Se incluye este formato de reunión como una pauta. El estilo de programa que su grupo elige (sea Orador, Compartires, Temas o Pasos) puede ser decidido por la consciencia de grupo de los miembros de su grupo. Las secciones en negrilla indican al coordinador o al moderador lo que hay que leer en voz alta; el resto del texto sin formato es opcional y adicional. Usted también puede copiar y desplegar el aviso “En Aras de la Seguridad” durante las reuniones.

**Sección de Apertura**

1. **‘Buenas noches (buenos días, buenas tardes) y bienvenido (a) s a esta reunión de Codependientes Anónimos. Me llamo \_\_\_\_\_\_\_\_\_ y soy codependiente. Soy el coordinador / la coordinadora de esta reunión. CoDA pide a todo miembro que traiga consigo un celular o bíper que lo apague o lo mantenga en modo de vibración durante la reunión, para que podamos enfocarnos en esta reunión sin interrupciones. Por favor ayúdeme a abrir esta reunión con un momento de silencio \_\_\_\_\_\_, seguido por \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.”** (*La oración que elige el moderador o el grupo: la Oración de la Serenidad o la Oración de Apertura de CoDA*)

|  |  |
| --- | --- |
| **La Oración de Apertura de CoDA ©**En el espíritu del amor y de la verdad, te pedimos, Poder Superior, que nos guíes al compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza. Abrimos nuestros corazones a la luz de la sabiduría, la calidez del amor y la alegría de la aceptación. | **La Oración de la Serenidad**Dios, concédeme la Serenidadpara aceptar las cosas que no puedo cambiar,Valor para cambiar aquellas que sí puedo,y Sabiduría para reconocer la diferencia. |

1. **El moderador/la moderadora lee el ‘*Preámbulo*’ de CoDA tal como está escrito.**
2. **‘Damos la bienvenida a todo (a) s lo (a) s recién llegado (a) s que asisten a su primera, segunda o tercera reunión de Codependientes Anónimos. Les pedimos que levanten la mano y se presenten, sólo con su primer nombre \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_”**
***Opcional*** - *Se les da la bienvenida a los recién llegados con un aplauso, después de presentarse cada uno o después de presentarse todos.* *Si su grupo entrega monedas de bienvenida y/o paquetes para los recién llegados, los puede distribuir.*
3. **“Para que nos conozcamos mejor, tomemos esta oportunidad para presentarnos, con el primer nombre solamente.”** *(El moderador/la moderadora se presenta primero y luego las demás personas se presentan.)*
4. **La moderadora/el moderador lee la ‘*Bienvenida*’ de CoDA tal como está escrita.**
5. **“Los *Doce Pasos* de CoDA son la guía espiritual para nuestra recuperación individual. ¿La persona que tiene los *Doce Pasos* puede hacernos el favor de leerlos?** ***Opcional***- *Algunos grupos prefieren hacer circular los Doce Pasos y compartir la lectura de los mismos.*
6. **“Las *Doce Tradiciones* de CoDA son los principios espirituales de nuestras reuniones. ¿La persona que tiene las *Doce Tradiciones* nos hace el favor de leerlas?** ***Opcional***- *Algunos grupos prefieren hacer circular las Doce Tradiciones y compartir la lectura de las mismas.*
7. ***Opcional***- *“¿La persona que tiene los Patrones de la Codependencia o los Patrones de Recuperación de la Codependencia nos hace el favor de leerlas?”*

**Sección de Anuncios**

1. **“Hay horarios de las reuniones y listados de nuestros números telefónicos en la mesa de la literatura.”**
2. a) **“Nuestro servidor de la literatura es \_\_\_\_\_\_\_\_. ¿Tiene un anuncio?”**
b) **“Nuestro tesorero es \_\_\_\_\_\_. ¿Tiene un anuncio?”**
c) **“Nuestro Representante del Grupo es \_\_\_\_\_\_. ¿Tiene un anuncio?”**
**Nota:** *Si no hay servidores de confianza en estos puestos de servicio, o si elijen como grupo, no incluir esta sección, puede ser suficiente continuar en el anuncio a continuación.*
3. **“Los baños están ubicados en \_\_\_\_\_\_\_\_\_”.**
Informe de cualquier regla del sitio en que se reúnen (política sobre fumadores, etc.).
4. **“¿Hay algún anuncio de CoDA?”**
*Anuncios de grupo: Cualquier miembro, Representante de Servicio del Grupo o secretaría puede compartir anuncios de la comunidad, la Entidad de Voto (EV) o de la Fraternidad Mundial de CoDA.*
5. ***Opcional-*** *“Damos moneditas en esta reunión. ¿Alguien celebra su cumpleaños de CoDA hoy, de -30 días, 60 días, 90 días, 6 meses, 9 meses, 1 año, 2 años, etc.?”*
***Nota:*** *Si su grupo ofrece moneditas, este es el momento de entregarlas. Pregunte a la persona que celebra un aniversario si le gustaría compartir, brevemente, sobre su recuperación. Generalmente, para los cumpleaños de 30 días a 9 meses, el grupo aplaude después de reconocer cada cumpleaños; en el caso de 1 año o más, el grupo canta ‘Feliz Cumpleaños’, y termina por decir ‘Siga viniendo’.*
6. *“Si a usted le gustaría celebrar su cumpleaños de CoDA, por favor informar a la secretaria del grupo cuando menos una semana de antelación.”*

**Sección del Programa**

Aquí comienza el programa de la reunión. Si hay orador en su reunión o si se lee la literatura de CoDA, por lo general esta sección dura entre 10 y 15 minutos. Para aumentar el poder de nuestro programa de recuperación, CoDA recomienda que se dedique cuando menos una reunión al mes al estudio de los Pasos.

1. ***Opcional***, ***altamente recomendado***- *Lea la “Guía de CoDA para los Compartires” o “¿Qué es la Interferencia?” / “¿Qué son las Conversaciones Cruzadas?”* *O ambas. Éstas también se pueden leer pasándolas entre los participantes de la reunión, cada uno lee una parte -o más- mientras la pasan alrededor del grupo.*

**Guía de CoDA para los Compartires**

En el proceso de recuperación, es importante que cada uno de nosotros hable a medida que se sienta listo para hacerlo. A muchos de nosotros nos resulta difícil hablar en frente de otras personas, sobre todo cuando no las conocemos. Sugerimos que se vayan animando poco a poco y lo hagan con cuidado. Todos los miembros de CoDA son cuidadosos de no ridiculizar, ni avergonzar a nadie. Nada de lo que compartimos es tonto o carece de importancia. La mejor manera de compartir nuestras experiencias es en primera persona (yo). No se permite hacer comentarios sobre lo que comparten otras personas ni interferir en lo que dicen.

**¿Qué es la Interferencia? / ¿Qué son las Conversaciones Cruzadas?**

Las conversaciones cruzadas o la interferencia se dan cuando se proporciona retroalimentación o comentarios no solicitados, se dan consejos, se contesta a lo que otra persona dice, se hacen comentarios en segunda persona -tú, usted, vosotros, Ustedes- o en la primera plural -nosotros-, se hacen preguntas, se debate, se critica, se controla o domina. También puede ocurrir cuando se minimizan los sentimientos o las experiencias de otra persona, cuando hay contacto físico o se toca, se hacen ciertos movimientos corporales (como asentir con la cabeza), dirigirse a otra persona presente por el nombre o al hacer ruidos o sonidos verbales.

En nuestras reuniones hablamos sobre nuestra propia experiencia y escuchamos sin hacer comentarios a lo que los demás comparten. Nuestro esfuerzo se centra en responsabilizarnos por nuestras propias vidas, en vez de aconsejar a los demás. Los lineamientos para evitar conversaciones cruzadas o interferencias nos ayudan a mantener un entorno seguro en nuestras reuniones.

1. **“Ya es hora de compartir...” / “La reunión queda abierta a compartires”**
***Opcional***- *“¿Podrían por favor limitar sus compartires de 3 a 5 minutos, para permitir la oportunidad de compartir a todos?” La consciencia de grupo puede determinar cómo indicar cuando se le termina su compartir, p. ej., con un temporizador, tocar algo o un recordatorio gentil por el moderador.*

(Tiempo de los Compartires)

**Sección de Cierre**

1. **“Nuestra Séptima Tradición nos recuerda que nos autofinanciamos mediante nuestras propias contribuciones. Se les solicita que contribuyan en la medida de sus posibilidades. Por favor acuérdense que (un dólar) ya no es lo que solía ser. Se sugiere una donación de ($2), que nos permitirá cumplir con nuestros compromisos del alquiler y otros gastos de la reunión, además de apoyar a CoDA a los niveles comunitarios, regionales e internacionales.”** ***Opcional***- *Algunos grupos recaudan las donaciones de la Séptima Tradición al comienzo de la reunión, durante la sección de los Anuncios.*
2. **“Al terminar esta reunión, les recuerdo que CoDA es un programa anónimo. Les solicitamos respetar el anonimato y la confidencialidad de cada persona en esta reunión. Les solicitamos que “lo que aquí se ve y se dice, al salir aquí se quede.”**
3. ***Opcional***- *“¿La persona que tiene las Doce Promesas de Codependientes Anónimos nos hace el favor de leerlas?”*
4. **“Gracias al Orador o a la Oradora.”** *(Si esta es una reunión con orador)*
5. **“Gracias a aquellos que leyeron y prestaron servicio en esta reunión.”
*Opcional*** - ***Afirmaciones****: Empezando con el moderador o con un voluntario, cada persona tiene la oportunidad de dar una afirmación positiva, tal como: “Conozco una nueva libertad” o pueden pasar.*
6. La moderadora/el moderador **pide que todos formen un círculo para orar la oración de cierre que elijan.** A continuación, se ofrecen las oraciones de CoDA avaladas por la Conferencia de Servicio de CoDA.

|  |  |
| --- | --- |
| **La Oración de la Serenidad**Dios, concédeme la Serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, Valor para cambiar aquellas que sí puedo, y la Sabiduría para reconocer la diferencia. | **La Oración de Cierre de CoDA ©**Agradecemos a nuestro Poder Superior por todo lo que hemos recibido de esta reunión, que al concluir llevemos con nosotros la sabiduría, amor, aceptación y esperanza de la recuperación. |