

TRES AÑOS

de caminar juntas

FANZINE DEL GRUPO DE MUJERES

SMART Recovery Español · Aniversario, 31 de octubre de 2026

INTRODUCCIÓN

Por 3 años, todos los martes nos reunimos mujeres de distintas edades, nacionalidades, creencias, profesiones, etc. ¿Qué tenemos en común? Todas estamos en recuperación de algún comportamiento adictivo.



Juntas hemos creado, desarrollado y mantenido un espacio libre de cualquier carga, estigma o juicio. En todo este tiempo hemos construido un lugar donde podemos abrazarnos, entendernos y acompañarnos siempre desde el respeto, el cariño y la admiración por la otra.

Históricamente, las mujeres con comportamientos adictivos enfrentamos un doble estigma: se nos exige un «deber ser» (cómo actuar, cumplir ciertos roles, estándares y exigencias sociales, familiares y laborales), por lo que resulta lógico que el número de mujeres que entran a recuperación sea mucho menor comparado con el de hombres.

Todo ello representa un verdadero reto, ya que es más difícil que una mujer comience un proceso de recuperación por miedo al juicio social, por la vergüenza o por no dejar de lado sus roles como ama de casa, madre de familia o cuidadora.

SMART Recovery® se fundó en 1994 en Estados Unidos como una alternativa laica, científica y basada en la evidencia: un programa de apoyo para quienes buscan ayuda para recuperarse de alguna conducta adictiva. El programa en español comenzó en mayo del año 2020 y, el 31 de octubre del 2023, se realizó por primera vez una reunión exclusivamente para mujeres.



La evolución que hemos tenido a lo largo de estos 3 años ha sido muy favorable. En todo este tiempo han llegado mujeres con muchísima necesidad de acompañamiento; lamentablemente, la mayoría no regresa a una segunda reunión. Entender que el proceso no es fácil y que muchas veces no se consigue en el primer intento no es razón para dejar de intentarlo.

Por eso es tan importante que el programa de SMART Recovery no vea el lapso o una recaída como un fracaso, sino como una oportunidad para seguir conociéndonos y explorando nuestro proceso individual. Entender que el cambio lleva tiempo; saber que podemos implementar las 4 P en nuestro proceso:

PRÁCTICA	PACIENCIA	PERSISTENCIA	PLANEACIÓN
----------	-----------	--------------	------------

Hoy queremos ser protagonistas de nuestras propias historias, historias que merecen ser escuchadas, por todo aquello que nos llevó hoy a estar en este lugar. Hoy sabemos que podemos levantar la voz, hablar desde nuestra experiencia, retomar el control de nuestras vidas. Entendemos que todo eso es posible porque ya no estamos solas, porque estamos cobijadas por mujeres increíbles, amorosas, valientes, inspiradoras, cuyas historias nos fortalecen y nos motivan; mujeres que me llenan de orgullo al saber que juntas estamos escribiendo una nueva historia, una historia de éxitos individuales que se transforma en un triunfo colectivo.

Por ello quiero reconocer y celebrar estos tres años de trabajo de todas aquellas mujeres que cada martes entran a una reunión, encienden su cámara, abren su micrófono y comparten con las demás su proceso. Gracias a todas esas mujeres que un día llegaron al programa: a las que se fueron, que sepan que su voz sigue resonando en mí; a las que se quedaron, decirles que no pude encontrar compañeras de viaje más hermosas que ustedes; y a las que están por venir, las esperamos con los brazos abiertos.

Felicidades por estos primeros tres años. Gracias a todas las que han construido este fantástico grupo: el mérito es de todas ustedes. Las quiero infinitamente.

ANABEL

Facilitadora del grupo de Mujeres de SMART Recovery Español



DENTRO DE ESTE FANZINE

Introducción

2

Los 4 puntos

5

Voces: llegar al grupo

6

Herramientas para elegir

10

Herramientas SMART

13

Pequeños rituales

18

Arte y belleza

19

Salir a explorar

22

Naturaleza y gratitud

23

Compañía de cuatro patas

27

Tu turno

30

Créditos

31

UN MAPA DE 4 PUNTOS®

SMART Recovery es un programa que fortalece la autonomía y ayuda a las personas a alcanzar independencia de las conductas adictivas. Las reuniones semanales, online y presenciales, son gratuitas y las guía un facilitador capacitado. Allí nos ayudamos entre todas y usamos herramientas y técnicas basadas en la evidencia. SMART es una comunidad global presente en más de 20 países.

- 1** **Crear y mantener la motivación.**
- 2** **Afrontar los impulsos.**
- 3** **Manejar pensamientos, sentimientos y conductas.**
- 4** **Vivir una vida equilibrada.**



LLEGAR AL GRUPO

El círculo naranja marca el tiempo en abstinencia o moderación.



LINDA

60 años · Estados Unidos · Trabajadora de Servicios Sociales

¿Qué significó encontrar este espacio?

Llegué al grupo de mujeres hace casi un año porque andaba buscando un grupo de mujeres para seguir trabajando en mi recuperación del alcohol. Me sentí muy cómoda inmediatamente, aunque mi lengua materna es el inglés y mi español no es perfecto.

¿Y el programa?

Hoy en día no me siento sola. Me siento muy apoyada, y todas las herramientas que he aprendido en el grupo me han ayudado mucho.

Un mensaje para quien empieza

Ya no tienes que trabajar en tu recuperación sola. Al entregarte al grupo, vas a encontrar paz contigo misma con el apoyo de SMART Recovery y de las mujeres del grupo.



ANTONELLA

21 años · Argentina · Community manager y social media manager

¿Qué significó encontrar este espacio?

Para mí significó encontrar un lugar que necesitaba hace mucho tiempo. Encontrar el grupo de SMART Recovery Mujeres me hizo sentir entendida, vista, escuchada e integrada a un grupo de personas que no juzgan y acompañan.

¿Y el programa?

La compañía de las mujeres y su comprensión me ayudó a no sentirme sola, a sentirme parte de un lugar. Las cosas que aprendemos al final de las reuniones me han ayudado mucho: son herramientas para tener una vida mejor, más moderada y más feliz.

Un mensaje para quien empieza

Le diría que se anime, que se motive, que tenga fe en que el cambio es posible. Cada quien vive su camino de forma distinta; es una exploración personal y única. Lo que es cierto es que solo nosotros podemos saber qué es lo que necesitamos y queremos.

UN ESPACIO SEGURO Y AMABLE



PATRICIA

58 años · España · Formadora

“Con las adicciones se sobrevive, pero no se vive.”

¿Qué significó encontrar este espacio?

Una gran suerte: me sentí cómoda al instante. Las mujeres sufrimos una mayor presión y discriminación social en todos los ámbitos, también en lo que se refiere a las adicciones. Por eso, a pesar de las diferencias culturales, de procedencia o de edad, compartimos muchas experiencias de vida similares y nos reconocemos mutuamente.

Hablamos con gran libertad, con la certeza de que no estamos solas: lo que te pasa a ti les pasa, o les ha pasado, también a las demás. Las mujeres del grupo escuchan, comprenden, acompañan con cariño y no juzgan.

¿Y el programa?

Me acompaña y me ayuda a enfocarme en la recuperación. Que sea una organización laica también es muy importante para mí: me hace sentir más cómoda. Ayudan mucho las herramientas para mantener la motivación y el análisis de los valores que te importan de verdad en la vida.



Un mensaje para quien empieza

Reconocer que necesitas apoyo es un primer paso muy valiente. El proceso puede ser complicado, pero no es imposible. Y, sobre todo, es liberador. Sin las adicciones desaparecen el malestar y la confusión, y vuelven la alegría, la calma, la energía y las ganas de disfrutar y de ser tú misma de verdad.

Afrontar la recuperación en soledad es más difícil; es mucho mejor hacerlo con otras personas que conocen el proceso. El grupo de mujeres es un espacio seguro y amable donde hablar, compartir, aprender y avanzar.

ALIVIO Y ESPERANZA

2

MESES

LIDIA BLÉ

55 años · México · Gerente de Sostenibilidad

“Es un espacio de alivio y esperanza.”

¿Y el programa?

A través de las diferentes herramientas pude darme cuenta de mis pensamientos, acciones y reacciones que me hacen consumir. Al reconocerlas, puedo detenerme a analizar y detener mi consumo. He identificado mis valores y principios.

Un mensaje para quien empieza

Pienso que SMART Recovery me empodera y me hace creer que yo puedo parar. Es un espacio abierto para el análisis y la reflexión, donde nadie me juzga y me siento libre.

LOLA · MÉXICO

“Encontrar SMART Recovery representa para mí verdaderas herramientas y un grupo de apoyo congruente y seguro, que me permite mantener la sobriedad, equilibrar mi día y hacer el trabajo de recuperación con acompañamiento y cuidado.”



“Viajar en sobriedad me ha permitido apreciar y disfrutar el tiempo con mi familia.” · Lola

UN FARO EN MEDIO DE MI OBSCURIDAD



ANABEL

45 años · México · Product manager y voluntaria en SMART Recovery Español

¿Qué significó encontrar este espacio?

Un faro en medio de mi obscuridad. Conocí la fe, la esperanza; jamás imaginé que podría mantenerme por tanto tiempo en sobriedad, pero sobre todo disfrutar y aprender, a través de la otredad, nuevas formas de hacer la recuperación.

¿Y el programa?

Yo lo dividiría en dos partes: autoconocimiento y autoconfianza. Por una parte, comenzar mi proceso me permitió conocerme, descubrir y explorar mi esencia, la verdadera Anabel sin anestias, la persona que realmente soy; y es ahí donde entra la segunda: encontrarme sin la muleta del alcohol en el mundo real. Eso me generó mucha inseguridad y miedo cada vez que me relacionaba con otras personas. Paradójicamente, a la par sentía cómo incrementaba la confianza en mí al ver cómo transcurrían los días y los meses, y se fortalecía la idea de no querer consumir más alcohol. Notaba cómo los impulsos y las ganas de beber iban disminuyendo; observaba que, en la medida en que afrontaba las incomodidades, me volvía más fuerte. Por primera vez sentí que era capaz de lograrlo. El programa de SMART Recovery me brindó las herramientas que necesitaba para dar el paso hacia la ACCIÓN.



Una pequeña taza de café después del desayuno, antes de seguir con el trabajo de viernes. · Anabel

Un mensaje para quien empieza

Decirte que no estamos solas: existe toda una comunidad que queremos construir un futuro mejor para nosotras y para nuestro entorno. La recuperación es mucho más bella cuando la haces en compañía de personas tan maravillosas como las de este grupo.

Caminemos juntas...

TENGO PODER DE ELEGIR



El cuadro de Hilda: "I have a choice"

"Gracias, Tatiana, por enfatizar tu derecho a la elección. Me ayuda mucho saber que yo también gozo de ese mismo derecho... Hoy me queda muy claro. Lo he escrito en un cuadro muy valioso para mí."

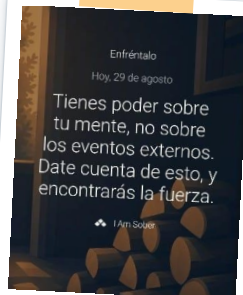
Hilda

El Hula Hoop

"La herramienta que me ha sido de gran valor es el Hula Hoop. Llegué a SMART Recovery con gran preocupación por el comportamiento de un ser querido, y descubrí que el único comportamiento que puedo controlar es el mío. Mucho de mi tiempo y energía estuvieron volcados en alguien más; ahora estoy canalizando mi energía en mí misma y en mis propósitos."

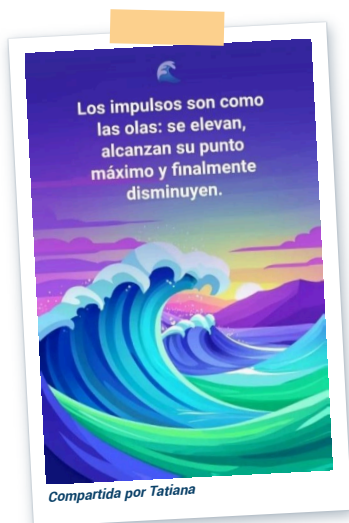
Hilda "Chemita"

DENTRO DEL ARO:
LO QUE SÍ
DEPENDE DE MÍ



Compartida por Tatiana

LOS IMPULSOS SON COMO OLAS



PARTICIPANTE ANÓNIMA

31 años · Colombia

Hacer espacio

Una de las cosas más importantes que he aprendido es a hacer espacio entre mis pensamientos, mis emociones y mis acciones. Puedo tener un impulso muy fuerte de consumir sin que eso signifique que tenga que hacerlo. Los impulsos pueden llegar fuertes o silenciosos, pero sigo teniendo la posibilidad de decidir.

Un mensaje para quien empieza

No tienes que resolver toda tu vida hoy. Habrá momentos difíciles, pero sentir un impulso no significa tener que actuar sobre él. Date la oportunidad de quedarte un poquito más, de pedir ayuda, de atravesar ese momento y descubrir qué hay después.

Cuatro palabras que se recuerdan fácil

"Por si a alguna le sirve, me hice para mí misma un pequeño post que llevo de fondo de pantalla para los momentos complicados. Fácil de recordar. Lo comparto."

Patricia



BIENVENIDA A CASA

HILDA “CHEMITA”

Originaria de Sonora, México

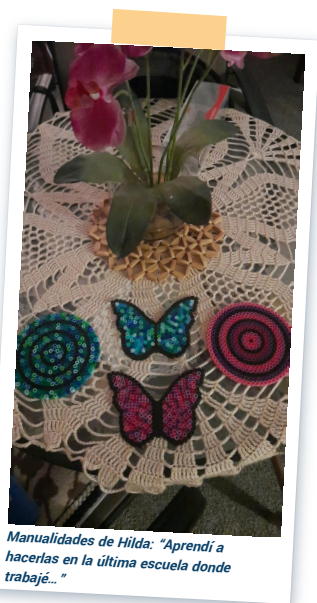
Soy originaria de la región norte de México, donde el calor se hace sentir con una intensidad poco razonable. Hace varios años adquirí la nacionalidad norteamericana, pero mi amor y respeto por la gente, la lengua y la tierra donde nací se mantienen íntegros en mi corazón.

Por varias décadas trabajé con niños con necesidades especiales, niños sordos y jóvenes encarcelados que vieron en mí la figura de la “abuelita” que hablaba su lengua, los apoyaba académicamente y les tenía mucha paciencia.

Mi llegada al grupo

Fue muy consoladora. Llegué con una carga emocional muy pesada y fui recibida con los brazos abiertos. La camaradería, el apoyo, el aprecio y el cariño de la facilitadora y de las compañeras han llegado a ser un bálsamo para mi alma.

El programa me ha dado la oportunidad de observar, y seguir observando, mi comportamiento. La interacción en el grupo me ha ayudado a encontrar caminos donde yo no los veía, y a sentirme inspirada por las continuas experiencias de recuperación de compañeras que siguen este viaje.



Manualidades de Hilda: “Aprendí a hacerlas en la última escuela donde trabajé...”

SU MENSAJE PARA QUIEN EMPIEZA

¡Bienvenida! Has llegado a un lugar donde la camaradería, el respeto y el aprendizaje de habilidades producen un resultado positivo en la vida. ¡Estás en casa!

MI CAJA DE HERRAMIENTAS



ALEJANDRA

47 años · Ama de casa

"SMART Recovery es un programa amigable y respetuoso. Las ideas prácticas para manejar los impulsos me han ayudado mucho en mi recuperación. El grupo de mujeres es un espacio noble para expresar lo que siento y pienso. Me siento respetada y no juzgada."

Lo que más me ha ayudado son las herramientas prácticas:

1 Surfear la ola

2 Costo-Beneficio

3 Expresar mis emociones en cada sesión

4 Trátame bien a mí misma

5 Saber lo que no está en mi control y lo que sí

Algunas se desarrollan en las páginas 14 a 17. Gracias a SMART Recovery y al grupo de mujeres por ayudarme. – Alejandra



Aprendiendo una nueva forma de vivir. Comiendo más sano. Un paso a la vez. Esta es mi imagen de recuperación. · Alejandra

ETAPAS DEL CAMBIO

Cambiar un comportamiento que tuvimos por mucho tiempo es difícil, aunque lo nuevo sea mejor para nosotras. El modelo de las etapas del cambio (Prochaska y DiClemente, años 70) muestra que no es una línea recta: muchas personas entran y salen de las etapas. Pensar en cuál estás hoy da claridad, y mañana puede ser otra.

1

PRECONTEMPLACIÓN

Todavía no se piensa en cambiar, o no se ve el comportamiento como un problema.

2

CONTEMPLACIÓN

Se evalúan los beneficios y los costos del cambio; es normal sentir emociones contradictorias.

3

PREPARACIÓN

Ya se decidió que algo tiene que cambiar y se dan los primeros pasos pequeños.

4

ACCIÓN

Se prueban nuevas formas de manejar impulsos y emociones, con apoyo de otras personas.

5

MANTENIMIENTO

Se sigue ganando confianza y se buscan apoyos para lidiar con el estrés.

6

SALIDA

Un nuevo estilo de vida tiene lugar propio y las viejas conductas dejan de tenerlo.

LAPSO O RECAÍDA

Pueden aparecer en cualquier etapa y no significan empezar de cero. Son una oportunidad para ver qué estrategias ayudaron y cuáles no, y seguir avanzando sin culpa paralizante: un tropiezo no es un fracaso.

ANÁLISIS DE COSTO-BENEFICIO

Una herramienta para decidir con calma: anota lo bueno y lo difícil de seguir como hasta ahora, y de cambiar. Sé lo más específica posible y etiqueta cada punto como CP (corto plazo) o LP (largo plazo).

USAR / HACER

BENEFICIOS (RECOMPENSAS O VENTAJAS)	COSTOS (RIESGOS O DESVENTAJAS)

NO USAR / NO HACER

BENEFICIOS (RECOMPENSAS O VENTAJAS)	COSTOS (RIESGOS O DESVENTAJAS)

PARA EMPEZAR, PREGÚNTATE ¿Qué ventajas me aporta? ¿De qué sentimientos me alivia, y cómo? ¿Cómo afecta mi salud, mi energía, mis relaciones y mi trabajo? Alejandra la cuenta entre sus herramientas favoritas (página 13).

Adaptado de materiales de SMART Recovery · smartrecovery.org.es · Reproducción permitida para actividades relacionadas con SMART Recovery®

VALORES Y LAS 5 PREGUNTAS

Tus valores son tus ideas sobre lo que más importa en tu vida: las fuerzas silenciosas detrás de muchas de tus decisiones. Cuando sabes qué valores eliges vivir, puedes ser más autodirigida.

1. Escribe tus valores (por ejemplo: familia, hijos, trabajo, salud, finanzas). 2. Ordena los 8 más importantes. 3. Hazte las 5 preguntas:

1

¿Qué quiero en mi vida?

2

¿Qué estoy haciendo para conseguir lo que quiero?

3

¿Cómo me siento respecto de lo que estoy haciendo?

4

¿Qué puedo hacer diferente para conseguir lo que quiero?

5

¿Cómo me sentiría si cambio lo que estoy haciendo, o si consigo lo que quiero?

4. ELIGE UN VALOR Y CREA UNA META PARA CADA DÍA

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM

"...el análisis de los valores que te importan de verdad en la vida ayuda mucho."

Patricia

Adaptado de materiales de SMART Recovery · smartrecovery.org.es · Reproducción permitida para actividades relacionadas con SMART Recovery®

PLAN DE CAMBIO

Un plan escrito vuelve concreto el cambio. Completa lo que quieras, a tu ritmo.

Cambio que quiero hacer

¿Qué tan importante es para mí? (1-10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

¿Cuánta confianza tengo? (1-10)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Las razones más importantes para hacer este cambio

Los pasos que tomaré

¿Quién me puede ayudar, y cómo?

Sabré que mi plan funciona cuando...

Cosas que pueden interferir con mi plan

Adaptado de materiales de SMART Recovery · smartrecovery.org.es · Reproducción permitida para actividades relacionadas con SMART Recovery®

PEQUEÑOS RITUALES



Tatiana: poemas en caligrafía china

Una lista, una libreta

"Yo también comencé con una de esas rutinas. La ansiedad me había llevado a un punto en que no recordaba nada de lo que debía hacer en un día normal en mi trabajo. Me conseguí esta libreta y bolígrafos de colores, ¡y me encanta!"

Delsa

Detenerse, contemplar, estar presente

“Algo que he empezado a practicar desde hace unos meses y en lo que he encontrado mucha satisfacción es escribir poemas en caligrafía china, encender un incienso de flor de cerezo japonés y contemplarlo mientras recuerdo lo efímera y, al mismo tiempo, profundamente bella que es la vida, acompañada de música tranquila.

He encontrado una armonía muy especial en este pequeño ritual; es como regalarme un instante para detenerme, contemplar y simplemente estar presente."

Tatiana



Libreta y bolígrafos de colores, de Delsa

MANOS QUE CREAN



Bordado de Delsa

Un nuevo pasatiempo

"Quería compartir mi nuevo pasatiempo. He visto a muchas de ustedes haciendo arte y otros pasatiempos y me dije: ¿por qué no? Y aquí está el mío. Aún estoy aprendiendo, ¡pero me encanta!"

Delsa

Un lugar que resguarda

"Este caballito que dibujé disfruta del aire libre. Tiene un lugar que lo resguarda de las inclemencias del clima. Asimismo, tiene límites que le dan seguridad. SMART Recovery me ofrece un lugar confiable donde resguardarme. Me provee de herramientas para vivir una vida libre de la esclavitud del consumo alimenticio y me ayuda a establecer límites saludables que me ofrecen bienestar y confort."

Hilda



El caballito de Hilda



¡Hola!, de Hilda

Un saludo a las compañeritas

"¡Un saludo a las compañeritas del Grupo de Mujeres de SMART Recovery! ¡Bendecido fin de semana! Hoy es mi sexto día de abstinencia de la sobrecomedería o comedería compulsiva. Estoy muy agradecida por TODA la ayuda y el apoyo recibidos. Agradezco a mi Creador que me haya guiado al grupo de mujeres maravillosas que son ustedes."

Hilda

ESCRIBIR LA BELLEZA



Desde el cuaderno de Lidia Blé: "Tres años caminando juntas"

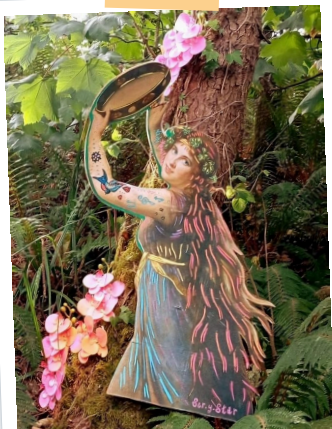


**Mi mente se aquieta
cuando observa.
Mi corazón se ordena
cuando crea.
Mi vida se fortalece
cuando elige con
conciencia.**

— Lidia Blé, "Un camino de sobriedad y equilibrio"



CON ARTE INCLUIDO



Hada entre los árboles, compartida por Patricia



Caballos, compartida por Patricia

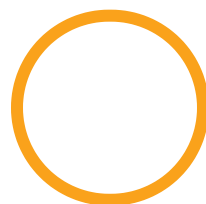


Una lectura de Patricia

"Con arte incluido. ¡Buen domingo a todas!"

Patricia

Cada una encuentra su manera de acompañarse: un paseo, arte entre los árboles, un buen libro para leer.



SALIR A EXPLORAR



Una cafetería-librería feminista en el sur de la CDMX

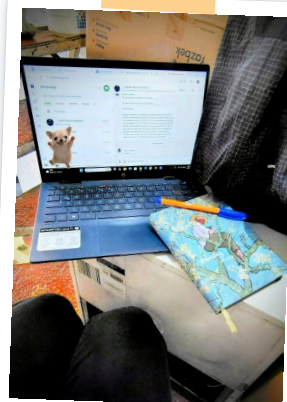
De cantinas a cafeterías

“Cuando consumía me encantaba conocer cantinas y bares, los más que pudiera; me hacía sentir conocedora y sofisticada. Desde que estoy en recuperación, uno de mis pasatiempos ha sido explorar la ciudad y conocer nuevas cafeterías. Hoy conocí una, y desde ahí abrí la reunión.”

Anabel

“Desde aquí estaba haciendo la reunión de hoy... El escritorio fue un frigobar.”

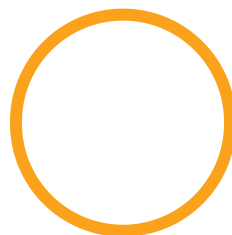
Anabel



Desde aquí hice la reunión



El MUNAL, en el centro histórico de la CDMX · Anabel



A CAMINAR Y A MIRAR



Mi vecindario, por donde caminé · Hilda

*"Este es mi vecindario por donde caminé:
¡lleno de árboles!"*

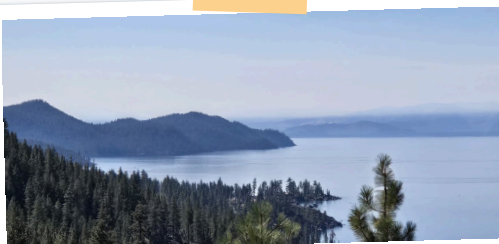
Hilda

**"Decidí tomarme un
tiempo después de nuestra
reunión y contemplar esto."**

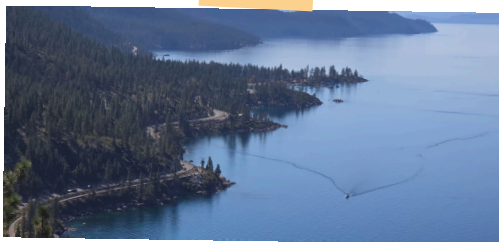
Delsa



Delsa



"Hoy me fui de senderismo." · Delsa



MI ANTES, MI DESPUÉS

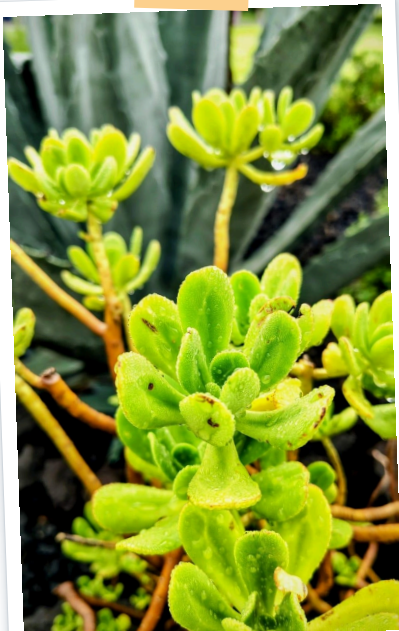


Mi antes · Delsa



Mi después de mi gran mudanza · Delsa

DAR GRACIAS EN EL CAMINO



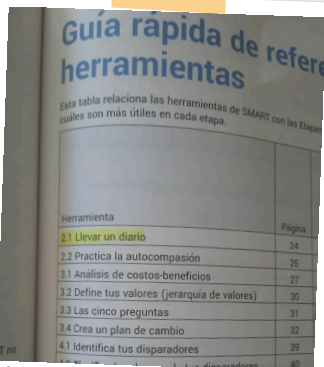
Las plantas de las caminatas matutinas de Anabel

“Hoy, más que nunca, estoy enamorada de mi recuperación. Hoy ya no tengo miedo, porque me tengo a mí y a ustedes.”

“Las tengo muy presentes en mis caminatas matutinas. Hoy, mientras caminaba, presté atención a mi alrededor y solo pude dar gracias por estar en sobriedad, por tener un programa y un grupo fantástico como red de apoyo. Hoy puedo disfrutar de las ‘pequeñas’ cosas que antes no apreciaba.

No estoy sola... ¡Gracias, gracias!”

Anabel



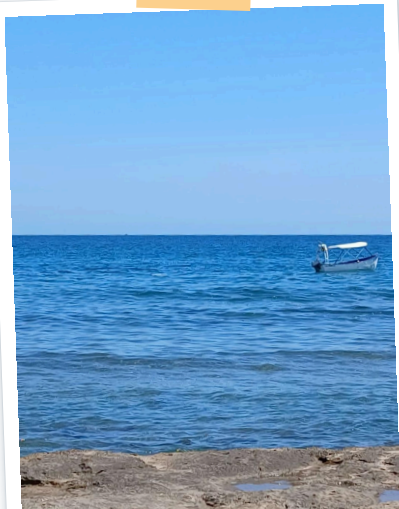
El libro de SMART Recovery, de Hilda

Un diario de gratitud

“El capítulo 2 del libro de SMART Recovery tiene dos herramientas que se pueden usar. Una es llevar un diario. Yo ya lo empecé, pero he pensado empezar uno llamado Diario de Gratitud.”

Hilda

UN DÍA DE PLAYA



Aquí vivo desde que empecé mi recuperación · María

Junto al mar

"Hoy tuve un día de playa muy bonito. Es donde vivo desde que empecé mi recuperación, junto al mar. Aquí ya es de noche y me voy a dormir. ¡Que tengan buen día!"

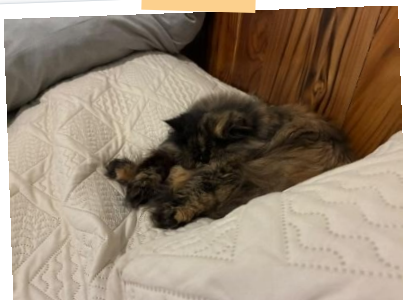
María



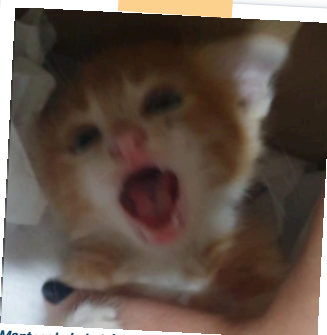
"Así me enfoco. Nunca es tarde para comenzar." · Delsa

"Siempre que uno pueda abrir los ojos, hay que dar gracias por un nuevo día."

COMPAÑÍA DE CUATRO PATAS



Lola: "mi terapeuta"



Mantecol, de bebé



Mantecol, hoy

"Estoy muy agradecida de tener a mi hijo (gatuno). Creció mucho en los últimos meses y, como todo gato naranja, es un loco. Te amo, Mantecol."

Antonella

MÁS COMPAÑÍA, MÁS AMOR



Chewie · Anabel

“Él es Chewie (por el personaje de Chewbacca en Star Wars). Es miembro de la familia desde hace 14 años y vive en casa de mis papás; es mi adoración. Me acompañó cuando aún consumía, cuando empecé mi proceso y ahora en mi mantenimiento. La forma en que le retribuyo todo el amor que me ha brindado es dándole largos paseos y diciéndole las más veces posibles lo importante que es para mí. Es mi bebito. Ellos dan amor incondicionalmente, sin prejuicios, sin cuestionamientos; simplemente dan amor.”

Anabel



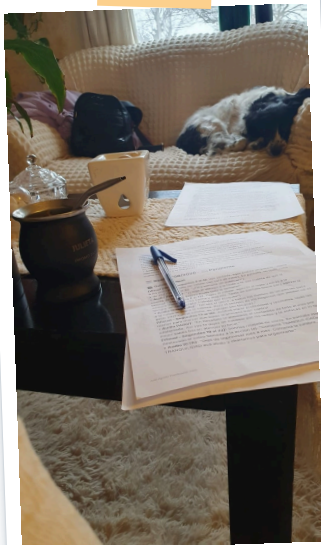
Mi Mowgli · Lidia



Mi Bombín · Lidia

“Son mi adoración, mis compañeros de cada día.” – Lidia

GUIONES, FOTOS Y PEQUEÑAS COSAS



Guionando entre mates

Enfocarme en el trabajo

"Este año empecé un emprendimiento como community manager y social media manager. Enfocarme en el trabajo me ha ayudado mucho a recuperarme de las conductas compulsivas y adictivas. Guionar y filmar es un desafío, pero me siento lista para tomarlo."

Antonella

Mirar lo pequeño

"Desde siempre me gusta sacar fotos, especialmente de la naturaleza. Para recuperarse es importante enfocarse en esas pequeñas cosas que nos dan una alegría día a día. No hace falta hacer cosas grandes para sentirse feliz y satisfecho."

Antonella



Caléndula · Antonella

TU TURNO

Imprime esta página o tómala como inspiración. No hay respuestas correctas.

Pega aquí una foto o dibuja algo
que te haga bien hoy

Hoy agradezco...

Un pequeño ritual que me hace bien...

Una herramienta que me sirve cuando llega un impulso...

Lo que le diría a quien recién empieza...

GRACIAS

A todas las que compartieron su voz, sus fotos y sus dibujos. A quienes sostienen cada reunión. Y a quien está leyendo esto y se anima a acercarse.

FUNDADORAS DEL GRUPO DE MUJERES

Itzel y Mentxu

FACILITADORA DEL GRUPO DE MUJERES

Anabel

IDEA, COORDINACIÓN Y REVISIÓN DEL PROYECTO

Anabel · Antonella · Lola

CREATIVA Y DISEÑADORA DE LA REVISTA

Antonella Galleano

Contacto: antonellagalleano1@gmail.com

TEXTOS E IMÁGENES, Y LOS NOMBRES DE TODAS LAS QUE COLABORARON

- ALEJANDRA
- ANABEL
- ANTONELLA
- DELSA
- HILDA "CHEMITA"
- LIDIA BLÉ
- LINDA
- LOLA
- MARÍA
- PATRICIA
- TATIANA
- UNA PARTICIPANTE ANÓNIMA

3er aniversario del grupo de mujeres de SMART Recovery Español

CORREO DEL GRUPO

mujeres@smartrecovery.org.es

PÁGINA GENERAL

smartrecovery.org.es

DIRECCIÓN DE LA REUNIÓN POR ZOOM

meetings.smartrecoveryglobal.org/meetings/1049/

En memoria de Mantecol, que acompañó a Antonella en su camino.

Las herramientas de las páginas 14 a 17 están adaptadas de materiales de SMART Recovery (smartrecovery.org.es).

Tres años. Y lo que sigue, juntas.

¡ESTÁS EN CASA!

Las reuniones de SMART Recovery son gratuitas y las guía un facilitador capacitado. Si estás pensando en acercarte, este grupo te espera.



REUNIÓN DE MUJERES

SMART Recovery Global
Reunión n.º 1049 · Ciudad de México
meetings.smartrecoveryglobal.org/meetings/1049



ENCUENTRA UNA REUNIÓN

Directorio de reuniones
de SMART Recovery Global
meetings.smartrecoveryglobal.org/meetings

Importante: antes de conectarte, fíjate si la reunión sigue activa en el momento en que leas este fanzine. Las reuniones y sus horarios pueden cambiar.

