

INICIANDO EN DA

Primeros Pasos para el Recién Llegado:

Dejar de incurrir en nuevas deudas no garantizadas

En primer lugar, le sugerimos que deje de incurrir en nuevas deudas no garantizadas, un día a la vez. Deuda sin garantía es deuda que no está respaldada por algún tipo de garantía. A pesar de que la abstinencia del endeudamiento compulsivo puede ser difícil y dolorosa, esto establece una sólida base para nuestra recuperación.

Asistir regularmente a reuniones de DA

La asistencia a reuniones nos da un sentido de esperanza, la oportunidad de identificarse con los demás, y la oportunidad de conocer a personas que nos pueden ayudar. Puede encontrar una reunión en:

<http://www.debtorsanonymous.org/admin/index.php/find>.

Registrar sus gastos y sus ingresos

Una buena manera de hacerlo es comprar un pequeño bloc de notas o un planificador que sea fácil de llevar. A lo largo del día, anotamos todo lo que gastamos y cualquier ingreso que recibimos, no importa lo pequeña que sea la cantidad. No se desanime si no puede mantener un registro perfecto. Si pierde la pista, comience de nuevo tan pronto como sea posible. Creemos en el progreso, no en la perfección.

Leer literatura de DA

Usted encontrará sugerencias útiles y nuevas perspectivas. También resulta útil leer estos libros: "A Currency of Hope", El Texto Básico y los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos.

Los Doce Pasos

Le sugerimos que empiece a trabajar los Doce Pasos mediante la práctica de las Herramientas de DA. Debido a que las circunstancias que nos trajeron a DA no llegaron de la noche a la mañana, la solución de nuestros problemas también requiere tiempo y esfuerzo. Si bien la utilización de las herramientas de DA proporciona alivio al endeudamiento compulsivo, trabajar los pasos conduce a la recuperación.

Trabajar los Pasos

Le sugerimos que los trabaje en orden, preferentemente con un padrino o un miembro de DA que los haya trabajado y siga trabajándolos lo mejor que pueda. Para nosotros, el verdadero y duradero resultado a largo plazo de la recuperación, es un despertar espiritual que se adquiere a través de trabajar los Pasos.

Paso uno

Le recomendamos comenzar con el Primer Paso. La sensación de desesperación o “tocar fondo” que sentimos cuando llegamos por primera vez a DA, fue el primer paso en nuestra recuperación. Vimos que nuestros propios intentos de controlar y manipular nuestras deudas no funcionaron. Admitimos que éramos impotentes ante la deuda. Estábamos dispuestos a pedir ayuda.

Encontrar un padrino

Para ayudarle a trabajar el programa, le sugerimos pedir a alguien, que esté en recuperación, que sea su padrino. El padrino nos ayudará a trabajar los 12 pasos, utilizar las herramientas de DA, y llevar a cabo nuestros planes de acción.

Pedir una Reunión de Alivio de Presión

Después de haber registrado sus ingresos y gastos (preferentemente) de 30 a 45 días, asistir por lo menos a seis reuniones, y comprometerse con DA, le

sugerimos que pida a dos miembros de DA (generalmente un hombre y una mujer) que se reúnan con Vd. en una reunión de alivio de presión (RAP). Estos dos miembros de DA deberían estar abstinentes de incurrir en deuda no asegurada por lo menos durante 90 días, haber tenido dos reuniones de alivio de presión y si es posible, deberían tener problemas de recuperación similares al suyo. Con el tiempo, estos miembros de su grupo de alivio de presión (GAP), le ayudarán a revisar su situación y a formular un plan de gasto y un plan de acción.

Anonimato

Le sugerimos que use el principio de anonimato. A quien vemos y lo que oímos en las reuniones y en conversaciones privadas lo mantenemos de forma confidencial. Este principio permite a todos los miembros la libertad de hablar abierta y honestamente, sin miedo a que nuestras palabras o acciones puedan ser utilizadas para hacernos daño. Por favor, respeten el anonimato de todos los miembros de DA.

Si usted decide que DA no es para Vd., ténganos en cuenta para el futuro. Siempre será bienvenido. Deudores Anónimos estará aquí para cuando lo necesite.