

GUIÓN COMPREHENSIVO

CMA EN ESPAÑOL

Jueves, 6:45pm EST

GUIÓN DEL COORDINADOR

formato Zoom

6:45PM – BIENVENIDO

Hola, bienvenidos a “CMA en Español”. Esta es una reunión abierta para todas las personas que quieren dejar de usar Crystal Meth y todas otras sustancias que alteran la mente. Mi nombre es _____ y soy un adicto. ¿Hay otros adictos presente?

Bienvenidos a todos. Por favor nos unimos y comenzamos con la Oración de La Serenidad:

[Oración]

En este momento se les recuerda a todos por favor silenciar los aparatos electrónicos. También utilizan el formato de levantar la mano de manera virtual en la sección de participantes.

Por favor, evitar el uso excesivo de mensajes en el chat de participantes, ya que interrumpe a la persona que habla.

Si esta es tu primera vez en esta reunión; eres nuevo en el programa; estas de visita; o volviendo de una recaída por favor dinos tu nombre.

Ahora invitamos a todos los que tengan menos de 90 días que quieran compartir su tiempo que nos digan su nombre.

Le he pedido a _____ que nos lea “¿Que es el Programa de CMA?”

El formato de esta reunión es el siguiente:

1° Jueves Hoy el coordinador elige un tema para discutir. El tema de hoy es _____. (Después de hablar 4 minutos) Les recuerdo que el tema de hoy es _____, pero pueden compartir de cualquier otro tema.

2° Jueves Hoy leemos el paso correspondiente al mes en el que estamos, alternando entre el libro Los Doce Pasos y Las Doce Tradiciones; o Narcóticos Anónimos.

3° Jueves Hoy tenemos un compañero que va a compartir su historia con nosotros por 15 minutos. Ayúdenme a darle la bienvenida a _____, quien compartirá con nosotros su Experiencia, Fortaleza y Esperanza en su recuperación.

4° Jueves Hoy, si hay alguien que haya cumplido un aniversario de un año o mas en este mes los invitamos a contarnos como lo lograron por 5 minutos (en caso que no haya celebrantes el coordinador elegirá un tema de discusión). Les recordamos que hoy tenemos nuestra reunión administrativa por lo cual terminaremos a las 7:30pm.

5° Jueves En caso de que el mes tenga un quinto jueves, el coordinador elige el formato.

Es hora de llevar a cabo nuestra Séptima Tradición. Por favor den algo sí pueden, pero les recordamos que los necesitamos a cada uno de ustedes más que a su dinero. Los fondos reunidos aquí son para cubrir nuestros gastos administrativos. Se puede hacer una donación a través de Venmo a nuestro secretario, @Efrain-Carreno. Lo mas fácil es hacer clic en el enlace que publicamos en el chat ahora. (<https://venmo.com/Efrain-Carreno>) Por favor, hagan sus donaciones de manera privada para mantener el anonimato.

¿Existe algún anuncio relacionado con CMA?

El programa de CMA es un programa de sugerencias, y una de las más importantes es conseguir un Padrino. Un Padrino es alguien que te escucha, te da sugerencias para ayudarte a mantenerte sobrio, te introduce a la literatura de AA, NA, y CMA, y te ayuda a trabajar los 12 Pasos y las 12 Tradiciones. Ahora para demostrar que este programa si funciona, le pido a todos los que tienen mas de un año de sobriedad que levanten la mano. Uno de ellos puede ser tu posible Padrino. Si necesitas uno o tienes alguna pregunta, por favor habla con ellos o conmigo después de esta reunión.

Ahora procedemos a la participación general del grupo. El formato es el siguiente: el moderador llamara a los participantes en el orden que se levantaron la mano de manera virtual. *(Por favor recuerden deben desbloquear su micrófono al momento de hablar)*

A las 7:30pm (7:15pm reunión administrativa) preguntaré si alguien tiene un deseo urgente y continuaremos con la participación general hasta las 7:40pm (7:25pm).

Tengan en cuenta la recuperación de otros y eviten glorificar actividad sexual con drogas o usando el formato de Zoom, ya que algunos pueden caer en la tentación e incrementar su deseo de usar. Sabemos que es parte de muchas de nuestras historias y requiere discusión. Sin embargo, si esto sucediera, re-enfocare la discusión.

Tenemos un limite de 4 minutos para compartir, para tomar en cuenta a todos los demás que quieren hablar. ¿Hay alguien que quiera tomar el tiempo? (Pausa) A los 3 minutos por favor dejar saber qué hay un minuto más, y a los 4 minutos por favor decir "Tiempo".

Alguien quiere comenzar?

7:30PM - DESEO URGENTE (7:15pm cuando haya reunión administrativa)

¿Hay alguien que tenga un deseo urgente de compartir - que siente que si no habla va a usar, lastimarse así mismo o a otros? Por favor, salude a la cámara o empiece a hablar. *(Después de deseo urgente)* - Ahora, seguimos con la participación del grupo.

7:40PM – CIERRE (7:25pm cuando haya reunión administrativa)

Muchas gracias a todos por compartir con nosotros hoy. Les recordamos a todos los presentes sobre la Tradición Doce, que nos recuerda del anonimato. Por favor, lo que escucharon aquí, y lo que vieron aquí, se queda aquí.

Le he pedido a _____ que nos lea "Hay Esperanza" o "Yo Puedo Permanecer Sobrio", y terminamos con la Oración de Serenidad.

QUÉ ES EL PROGRAMA DE CRYSTAL DE METH ANÓNIMOS?

Crystal Meth Anónimos es una fraternidad conformada por personas para las cuales el Crystal Meth se ha convertido en un serio problema.

Los miembros de Crystal Meth Anónimos nos reunimos regularmente, compartimos soporte mutuo, camaradería, y generamos un ambiente sano y seguro para poder mantenernos limpios.

La fraternidad promueve la completa abstinencia del Crystal Meth, del alcohol, los inhalantes y los medicamentos no prescritos así como la abstinencia a otras sustancias que alteran la mente.

La oración y la meditación son partes primordiales de nuestro programa.

Algunos de nosotros llegamos a dudar en un principio, temiendo que seríamos forzados a creer ciertas cosas. También pudimos llegar a reaccionar a nuestras experiencias basadas en la religión organizada.

Este es un programa de carácter espiritual. Podemos definir por nosotros mismos la naturaleza de nuestra relación personal con la espiritualidad. Por ahora, aceptamos que existe algo que efectivamente ha ayudado a muchas personas a mantenerse limpias y sobrias.

Empezaremos a definir nuestra relación con la espiritualidad a medida que trabajamos los Doce Pasos con un padrino. Los Doce Pasos son una serie de principios espirituales diseñados para producir un despertar espiritual. Los pasos promueven y sugieren acciones que nos ayudan a lograr y a mantener la sobriedad. Ellos ofrecen un plan de recuperación que ayuda a reparar el profundo daño que nuestra adicción al Crystal Meth ha causado. Los pasos nos guían hacia nuevas maneras de vivir para así crear una vida plena y satisfactoria en nuestra recuperación.

Mantenernos limpios es nuestra meta principal. Cuando nuestras acciones son consecuentes con nuestros principios, podemos encontrar la paz interna, la honestidad y la serenidad.

HAY ESPERANZA

Cuando llegamos a CMA, nos encontramos otros adictos a la metanfetamina los cuales se habían recuperado aparentemente de un estado desesperado de la mente, cuerpo y espíritu.

Nos introdujeron a la posibilidad de una vida sin metanfetamina y adoptando un programa de acción, descubrimos que hemos sido capaces de llenar la vida con un buen propósito.

Por medio de los doce pasos, rendimos nuestra voluntad a la idea de que las personas en nuestro alrededor habían resuelto sus problemas y podrían ayudarnos a mejorar.

Nos abrimos a una nueva forma de pensar en la cual podríamos dejar de mentirnos y permitirnos nuestra propia concepción de un Poder Superior para entrar en nuestras vidas.

Tuvimos la voluntad de hacer una admisión a otro adicto acerca de nuestros errores y ofrecimos nuestros defectos de carácter para que fueran removidos.

Limpiamos los restos del tornado que era nuestra antigua vida y nos embarcamos en un nuevo curso en el que se redujo nuestra arrogancia y el amor reemplazó el egoísmo.

La verdad de nuestra nueva vida es que podemos manejar las dificultades que antes utilizamos como excusas para usar la metanfetamina.

Ahora podemos ayudar a los demás de un modo que nunca podríamos hacer por nosotros mismos antes de la metanfetamina.

Al encontrar una base espiritual en el vivir, podemos ser parte de los milagros que pasan en nuestro alrededor todos los días.

Podemos ser íntegros, felices y podemos pasar la esperanza y nuestra solución al siguiente adicto que sufre sin salida.

YO PUEDO PERMANECER SOBRIO

Yo puedo permanecer sobrio.

No tengo que recaer.

Nunca tengo que volver allí.

Puedo quedarme aquí, hay una solución.

Puedo quedarme aquí y dejar de huir;

Puedo quedarme aquí y empezar a decir si a la vida.

Puedo encontrar un poder superior en el que confié.

Puedo encontrar algo de paz y descubrir quién soy realmente.

Puedo tomar una decisión y cambiar algunas cosas.

Puedo conocer a nuevos amigos y reparar las amistades que dañé.

Muchos adictos volverán a usar, pero yo no tengo que hacerlo.

No si consigo un padrino y empiezo a trabajar.

Tome una respiración profunda...

Si, puedo aceptar la verdad y dejar atrás la fantasía.

Si, puedo pedir un poco de ayuda.

Si, puedo seguir los pasos sugeridos.

Un día a la vez, seré libre.