

**JUGADORES
ANÓNIMOS**

**HACIA
90 DÍAS**

PREFACIO

Al venire a Jugadores Anónimos y buscar ayuda genuinamente, usted probablemente ha tomado el paso mas importante de su vida en este momento.

Este folleto ha sido diseñado para ayudarle a superar los primeros días en esta asociación. En las siguientes paginas, usted encontrará consejos practicos que han sido usados y probados en el transcurso de los años por muchos jugadores compulsivos.

Lo unico que le pedimos es que mantenga una mente abierta cuando ojeé las paginas de este folleto. Hasta este momento, su vida (si usted es como nosotros) no ha sido manejable, dirigida por su incontrolable necesidad de jugar. El patrón que su vida ha seguido solemante le trae los siguientes resultado: miseria, dolores de cabeza y grandes perdidas economicas para usted, y las personas allegadas a usted.

Evidentemente, la manera de vivir de Jugadores Anónimos le parecerá diferente. Quiza hasta le cause un poco de miedo. Pero le podemos asegurar, la manera de vivir de Jugadores Anónimos le traera resultados como: Felicidad, paz interior y dignidad.

Todo lo que se requiere es una mente abierta y el deceo autentico de mantenerse retirado de esa proxima apuesta, día con día.

Le damos la bienvenida a Jugadores Anónimos, si hay algo que no entienda, pregunte a alguien y con gusto se le explicará.

Usted ya no esta solo.
Acepte una mano amiga.

APRENDEMOS A ESCUCHAR

Al llegar a Jugadores Anónimos, creémos que nuestro mayor problema es el lio economico en el que nos encontramos. Sabemos que fue causado por nuestra adicción y tambien sabemos que el dinero, o la falta de este, estaba causando problemas en otras areas de nuestra vida. Y precisamente, porque pensamos asi, creémos que si los problemas financieros se resuelven, entonces todo regresará a su curso normal. Desafortunadamente, no es asi. Aunque el poner las finanzas en orden ayuda, con frecuencia se ha comprobado que es el problema mas facil de tratar, tomando en cuenta nuestra honestidad y la de los acreedores.

Nuestra experiencia ha mostrado que, para cuando llegamos a Jugadores Anónimos, hemos recolectado un sin numero de defectos de carácter. Era virtualmente imposible jugar compulsivamente sin “mentir, robar, esquivar la realidad y escapar a un mundo de ensueño, o a veces todo a la vez.” Sabemos que el parar de jugar no nos libra de esos defectos automáticamente.

Entonces escuchamos para aprender a librarnos de esos defectos. Primero, debemos estar consientes de ellos y admitirlos, esto requiere honestidad con nosotros mismos y en las juntas que atendemos.

No es una tarea facil y puede ser dolorosa, pero la ayuda y fomento de estas juntas le puede ayudar con tiempo a alcanzar y lograr esa meta. Necesitamos mantener la mente abierta cuando escucharnos los consejos aunque esten dirigidos a otro miembro de el grupo. Finalmente, debemos estar dispuestos a aplicar y actuar basados en los consejos recibidos, y hacer los cambios que se requieran de nuestra parte.

El aprender a escuchar, el saber que otros jugadores compulsivos se han enfrentrado a los problemas y estan camino a la recuperaci3n, nos muestra que nosotros tambien podemos aprender a enfrentarnos a los problemas que sin duda vamos a encontrar en el camino de la recuperaci3n.

ENTIENDA Y APLIQUE LOS 12 PASOS DEL PROGRAMA DE RECUPERACI3N

Cuando los jugadores compulsivos leen los 12 pasos de recuperaci3n por primera vez, su reacci3n varía: (a) “Es una tarea imposible,” (b) “Yo no necesito hacer todas estas cosas,” (c) la mas comun, algunos estan tan enfermos que no entienden que es lo que se requiere de ellos y lo ponen a un lado.

Cualquiera que sea la reacci3n, no se alarme. Cuando la autoridad divina nos dio los doce pasos, tambien nos dio tiempo, tiempo suficiente, a todos nos dio el mismo tiempo – el resto de nuestra vida.

Nosotros cre3mos que el primer paso – “Nos admitimos impotentes ante el juego, que nuestras vidas son ingovernables” – virtualmente nos pre-acondiciona para todo lo demas. A menos que podamos admitir y aceptar que la adicci3n de jugar nos ha apaleado, entonces no hay manera de ganar, y sera una lucha constante.

El aceptar el primer paso por si solo nos puede mantener libres del juego pero, como se ha dicho muchas veces, el dejar de jugar no es suficiente. Asi que nuestros antecesores, en su sabiduría, trasaron los otros 11 pasos de recuperaci3n que nos ayudarán ha vivir una vida normal, decente y asumir nuestra responsabilidad dentro de la sociedad en que vivimos.

En muchas de las juntas, con frecuencia, se trataran temas referentes a el manual de Jugadores An3nimos, los cuales se relacionaran a un paso o pasos de recuperaci3n. Trate de mantener la mente abierta cualquiera que sea el tematrado.

Hay una incalculable cantidad de conocimientos y sabiduría en estas salas de jugadores an3nimos. No solamente esta disponible para usted sino que se le da sin ningun costo e incondicionalmente.

Si hay algo que no entiende, o un paso que no este seguro como aplicar en su vida, pregunte a cualquier miembro de el grupo que tenga un poco mas de tiempo en el grupo.

El con gusto le ayudará. El tratar de aplicar los 12 pasos de recuperación a su vida es una experiencia digna de vivirse y las recompensas son muchas. Le ayudará a conocerse mejor a sí mismo. Le pondra en paz consigo mismo y la gente que le rodea. Le traerá serenidad y le permitirá manejar su vida con dignidad, respeto a su persona y cariño a sus seres queridos.

MANTENGASE RETIRADO DE ESA PRIMERA APUESTA DIA CON DIA

El dejar de jugar es simple – No haga la primera apuesta. Simple, si, pero no sencillo para un jugador compulsivo.

Cuando jugadores aflijidos llegan a Jugadores Anónimos, el solo pensar que nunca haran otra apuesta es inconcebible para ellos. Hasta ahora, sus ilusiones y sueños han dependido de la idea de que van a ganar en grande. Ahora esas ilusiones y sueños se han desaparecido.

Jugadores Anónimos nos enseña que debemos tratar de vivir nuestras vidas dia con dia. Asi que podemos decir que solamente se requiere mantenerse alejado de esa primera apuesta un dia a la vez.

No debemos preocuparnos demasiado de el mañana, la proxima semana o el proximo año. Solamente podemos vivir en el presente. Este dia es todo lo que tenemos. Tenemos que darnos cuenta que no podemos hacer nada para cambiar el pasado, o el mañana, pero si el dia de hoy es bueno entonces el dia de mañana seremos un poco mas fuertes.

Al transcurso de los dias sin jugar y aplicando los 12 pasos de recuperación en nuestras vidas, el impulso de jugar sera menor. Sin embargo, siempre debemos estar consientes de la posibilidad de reincidir en viejos habitos. Cualquier seña de satisfacción, cualquier pensamiento que llegue a nosotros que nos indique que “el jugar no era tan malo,” que “ya nos sentimos restablecidos” o “quiza no somos jugadores compulsivos – solo con poca suerte.” Todos esos pensamientos son sintomas de nuestra enfermedad y nos pueden inducir a volver a pasar por los mismos sufrimientos que tanto trabajo nos costo superar.

Estos pensamientos no son solo peligrosos para los nuevos miembros. Son igual de peligrosos para cualquier miembro sin importar cuanto tiempo tengan sin jugar. Recuerde, la distancia de la ultima apuesta se alarga dia con dia, pero la distancia de la proxima siempre permanece igual – estamos a una apuesta de un desastre.

Si no hacemos esa primera apuesta, la segunda no ocurrirá. Así que, por la mañana, si nos decimos a nosotros mismos “No voy a apostar hoy” y hacemos de hoy un buen día, la posibilidad de decir lo mismo mañana existe.

DEJE DE VIVIR EN EL PASADO

Para muchos jugadores compulsivos, los primeros días de su recuperación son una lucha constante, al mirar su vida pasada, se torturan con sentimientos de culpabilidad, remordimiento, dinero que han perdido, oportunidades pasadas, o falta de progreso en su trabajo.

Nuestra experiencia nos enseña que si nos vamos a recuperar, todas esas cosas deben quedarse en el pasado y debemos seguir adelante. Culpabilidad y remordimiento nos paralizan. Se asemejan a la compasión por sí mismo.

Debemos esforzarnos y reemplazarlos con la aceptación de nuestra responsabilidad, y hacer enmiendas en las áreas que podamos. Dinero perdido – Debemos aceptar que ese dinero ya está perdido. Ya hemos gastado mucho tiempo y dinero tratando de recuperarlo, sin resultado. Todo lo que hemos logrado es más miseria y más dolor.

Oportunidades pasadas – Si llegamos a aceptar una manera más fácil y prudente de vivir, tendremos más oportunidades, y si nos mantenemos alejados del juego viviendo una vida útil, podremos aprovechar esas oportunidades cuando se presenten. Las oportunidades pasadas se han ido, mire hacia adelante y no deje pasar las nuevas.

Falta de progreso en su trabajo – Lo que en esta área se pueda hacer depende mucho de la edad y habilidad de cada miembro. De cualquier forma, independientemente de la edad y habilidad, cualquier miembro puede mejorar y ser mejor empleado. Probablemente por primera vez en mucho tiempo, podremos concentrarnos en lo que el patrón exige de nosotros.

La energía que necesitábamos para apostar, podemos usarla en otras áreas de nuestras tareas diarias. El resto se lo dejamos al poder divino. Para terminar, la experiencia nos ha mostrado que si queremos emprender una vida nueva, libre de apuestas y todos los problemas y miseria que el apostar genera, entonces debemos cerrar el libro de la vida que hasta ahora hemos vivido.

LLENE EL VACIO

Hace unos días o unas semanas que hemos dejado de jugar. La vida ha dejado de empeorar para nosotros, nuestra vida ahora está llena de esperanza y gratitud. De repente encontramos un vacío muy grande en nuestras vidas – Que hacemos ahora con el tiempo que hasta hace poco ocupábamos para satisfacer nuestra obsesión de jugar? No es una tarea fácil, pero sí una que debemos enfrentar.

En los primeros días, muy pocos jugadores compulsivos tienen una idea clara de la cantidad de tiempo que ocupaban para jugar. Muchos por lo regular recuerdan el tiempo que pasaban en los casinos, hipódromos, cuartos de poker o maquinas traga-monedas. En realidad esas actividades solo representan una parte de la vida del jugador. Existe también el tiempo que se ocupó en la búsqueda de dinero para alimentar el juego, las noches pasadas sin dormir tratando de inventar mentiras para conseguir dinero o explicar que el que teníamos ya no esta.

Mentiras al patrón para explicar nuestra ausencia en el trabajo o porque el trabajo no esta terminado. Mentiras a seres queridos para explicar donde hemos estado. En todo momento el juego dominaba cada acción de nuestra vida. Ahora debemos llenar ese vacío.

Cada miembro debe buscar la manera mas apropiada para si mismo, pero es muy importante buscar la manera. Algunos toman interes en hobbies casi olvidados. Algunos regresan a jugar deportes de su interes. Algunos regresan a la escuela (esto es algo que se puede hacer sin importar la edad). Le sugerimos que dedique tiempo para reconstruir su vida familiar o sus relaciones con familiares y amigos que en algun momento sufrieron o se vieron afectados por su adicción al juego. Estas son solo unas sugerencias. Esperamos que cada miembro haga un esfuerzo especial para llenar su propio vacío, al hacerlo, sustentará y apresurará su recuperación.

DISFRUTE

La recuperación del juego compulsivo es un milagro maravilloso y la recuperación de cada miembro es una experiencia unica y muy personal. La manera mas segura de tener una recuperación duradera es aprender a disfrutarla. Quizas le parezca redundancia, pero hay obstáculos que, si no estamos conscientes de ellos, no nos dejaran disfrutar el milagro. Uno de esos obstáculos es culpabilidad.

Cuando la vida nos empieza a mejorar, aveces dejamos que la mente nos atormente con pasados delitos, y si dejamos alargar ese tormento, empezamos a creer que no somos merecedores de la recuperación. Estos pensamientos, pueden traer resultados tragicossi no platica con alguien.

Otro es resentimiento. Cuando apenas llegamos a Jugadores Anónimos, se sugiere que hagamos cambios radicales a nuestro comportamiento. Algunos de estos cambios pensamos son – imposibles – innecesarios – o simplemente no queremos hacerlos.

De cualquier manera, en los primeros días tratamos y tienen resultado (sabemos que lo tienen) y nos retiran un tiempo del juego. Entonces la euforia de estar sin jugar se desvanece, y si no hemos aprendido a disfrutar nuestra recuperación empezamos a preguntarnos a nosotros mismos, ex. “Porque no puedo traer dinero conmigo si yo quiero?” – “Porque no puedo comprar un boleto de loteria?” – “Porque no puedo ver esta gran carrera en la televisión?”

Empezamos a pensar que el precio a pagar por la recuperación es muy alto, y estos pensamientos pueden inducirnos a una tragedia. Si vamos a sustentar la recuperación, en lugar de resentir la disciplina que tenemos que imponer a nosotros mismos, debemos alegrarnos de todas nuestras recompensas – respeto a nosotros mismos, paz interior, una vida de familia feliz etc.

Así que, disfrute su recuperación. Si se siente culpable, sacudase esa culpabilidad y reemplazela con responsabilidad. Si siente resentimiento, piense en todas las personas que le han perdonado y agradezca que fue escogido para ser parte del milagro del programa de recuperación de Jugadores Anónimos – Adelante!, disfrutelo.

ACEPTE LA ENFERMEDAD COMO LO QUE ES

El jugar compulsivamente es una enfermedad emocional que nunca se puede curar pero si se le puede detener “día con día.”

El jugador compulsivo es una persona dominada por una sensación irresistible de jugar. A esto se le junta la idea obsesiva que debe de haber no solo de controlar el juego pero también de que pague por si mismo y disfrutarlo.

Como jugadores compulsivos, muchas veces expresamos el deseo de dejar de jugar para siempre, pero inevitablemente volvemos a recaer en las mismas acciones. Para muchos de nosotros hay días, hasta meses en que estamos seguros que tenemos control. A estos intervalos invariablemente les siguen largos periodos de juego incontrolable durante los cuales el deterioro progresivo es evidente en casi todas las áreas de nuestra vida.

Este deterioro es más agudo en las relaciones con nuestra pareja, amigos, parientes y patrón. Así que la aceptación de nuestra enfermedad y su naturaleza progresiva es vital para que nos permita recuperarnos y regresar a llevar una vida normal, productiva y digna de disfrutarse.

ATIENDA CUANTA JUNTA LE SEA POSIBLE

Hay un dicho en Jugadores Anónimos, “Las juntas la hacen.” Quizas usted se pregunte – Hacen que? Recuperación. Las juntas la hacen más fácil, más fuerte y mejor.

La base de esta organización esta en las juntas. Al compartir nuestras experiencias, resistencia y esperanza, creémos que se encuentra la resistencia interna necesaria para detener nuestra adicción día con día. Le sugerimos que en los primeros 90 días, atienda cuanta junta le sea posible. No porque usted lo necesite más que nosotros, pero para que reconozca lo más pronto posible el extremo de su enfermedad y empiece su jornada hacia su recuperación.

A su llegada a Jugadores Anónimos, verá usted evidencia de un estilo de vida muy diferente al que usted ha vivido. Mientras mas vea y empiece a comprender, este estilo de vida le traerá beneficios a usted y a su familia. Después de los primeros 90 días, se desarrolla una rutina. Esta rutina es diferente para cada miembro. Algunos atienden varias juntas por semana, otros solo atienden una.

La decisión es suya, pero con el tiempo hemos constatado que la mayoría de los miembros atienden mas de una junta. Cada miembro a su propio paso encontrará un nivel con el cual se sienta comodo. Pero recuerde, "Las juntas la hacen."

TENGA CON USTED SOLO EL DINERO QUE EN REALIDAD NECESITA

Esta sugerencia quizá le sea difícil de aceptar en este momento pero, creanos, hay una muy buena razón para ella. En los primeros 90 días usted esta en proceso de encontrar un nuevo camino, tratando de llegar a un termino con su enfermedad y empezar a darse cuenta que el dinero tiene muchos usos aparte del juego. Durante este periodo, usted es vulnerable.

Nos hemos venido dando cuenta de la situación económica en que nos encontramos, y es tan facil caer en la falsa creencia de que una vez mas el juego nos resolverá esos problemas financieros rapidamente.

Esa ilusión es aún mas facil de creer si traémos dinero en la bolsa en exceso de lo necesario. En nuestra mente, los \$10 se hacen \$100 rapidamente y los \$100 se hacen \$1000 aún mas rapido y antes de darnos cuenta nos volvemos a encontrar en el sube-y-baja del juego.

Hemos aprendido por experiencia propia a no ponernos en una situación de tentación y a usar las sugerencias basicas de Jugadores Anónimos y solo tener con nosotros el dinero necesario para el día. Esta sugerencia sirve tambien otro proposito para nosotros.

Muchos de nosotros hemos puesto a nuestras familias y la asistencia a dado cuenta que el apoyo de nuestras familias por situaciones difíciles. Si la familia ve el verdadero esfuerzo que hacemos por seguir los consejos basicos, entonces se sentiran mejor y la situación en casa empezara a mejorar.

Como se menciono antes, por medio de la experiencia, nos hemos dado cuenta que el apoyo de nuestras familias y las asistencia a las juntas de Jugadores Anónimos son muy importantes y reconfortantes en las primeras etapas del camino de recuperación.

SI TIENE PROBLEMAS FINANCIEROS, PREGUNTE POR EL FOLLETO DE “GRUPO PARA ALIVIAR PRESIONES”

En muchos casos, fueron las presiones financieras, que nos orillaron a buscar ayuda dentro de la organización de Jugadores Anónimos. Muchos años de pedir prestamos al banco, a amigos, parientes etc., nos crearon problemas insuperables. Inicialmente, a su llegada a Jugadores Anónimos, es necesario establecer un presupuesto financiero firme que le permita pagar sus deudas de una manera constante. Miembros de Jugadores Anónimos pueden brindarle ayuda para hacer un presupuesto que se acomode a sus necesidades. Muchos de ellos han pasado por ese mismo problema.

Ellos pueden darle consejos para determinar la cantidad que puede asignar para pagar sus deudas. Debe tener cuidado pues el tratar de salir de sus deudas muy rapido le puede causar problemas financieros y orillarlo a jugar. Es sorprendente la rapidez en que los problemas financieros se pueden resolver, y nos permiten concentrarnos en la tarea mas difícil que es cambiarnos a nosotros mismos.

CONFIE EN SU PAREJA

Otro consejo que se nos da en las primeras juntas de Jugadores Anónimos es que debemos borrar lo pasado y empezar de nuevo. Confíele todo a su pareja.

Quizas le parezca imposible al principio, doloroso quizas, pero es imprescindible para poder lograr la recuperación. Es increíble como esta enfermedad nos controla y distorsiona nuestro juicio.

Muchos miembros nos han dicho como cuando la nube de los juegos de desvanese y empiezan a platicar las cosas terribles que han hecho y las tremendas deudas en que se han metido por mantener la adicción al juego, se aferran a una deuda. Las excusas varían desde turbación, vergüenza, olvido o “Yo pense que podia cubrir esta deuda por mi mismo.”

Creémos que es la enfermedad que mantiene a la victima atada al vicio. Mientras usted mantenga una deuda secreta, esta fomentando una excusa para jugar. Nuestra experiencia lo afirma. Otra razón por la cual debe confiar en su pareja es porque en los primeros días de la recuperación necesitamos a una persona que se encargue de nuestras finanzas.

Problemente uno o dos miembros del grupo le ayudaran a preparar un presupuesto que se preste a sus necesidades. Usted debe apegarse a ese presupuesto. Tenga en cuenta que no se puede hacer un presupuesto realista si hay salidas de dinero que no se pueden reconocer. Tambien, si usted esta tratando de pagar una deuda que mantuvo escondida entonces su capital tendrá que manipularse para proveér lo necesario para que usted pague. Es muy difícil hacerlo sin recurrir a las mentiras, y sin la honestidad no podemos recuperamos.

