



RECUPERACIÓN CAMINO EN LÍNEA

**PRESIDENTE
PAQUETE DE REUNIONES**

AUMENTAR LA CARRETERA DE LA ESPERANZA



CAMINO DE RECUPERACIÓN EN LÍNEA

**DIOS,
CONCEDEME LA SERENIDAD
PARA ACEPTAR LAS COSAS
NO PUEDO CAMBIAR,
CORAJE PARA CAMBIAR
LAS COSAS QUE PUEDO
Y LA SABIDURÍA
PARA SABER LA
DIFERENCIA.**





DIRECTRICES PARA LA REUNIÓN DEL PRESIDENTE

PROCEDIMIENTOS DE ENTRENAMIENTO

ANTES DE LA REUNIÓN

PORTÁTIL, PC

TELÉFONO, TABLETA

Anfitrión de reclamo:

- 1) Haga clic en "Participantes"
- 2) Haga clic en "Reclamar anfitrión"
- 3) Escriba los números, haga clic en "Reclamar host"

- 1) Presione "Más"
- 2) Presione "Ingresar clave de host"
- 3) Escriba los números, presione "Reclamar anfitrión"

Anfitrión de transferencia:

- 1) Haga clic en "Participantes"
- 2) Haga clic en Participante para convertirse en anfitrión
- 3) Haga clic en Más
- 4) Haga clic en "Convertir en anfitrión"

- 1) Presione sobre "Participantes"
- 2) Presione Participante para convertirse en anfitrión
- 3) Haga clic en "Convertir en anfitrión"

No se puede reclamar ni transferir host:

Enviar "mensajero" a Heather L Henderson

"envíe un mensaje de texto" a Heather al 1 (204) 572-0981

Asignar coanfitrión:

- 1) Haga clic en "Participantes"
- 2) Haga clic en Participante para convertirse en coanfitrión
- 3) Haga clic en "Más"
- 4) Haga clic en "Asignar cohost"

- 1) Presione sobre "Participantes"
- 2) Presione Participante para convertirse en coanfitrión.
- 3) Haga clic en "Asignar cohost"



PROCEDIMIENTOS DE ENTRENAMIENTO

ANTES DE LA REUNIÓN

PORTÁTIL, PC

TELÉFONO, TABLETA

Silenciar y activar participantes

- 1) Haga clic en "Participantes"
- 2) Haga clic en Participante para silenciar/activar el silencio
- 3) Haga clic en "Silenciar" o "Solicitar activar el silencio"

- 1) Presione sobre "Participantes"
- 2) Presione Participante para silenciar/activar el silencio
- 3) Presione "Silenciar" o "Preguntar para activar el silencio"

Cambiar el nombre de los participantes

- 1) Haga clic en "Participantes"
- 2) Haga clic en Participante para cambiar el nombre
- 3) Haga clic en "Más"
- 4) Haga clic en "Cambiar nombre"
- 5) Escriba el nombre según lo solicitado

- 1) Presione sobre "Participantes"
- 2) Presione Participante para cambiar el nombre
- 4) Presione "Cambiar nombre"
- 4) Escriba el nombre según lo solicitado

Detener vídeo para los participantes

- 1) Haga clic en "Participantes"
- 2) Haga clic en Participante para apagar el video
- 3) Haga clic en "Más"
- 4) Haga clic en "Detener vídeo"

- 1) Presione sobre "Participantes"
- 2) Presione Participante para apagar el video
- 3) Presione "Detener video"

Vídeo de inicio para los participantes

- 1) Haga clic en "Participantes"
- 2) Haga clic en Participante para activar el video.
- 3) Haga clic en "Más"
- 4) Haga clic en "Solicitar iniciar vídeo".

- 1) Presione sobre "Participantes"
- 2) Presione Participante para activar el video
- 3) Presione "Solicitar iniciar video".



PROCEDIMIENTOS DE ENTRENAMIENTO

ANTES DE LA REUNIÓN

PORTÁTIL, PC

TELÉFONO, TABLETA

Configuraciones de seguridad

- | | |
|--|---|
| 1) Haga clic en el botón "Seguridad" | 1) Presione "Más" |
| 2) "Compartir pantalla" (desactivado, sin marca de verificación) | 2) Presione "Seguridad" |
| 3) "Chat" (ON - marca de verificación) | 3) "Compartir pantalla" (apagado - gris) |
| 4) "Los participantes pueden cambiar el nombre" (desactivado) | 4) "Chat" (ENCENDIDO - verde) |
| 5) "Los participantes pueden activar el silencio" (activado) | 5) "Los participantes pueden cambiar el nombre" (desactivado) |
| 6) "Iniciar vídeo" (activado) | 6) "Los participantes pueden activar el silencio" (ACTIVADO) |
| | 7) "Iniciar vídeo" (activado) |

Reproducir Unirse y Dejar Sonido

- | | |
|--|--|
| 1) Haga clic en "Participantes" | 1) Presione "Más" |
| 2) Haga clic en "Más" (abajo a la derecha) | 2) Presione "Configuración de reunión" |
| 3) Encendido predeterminado | 3) Encendido predeterminado |
| 4) Haga clic en Marcar para silenciar | 4) Presione para silenciar los sonidos |

¿Por qué debería tener coanfitrión?

¿Por qué deberías asignar un coanfitrión? Un coanfitrión puede relevar al presidente de muchas tareas que le permitirán concentrarse y concentrarse en dirigir una reunión. Además, si se desconecta de la reunión, el anfitrión se transferirá automáticamente a su coanfitrión para una continuidad fluida. ¿Qué puede hacer un coanfitrión por el anfitrión y la reunión? Su coanfitrión puede encargarse de todas las tareas técnicas, como: 1) silenciar a los participantes; 2) cambiar el nombre; 3) identificación; 4) orden de reparto; 5) bajar las manos; 6) publicar enlaces para el grupo de Facebook de RRO y el sitio web de RRO; y 7) cualquier otra tarea solicitada por el presidente



PROCEDIMIENTOS DE ENTRENAMIENTO

LA REUNIÓN

PORTÁTIL, PC

TELÉFONO, TABLETA

Silenciar todo:

- 1) Haga clic en "Participantes"
- 2) Haga clic en "Silenciar todo"

1er párrafo

"Soy_____y soy un jugador compulsivo. He silenciado a todos para evitar el ruido de fondo. Bienvenidos a todos a **Camino de recuperación en línea** y nuestra reunión ordinaria, '**NOMBRE DE LA REUNIÓN**'. RRO es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su experiencia, fortaleza y esperanza entre sí para poder resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del juego compulsivo. Cada vez que dos o más jugadores compulsivos se reúnen con el fin de hablar y compartir sobre la recuperación, constituye una reunión. RRO no está aliado con ninguna secta, denominación, política, organización o institución; no desea involucrarse en ninguna controversia, ni apoya ni se opone a ninguna causa. Nuestro objetivo principal es permanecer en la abstinencia y ayudar a otros jugadores compulsivos a hacer lo mismo. ¡Bienvenido!"

TEMAS

Identificación

iPhone, Galaxy ASE 10, 727272 Nombre y apellido que se muestran usando el teléfono (no la aplicación ZOOM)

Sólo jugadores compulsivos

Enfermeras, médicos, terapeutas, familiares y amigos
Otros adictos (alcohol, comida, etc.)

www.gamblersinrecovery.com
www.gamblersanonymous.org

No Identificación

¿Anunciar, chatear, no contactar, eliminar?



PROCEDIMIENTOS DE ENTRENAMIENTO

LA REUNIÓN

2do párrafo

En este momento, nos gustaría reconocer a cualquier persona en su primer encuentro de recuperación del juego compulsivo. También reconocemos 30, 60 y 90 días, 6 meses y 9 meses, y posteriormente, fechas de limpieza anual. Si reconoce uno de estos hitos, active el silencio ahora y háganoslo saber". (felicite a cada persona) "Continuemos con algunas de nuestras lecturas habituales". **(Lea varios materiales de su elección de RRO, GA o AA)**

TEMAS

Lecturas

¿Qué materiales utilizo?

Puede leer de RRO, lo siguiente en este folleto o de AA, GA, Al-Anon o cualquier material que crea que será útil para la reunión.

Opcional

¿Tengo que leer este párrafo?

Como ocurre con casi todo en recuperación, no es necesario hacer nada. Esta lectura es completamente opcional y no es necesario leerla.

PORTÁTIL, PC

TELÉFONO, TABLETA

Compartir contenido en pantalla:

- 1) Haga clic en "Compartir pantalla"
- 2) Haga clic en el ICONO del artículo que desea compartir.

El elemento que desea compartir debe estar listo para mostrarse. Si minimiza, el elemento no aparecerá cuando haga clic en "Compartir pantalla". Puede preparar el tamaño de la ventana para una visualización adecuada antes de la reunión. Más formación disponible.

- 1) Presione "Compartir"
- 2) Elija la opción de menú
- 3) Elija el elemento para compartir
- 4) Presione "Compartir contenido"

Necesita saber dónde se encuentra el contenido para poder elegir la opción de menú y el contenido correctos. No se puede deslizar hacia la derecha o hacia la izquierda al compartir.



PROCEDIMIENTOS DE ENTRENAMIENTO

LA REUNIÓN

3er párrafo

Hablemos de compartir antes de continuar. Por favor comparta sobre su recuperación personal y no hable de nadie más. La confidencialidad no es una protección legal en estas salas. Le pedimos que no hable sobre ningún delito que haya cometido y que aún pueda llevarlo a la cárcel, porque es posible que alguien tenga que denunciarlo. Recovery Road Online es una comunidad y un compañerismo basado en la honestidad, la amistad y el anonimato. Es muy importante respetar el anonimato de cada miembro. Tenemos poco control sobre quién entra y sale de las salas de Recovery Road Online y se sugiere no involucrarse en ningún negocio o transacción que involucre dinero. Si un miembro muestra un comportamiento inapropiado dentro o fuera de la reunión, comuníquese con un servidor de confianza o con su patrocinador. Todos tienen derecho a sentirse seguros en el programa. Atención - Recuerde:

A QUIEN VES AQUÍ, LO QUE ESCUCHAS AQUÍ, CUANDO SALGAS DE AQUÍ, QUE QUEDE AQUÍ.

MOMENTO: Discuta si va a cronometrar o no y explique los detalles si va a cronometrar....

Para comenzar a compartir con quienes usan la aplicación ZOOM, puede activar el silencio o levantar la mano y lo llamaré. Lo más importante es que para aquellos que llaman por **Solo teléfono**, puedes presionar ***6 para reactivar el sonido** y ***9 para levantar la mano**, y luego te llamaré. (Ocasionalmente anuncie al compartir...Por favor permita un poco de silencio, hasta que la gente esté lista para compartir. .)

TEMAS

Presentación del tema de la reunión

Antes de compartir instrucciones

Momento

Informar a los participantes

Anunciar Compartir

Activar el silencio o levantar la mano

Participantes solo por

teléfono Anuncie *6 y *9

Comentarios y diafonía

Informar a los participantes

Preguntas de un participante

¿Responder o no?

Publicación de detalles y enlaces

Tema, Levantando la mano, Facebook, Sitio web

Agradecer a un participante por compartir

¿Comentando?



PROCEDIMIENTOS DE ENTRENAMIENTO

LA REUNIÓN

Publicación de enlaces para Raising Hands, Facebook y sitio web

Por favor levante la mano presionando REACCIONES y luego eligiendo la opción LEVANTAR LA MANO. Llamaremos a cada participante en orden...

Si está en Facebook, consulte o únase a nuestro grupo PRIVADO de Facebook de Recovery Road Online:

<https://www.facebook.com/groups/1636657949798079/>

¿Patrocina o está tratando de encontrar un patrocinador? Consulte o únase a nuestro grupo PRIVADO de Facebook de patrocinio en línea de Recovery Road: <https://www.facebook.com/groups/2966444456903619>

Visite nuestro sitio web para ver nuestra lista completa de reuniones, cientos de páginas de literatura y más: <https://recoveryroadonline.com>

Nos complace anunciar nuestro grupo de Facebook solo para mujeres: un lugar PRIVADO para compartir, aprender y apoyarnos mutuamente en la recuperación. ¡Únase ahora! Grupo de mujeres en línea Recovery Road:

<https://www.facebook.com/groups/138607691434337/>

Bienvenido al grupo familiar en línea Recovery Road. Somos un grupo combinado de jugadores compulsivos y miembros de "familias" cuyas vidas se han visto afectadas por el juego...

Si está en Facebook, consulte o únase a nuestro grupo PRIVADO de Facebook de la familia RRO:

<https://www.facebook.com/groups/317544429273231>



PROCEDIMIENTOS DE ENTRENAMIENTO

LA REUNIÓN

Párrafos finales

Anuncie las próximas ofertas (cumpleaños, capacitación y otras especiales). "Nuestro Séptimo Paso de Unidad de Grupo establece: 'Recovery Road Online debe ser totalmente autosuficiente'. No tenemos cuotas ni honorarios, pero sí gastos como nuestras salas de reuniones ZOOM y sitio web. RRO no pasa una canasta durante las reuniones, pero sí tenemos una canasta de donaciones disponible en nuestro sitio web para los miembros que apoyan Recovery Road Online (www.recoveryroadonline.com)

Las opiniones expresadas aquí son estrictamente las de las personas que las dieron. Toma lo que te gusta y considera el resto. Hablad unos con otros, pero no haya chismes ni críticas unos de otros. Deja que la comprensión, el amor y la paz del programa crezcan en ti, un día a la vez. Ahora guardemos un momento de silencio por todos aquellos enfermos y que sufren dentro y fuera de estas salas. Por favor, active el silencio y concluiremos con la Oración de la Serenidad.

Gracias por su participación... la reunión ha terminado. Ahora estamos en la Reunión después de la Reunión.

TEMAS

Próximos anuncios

¿De donde? ¿Cuáles?

Donaciones y sitio web

Toda la literatura es gratuita. Listas de reuniones.

Compartir ampliado

¿Cerca? ¿Continuar?

Salir de la reunión como anfitrión

Procedimientos...

TEMAS ADICIONALES

Eliminar un participante

¿Por qué? ¿Cómo? ¿Deberías?

Bombardeos con zoom

¿Cómo manejar?

Amenazas de suicidio

¿Qué hacer?

Reunión después de la reunión

¿Tengo que quedarme por aquí?



GUIÓN DE LA REUNIÓN

"Soy _____ y soy un jugador compulsivo. He silenciado a todos para evitar el ruido de fondo. Bienvenidos todos a **Camino de recuperación en línea** y nuestra reunión ordinaria, **'NOMBRE DE LA REUNIÓN'**. RRO es una comunidad de hombres y mujeres, quienes comparten su experiencia, fortaleza y esperanza entre sí para poder resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del juego compulsivo. Cada vez que dos o más jugadores compulsivos se reúnen con el fin de hablar y compartir sobre la recuperación, constituye una reunión. RRO no está aliado con ninguna secta, denominación, política, organización o institución; no desea involucrarse en ninguna controversia, ni apoya ni se opone a ninguna causa. Nuestro objetivo principal es permanecer en la abstinencia y ayudar a otros jugadores compulsivos a hacer lo mismo. ¡Bienvenido!"

En este momento, nos gustaría reconocer a cualquier persona en su primer encuentro de recuperación del juego compulsivo. También reconocemos 30, 60 y 90 días, 6 meses y 9 meses, y posteriormente, fechas de limpieza anual. Si reconoce uno de estos hitos, active el silencio ahora y háganoslo saber". (felicite a cada persona) "Continuemos con algunas de nuestras lecturas habituales". **(Lea varios materiales de su elección de RRO, GA o AA)**

"Hablemos de compartir antes de seguir adelante. Por favor comparta sobre su recuperación personal y no hable de nadie más. **Confidencialidad** No existe protección legal en estas habitaciones. Le pedimos que no hable sobre ningún delito que haya cometido y que aún pueda llevarlo a la cárcel, porque es posible que alguien tenga que denunciarlo. Recovery Road Online es una comunidad y un compañerismo basado en la honestidad, la amistad y el anonimato. Es muy importante respetar el anonimato de cada miembro. Tenemos poco control sobre quién entra y sale de las salas de Recovery Road Online y se sugiere no involucrarse en ningún negocio o transacción que involucre dinero. Si un miembro muestra un comportamiento inapropiado dentro o fuera de la reunión, comuníquese con un servidor de confianza o con su patrocinador. Todos tienen derecho a sentirse seguros en el programa. Atención - Recuerde:"

A QUIÉN VES AQUÍ, LO QUE SE ESCUCHA AQUÍ, CUANDO SALGAS DE AQUÍ, QUE SE QUEDE AQUÍ.

MOMENTO: Discuta si va a cronometrar o no y explique los detalles si va a cronometrar....

"Para comenzar a compartir con aquellos que usan el **ZOOM** App, puedes activar el silencio o levantar la mano y te llamaré. Lo más importante es que para aquellos que llaman por **TELÉFONO** Solamente, puedes presionar *6 para activar el silencio y *9 para levantar la mano, y luego te llamaré. (Ocasionalmente anuncie al compartir... Por favor permita un poco de silencio, hasta que la gente esté lista para compartir. .)

3 MINUTOS ANTES DE LA CONCLUSIÓN

Anuncie las próximas ofertas (cumpleaños, capacitación y otras especiales). "Nuestro Séptimo Paso de Unidad de Grupo establece: 'Recovery Road Online debe ser totalmente autosuficiente'. No tenemos cuotas ni honorarios, pero sí gastos como nuestras salas de reuniones ZOOM y sitio web. RRO no pasa canasta durante las reuniones, pero sí tenemos disponible una canasta de donaciones en nuestro sitio web para **miembros OMS apoyo** Camino de recuperación en línea (www.recoveryroadonline.com)"

"Las opiniones expresadas aquí son estrictamente las de las personas que las dieron. Toma lo que te gusta y considera el resto. Hablad unos con otros, pero no haya chismes ni críticas unos de otros. Deja que la comprensión, el amor y la paz del programa crezcan en ti, un día a la vez. Ahora guardemos un momento de silencio por todos aquellos enfermos y que sufren dentro y fuera de estas salas. Por favor, active el silencio y concluiremos con la Oración de la Serenidad".

"Gracias por su participación... la reunión terminó. Ahora estamos en el *Reunión después de la reunión.*"



TEMAS DE LA REUNIÓN

- ANUNCIO síA tEN yo me
- Abstinencia versus recuperación
- Aceptación
- Adversidad
- ¿Soy diferente?
- ¿Soy único?
- Ambición
- Enojo
- La actitud importa
- Actitud de gratitud
- Batalla de aburrimiento
- Tener razón
- Estar equivocado
- Más allá de complacer a las personas
- Llevando el mensaje
- Cambiando lo que podemos
- Coincidencias
- Continuar y continuar
- Controlando la imaginación
- Dependencia vs. Independencia
- Depresión
- Morir para vivir
- Desacuerdos
- Disciplina
- Haz lo siguiente correcto
- Fácil lo hace
- Sobriedad emocional
- Borrar las cintas viejas
- Fe
- Fe sin trabajo
- Miedo
- Miedo a la aceptación
- Miedo al cambio
- Miedo al fracaso
- Miedo al rechazo
- Miedo al éxito
- Los sentimientos no son hechos
- Quinto paso
- Lo primero es lo primero
- Perdón
- Amigos: viejos y nuevos
- Frustraciones
- Futuro
- La voluntad de Dios para nosotros
- Culpa
- Reducción de daños
- Mayor potencia



TEMAS DE LA REUNIÓN

- Honestidad
- Impaciencia
- Locura
- Gratificación instantánea
- Integridad
- Sólo por hoy
- Resentimientos justificados
- Sigue regresando
- Manténlo simple
- Déjalo comenzar conmigo
- Deja ir Deja a Dios
- Vivir y dejar vivir
- Vivir en los términos de la vida
- Tomando una decisión
- Hacer las paces
- Cosas materiales
- Los creadores de reuniones lo logran
- **Mente abierta**
- Transmitiéndolo
- Pasado
- Paciencia
- **Perfección**
- Alusiones personales
- Naturaleza física de la enfermedad
- Nube rosa
- Impotencia
- Oración y acción
- Oración y meditación
- Rezando por...
- El orgullo se interpone en mi camino
- Propósito primario
- Principios
- Problemas
- Progreso, no perfección
- Prosperidad
- Recuperación: ¿necesidad o deseo?
- **Rechazo**
- Resentimiento
- Recuperación responsable
- Autohonestidad
- Autocompasión
- **Autosuficiencia**
- Voluntad propia
- La voluntad propia se desata
- Sinceridad
- **Presión social**



TEMAS DE LA REUNIÓN

- En forma espiritual
- Mantenerse en abstinencia
- Quédate con los ganadores
- Tómallo con calma
- Problemas tentadores
- Esto también pasará
- El tiempo lleva tiempo
- Verdad
- Víctima o victoria
- Visión para ti
- Programa NOSOTROS
- ¿Quién es un jugador compulsivo?
- ¿A quién podemos arreglar?
- ¿Por qué apostamos?
- ¿Por qué trabajar los pasos?
- Voluntad
- Fuerza de voluntad



refranes

“Expresión corta que generalmente Contiene consejo o sabiduría”

- Un programa sencillo para personas complicadas
- Inhala, exhala, no hagas una apuesta hoy
- No renuncies antes de que suceda el milagro
- Yo no puedo, él puede, yo lo dejaré.
- Funciona si lo trabajas, así que trabaja, porque lo vales
- La recuperación es un viaje, no un destino
- Toma lo que necesitas y considera el resto
- Confía en Dios, limpia la casa, ayuda a los demás
- El pasado es un lugar de referencia, no de residencia
- Estamos tan enfermos como nuestros secretos



PARADOJAS

“Afirmación autocontradictoria o absurda de que cuando explicado puede resultar bien fundamentado o verdadero”

- Admitir nuestras debilidades para descubrir nuestras fortalezas
- Aprende a escuchar y escucha para aprender.
- Nada cambia si nada cambia
- Una apuesta es demasiada y 1000 nunca son suficientes
- Poder a través de la impotencia
- Tocar fondo es la base sobre la que construí mi recuperación
- El fondo es donde dejas la pala
- El camino hacia arriba desde el fondo es tomar los pasos
- A los que les importa, no importan y a los que importan, no les importa
- Para conservar lo que tienes, debes regalarlo.
- No puedes pensar para lograr la acción correcta, pero puedes actuar para lograr una vida correcta.
- Tienes que morir para poder vivir.
- Tienes que rendirte para ser libre.



ACRÓNIMOS

“Abreviatura formada a partir de las letras iniciales de otras palabras y pronunciada como otra palabra”

- EGO Expulsando a Dios
- MIEDO Enfrentar todo y recuperar una
- DIOS buena dirección ordenada
- CRECER Dios Recompensa Nuestro Trabajo
- DETENER Hambriento – Enojado – Solitario – Cansado
- ESPERANZA Feliz Nuestro Programa Existe Agárrate El
- ESPERANZA Dolor Termina
- CÓMO Honestidad – Mente abierta – Voluntad
- kis Mantenlo simple
- PASO La actitud positiva lo cambia todo. Orar
- EMPUJAR hasta que algo suceda. La sobriedad
- DESLIZAR perdió su prioridad.
- TGIF Gracias a Dios estoy perdonado por ir a
- ZOOM las reuniones con frecuencia



BIENVENIDO

Usted no está solo. Nosotros también hemos sufrido las consecuencias del juego durante demasiado tiempo y por demasiado dinero. Algunos de nosotros jugábamos a las máquinas tragamonedas, algunos apostamos en deportes, algunos jugábamos al póquer o a juegos de casino, algunos compramos cientos de billetes de lotería y algunos apostamos en línea.

Ya sea que nuestro juego preferido fuera el bingo o el trading intradía de opciones sobre acciones, nuestra incapacidad para detener o controlar nuestro juego era la misma. No pudimos parar. Nosotros tratamos. Juramos que esta vez sólo jugaríamos hasta perder cierta cantidad de dinero o durante un período de tiempo específico. Nos prometimos a nosotros mismos que esta vez sería diferente. Sin embargo, una y otra vez nos encontramos perdiendo más dinero y gastando más tiempo del que habíamos planeado, muchas veces mucho más.

Llegamos a Recovery Road Online por diferentes motivos. Tal vez su cónyuge lo amenazó con dejarlo o un juez lo sentenció a asistir a reuniones. Quizás en tu última jugada de juego perdiste más que nunca y eso te asustó. Tal vez tuviste un momento de pensamiento claro y de repente supiste que el problema (el juego compulsivo) estaba fuera de control y necesitabas ayuda. Por otro lado, posiblemente simplemente te desgastaste y te volviste "harto y cansado de estar enfermo y cansado".



BIENVENIDO

Cualquiera sea el motivo por el que viniste aquí, eres bienvenido. Realmente no nos importa nada que divida a las personas fuera de nuestras habitaciones. El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de apostar. Incluso si no está seguro de querer dejar el juego por completo, nuestras reuniones están abiertas a cualquier persona que piense que podría tener un problema con el juego. Tampoco hay cuotas ni honorarios. Como nos gusta decir “Dale una oportunidad a Recovery Road. ¡Si no te gusta, te reembolsaremos íntegramente tu sufrimiento!

Esperamos que se identifique con algunas de las cosas que lee en nuestra comunidad y escuche a otros miembros compartir en las reuniones. Si hay cosas que cuestionas o con las que no estás de acuerdo, no te preocupes porque no somos una secta. Eres bienvenido a creer lo que quieras. Nuestro programa continúa fortaleciéndose por la diversidad de opiniones y puntos de vista de nuestros miembros.

Lamentablemente, algunos de nosotros nunca nos recuperamos del juego compulsivo y terminamos arruinados, solos, miserables, encarcelados y/o sobrevivientes de intentos de quitarnos la vida o incluso víctimas de suicidio. Sin embargo, muchos de nosotros en nuestra confraternidad no sólo pudimos dejar el juego, sino que encontramos una vida increíble y maravillosa que nunca hubiéramos imaginado. A un miembro le gusta decir que “Recovery Road me dio la vida que nunca supe que quería”. Descubrimos que al trabajar los Pasos de la Recuperación, las Promesas pueden ser tuyas.

LAS PROMESAS

Cuando se cierra la puerta a la vida pasada, se abre la puerta a una vida nueva.

No había fe ni esperanza y ahora la hay.

El dinero cae en el lugar que le corresponde.

Los objetos materiales ya no son el único objetivo y ambición.

Un Poder Superior y ustedes, caminando uno al lado del otro, pueden trabajar juntos cada día para que puedan conviértete en mejor de lo que nunca has sido.

Ya no estarás solo. Ya no tomas las decisiones. La vida tiene un equilibrio que le ha faltado. En medio de una multitud o solo, ya no estás solo.

Te verás más claramente.

Esta idea permanecerá. El autoconocimiento no tiene límites.

Tu nueva serenidad te permitirá escuchar con calma y aprender. Tu conciencia realmente se acelerará.

Lo que enseña el programa se hace realidad.

Continúas dejando atrás las viejas costumbres y permite que tu Poder Superior te guíe hacia la paz y la serenidad.

Todo miedo se disipará.

Podrás hablar y moverte libremente como una persona normal.

Podrás retomar un papel beneficioso en la sociedad.

El respeto por uno mismo, ausente durante tanto tiempo, comienza a regresar.

La capacidad de afrontar la situación tal vez sea

la recompensa más valiosa que recibirás.

Ya no es necesario evitar un problema ignorándolo o evitándolo.

Un día a la vez se convierte en toda una vida.



LAS PROMESAS PUEDEN SER TUYAS HAGA TODAS ESTAS COSAS

VIVE UN DÍA A LA VEZ

Nuestros problemas fueron creados a lo largo de nuestra vida; por lo tanto, aprendemos a resolverlos un día a la vez.

MANTENTE EN CONTACTO

Nadie entiende un jugador compulsivo mejor que otro jugador compulsivo.

MILAGROS SUCEDER

EN LAS REUNIONES
Paciencia...no te vayas antes del milagro les sucede a ustedes.

PATROCINIO

Esta es su clave para trabajar Los 12 Pasos de la Recuperación Los 12 Pasos de la Unidad del Grupo La Vía Rápida hacia las Promesas.

TRABAJAR CON OTROS

Integrantes de RRO mantienen su recuperación cuando regalan libremente ¡Qué les fue dado!

SÓLO POR HOY

Manténgase alejado de aquellos que juegan o que de alguna manera lo alientan a jugar. Manténgase alejado de los establecimientos de juego y los juegos en línea.
Inhala, exhala, no hagas una apuesta hoy.



LA ENFERMEDAD DEL JUEGO COMPULSIVO

Se han realizado abundantes investigaciones científicas sobre el juego compulsivo, que a veces se denomina “trastorno del juego” o “juego patológico”. Existe cierto debate en la comunidad científica sobre si el juego compulsivo es un trastorno del control de los impulsos o una adicción. Recovery Road Online no tiene opinión sobre este debate. Curiosamente, sin embargo, el juego compulsivo es en cierto sentido “la adicción original”, ya que el término latino *adictus* en el uso romano se refería a aquellos que no podían pagar sus deudas (a menudo debido al juego) y que, por lo tanto, eran condenados a la esclavitud del acreedor. En la práctica, consideramos que esta descripción del juego compulsivo de la Clínica Mayo es precisa y suficiente para el tratamiento.

El juego compulsivo, también llamado trastorno del juego, es la necesidad incontrolable de seguir jugando a pesar del costo que esto tiene en su vida. Apostar significa que estás dispuesto a arriesgar algo que valoras con la esperanza de conseguir algo de valor aún mayor.

Los juegos de azar pueden estimular el sistema de recompensa del cerebro de la misma manera que lo hacen las drogas o el alcohol, lo que genera adicción. Si tiene un problema con el juego compulsivo, es posible que continuamente realice apuestas que le generen pérdidas, oculte su comportamiento, agote sus ahorros, acumule deudas o incluso recurra al robo o al fraude para respaldar su adicción.



SÍNTOMAS DEL JUEGO COMPULSIVO

*Signos y síntomas del juego compulsivo
(trastorno del juego) incluyen:*

- ***Estar preocupado por los juegos de azar, como planificar constantemente cómo conseguir más dinero para apostar.***
- ***Necesidad de apostar con cantidades cada vez mayores de dinero para obtener la misma emoción.***
- ***Intentar controlar, reducir o dejar de jugar, sin éxito***
- ***Sentirse inquieto o irritable cuando intenta reducir el juego***
- ***Apostar para escapar de problemas o aliviar sentimientos de impotencia, culpa, ansiedad o depresión.***



SÍNTOMAS DEL JUEGO COMPULSIVO

- ***Intentar recuperar el dinero perdido apostando más (persiguiendo pérdidas)***
- ***Mentir a familiares u otras personas para ocultar el alcance de su juego***
- ***Poner en peligro o perder relaciones importantes, un trabajo, escuela u oportunidades laborales debido al juego***
- ***Recurrir al robo o fraude para conseguir dinero del juego***
- ***Pedirle a otros que lo saquen de sus problemas financieros porque perdió dinero apostando***

SI DESCUBRE QUE PUEDE IDENTIFICARSE CON SÓLO UNO DE ESTOS SÍNTOMAS, PUEDE TENER UN PROBLEMA CON EL JUEGO.



LA ENFERMEDAD DEL JUEGO COMPULSIVO

A diferencia de la mayoría de los jugadores ocasionales que dejan de jugar cuando pierden o establecen un límite de pérdida, las personas con un problema de juego compulsivo se ven obligadas a seguir jugando para recuperar su dinero, un patrón que se vuelve cada vez más destructivo con el tiempo. Algunas personas con un problema de juego compulsivo pueden tener una remisión cuando juegan menos o no juegan nada durante un período de tiempo. Sin embargo, sin tratamiento la remisión no suele ser permanente.¹

Otra forma útil de pensar en el juego compulsivo es considerarlo tanto una alergia del cuerpo como una obsesión de la mente. Por alergia simplemente nos referimos a que tenemos una “reacción anormal”. Si, por ejemplo, alguien es alérgico a las fresas, su reacción anormal es tener urticaria si come fresas. Para nosotros, cuando jugamos, nuestra reacción anormal es la necesidad de seguir jugando, a menudo con apuestas cada vez más altas. Para el jugador normal, cuando pierde los \$20 que se le asignaron en el casino durante sus vacaciones en un crucero, normalmente cierra su billetera y se dirige a la piscina. Esto es algo que nosotros, los jugadores compulsivos, casi nunca podemos hacer de manera confiable. De esta manera, en realidad tenemos una alergia a la actividad de juego, lo que indica que nuestra única solución es la que resulta en la abstinencia total.

¹[mayoclinic.org/diseases-conditions/compulsive-gambling/home/ovc-20258391](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/compulsive-gambling/home/ovc-20258391)



LA ENFERMEDAD DEL JUEGO COMPULSIVO

Sin embargo, además de la alergia del cuerpo, también tenemos una obsesión de la mente. Ésta es la parte del juego compulsivo que resulta especialmente desconcertante e insidiosa. Porque a diferencia de nuestro amigo con alergia a las fresas, que evita cuidadosamente las fresas durante toda su vida, cuando no estamos jugando, eventualmente empezamos a obsesionarnos con el juego nuevamente sin pensar en las consecuencias. Una vez que sucumbimos a la obsesión y empezamos a apostar, la alergia hace efecto y todo el ciclo comienza de nuevo.

Una característica importante y especialmente trágica del juego compulsivo es que se trata de una enfermedad progresiva. Con esto queremos decir que con el tiempo el jugador compulsivo inevitablemente necesita apostar por mayores cantidades y durante períodos de tiempo más largos. Los juegos de mesa con apuestas pequeñas a los que él o ella podría haber jugado cuando era adolescente ya no brindan la misma emoción y se requiere un juego con apuestas mucho más altas. Lamentablemente, esta característica progresiva suele continuar incluso durante largos períodos de abstinencia. Los miembros de Recovery Road Online que se han abstenido de apostar durante muchos años, ocasionalmente recaen y rápidamente descubren que, para obtener la emoción necesaria, ahora tienen que jugar con apuestas mucho más altas que cuando dejaron de apostar originalmente.



LA ENFERMEDAD DEL JUEGO COMPULSIVO

Otra característica común del juego compulsivo es la tendencia a la adicción cruzada. No es inusual que las personas que se recuperan del abuso de sustancias u otras adicciones desarrollen la enfermedad del juego compulsivo. Parece que están sustituyendo una adicción por otra. Aproximadamente un tercio de los jugadores compulsivos también han tenido problemas con otras conductas adictivas como el abuso de sustancias, la adicción a la comida o la adicción al sexo.

Un último punto sobre el juego compulsivo que vale la pena destacar es la diferencia entre hombres y mujeres. Hace años, las estadísticas indicaban que el doble de hombres que de mujeres se convertían en jugadores compulsivos. Sin embargo, no está del todo claro en qué medida esto fue el resultado de los entornos tradicionales dominados por los hombres, como los juegos de póquer y dados, las apuestas deportivas, los hipódromos, etc. Además, parecía que la enfermedad generalmente progresaba más rápido en las mujeres y tendían a tener carreras de juego más cortas antes de buscar tratamiento.



LA ENFERMEDAD DEL JUEGO COMPULSIVO

A nuestras socias (solo medio en broma) les gusta atribuir esto al simple hecho de que son más inteligentes que los hombres. Afortunadamente, a pesar de estas diferencias, tanto hombres como mujeres responden positivamente a la recuperación en la beca en línea Recovery Road. A veces, las mujeres miembros se han sentido inicialmente incómodas en reuniones predominantemente masculinas. Pero quienes se quedan suelen descubrir que estos “hermanos miembros del Camino de la Recuperación” han compartido el dolor del juego compulsivo y su alegría por la recuperación. Hoy en día, a muchas de nuestras reuniones de confraternidad asiste una mayoría mayor de mujeres.





OTRA OPORTUNIDAD

Compañero jugador, toma mi mano;d;
Soy tu amigo, lo entiendo.and.

He conocido tu culpa, tu vergüenza, tu remordimiento;se;
He soportado la carga de tu curso.rse.

Encontré un amigo que me ofrecía red ease;
tranquilidad; Él también sufrió la enfermedad.

Aunque no tenía una cura mágica,
me mostró cómo podíamos resistir.dure.

Caminamos juntos, uno al lado del otro;de;
Hablamos de cosas que teníamos que ocultar.

Hablamos de noches de insomnio y deudas, de,
hogares destrozados, mentiras y amenazas.ats.

Y así, mi cansado amigo del juego, pond,
favor toma esta mano que te extiende.d.

Aprovecha una oportunidad más con algo nuevo,w,
Otro jugador ayudándote.you.



EL TRATAMIENTO DE JUEGO COMPULSIVO

Desde el exitoso programa de Alcohólicos Anónimos, se han formado posteriormente muchos otros programas de Doce Pasos que han salvado miles de vidas a lo largo de muchas décadas. Sin embargo, en todos los casos, el éxito individual normalmente depende de la voluntad de los participantes de continuar asistiendo a las reuniones y trabajar los Doce Pasos.

La enfermedad del juego compulsivo es astuta, desconcertante y poderosa. No es probable que un enfoque casual para trabajar los pasos tenga éxito. Es fundamental que el programa de Recovery Road Online y el trabajo de los pasos se conviertan en la máxima prioridad en la vida del jugador compulsivo. Así como los diabéticos no pueden tomar su insulina sólo cuando les conviene, lo mismo ocurre con el jugador compulsivo y el programa Recovery Road. Algunos miembros dicen que no tienen tiempo para estas reuniones porque están ocupados con su trabajo o su familia. Lo que hemos aprendido es que el jugador compulsivo debe estar preparado para perder todo lo que ponga por delante de su programa Recovery Road. Si anteponen su trabajo al Camino de la Recuperación, deberían estar preparados para perder su empleo. Si ponen a su familia por delante de Recovery Road, deberían estar preparados para perder a su familia. Invariablemente descubrimos esa maravillosa paradoja



EL TRATAMIENTO DE JUEGO COMPULSIVO

que cuando damos prioridad a nuestro programa de recuperación, casi todo lo demás en nuestras vidas, especialmente nuestras familias, nuestras carreras y nuestras finanzas, generalmente mejora mucho.

Quizás el mayor desafío en el tratamiento de adicciones como el abuso de sustancias o el juego compulsivo es que uno de los principales síntomas es la resistencia al tratamiento. Las personas con enfermedades como el cáncer o el VIH suelen estar dispuestas a hacer todo lo posible para modificar sus estilos de vida, en algunos casos incluso con muy pocas probabilidades de éxito. Por otro lado, muchas personas con un problema de juego compulsivo han descrito una voz interior que les dice cosas como “Soy diferente. Recovery Road Online no funcionará para mí”, “Estoy demasiado ocupado o demasiado cansado para ir a estas reuniones”, “Tal vez la próxima vez el juego sea diferente” o “¿Cuál es el punto? Mi situación es desesperada”. Esta voz interior en realidad no es más que la enfermedad misma. Como dicen muchos adictos, “tengo una enfermedad que me dice que no tengo enfermedad”. Esta es la razón por la que los jugadores compulsivos no pueden simplemente razonar o pensar para recuperarse. El simple hecho es que no se puede arreglar un cerebro roto con un cerebro roto. Por lo tanto, la recuperación requiere más que simplemente pensar, requiere la acción positiva de trabajar los pasos.



EL TRATAMIENTO DE JUEGO COMPULSIVO

Muchos recién llegados a Recovery Road Online Fellowship también encuentran que los Doce Pasos son muy misteriosos o religiosos y que los Pasos no parecen tener una relación directa aparente con la solución de sus problemas de juego. A estos escépticos les decimos: "Nosotros también éramos escépticos cuando llegamos aquí, pero este programa nos salvó la vida. Te animamos a que tengas un poco de fe y trates de seguir algunas sugerencias sencillas. El valor y los beneficios de los Doce Pasos normalmente no se vuelven totalmente evidentes hasta que los trabajamos".

También animamos a los recién llegados a que no se dejen desanimar por el uso de "Dios", "Poder Superior" o "Espiritual". Si tiene algún prejuicio sobre estos términos, lo alentamos a mantener la mente abierta ya que se dará cuenta de que estas palabras a menudo se usan de manera diferente en Recovery Road Online de lo que podría experimentar en muchos entornos religiosos. Miles de personas de todas las religiones y no creyentes se han dado cuenta de que no hay nada en los Doce Pasos que les obligue a comprometer sus creencias o no creencias fundamentales en cuestiones espirituales.





UN VIAJE

viajamos juntos

Como uno en compañerismo,

Y allanamos el camino

Mientras lo caminamos

Para todos los que puedan seguir.

No importa lo lejos que hayamos llegado, o lo

lejos que sepamos que tenemos que llegar,

cuando vivimos

En abstinencia,

En recuperación,

El viaje continúa...



12 PASOS DE RECUPERACIÓN

1. Admitimos que éramos impotentes ante el juego y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos la cordura.
3. Tomamos la decisión de entregar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, *como lo entendimos*.
4. Hicimos un inventario moral y financiero minucioso y valiente de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros errores.
6. Estábamos completamente dispuestos a que Dios eliminara todos estos defectos de carácter.



12 PASOS DE RECUPERACIÓN

7. Humildemente le pedimos que eliminara nuestros defectos.

8. Hicimos una lista de todas las personas a las que habíamos perjudicado y estuvimos dispuestos a enmendarlas a todas.

9. Enmendar directamente a dichas personas siempre que sea posible, excepto cuando hacerlo pudiera perjudicarlos a ellos o a otros.

10. Continuó haciendo un inventario personal y cuando nos equivocamos lo admitimos rápidamente.

11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *como lo entendimos*, orando sólo por el conocimiento de Su voluntad para nosotros y el poder para llevarla a cabo.

12. Habiendo tenido un despertar espiritual como resultado de estos Pasos, intentamos llevar este mensaje a los jugadores compulsivos y practicar estos principios en todos nuestros asuntos.



12 PASOS DE LA UNIDAD DEL GRUPO

- 1. Nuestro bienestar común debe ser lo primero; La recuperación personal depende de la unidad de Recovery Road Online.**
- 2. Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como puede expresarse 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 Recovery Road Online es el deseo de dejar de apostar.**
- 4. Cada grupo de reunión deberá tener autonomía salvo en materias que afecten a otros grupos o a Recovery Road Online en su conjunto.**
- 5. Cada grupo tiene un solo propósito principal: llevar su mensaje al jugador compulsivo que todavía sufre.**
- 6. Un grupo de Recovery Road Online nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de Recovery Road Online a ninguna instalación relacionada o empresa externa, para que problemas de dinero, propiedad y prestigio no nos desvíen de nuestro propósito principal.**



12 PASOS DE LA UNIDAD DEL GRUPO

- 7. Cada grupo de Recovery Road Online debería ser totalmente autosuficiente y rechazar las contribuciones externas.**
- 8. Recovery Road Online siempre debe seguir siendo no profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.**
- 9. Recovery Road Online como tal nunca debería organizarse; pero podemos crear juntas o comités de servicio directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.**
- 10. Recovery Road Online no tiene opinión sobre temas externos; por lo tanto, el nombre Recovery Road Online nunca debe generar controversia pública.**
- 11. Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción más que en la promoción; Siempre debemos mantener el anonimato personal en todos los niveles de transmisión pública (por ejemplo, podcasts, streaming, películas, televisión, Internet).**
- 12. El anonimato es el fundamento espiritual de todos nuestros Pasos de Unidad de Grupo, y siempre nos recuerda anteponer los principios a las personalidades.**

JUST FOR TODAY I WILL NOT GAMBLE

Sólo por hoy Intentaré vivir sólo este día y no abordar todos los problemas de mi vida de una vez. Puedo hacer algo durante 12 horas que me horrorizaría si sintiera que tengo que seguir haciéndolo toda la vida.

Sólo por hoy Voy a ser feliz. Esto supone que es cierto lo que dijo Abraham Lincoln: "la mayoría de las personas son tan felices como deciden serlo".

Sólo por hoy Me ajustaré a lo que es y no intentaré ajustar todo a mis propios deseos. Tomaré cada día como venga y me adaptaré a él.

Sólo por hoy Intentaré fortalecer mi mente. Yo estudiaré. Aprenderé algo útil. No voy a ser un vago mental. Leeré algo que requiera esfuerzo, pensamiento y concentración.

Sólo por hoy Ejercitaré mi alma de tres maneras: haré un buen favor a alguien y no me descubrirán; si alguien lo sabe, no contará; Haré al menos dos cosas que no quiero hacer: sólo para hacer ejercicio; No le mostraré a nadie que mis sentimientos están heridos; puede que estén heridos, pero hoy no lo mostraré.

Sólo por hoy Seré agradable. Me veré lo mejor que pueda, me vestiré elegantemente, hablaré en voz baja, actuaré con cortesía, no criticaré ni un poco, no encontraré fallas en nada y no intentaré mejorar ni regular a nadie más que a mí mismo.

Sólo por hoy Tendré un programa. Puede que no lo siga exactamente, pero lo tendré. Me salvaré de dos plagas: la prisa y la indecisión.

Sólo por hoy Tendré media hora tranquila para mí y me relajaré. Durante esta media hora, en algún momento, intentaré tener una mejor perspectiva de mi vida.

Sólo por hoy No tendré miedo. Especialmente no tendré miedo de disfrutar de lo bello y de creer que, como yo doy al mundo, así el mundo me dará a mí.

JUST FOR TODAY I WILL NOT GAMBLE

EN VIGOR 9 de octubre de 2023

Recovery Road Online es un grupo de recuperación y apoyo para personas con problemas de juego compulsivo. Puede solicitar unirse a nuestro grupo privado de Facebook en lo siguiente: <https://www.facebook.com/groups/1636657949798079/> .También realizamos reuniones de 12 pasos a través de la aplicación de videoconferencia ZOOM. No estamos afiliados a Jugadores Anónimos.

