**MANUAL DE HERRAMIENTAS**

* **DEJAR DE CONSUMIR TODO TIPO DE SUSTANCIAS.**
* **ASISTIR A UNA REUNIÓN DIARIA DURANTE LOS PRIMEROS NOVENTA DÍAS.**
* **BUSCA UN GRUPO QUE TE GUSTE Y ASISTE CON ALEGRÍA.**
* **LEE LA LITERATURA DE NARCÓTICOS ANÓNIMOS.**
* **PRESTA SERVICIO EN TU GRUPO.**
* **CONSÍGUETE UN PADRINO.**
* **NO TE RELACIONES, EMOCIONALMENTE, DURANTE EL PRIMER AÑO.**
* **EVITA PERSONAS, LUGARES Y CIRCUNSTANCIAS QUE TE LLEVEN A CONSUMIR.**
* **USA LA TERAPIA DEL TELÉFONO.**
* **ALIMÉNTATE BIEN, TUS TRES COMIDAS, SUGERIDAMENTE. ESTO ES PARA NO CONFUNDIR EL HAMBRE CON LA ANSIEDAD DEL DESEO DE CONSUMIR.**
* **TENER RUMBO FIJO.**
* **Y SOBRE TODO… ¡SIGUE VINIENDO, PASE LO QUE PASE, QUE FUNCIONA!**