ADICTOS SEXUALES ANÓNIMOS

Paquete de Bienvenida

ASA Hispana · Área de Habla Hispana

Te damos la bienvenida. Nos alegra que esté aquí.

Bienvenido

Si está leyendo esto, es probable que se esté preguntando si su conducta sexual se le fue de las manos. No está solo: todos los que hoy nos recuperamos en ASA llegamos con esa misma pregunta.

Algunas cosas que conviene saber desde el primer momento:

- **No necesita dar su nombre completo** ni crear una cuenta para asistir.
- **No hay cuotas ni tarifas.** ASA se sostiene con contribuciones voluntarias.
- **No tiene que hablar** en su primera reunión. Puede ir solo a escuchar.
- **Todo lo que se comparte en una reunión queda ahí.** El anonimato es la base de nuestra seguridad.

¿Qué es ASA?

Adictos Sexuales Anónimos es una comunidad de personas que comparten su experiencia, fortaleza y esperanza para recuperarse de la adicción sexual y ayudar a otros a hacer lo mismo.

El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar las conductas sexuales problemáticas. No importa su género, orientación sexual, religión o historia personal: si quiere dejarlo, este es su lugar.

> Nuestro programa se basa en los Doce Pasos, adaptados de Alcohólicos Anónimos, y funciona un día a la vez.

Los Doce Pasos de ASA

1. Admitimos que éramos impotentes ante nuestro comportamiento sexual adictivo, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, tal como 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 estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos a Dios que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos hecho daño y estuvimos dispuestos a repararlo.
9. Reparamos el daño causado directamente a aquellas personas siempre que nos fue posible, excepto cuando el hacerlo implicaba causarles daño a ellos o a 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 concebimos a Dios, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros adictos sexuales y de practicar estos principios en todos los aspectos de nuestras vidas.

Texto oficial en español. Fuente: Comité de Literatura de ASA.

Qué esperar en su primera reunión

- **Puede llegar unos minutos antes.** Alguien le va a recibir y le va a explicar cómo funciona.
- **El formato es simple:** se leen textos del programa y luego las personas comparten su experiencia. Nadie interrumpe a quien está hablando.
- **No tiene que decir nada.** Decir "solo vengo a escuchar" es perfectamente válido.
- **No le van a pedir datos personales** ni le van a juzgar por lo que cuente.
- **Al final suelen pasar una lista de teléfonos** de miembros dispuestos a hablar entre reuniones. Anotarse es voluntario.
- **Hay literatura disponible** para llevar y leer en casa.

> Las reuniones pueden ser presenciales, virtuales o telefónicas. En **asahispana.org** encuentras el directorio completo en español, con horarios y datos de conexión.

El padrinazgo

Un padrino o madrina es una persona que ya está recorriendo los Doce Pasos y le acompaña en los suyos: le escucha, comparte su experiencia y le ayuda a trabajar el programa.

Tener padrino no es obligatorio, pero casi todos los que se recuperan dicen que fue una de las decisiones más importantes que tomaron.

En **asahispana.org** hay una sección de padrinazgo donde puede pedir un padrino o una madrina, o anotarse para apadrinar cuando esté listo.

Literatura sugerida para empezar

- **El Libro Verde** (Sex Addicts Anonymous): el texto básico del programa.
- **Folleto "¿Soy un adicto sexual?"**: las 12 preguntas de autoevaluación.

- **Meditación diaria**: en asahispana.org publicamos la meditación del día en español.

Más literatura en español en el sitio de la Organización Internacional de Servicio: **saa-recovery.org**.

La Séptima Tradición

ASA no tiene cuotas ni tarifas de ingreso. Nos sostenemos con las contribuciones voluntarias de nuestros miembros, que se recogen en cada reunión. Como recién llegado, **no se espera que contribuyas**: primero recupérate, lo demás viene después.

Contacto — ASA Hispana
Web: asahispana.org · Reuniones: asahispana.org#reuniones
Chat: asahispana.org/chat

Este paquete es solo el comienzo. Lo más importante no se lee: se vive en la primera reunión. Le esperamos.