

NO ESTÁS SÓLO, VEN A TENGO SED!

# NEWSLETTER



## UN ESPACIO DE INSPIRACIÓN Y ESPERANZA!

Queridos amigos,

Con alegría y esperanza, les damos la bienvenida al primer Newsletter de **“TENGO SED”**, un espacio de conexión y crecimiento espiritual.

Nuestro propósito es compartir mensajes de fortaleza, herramientas para la recuperación y palabras que nutran el alma en este camino de transformación.

Sabemos que el crecimiento espiritual es un viaje diario. En **“TENGO SED”**, buscamos saciar esa sed de paz, amor y propósito a través de los 12 pasos, el apoyo mutuo y la guía de nuestro Poder Superior.

Este boletín nos recuerda que no estamos solos y nos ayuda a fortalecer los principios que nos sostienen. Aquí encontrarán reflexiones, testimonios y recursos para inspirarnos a seguir adelante con fe y confianza. Que cada palabra sea un faro de luz en su camino.

¡Bienvenidos a este espacio de inspiración y esperanza!

Con gratitud,  
**Equipo de “TENGO SED”**

[www.tengosedtemecula.com](http://www.tengosedtemecula.com)

February 2025

Issues #1



GRUPO ESPIRITUAL  
12 PASOS DE RECUPERACIÓN

- 01. Charla “Las 5 Heridas del Alma”** 28 de Febrero y 7 de Marzo
- 02. Primer Paso:** Humildad y Aceptación
- 03. Primer Paso:** Cuando pierdo mi paz y serenidad. Regreso al Primer Paso.
- 04. Segundo Paso:** Cuando pierdo mi paz y serenidad. Regreso al Primer Paso.
- 05. Club de Lectura** Guía de los 12 Pasos para Codependientes - Melody Beattie
- 06. Sobre Nosotros** Contactanos! Nuestras Reuniones

## REUNIONES LUN Y VIE 6-9 PM.

**Temecula Valley Hospital (Main Entrance)**  
31700 Temecula Pkwy. , Temecula  
Primer Piso “Heroes Room”

**Contacto:** Percy Bustes at (951) 326-4186



CICLO DE CHARLAS 28 FEB Y 7 MARZO

# LAS 5 HERIDAS DEL ALMA

BASADO EN EL LIBRO DE LISE BOURBEAU

 Fechas:

 Viernes 28 de febrero

 Viernes 7 de marzo

 Horario: 7:00 PM - 9:00 PM

 Lugar: Temecula Valley Hospital (Main Entrance - Heroes Room, 1er Piso)  
31700 Temecula Parkway, Temecula, CA

**Expositora:**

 Psic. Lizbeth López

## Descubre cómo sanar desde el interior

Las 5 Heridas del Alma –rechazo, abandono, humillación, traición e injusticia – marcan profundamente nuestra forma de relacionarnos con los demás y con nosotros mismos. A través de estas charlas, aprenderás a:

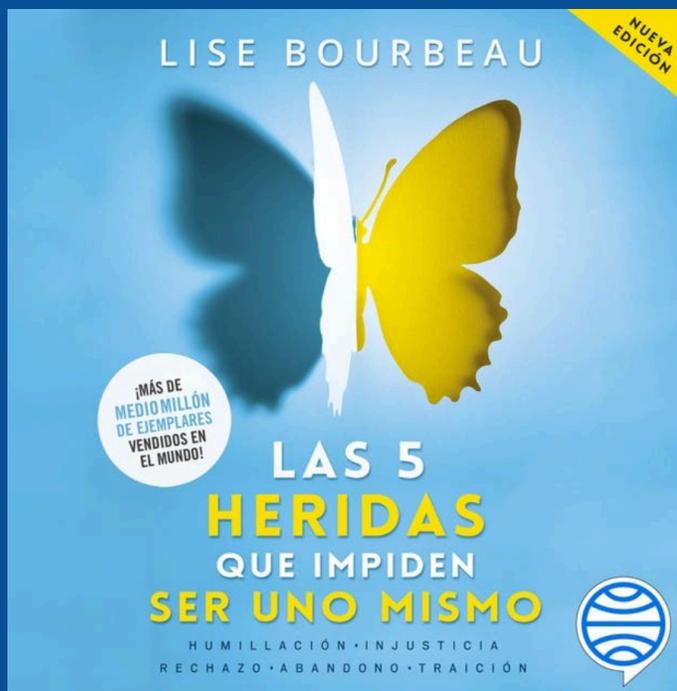
- ✓ Identificar cuál o cuáles de estas heridas han influido en tu vida.
- ✓ Comprender cómo afectan tus pensamientos, emociones y relaciones.
- ✓ Explorar herramientas para iniciar un camino de sanación y crecimiento personal.

 Un espacio de autoconocimiento, reflexión y transformación.

 Cupo limitado – Reserva tu lugar con anticipación

 Pilar Costa (951) 365-1253

¡Te esperamos para compartir juntos este camino de sanación y autodescubrimiento! 



## Heridas de la infancia

### Abandono

**Máscara:** Dependencia emocional

**Características:** Necesidad constante de apoyo, miedo a la soledad, búsqueda de validación externa.

### Rechazo

**Máscara:** Fuga emocional

**Características:** Evita relaciones profundas, miedo al rechazo, se aísla socialmente.



### Humillación

**Máscara:** Masoquismo

**Características:** Complacencia excesiva, autocastigo, dificultad para establecer límites.

### Traición

**Máscara:** Control

**Características:**

Necesidad de controlar a los demás, dificultad para confiar, miedo al compromiso.

### Injusticia

**Máscara:** Rigidez

**Características:**

Perfeccionismo extremo, dificultad para expresar emociones, alta exigencia consigo mismo.

# Primer Paso Humildad y Aceptación



En el contexto de un programa de 12 pasos como **“TENGO SED”**, el cual está basado en la espiritualidad y el crecimiento personal, **aceptación** es un principio fundamental que permite a los miembros encontrar paz y sanación en sus vidas. **Aceptar** implica reconocer la realidad tal como es, sin resistencia ni negación, y aprender a vivir en armonía con lo que no se puede cambiar.

## Aspectos clave de la aceptación:

### 1. Aceptar la propia realidad

- Reconocer nuestras limitaciones, errores y debilidades sin caer en la autocompasión ni la culpa excesiva.
- Comprender que el cambio personal comienza cuando dejamos de luchar contra lo inevitable y aprendemos de nuestras experiencias.

### 2. Aceptar a los demás como son

- Dejar de tratar de controlar a las personas y sus comportamientos.
- Practicar la tolerancia y el amor incondicional, entendiendo que cada persona tiene su propio proceso de crecimiento.

### 3. Aceptar la voluntad de un Poder Superior

- Confiar en que existe un propósito más grande y que la vida tiene un orden divino, incluso cuando no lo comprendemos.
- Rendirse a la guía espiritual y aprender a fluir con los acontecimientos en lugar de resistirse a ellos.

### 4. Aceptar el pasado y vivir en el presente

- Dejar de cargar con resentimientos, culpas o remordimientos.
- Aprender a vivir el momento presente con gratitud y serenidad.

En **“TENGO SED”**, la aceptación es una puerta a la paz interior y al crecimiento espiritual. Al practicarla, los miembros encuentran alivio en su lucha emocional y aprenden a confiar en que todo sucede como debe ser.

**"Hoy, la aceptación es la respuesta a todos mis problemas."**



# Primer Paso

## Feb 18, 2025

# Cuando Pierdo mi paz y serenidad

## Regreso al primer paso

Cuando pierdo mi paz y mi serenidad, cuando me siento excesivamente miedoso(a), aterrado(a), culpable o avergonzado(a), entonces considero que mi vida se ha vuelto ingobernable. Estas emociones intensas no solo afectan mi capacidad de tomar decisiones, sino que también me alejan de mí mismo(a) y de los principios que me sostienen.

Cuando dejo de manejar mis propias emociones y sentimientos, cuando dejo de cuidarme, cuando ya no me escucho, y cuando me dejo envolver en intentos de controlar eventos y personas, caigo en un estado de desconexión total. Me olvido de que mi responsabilidad no está en controlar lo que sucede a mi alrededor, sino en cómo respondo ante ello. La clave está en reconocer que la solución no está en el exterior, sino en regresar al Primer Paso.

“ La ingobernabilidad puede entrar en nuestra recuperación sin importar cuánto tiempo llevamos.

Sucede cada vez que tratamos de controlar algo que no podemos controlar. Sucede cuando hacemos caso omiso de nuestra responsabilidad de cuidar de nosotros mismos con amor. Sucede cuando tratamos de ejercer poder donde carecemos de ello, y cuando intentamos ejercer poder donde no lo tenemos, sacrificamos el verdadero poder que tenemos. Nuestro verdadero poder está en pensar, sentir, tomar decisiones y vivir nuestra propia vida, y cuidar de nosotros mismos. ”

Este paso nos invita a aceptar nuestra impotencia frente a ciertas circunstancias de la vida, a dejar de luchar contra aquello que no podemos cambiar y a rendirnos con humildad.

El Primer Paso es un recordatorio de que:

- **Aceptar mi realidad no es rendirse**, sino reconocer los límites de mi poder.
- **Soltar el control** me libera de la carga de intentar manejar lo inmanejable.
- **Recuperar la conexión conmigo mismo(a)** me permite escuchar mi voz interior y cuidar de mi bienestar físico, emocional y espiritual.

Cada vez que me sienta atrapado(a) en el miedo, la culpa, la vergüenza o el descontrol, puedo detenerme, reflexionar y volver a lo básico. Al hacerlo, renuevo mi compromiso con mi recuperación y encuentro un camino hacia la serenidad.

Reflexión: ¿Qué significa para mí aceptar que mi vida se ha vuelto ingobernable? ¿Cómo puedo aplicar el Primer Paso para recuperar mi paz y serenidad en este momento?



# SEGUNDO PASO

“LLEGAMOS A CREER QUE UN PODER SUPERIOR A NOSOTROS MISMOS PODRÍA DEVOLVERNOS EL SANO JUICIO”.

Amo el Segundo Paso. Cuando comencé mi recuperación, estaba deshecha por el comportamiento de las personas a mi alrededor. Me había abandonado a mí misma y mi vida. Lo que hacía para que los demás "vieran la luz" eran locuras. Estaba fuera de control.

Después de derrotarme en el Primer Paso mediante el aceptar y admitir mi impotencia e ingobernabilidad, el Segundo Paso me trajo un respiro y la esperanza. Ahora llevo algún tiempo en recuperación, pero aún amo este Paso.

En los días en que se me olvida lo que sé de la recuperación, cuando mi mente gira, cuando regresa la vergüenza, cuando la ira, el resentimiento y los viejos esquemas vuelven a controlarme, cuando se me olvida que "está bien ser quien soy y que está bien poseer mi propio poder, cuando siento pánico o me torno miedosa, cuando comienzo obsesivamente a depender de los demás para hacerme sentir o devolverme la realidad, entonces sé qué hacer.

Vuelvo al Primer Paso para situarme y recordar quién soy. Luego, procedo al Segundo para convertirme en todo lo que soy capaz de ser.

El Segundo Paso nos pone en el camino (un nuevo camino), una vía que contiene más poder y dirección de lo que podríamos tener solos. Es el Paso de la transición. Nos lleva de dónde estamos a dónde queremos estar.

Todo lo que se nos pide es que creamos. De hecho, sólo nos pide que "llegemos al convencimiento". Lo hacemos abriendo nuestras mentes y corazones, y conectándonos con otros en recuperación.

Hoy dedico tiempo a reflexionar sobre la idea de un Poder Superior, una fuerza benevolente más allá de mi comprensión que puede guiarme y ofrecerme apoyo. No importa cómo lo llame o cómo lo defina; lo esencial es que mi corazón y mi mente estén abiertos a la posibilidad de recibir ayuda y guía. Hoy con gratitud y esperanza, me permito recibirla plenamente.



## PODER SUPERIOR

Al contemplar la existencia de un Poder Superior, permito que mi espíritu se conecte con algo más vasto y profundo, una fuente de sabiduría y sanación. Acepto que hay momentos en los que necesito soltar el control y confiar en esta energía mayor, sabiendo que puedo encontrar consuelo y dirección.





**ESTE MES EMPEZAMOS  
NUESTRO  
CLUB DE  
LECTURA  
LIBRO ELEGIDO:**

**Guía de los 12 Pasos  
para Codependientes.**

*Melody Beattie.*

Llamar a Percy para mas información: (951) 326-4186



# SOBRE NOSOTROS



## ¿Quiénes Somos?

"Tengo Sed" es un grupo basado en los principios de los 12 pasos, diseñado para brindar apoyo a quienes buscan recuperación y bienestar emocional. Somos una comunidad de personas que trabajan juntas en un proceso de transformación personal, apoyándonos mutuamente para superar desafíos y mejorar nuestra calidad de vida.

Al igual que otros programas de 12 pasos, como Alcohólicos Anónimos (AA), Emocionales Anónimos (EA) y Comedores Compulsivos Anónimos (CCA), etc; "Tengo Sed" ofrece un espacio seguro donde sus miembros pueden compartir sus experiencias, recibir apoyo emocional y desarrollar relaciones saludables.

Los principios fundamentales de "Tengo Sed" incluyen:

Honestidad, Esperanza, Fe, Coraje, Integridad, Humildad, Amor fraternal, Disciplina, Perseverancia y Servicio.

Si buscas un espacio donde puedas crecer espiritualmente y encontrar apoyo, "Tengo Sed" está aquí para acompañarte en el camino.

## REUNIONES SEMANALES

Nos Reunimos todos los Lunes y Viernes de 6 a 9 PM. en

**Temecula Valley Hospital (Main Entrance)**

31700 Temecula Pkwy - Temecula, CA

Heroes Rm - 1er Piso - Tel.: (951) 326 4186



# Contactanos!



FACEBOOK



INSTAGRAM



TENGOSED.TEMECULA



[www.tengosedtemecula.org](http://www.tengosedtemecula.org)