

Siga recuperándose durante la pandemia

El estrés provocado por el COVID-19 puede presentar muchos desafíos para aquellos que están en recuperación. En particular, el distanciamiento social limita la capacidad de las personas para obtener el apoyo de amigos, familiares y de los grupos de apoyo.

Conectarse con otros que están en recuperación forma gran parte de la solución para muchos en recuperación. Las reuniones ayuda a que las personas se sientan apoyadas y comprendidas como nada o nadie más pueden hacerlo. Ya que gran parte del mundo está bajo órdenes de permanecer en cuarentena o refugiarse donde estén, las personas en recuperación pueden tener dificultades de mantener una conexión con sus grupos de apoyo. La buena noticia es que muchos de los grupos de recuperación están programando reuniones virtuales, y ese número está aumentando cada día.

A continuación, encontrará enlaces de información sobre reuniones virtuales de 12 pasos y que no sean de 12 pasos. Estas reuniones se llevan a cabo de diversas maneras: por teléfono, en foros de publicación de la comunidad en línea, en grupos de redes sociales y a través de video.

Además, si tiene un patrocinador, un especialista en pares u otra relación especial, mantenga esa conexión a través de mensajes de texto, correo electrónico, teléfono y FaceTime o Skype.

Programas de 12 pasos

- **Alcohólicos Anónimos (AA; www.aa.org):** Para reuniones virtuales programadas regularmente, visite aa-intergroup.org y haga clic en Reuniones en línea.
- **Narcóticos Anónimos (NA; www.na.org):** Para reuniones virtuales programadas regularmente, visite na.org/meetingsearch. En Búsqueda de reuniones de NA a la derecha, seleccione "Teléfono" o "Web" en el País lista desplegable de campo.
- **Al-Anon (para familias y amigos de alcohólicos; www.al-anon.org):** Para reuniones virtuales programadas regularmente, visite al-anon.org/al-anon-meetings/electronic-meetings.
- **Nar-Anon (para familias y amigos de adictos; www.nar-anon.org):** Para reuniones virtuales programadas regularmente, visite naranon.com/forum.

Otros programas

Algunos en recuperación prefieren programas que no sean de 12 pasos. A continuación, se enumeran algunas organizaciones que proporcionan apoyo virtual.

- **Recuperación SMART (para personas con problemas adictivos; www.smartrecovery.org):** Para encontrar foros y reuniones en línea, visite smartrecovery.org/smart-recovery-toolbox/smart-recovery-online.
- **LifeRing (para personas adictas al alcohol o a las drogas; www.lifering.org):** Para encontrar videoconferencias en línea a través de Zoom, visite lifering.org/online-meetings.
- **Mujeres por la Sobriedad (para mujeres que enfrentan problemas de adicción al alcohol o a las drogas; www.womenforsobriety.org):** Para obtener información sobre la comunidad en línea, visite wfsonline.org.

Su programa es completamente confidencial y está disponible para usted y sus familiares las 24 horas del día, todos los días del año. No existe una situación demasiado grande ni demasiado pequeña. Llámenos o visite el sitio web de su programa para comenzar.