
p-02s	La Oración De La Serenidad Para Los Usuarios De La Nicotina		.25	
P-10s	Frases Para Ayudarnos A Vivir Felices, Alegres Y Libres Sin La Nicotina		.25	
p-08s	Nuestras Promesas		.25	
P-15s	Nuestra Norma de Transparencia – Nuestro Poder Superior Tal Como Lleguemos a Entenderlo		.25	
	Nicotina Anónimos: El Libro		\$10.50	
	Kit de Inicio para una Nueva Reunión (1 per grupo, 5 por intergrupo)		gratis	
	total parcial			
	Impuesto de ventas (residentes de Tejas solamente) 8.25%			
	Gastos de envío (a continuación)			
	Donativo (opcional)			
	SUMA TOTAL (en \$ EE.UU.)			

TABLA DE GASTOS DE ENVÍO: Subtotal + impuesto si es menos de 0-\$4.01 = \$1.00; \$4.01 a \$9.99 = \$2.50; \$10.00 a \$59.99 - \$6.05; \$60.00 a \$120.00 = \$12.30; \$121.00 a \$300.00 = \$16.80. Más de \$300 llame a 469-737-9304