



www.nicotine-anonmous.org

Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos acepta traducciones proporcionadas por miembros de buena fe como el mejor esfuerzo del miembro para ser fiel al contenido e intento original de la literatura aprobada por la conferencia.

Póliza de Derechos de Autor y Reimpresión

Todos los individuos u organizaciones deben obtener permiso, por escrito, de la Oficina de Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos antes de citar o reimprimir cualquier material original de Nicotina Anónimos. Fotocopiar literatura de Nicotina Anónimos de material impreso o copiar del sitio web de los Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos a cualquier sitio web o para distribución pública es una violación de derechos de autor. Se anima a los individuos a leer los folletos de Nicotina Anónimos en la página web oficial de Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos y/o comprar cualquiera o toda nuestra literatura disponible en nuestra tienda web.

Todas las traducciones de la literatura de Nicotina Anónimos proporcionadas a Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos que son aceptados de buena fe de acuerdo con la exención de responsabilidad publicada, pasan a ser propiedad de Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos. Los individuos, organizaciones o miembros de Nicotina Anónimos con permiso para producir múltiples copias de materiales traducidos para distribución y/o venta deben reportar tales actividades a la Oficina de Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos.

La abstinencia: ¿Qué es?

Nicotina Anónimos define la abstinencia como la acción de abstenerse totalmente del uso de la nicotina. La abstinencia es libertad de la nicotina en todas formas.

Esta definición es una conciencia de grupo resultante de la primera Conferencia de Servicios Mundiales de Fumadores Anónimos celebrada en San Francisco en 1988, donde se celebró un taller sobre el chicle de nicotina (la única terapia de "reemplazo" de nicotina en ese momento.) A través de los años muchas otras formas de "reemplazo" han sido desarrolladas. Como Comunidad, Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos no tiene opinión acerca de cualquier de estos "sustitutos" ni de cualquier otro método de dejar de usar la nicotina, tal como la hipnosis, la terapia de reemplazo sin nicotina, los medicamentos y la acupuntura.

Realmente creemos en el espíritu de nuestra Tercera Tradición que es: El único requisito para ser miembro de Nicotina Anónimos es querer dejar de consumir nicotina. La abstinencia no es un requisito para asistir a las reuniones o ser considerado como miembro de nuestra Comunidad.

Un poco de historia

En la Conferencia de Servicios Mundiales de 1988, cuando nuestra comunidad todavía se llamaba Fumadores Anónimos, nuestra membresía afirmó la siguiente declaración a través de una conciencia de grupo:

"Smobriety' es un estado que comienza cuando uno abandona el consumo de toda forma de nicotina."

En esa temporada, el término "Smobriety" fue inventado para indicar el estado de estar en recuperación de esta adicción. Viene de la palabra "smoke," - humo en inglés y "sobriety," - sobriedad en inglés. Es un término algo confuso ya que implica que nuestro objetivo es la abstinencia de fumar. Muchos miembros evitan el uso de este término por esta misma razón y en su lugar utilizan términos tales como "abstinencia," "recuperación," o "NICovery" para expresar este concepto.

Claridad sobre este tema también es fundamental con el fin de ayudar a guiar a los grupos a reconocer la abstinencia de sus miembros. Algunos grupos, por ejemplo, utilizan un sistema de fichas para reconocer a las personas que logran librarse de la nicotina y mantenerse abstinentes durante un tiempo progresivo. *Independiente de los medios por los cuales los individuos buscan este objetivo, es crucial que alentemos y apoyemos a cualquier persona que está tratando de dejar de usar la nicotina de manera en consonancia con los principios de nuestras Tradiciones, como la siguiente:*

Tradición 1

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

Nuestra comunidad está unida por un objetivo y mensaje común. Ofrecemos un enfoque espiritual para primero lograr y luego mantener liberación de la nicotina. Si un grupo considera que la abstinencia comienza desde el momento del último cigarrillo y otro desde el momento en que el uso de toda nicotina haya terminado, no estamos unidos. Esto sería especialmente confuso para un recién llegado que asiste a diferentes reuniones con puntos de vista contradictorios sobre la abstinencia.

Tradición 3

*El único requisito para ser miembro de Nicotina
Anónimos es querer dejar
de consumir nicotina.*

Nuestro enfoque espiritual en librarnos de la nicotina nos enseña a no juzgar los métodos de nuestros miembros que siguen luchando en su búsqueda de la libertad. Cualquier persona que sigue fumando, chupando, o masticando, utilizando cigarrillos electrónicos u otros sistemas de suministro de nicotina o terapias de "reemplazo" es bienvenida. Sin embargo, el no juzgar el viaje de alguien no es lo mismo que facilitar o limitar su visión. El uso de una droga mortal en CUALQUIER forma no es abstinencia. Algunos miembros sienten que están juzgando u ofendiendo a otros que usan el parche u otro sistema de suministro de nicotina por no reconocerlos como abstinentes. Los miembros que aún usan nicotina en alguna forma pueden sentirse resentidos, pero, en verdad, muchos adictos han declarado que el deseo de recibir el reconocimiento del grupo por abstinencia es lo que finalmente los llevó a librarse completamente de la nicotina.

Tradición 4

*Cada grupo debe ser autónomo, excepto
en asuntos que afectan a otros grupos o*

a Nicotina Anónimos considerado como un todo.

Muchas personas citan esta Tradición como la que permite que su grupo tome su propia decisión con respecto a la abstinencia. Si bien puede ser cierto que cada grupo debe ser autónomo, este concepto sólo se limita a aquellas áreas que no afectan nuestro propósito común y otros grupos. Utilizando al recién llegado como ejemplo de nuevo, como ellos son nuestra principal preocupación, ¿qué mensaje estamos llevando cuando un tema tan fundamental como éste no es consistente de un grupo a otro? Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos es responsable de ser el guardián de los principios de este programa de recuperación. No podemos malinterpretar el uso de nicotina en alguna forma como abstinencia.

Tradición 5

*Cada grupo tiene un solo objetivo primordial:
llevar el mensaje al adicto a la nicotina
que aún esta sufriendo.*

Es el papel del grupo informar y apoyar al recién llegado. Algunos que entran a las habitaciones de Nicotina Anónimos pueden ser inconscientes de las propiedades altamente adictivas de la nicotina, y que cambiar una forma de la droga por otra no es lo que finalmente buscamos. Un propósito principal del grupo es clarificar el objetivo principal de nuestra comunidad: recuperarnos de una adicción a esta muy poderosa droga. No importa cuál sea el sistema de suministro para esa droga, si es uno actualmente disponible o que aún no se haya desarrollado.

Tradición 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 los problemas de dinero,
propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro
objetivo primordial.*

Hace algún tiempo, a nuestra comunidad nos ofrecieron una oportunidad de tener nuestro nombre y otra información publicado en una revista de amplia circulación. Esto habría significado tremenda exposición y una gran oportunidad de divulgación. Al final resultó que esta pieza en particular era un suplemento a la revista y estaba suscrita por una empresa que fabricaba el parche de nicotina. El consejo de Servicios Mundiales de Nicotina Anónimos decidió que la colocación de nuestro nombre en tal entorno podía ser mal interpretada y aunque era una buena manera de transmitir nuestro nombre, podría haber parecido ser una aprobación de su producto.

La nicotina es una droga que altera el estado de ánimo y la mente. En las reuniones, nos describimos como adictos a la nicotina y nos consideramos drogadictos activos si todavía estamos utilizando la nicotina en cualquier forma. También hemos aprendido que

no podemos terminar el ciclo recurrente de ansias y adicción hasta que nos libremos completamente de la nicotina. Es entonces que nuestras mentes, corazones y espíritus estarán lo suficientemente claras para comenzar a abrazar plenamente este potente programa de recuperación.

Bienvenidos a Nicotina Anónimos