

## **Introducción a los Doce Pasos de Narateen**

Los Doce Pasos proporcionan una forma de cambio que puede ser profunda y eterna. Trabajar estos pasos puede ayudar a transformar nuestras vidas. Esta guía, escrita por adolescentes en base a sus experiencias, brinda la oportunidad de comprender y trabajar estos pasos en un formato fácil de entender.

Los Doce Pasos son una de las muchas herramientas disponibles para ayudarnos en nuestro programa. Cuando trabajamos estos pasos, podemos aprender una mejor manera de vivir. Cada uno de nosotros trabajamos nuestro programa a nuestra manera y tiempo, entendiendo que el programa funciona de diferentes maneras para diferentes personas. Cuando nos esforzamos por trabajar en el programa Narateen, vemos pequeños cambios que mejoran nuestras vidas.

Este libro es para adolescentes que desean una comprensión más profunda del programa Narateen. Al trabajar los pasos, pueden recibir los beneficios de la paz y la serenidad.

APPROVAL DRAFT - NOT FOR USE IN MEETINGS

**Primer Paso: Admitimos que éramos impotentes ante el adicto ,y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.**

Use las siguientes definiciones como referencia mientras trabaja el Primer Paso.

Admitimos: Reconocimos

Impotente: no tener control sobre los comportamientos habituales y cambios de otros

Adicto: alguien incapaz de romper un hábito, debe continuar haciendo algo (usar drogas). Inmanejable: difícil de mantener bajo control; difícil de tratar

**~ Un miembro comparte ~**

*Sentirse impotente es un sentimiento que conozco muy bien. Cuando iba al tercer grado, mis padres no recibieron mis útiles a tiempo. No tenía nada cada día que iba a clase. Me sentí muy triste por eso. Terminé no recibiendo útiles hasta dos semanas después del año escolar. Eso fue extremadamente vergonzoso.*

*Otra cosa que me hizo sentir impotente fue la situación alimentaria. Nunca tuvimos comida en la casa. Solo comimos comida rápida muy tarde en la noche. Volvería a casa de la escuela y tendría mucha hambre, no comería hasta las diez de la noche. Me alegra que las cosas sean diferentes ahora, pero nunca podré olvidar ese sentimiento. No importaba lo que hiciera para tratar de ayudar a mis padres, principalmente a mi padre, no podía cambiar nada. Era impotente.*

**~ Un miembro comparte ~**

*Sentado en mi habitación, me siento débil, en el piso de abajo hay gritos por mi culpa. Si solo hubiera estado callado, no me sentiría tan impotente. Los días pasan y la culpa es insoportable. Desearía que desapareciera para poder seguir y olvidar.*

*Pasan las semanas y me olvido de eso. Sin embargo, cuando lo recuerdo, sé con certeza que estaba fuera de mis manos, y no causé la discusión. Soy impotente. Estoy bien.*

**~ Un miembro comparte ~**

*Soy impotente sobre todos excepto yo mismo. Sentí que no era impotente cuando descubrí que ella era una adicta. Sentía que era mi trabajo cambiarla o controlarla, pero ahora sé que soy impotente. Cuando ella se drogaba o estaba en recaída, me sentía obligado a arreglarla y cambiarla de inmediato. Ahora sé que al único que puedo cambiar es a mí mismo y a nadie más.*

## ~ Un miembro comparte ~

*Ser impotente significa solo tener control sobre ti mismo y saberlo. Sientes que tienes que controlar al adicto. El primer paso realmente me ayudó a ver que soy impotente. En algún punto tenía que decirme eso todos los días . Ahora sé que el adicto podría necesitar mi ayuda en el camino, pero no necesitan que lo haga por ellos, por mucho que quiera. Quiero meterme en su cabeza y decirle que lo que está haciendo está mal, y simplemente se está lastimando a sí mismo. No puedo, y es molesto, pero así es la vida.*

Actividad1:

Escribir una definición de las palabras clave y compartir que significan para mí.

Nosotros admitimos

Impotencia Adicto Convertirse

Inmanejable

Actividad 2:

Tienes poder sobre algunas situaciones en tu vida. Por ejemplo, puedes elegir la ropa que usarás para el día o si vas a llevar tu mochila en la espalda o sobre un hombro.

¿Puedes pensar en dos ejemplos o situaciones en las que tienes el poder de controlar?

1.

2.

Actividad 3:

Hay situaciones que no tenemos el poder de controlar, como las decisiones de nuestros padres o tutores que pueden afectarnos. Algunos ejemplos pueden ser a qué escuela asistiremos o a qué hora debemos ir a la cama

Puedes pensar dos ejemplos en los cuales el poder no está en tus manos?

1.

2.

Actividad 4:

Hay otras áreas en nuestras vidas en las que es posible que no tengamos la capacidad de cuidar algo. Esto puede deberse a nuestra edad, porque aún no hemos aprendido esas habilidades o aún no tenemos la autoridad para administrar.

Puedes pensar en 2 cosas que no puedes manejar?

- 1.
- 2.

Actividad 5:

¿Cómo me hace sentir cuando admito que soy impotente ante el adicto? Actividad 6:

La adicción es una enfermedad. Cómo has sido afectado por la enfermedad de la adicción?

Actividad 7:

Comparte una historia de tu experiencia trabajando el Primer Paso.

APPROVAL DRAFT - NOT FOR USE IN MEETINGS

**Segundo Paso: Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros, podría devolvernos el sano juicio.**

Use las siguientes definiciones mientras trabaja el Segundo Paso.

Llegar a creer: aceptar como verdad

Poder: fuerza, derecho o significado para controlar a otros

Mayor que: más grande, poderoso, grandioso

Nosotros mismos: nosotros

Podría: Sería posible

Devolver: Hacerlo mejor, ponerlo de vuelta

Sanidad: solidez mental, sensible

**~ Un miembro compartes ~**

*Comparado con lo que sentía cuando era más joven, no sé dónde estaría si no viniera a Narateen. Solía pensar que lo que estaba sucediendo era normal, y así es como iba a ser. Ahora me doy cuenta de que eso no es cierto. Me doy cuenta de que hay algo o alguien para ayudar. Ellos / Es posible que no ayuden a mi papá, pero pueden ayudarme. Solía pensar que podía ayudarlo y hacer que se detuviera. Ahora me doy cuenta de que depende de él obtener ayuda y mejorar.*

**~ Un miembro comparte ~**

*Este paso me ayuda a reconectarme con mi Poder Superior y me ayuda a ver que no estoy solo como creo. Mi Poder Superior me hace saber que no estoy solo.*

**~ Un miembro comparte ~**

*Creo que estoy mejor desde que vine a Narateen. Desde que asistí a las reuniones, me he conectado con mi Poder Superior de una manera diferente. Solo rezaba o hablaba con mi Poder Superior cuando dormía en la casa de mi abuela o iba a la iglesia. Ahora, cuando estoy luchando, hablar con Él me ayuda. Puedo dejar salir las cosas sin que nadie me responda.*

*Narateen también me ha ayudado de maneras en que la mayoría de la gente no podría. Me demostró que no es mi culpa y que las cosas mejoran. De todo corazón creo que mi Poder Superior llevó a mi mamá a enterarse de Narateen. Estoy por siempre agradecido de eso.*

**~ Un miembro comparte ~**

*Nunca pensé en un Poder Superior hasta Narateen. Mi Poder Superior me ayudó mucho. Mi Poder Superior definitivamente llevó a mi madre a Nar-Anon. Entonces mi mamá nos contó sobre Narateen y he estado asistiendo por casi 2 años. La gente de aquí, así como los pasos, me ayudan.*

Actividad 1: Escribir una definición de las palabras clave y compartir lo que significan para mí.

Llegar a creer

El poder

de creer

Más grande que

Nosotros mismos

Podría Devolver

Sanidad

Actividad 2:

1. ¿Cómo llegué a creer en un Poder Superior?
2. ¿Cómo crece mi fe?
3. ¿Cómo me controlan mis creencias?
4. ¿Cuál es la diferencia entre creencia y sentimiento?
5. ¿Cómo puedo guiar mis pensamientos y sentimientos en la misma dirección?
6. ¿Cómo decido lo que es importante o no en mi vida?

Actividad 3:

1. Explicar cómo podría haber sido diferente si la adicción no hubiera afectado a mi familia.

Actividad 4:

- ¿Cómo me ayuda mi Poder Superior a sentir o actuar mejor?
2. Explicar cómo me siento más sereno. ¿Cómo me ayudan las reuniones?  
¿Cómo me ayuda la literatura?

Actividad 5: Comparte una historia de tu experiencia trabajando el Segundo Paso.

**Tercer Paso: Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, tal como lo concebimos.**

Pasos uno, dos y tres: No puedo, Él puede, creo que lo dejaré. Use las siguientes definiciones mientras trabaja el Tercer Paso.

Decisión: Elegir

Voluntad: pensamientos

Vida: acciones

Ceder: soltar el control

Al cuidado: protección

**~ Un miembro comparte ~**

*Una vez dejé que Dios tomara el control de una situación con respecto a mi abuela. Ella ha lastimado mentalmente a mi madre, junto con muchos otros de mi familia. Después de ir a las reuniones, me di cuenta de que lo estaba haciendo mal. No puedo controlar lo que dice o hace. Me di cuenta de que no debería tratar de cambiar o ignorar lo que sucedió. Lo he aceptado y dejo que Dios se encargue de lo que le pasa.*

**~ Un miembro comparte ~**

*Soltar y dejar que Dios se encargue es paso muy importante para mí. A veces, cuando alguien te molesta, o sucede algo que no te gusta, soltar ayuda mucho. Mi abuelo y yo (él vive conmigo) no nos llevamos bien en absoluto. Peleamos por todo bajo el sol. Intento soltar eso y hablar con mi Poder Superior. Cualquier cosa en la vida que se sienta difícil, o injusta, se puede soltar y compartir con el Poder Superior. Cuando lo suelto y dejo que Dios tome el control, se alivia todo ese estrés sabiendo que él tomará el control.*

Actividad 1: Escribir una definición de las siguientes palabras clave y compartir que significan para mí.

Voluntad, Futuro, Vida, Ceder, Cuidado.

## Actividad 2

1. ¿Cuál es la diferencia entre tomar una decisión y elegir?
2. ¿Qué significa tomar una decisión?
3. ¿Tengo problemas para tomar decisiones?
4. ¿Es mi responsabilidad tomar decisiones y elecciones para los demás?
5. ¿Qué sucedió en el pasado cuando tomé decisiones por otros?

## Actividad 3

1. ¿Qué significa dar vuelta?
2. ¿Creo que entregar mi vida a un Poder Superior significa renunciar, o es una oportunidad de encontrar orientación para una vida mejor?
  1. ¿Puedo confiar en que un Poder Superior me cuidará?
  2. ¿Qué áreas de mi vida estoy dispuesto a entregar a un Poder Superior?
  3. ¿Qué significa la fé para mí?
  4. ¿Cómo me ayuda tener fé en un Poder Superior?

## Actividad 4 -

1. ¿Cuál es mi voluntad?
2. ¿Mi Poder Superior es amoroso y comprensivo?
3. ¿Cuál es la diferencia entre la voluntad de un Poder Superior y mi voluntad?
4. ¿Cómo puedo saber y entender la voluntad de mi Poder Superior para mí?
5. ¿He tratado de recuperar mi posición cuando un ser querido toma decisiones que no me gustan?

## Actividad 5

1. ¿Cuál es el cuidado de Dios?
2. ¿He aprendido a confiar en mi Poder Superior?
3. ¿Creo que mi Poder Superior puede ayudarme?

## Actividad 6

1. Escribe una oración a Dios, entregando tu voluntad y tu vida a su cuidado.
2. Encuentra un lugar especial solo con Dios y comparte tu oración.
3. Lee tu oración a un amigo de confianza del programa.

## Actividad 7

1. ¿Cómo voy a entregar mi voluntad?
2. ¿He aprendido que no tengo que resolver todos los problemas para todos

los demás?

3. ¿Cómo me ayudará este paso a tener una vida mejor?

4. ¿Puedo ahora soltar, dejarlo ser, entregarlo a Dios?

5. ¿Está bien para mí vivir mi propia vida sin preocuparme tanto por los demás?

6. ¿Cuáles son algunas herramientas que puedo usar para ayudarme con este paso?

7. Estoy listo para el 4to Paso?

Actividad 8: Comparte una historia de tu experiencia al trabajar el Tercer Paso.

APPROVAL DRAFT - NOT FOR USE IN MEETINGS

**Cuarto Paso: Sin miedo hicimos un detallado inventario moral de nosotros mismos.**

Use las siguientes definiciones mientras trabaja el Cuarto Paso.

Realicé una búsqueda: realmente lo pensé, busqué en mi memoria

Miedo: sin miedo, mente abierta, no restringido por el miedo.

Moral: conciencia de bien y mal, conforme un nivel de buen comportamiento

Inventario de nosotros mismos: una lista de mis rasgos positivos y de aquellos que necesito mejorar.

**~ Un miembro comparte ~**

*Quando estoy en mi habitación y no hago nada, a veces me miro en el espejo y hago una lista de las cosas que me gustan y no me gustan. Creo que estoy mejorando en pensar en cosas buenas, no demasiado, pero mejor que antes. Solía ver solo cosas malas, pero ahora veo más que eso. Estoy orgulloso de cuánto mejoré en comparación con cómo era antes de conocer el Cuarto Paso.*

**~ Un miembro comparte ~**

*Al trabajar en este paso, es muy fácil para mí pensar en todos los aspectos negativos de mí mismo. Es fácil para mí enfocarme en los aspectos negativos. Este paso me obliga a ser honesto y decir cuáles son mis características positivas. Necesité un poco de ayuda, pero rápidamente me di cuenta de mis cualidades. En lugar de mirar una larga lista de cosas que creo que no son buenas, también puedo ver las partes buenas en mí. Lo hace diez mil veces más fácil. Ahora cuando mi cerebro baja por un camino oscuro, me obligo, o al menos lo intento, a decir rasgos positivos también.*

Actividad 1: Escriba una definición de las palabras clave y comparta qué significan para mí.

Hacer una búsqueda

Miedo

Moral

Inventario de mí mismo

DRAFT - NOT FOR USE IN MEETINGS

Actividad 2: Enumerar mis características positivas, lo que significan y un ejemplo que tenga de cada una de ellas

Amabilidad

Altruismo

Confiar/Confiar Completamente

Inteligencia

Calma

Un líder

Valiente

Servicial

Audaz

Responsable Alegre

Otros

Actividad 3: Enumerar los rasgos que necesito mejorar y por qué los elegí

Iracundo

Resentido

Controlador

Chismoso

Temeroso

Permisivo

Celoso

Desconfiado

Otros

Actividad 4:

1. ¿Cómo me hacen sentir los rasgos que elegí, tanto los buenos como los que necesitan mejorar?
2. ¿Qué personas o situaciones me provocan sentimientos de miedo, resentimiento o ira?
3. ¿Qué sentimientos me liberan?
4. ¿Qué sentimientos me hacen sentir impotente?

Actividad 5: Cómo puedo mejorar los rasgos que me hacen sentir mal conmigo mismo? Recuerde, nadie es perfecto, y tenemos más rasgos positivos que los que necesitamos mejorar.

APPROVAL DRAFT - NOT FOR USE IN MEETINGS

**Quinto Paso: Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.**

Use las siguientes definiciones mientras trabaja el Quinto Paso.

Admitir: Asumir las responsabilidades por, Hablar con Dios

Naturaleza exacta: ser específico

Defectos: daño hecho a otros o a sí mismo.

El Quinto Paso, para mí, es importante porque me ayuda a expresar mejor mis sentimientos. Por lo general, no puedo expresar mis sentimientos bien, pero con el Quinto Paso estoy mejorando en eso. Soy más honesto conmigo mismo y con cómo me siento, incluso si me toma un tiempo resolverlo. Sé que cuando descubra eso, será más fácil para mí hablar con otra persona al respecto. Si puedo decirme lo que hice y saberlo, entonces puedo decirle a alguien más.

**~Un miembro comparte ~**

*Es fácil para mí admitir mis errores. Lo que no es tan fácil es admitirlos ante otra persona. No me gusta ser vulnerable a la mayoría de las personas. Pero, cuando soy honesto y admito mis faltas ante alguien, se siente mucho mejor que mantener todo dentro. Cuando hago eso, me doy cuenta de que no soy tan malo como creo. Este paso también me obliga a hablar con mi Poder Superior. Todo lo que llevo conmigo de repente desaparece, no solo porque hablé de ello, sino también porque fui honesto. El Quinto paso me obliga a dejar de mentirme y me ayuda a llegar a la raíz del problema que tal vez no me habría dado cuenta de lo contrario.*

**~ Un miembro comparte ~**

*Tres personas con las que tengo que compartir son yo, mi Poder Superior y otra persona. Mi Poder Superior es el más fácil. Sé que puedo hablar con Él cuando quiera y sus oídos están abiertos para escuchar. Otra persona y yo seremos un poco más difíciles. Realmente no me abro a la gente. Nadie sabe de mi hermana. Simplemente no acepto las cosas a veces. Lo intento, pero a veces simplemente no puedo.*

Actividad 1:

Escribir una definición de las palabras clave y compartir qué significan para mí.

Admitir

Naturaleza Exacta

Naturaleza Defectos

Actividad 2:

1. Puedo ser honesto, abierto y estar dispuesto? Explique.
2. ¿Cómo me siento al compartir con mi Poder Superior?
3. ¿Cómo me siento al admitir mis errores ante mí mismo?
4. ¿Cómo me siento al admitir mis errores ante otra persona?
5. ¿Cómo elegiré una persona digna de confianza para compartir mi historia?

Actividad 3: Complete las siguientes oraciones.

1. Admití ante Dios lo que realmente aprendí sobre mí en el Cuarto Paso al ...
2. Cuando admití ante mí mismo lo que aprendí sobre mí, yo ...
3. Cuando admití ante alguien más lo que aprendí sobre mí, yo ...

Actividad 4:

1. ¿Cómo me ha ayudado el Quinto Paso en mi camino en Narateen?

APPROVAL DRAFT - NOT FOR USE IN MEETINGS

**Sexto Paso: Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.**

Use las siguientes definiciones mientras trabaja el Sexto Paso

Enteramente listo: completamente

preparado

Remover:

sacar

Todos:

cada uno

Defectos de carácter: rasgos que causan daño

**~ Un miembro comparte ~**

*La mayoría de las veces, cuando estoy de mal humor voy a buscar un libro. También tengo mi faceta de escritura creativa, y también podría escribir un poema., el cual revisaré, editaré y le colocaré una fecha Eso generalmente toma una hora, dependiendo de cuántos poemas escriba o cuán extensos sean. Después de ese largo proceso, estoy más tranquilo y me siento mucho mejor. Después, parece que me he librado de ese defecto (estado de ánimo).*

**~ Un miembro comparte ~**

*El hecho de que haya trabajado los otros pasos y ahora conozca todos los defectos de carácter, no significa que esté listo para deshacerme de ellos. Ahora estoy llegando al punto en que estoy listo para deshacerme de ellos. Casi parece que te estás deshaciendo de una parte de ti. A mis ojos, uno de mis mayores defectos es mi temperamento. Quiero entregarlo a Dios. He llegado al punto en el que estoy listo, pero no lo hago. No es que me guste esa parte de mí, pero sigo aferrándome a ella. Sé que al darle la vuelta, me sentiré mucho mejor. Estoy bastante listo Sé que lo estaré pronto. Estoy trabajando en eso.*

**~ Un miembro comparte ~**

*A veces me enojo con demasiada facilidad y por cosas tontas. Cuando eso sucede, me gusta ir a mi habitación, pensarlo y refrescarme. Entonces me doy cuenta de que realmente no fue tan malo. Esto realmente me ayuda. Creo que Dios me ayudó a hacer esto y también me está ayudando con todos mis otros defectos de carácter.*

**~ Un miembro comparte ~**

*No puedo eliminar mis defectos, o Dios no puede, hasta que sepa que acuerdo con ellos. Tengo muchos defectos, pero eso está bien. Un día a la vez no sucederá de la noche a la mañana. Me gusta subir a mi techo para respirar y relajarme.*

Actividad 1:

Escribir una definición de las siguientes palabras clave y compartir qué significan para mí.

Enteramente dispuesto

Remove

Todos

Defectos de carácter

Actividad 2:

1. Revisar la lista de rasgos que deseo mejorar.
2. ¿Cómo me hacen sentir estos rasgos sobre mí?
3. ¿Cómo inhiben estos rasgos mi recuperación?
4. ¿Qué rasgos siento que tengo la capacidad de cambiar??

Actividad 3:

1. ¿Estoy listo para que Dios elimine / mejore estos rasgos?
2. ¿Cómo hago para que Él elimine / mejore estos rasgos?
3. ¿Se irán estos rasgos de forma permanente? Explique.

Actividad 4:

1. ¿Me estoy conociendo mejor ahora? Explique.
2. ¿Estoy progresando en mi recuperación? Explique.

APPROVAL DRAFT - NOT FOR USE IN MEETINGS

## **Séptimo Paso: Humildemente le pedimos que nos quitase nuestros defectos.**

Use las siguientes definiciones mientras trabaja el Séptimo Paso

Humildad: simplemente,

respetuosamente

Remover: ser liberado de

Deficiencias: rasgos que causan daño

### **~ Un miembro comparte ~**

*Algo que me gustaría eliminar sería el decir que lo siento, a todos, y todo, inclusive los objetos. Vi algo que se sugería en lugar... en vez de decir "lo siento", decir "gracias". Por ejemplo, en lugar de decir "lo siento por hablar tanto", podría decir "gracias por escucharme". Al hacer esto, Creo que podría ayudar a eliminar este defecto en particular.*

### **~ Un miembro comparte ~**

*Cuando le pido a Dios que elimine mis defectos, siempre se trata más de mis acciones. Ahora estoy listo para que Dios elimine mi ira. Con esto quiero decir que cuando estoy enojado hablo con mi Poder Superior, y me siento mucho mejor. Cuando esté listo para que Dios lo quite, lo hará. Nunca desaparece por completo, pero saber que Dios sabe que quiero que esto desaparezca me ayuda a sobrellevar mis sentimientos.*

Actividad 1: Escribir una definición de las palabras clave y compartir lo que significan para mi.

1. Humilde
2. Remover
3. Defectos

Actividad 2:

1. Qué significa ser humilde para mí?
2. ¿Por qué debo ser honesto al trabajar los pasos?
3. ¿Cómo me ayuda la honestidad para ser humilde??

Actividad 3:

1. ¿Las faltas y los defectos de carácter que descubrí en el Cuarto Paso son los mismos?
2. ¿Cómo puede ayudarme mi paso anterior a transitar este paso?

3. Completa esta oración. Mis defectos me hacen sentir... ¿Cómo sé que estoy completamente listo para eliminar mis defectos?
4. ¿Cómo puede ayudarme éste paso a convertir mis rasgos negativos en positivos?
5. ¿Cómo me ayudará éste paso en mi recuperación?

APPROVAL DRAFT - NOT FOR USE IN MEETINGS

**Paso Octavo: Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos hecho daño y estuvimos completamente dispuestos a enmendarlo.**

Use las siguientes definiciones mientras trabaja el Octavo Paso.

Lista: un registro escrito de aquellos con los que hacemos enmiendas.

Todos: cada uno

Dañado: herido, lastimado

Dispuesto: ansioso, preparado para hacer algo

Enmiendas: compensar un error

**~ Un miembro comparte ~**

*Escuchar, pensar y leer sobre el Octavo Paso me hizo darme cuenta de al menos dos cosas:*

- 1. No solo deberían estar otras personas en mi lista, sino que yo también debería estar en mi lista. Incluso si esto es lo más pequeño, podría convertirse en algo más grande. Cuanto más rápido te des cuenta de que te lastimas, más rápido podrás sanar.*
- 2. No te apresures a disculparte con los que has herido. Si te disculpas de inmediato, entonces es como cuando tus padres te hacen pedir perdón a alguien, pero no lo dices en serio; éstos son solo palabras que se dicen que no significan nada para nadie. Tienes que pensarlo.*

**~ Un miembro comparte ~**

*Por el momento, no me doy cuenta de que estoy lastimando a la gente. Digo cosas que no quiero decir en el fragor del momento. Este paso me hace sentarme y pensar en ello. Cuando me di cuenta de cuántas personas podría haber herido, incluido yo mismo, quise hacer las paces de inmediato. Nunca quiero que la gente se lastime por algo que hice. Por lo tanto, este paso es lo más importante para mí. Después de hacer la lista, que es cada vez más larga de lo que me gustaría, escribí todo lo que quiero enmendar, y estoy listo para hacerlo.*

**~ Un miembro comparte ~**

*Tienes que pensar antes de hacer algo. Si no lo haces, podrías lastimar a alguien. Cuando estás equivocado o lastimas a alguien, debes hacer las paces porque odiar a alguien o algo requiere más energía que el perdón.*

Actividad 1:

1. Qué significa dañar a alguien?
2. Explica qué significa estar dispuesto a enmendar.

Actividad 2:

1. ¿Quién debería ser la primera persona en mi lista? ¿Por qué?
2. ¿Quién más debería estar en mi lista?
3. ¿Qué sentí por las personas que puse en mi lista? (ira, resentimiento, me hizo sentir triste, incómodo)
4. Cuando hago mi lista, es útil poner lo que hice para dañarlos al lado del nombre (grité, ignoré, fui impaciente, fui malo, los llamé por sus apodos)
5. ¿Qué herramientas de mi programa puedo usar para preparar esta lista? (oración, meditación, inventario diario)

Actividad 3:

Haga la lista con los siguientes encabezados de las columnas:

Nombre	Daño que he Causado	Herramientas del Programa usadas para reconocer éste daño.	Puedo Hacer enmiendas?	Ideas para hacer enmiendas

Actividad 4:

1. ¿He sido honesto acerca de las personas que he incluido en mi lista? Explique
2. ¿Me he incluido en esta lista? Explique

**Noveno Paso: Enmendamos directamente el daño causado a aquellas personas siempre que nos fuera posible, excepto cuando el hacerlo perjudique a ellos o a otros.**

Use las siguientes definiciones mientras trabaja el Noveno Paso

Directo: a la persona que ha dañado

Enmiendas: compensar el mal

Siempre que sea posible: factible

Lesión: dolor

Qué significa enmiendas directas? Haga una lista de las formas de hacer enmiendas.

**~ Un miembro comparte ~**

*Cuando pienso en el Noveno Paso, pienso en lo difícil que es para mí, porque tengo dificultades para hablar sobre muchas cosas. Por lo tanto, hacer este paso es difícil, pero la sensación después de hacer las enmiendas debe valer la pena. Eso es lo que me motiva a ir y hacer este paso. Las personas que tienen problemas con este paso deben pensar en lo bien que se sentirán después de hacer las enmiendas.*

**~ Un miembro comparte ~**

*Toma más energía odiar a alguien que hacer las paces con esa persona.*

Actividad 1:

Use la lista hecha en el Octavo Paso , para completar la última columna

Nombre	Daño que Causé	Herramientas del programa usadas para reconocer este daño	Puedo hacer enmiendas?	Ideas para hacer enmiendas

Actividad 2:

1. Por qué es necesario enmendar a las personas que están mi lista?
2. ¿Podré enmendar a todos en la lista? Si no, ¿por qué?
3. ¿Qué hago si no es posible ponerme en contacto con alguien de mi lista?
4. Escriba una carta a alguien en su lista que no pueda reparar en persona. ¿Por qué puede ser útil consultar con un padrino antes de enmendar?

Actividad 3:

1. Cómo me hace sentir hacer enmiendas?
2. Cómo me ayudó éste paso a sentirme bien conmigo mismo?

APPROVAL DRAFT - NOT FOR USE IN MEETINGS

**Décimo Paso: Continuamos hacienda nuestro inventario personal y cuando nos equivocamos lo admitimos rápidamente.**

Use las siguientes definiciones mientras trabaja el Décimo Paso

Continuamos: seguimos haciendo

inventario personal : vida privada, carácter, conducta y motivos

Incorrecto: error

Inmediatamente: sin demora

Admitir: reconocer

**~ Un miembro comparte ~**

*Aunque no pienso en mis defectos con frecuencia, el Décimo Paso me ayuda cuando lo hago. Lo principal con lo que me ayuda es mi ira. Sé que mi ira ha empeorado últimamente. Desde que trabajé los pasos, el Décimo Paso está en mi cerebro. Entonces, cuando me enojo, me doy cuenta más rápido y puedo alejarme de la situación.*

**~ Un miembro comparte ~**

*Miro mi inventario personal y me comparo con otras personas. Me doy cuenta de que no necesito compararme con nadie más porque estoy donde necesito estar. Una vez que me tomo el tiempo para pensar en mi inventario, trato de trabajar en mis defectos para mejorar.*

Actividad 1:

Escribir una definición de las palabras claves y compartir qué significan para mí.

Continué

Inventario

Personal

Error

Rápidamente

Admitir

Actividad 2: En el Cuarto Paso aprendimos rasgos en los que necesitábamos trabajar.  
¿Incluiré estos rasgos en mi inventario personal? Si es así, ¿por qué? Si no, porque?

1. Si soy malo con alguien, qué tan rápido hago las enmiendas?
2. Tengo rencor? ¿Cómo me hace sentir eso? ¿Cómo creo que le hace sentir a la otra persona?
3. ¿Con qué frecuencia debo revisar mi inventario personal, bueno o malo? Por qué?

Actividad 3: En los pasos Octavo y Noveno, hicimos una lista de las personas a las que habíamos perjudicado y a con quienes hicimos las enmiendas.

1. En el Décimo Paso, aprendemos a hacer las enmiendas rápidamente para que no acumulemos otra lista. ¿Qué pienso sobre eso?
2. ¿Cómo me ayuda el Décimo Paso a sentirme bien conmigo mismo?
3. ¿Qué he hecho hoy que me hace feliz?
4. ¿De qué forma soy diferente hoy en comparación con antes de comenzar a trabajar los pasos?

APPROVAL DRAFT - NOT FOR USE IN MEETINGS

**Undécimo Paso : Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal como lo concebimos, pidiéndole solamente conocer su voluntad para con nosotros y la Fortaleza para cumplirla.**

Use las siguientes definiciones mientras trabaja el Undécimo Paso.

Buscado: buscado con un propósito, ir tras

Oración: hablar con tu Poder Superior

Meditación: escuchar a tu Poder Superior

Consciente: conciencia

Solo: exclusivamente

Su voluntad: lo que mi Poder Superior quiere

Poder: capacidad de hacer algo

Llevar a cabo: seguir

**~ Un miembro comparte ~**

*Cuando era niño, después de haber ido a la iglesia, comencé a rezar. Nunca recibí nada por lo que oré, así que asumí que a Dios no le importaba y dejé de orar. Después de ir a las reuniones de Narateen, comencé a rezar nuevamente porque me di cuenta que no tenía que rezarle a Dios. Puede ser otra cosa. Es posible que mi Poder superior no siempre haga algo para ayudar, sabiendo que puedo manejarlo solo.*

**~ Un miembro comparte ~**

*Si tu pides ayuda, la obtienes. No puedes suponer que obtendrás ayuda sin preguntar. Solía esperar y esperar a que alguien me preguntara si necesitaba ayuda, y decía que no. Ahora sé que necesito pedirle a mi Poder Superior, y Él me escuchará y ayudará. Todo lo que necesitamos hacer es preguntar.*

Actividad 1:

Escribir una definición de las palabras clave y compartir que significan para mí.

Oración

Meditación

Conciencia

Solo Su voluntad

Poder

Realizar

Actividad 2:

1. Cómo me ayuda la oración con este paso?
2. ¿Cómo han cambiado mis oraciones desde que comencé a practicar este programa?
3. ¿Cuál es el propósito de la meditación en este paso?
4. ¿Cómo practico la meditación?

Actividad 3:

1. Con qué frecuencia debo hacer este paso? ¿Por qué?
2. ¿Ha cambiado mi comprensión de un Poder Superior a medida que he trabajado los pasos? ¿Cómo?
3. ¿He aprendido a dejar que mi Poder Superior dirija mis decisiones? Explique.

Actividad 4:

1. Ha habido situaciones en las que noté la guía de mi Poder Superior? Explique.
2. ¿Cómo me ayuda este paso a sentirme poderoso?

APPROVAL DRAFT - NOT FOR USE IN MEETINGS

**Duodécimo Paso : Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de éstos paso, tratamos de llevar este mensaje a otras persona, y de practicar estos principios en todos los aspectos de nuestra vida.**

Use las siguientes definiciones mientras trabaja el Duodécimo Paso

Despertar Espiritual : autodescubrimiento, toma de conciencia, momento de revelación.

Resultado: consecuencia

Intento: hacer el esfuerzo

Llevar el mensaje: compartir el programa de Nar-Anon con otros

Practicar: sigue adelante

Principios: valores para vivir

Todos nuestros asuntos: en todo lo que hacemos, todo

**~ Un miembro comparte ~**

*Después de haber asistido a las reuniones de Narateen, no creo que vuelva a ser lo mismo. Me han ayudado de muchas maneras. No creo que esté tan confundido acerca de ciertas cosas como solía estar. Cuando hablo de adicción o escucho a alguien hablar de eso, no digo simplemente: "Oh, eso apesta. ¿Por qué alguien haría eso a las personas que los rodean?" Ahora me doy cuenta de que no es su culpa que tengan una adicción. Es una enfermedad que tienen, y todos la tratan de manera diferente. Lo entiendo ahora.*

**~Un miembro comparte ~**

*Tuve un despertar espiritual en un momento de mi vida cuando mi hermana estaba consumiendo drogas. Perdí la fé en mi Poder Superior porque pensé: "Si Dios elige como será nuestra vida, ¿por qué las personas serían adictas a las drogas?", Recé a mi Poder Superior, y Él ayudó a mi hermana. Mis dos hermanas estaban en la playa al mismo tiempo. Salieron juntas el fin de semana. Cuando llegaron a casa, mi hermana adicta fue a rehabilitación. Aunque salió después, todavía tenía recuerdos y estuvo bien por un tiempo.*

Actividad 1: Escribir una definición de las palabras clave y compartir qué significan para mí.

Espiritual

Despertar

Resultado

Tratar

Llevar el mensaje

Practicar

Principios

Todos nuestros asuntos

Actividad 2:

1. Qué es un despertar espiritual?
2. He tenido un despertar espiritual? Si es así, por favor comparta.
3. Si no he tenido un despertar espiritual, ¿cómo podría experimentarlo?
4. ¿Cómo sabría si tuviera un despertar espiritual??

Actividad 3:

1. ¿Cuál es el mensaje que me sugiere este paso que les transmita a otros?
2. ¿De qué maneras puedo llevar este mensaje a otros?

Actividad 4:

1. Cuáles son los principios que practico?
2. ¿Cómo practico estos principios en otros aspectos de mi vida?

Actividad 5:

1. Qué beneficios he recibido al trabajar estos Doce Pasos?
2. Ahora que conozco los beneficios de los Doce Pasos, ¿cómo me hace sentir esto?

Desafío:

1. ¿Cómo planeas compartir el mensaje?
2. ¿Cómo puedes usar lo que has aprendido para llevar el mensaje a otros?



**Nar-Anon Family Group Headquarters, Inc.**

23110 Crenshaw Blvd. Suite A  
Torrance, CA 90505

(800) 477-6291 — (310) 534-8188

[nar-anon.org](http://nar-anon.org)

[wso@nar-anon.org](mailto:wso@nar-anon.org)

APPROVAL DRAFT - NOT FOR USE IN MEETINGS