



Estructura Sugerida para las Reuniones

Antes de la Reunión: Es posible que algunos grupos decidan realizar una reunión previa de media hora para presentar el programa a los participantes nuevos, responder a sus preguntas, etc.

	90 mins	60 mins
1. Bienvenida y declaración de apertura	05 minutos	05 mins
(El Coordinador u otro participante del grupo pueden leer la apertura.) (Se puede incluir alguna lectura adicional.)		
2. Poniéndonos al día (reporte personal)	30 minutos	20 mins
¿Qué ha pasado en tu vida desde la última reunión? (Empieza el Coordinador) A los participantes nuevos: ¿Qué te hizo venir a la reunión?		
3. Organización de la agenda	05 minutos	05 mins
Se establece la agenda de la reunión basada en la situación de los participantes según el los reportes personales.		
4. Núcleo de la reunión	40 minutos	25 mins
Programa de cuatro puntos		
1. Mejorar y mantener la motivación para lograr la abstinencia		
2. Lidar con el deseo		
3. Solución de problemas (Manejar los pensamientos, sentimientos y comportamientos)		
4. Estilo de vida equilibrado (Balance de las satisfacciones momentáneas y permanentes)		
5. Pasar la canasta. (reuniones presenciales)	00 minutos	00 mins
6. Reflexiones sobre la Reunión y Tarea	7 minutos	05 mins
7. Despedida	3 minutos	2 mins

“Queremos que las personas aprendan a pensar con mas claridad para poder tomar mejores decisiones.”

-- Joe Gerstein, MD, president fundador