

## Las Doce Promesas

*Puedo experimentar un cambio milagroso en mi vida si aplico el Programa de Codependientes Anónimos. Mientras trabajo con esfuerzo y honestidad los Doce Pasos y las Doce Tradiciones...*

1. Reconozco una nueva sensación de pertenencia. Mis sentimientos de vacío y de soledad desaparecerán.
2. Ya no me controlan mis miedos. Puedo sobreponerme a ellos y actuar con valor, integridad y dignidad.
3. Conozco una nueva libertad.
4. Me libero de las preocupaciones, de las culpas y del pesar que me causan el pasado y el presente. Estoy suficientemente alerta para no permitir que se repitan.
5. Reconozco en mí un nuevo amor y una nueva aceptación de mí mismo y de los otros. Me siento genuinamente merecedor de ser amado, amoroso y amable.
6. Aprendo a mirarme a mí mismo como igual a los otros. Mis nuevas y renovadas relaciones están basadas en la igualdad de ambas partes.
7. Soy capaz de desarrollar y mantener relaciones sanas y amorosas. La necesidad de controlar y manipular a los demás desaparecerá en la medida en que aprenda a confiar en personas dignas de confianza.
8. Aprendo que es posible recuperarme y convertirme en una persona más amorosa, íntima y capaz de ofrecer apoyo apropiado. Tengo la elección de comunicarme con mi familia en forma segura para mí y respetuosa para ellos.
9. Reconozco que soy una creación única y preciosa.
10. Ya no necesito depender sólo de los otros para que me provean mi sentido de valor.
11. Tengo la confianza de recibir la guía de mi Poder Superior y llego a creer en mis propias capacidades.
12. Gradualmente, experimento serenidad, fortaleza interior y crecimiento espiritual en mi vida diaria.

## Los Doce Pasos

1. Admitimos que éramos impotentes ante otros y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.
2. Llegamos al convencimiento que un Poder Superior podría restaurar nuestro sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, como cada uno entendemos a Dios.
4. Sin miedo, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de todos nuestros errores.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos nuestros defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos a Dios que nos libere de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y de la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a otros codependientes y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Los *Doce Pasos* son reimpressos y adaptados con permiso de Servicios Mundiales de Alcohólicos Anónimos, Inc.

## Se recomiendan estas Lecturas:

### Folleto:

- Bienvenidos a CoDA
- ¿Soy Codependiente?
- Comunicación y Recuperación
- Estableciendo Límites en la Recuperación

**Libros:** Codependientes Anónimos

**Sitio Web:** [www.Spanish.coda.org](http://www.Spanish.coda.org)

Se puede obtener más información acerca de CoDA del sitio web de CoDA, [www.coda.org](http://www.coda.org), donde se ofrecen vínculos para la literatura, los grupos y los documentos de servicio.

A continuación se pueden poner los datos del grupo local:

### Para más información sobre CoDA:

[www.Spanish.coda.org](http://www.Spanish.coda.org)  
[espanol@coda.org](mailto:espanol@coda.org)  
Codependientes Anónimos, Inc.,  
Apartado Postal 33577  
Phoenix, AZ 85067-3577, USA  
Teléfono: +1 602 277 7991  
Llamada gratuita: 888-444-2359  
Llamada gratuita en español: 888-444-2379

### Para obtener copias adicionales de este folleto y otra literatura de CoDA

[www.corepublications.org](http://www.corepublications.org)  
[info@corepublications.org](mailto:info@corepublications.org)  
Publicaciones CoRe Inc.,  
Teléfono +1 805 297 8114

# Codependientes Anónimos

## Su Primera Reunión



**Admitimos que éramos impotentes ante otros...**

## ¿Qué es CoDA?

“Codependientes Anónimos es una fraternidad de hombres y mujeres cuyo propósito común es el de desarrollar relaciones sanas. En la vida, todos hemos aprendido a sobrevivir, pero en CoDA estamos aprendiendo cómo vivir la vida. Mediante la aplicación de los Doce Pasos y de los principios de CoDA en nuestra vida diaria y en nuestras relaciones, tanto presentes como pasadas, podemos experimentar una nueva liberación de nuestros estilos auto-derrotistas de vida.”

del *Prólogo* y la *Bienvenida*

## ¿Qué es la Codependencia?

Estos patrones y características se ofrecen como herramienta para ayudar en la autoevaluación de la codependencia. Pueden ser particularmente útiles para los recién llegados. Hay 5 patrones principales: negación, baja autoestima, complacencia, control y evitación.

Estas son algunas características:

- Tienen problemas al definir las prioridades y los límites saludables.
- Ofrecen consejos y guía sin que nadie se los pida.
- Tratan de convencer a otros de lo que deben pensar, hacer o sentir.
- Comprometen sus valores e integridad para evitar el rechazo o la ira de otras personas.
- Dejan de lado sus intereses personales para hacer lo que otros quieren.
- Buscan la aceptación de personas no accesibles emocionalmente.
- Tienen dificultades para identificar sus sentimientos.
- Expresan negatividad o agresión de maneras indirectas y pasivas.

del folleto *¿Soy Codependiente?*

## ¿Quién puede asistir a una reunión?

Dice la Tercera Tradición que “El único requisito para ser miembro de CoDA es desear relaciones sanas y amorosas.”

## ¿Necesito inscribirme?

No hay que inscribirse. Solo hay que presentarse. Se puede encontrar información sobre los grupos en el sitio web de [Spanish.coda.org](http://Spanish.coda.org). Alguna persona de contacto del grupo puede proveerle información adicional.

## ¿Cuánto cuesta asistir?

No se cobra la asistencia. Los grupos de CoDA se autofinancian. Contribuya como pueda. CoDA no acepta anuncios ni patrocinio por parte de ninguna entidad foránea.

## ¿Se permite traer a un amigo?

Si una reunión es ‘abierta’ -y así son la mayoría de las reuniones- se le invita a traer consigo un amigo o miembro de la familia.

## ¿Se dan consejos?

CoDA es una fraternidad de Doce Pasos y un grupo de apoyo entre personas iguales. No damos consejos ni somos substitutos para los terapeutas. Los miembros comparten sus propias experiencias y recuperación.

## ¿Es CoDA un Grupo Religioso?

Al igual que en otras fraternidades de los Doce Pasos, se considera que CoDA es ‘espiritual’ en el sentido más amplio, ya que afronta los cambios interiores. Los miembros pueden pertenecer a diferentes creencias religiosas o considerarse como agnósticos o ateos. CoDA da la bienvenida a todos.

## ¿Qué Pasa Durante una Reunión?

### La Bienvenida

Se le dará la bienvenida en la reunión. Algunos grupos tienen personas encargadas de recibir a los recién llegados en la puerta. La mayoría de los grupos entregan volantes o medallones de bienvenida a los recién llegados.

### Formato de la Reunión

El formato cambiará según el enfoque del Grupo -el compartir, temas, libro *Codependientes Anónimos*, los Pasos y Tradiciones- son ejemplos de los diferentes enfoques posibles.

### Una Reunión Típica:

- Se abre la reunión con la *Oración de la Serenidad* o la *Oración de Apertura de CoDA*.
- En unos grupos se hace circular un libro de registro. Escriba solo su nombre (no el apellido).
- La lectura nos ayuda a enfocarnos en la razón por la cual nos encontramos en el grupo - los cuatro ‘Documentos Fundacionales’, el *Prólogo*, la *Bienvenida*, los *Doce Pasos* y las *Doce Tradiciones*- hay que leerlos, aunque en muchos grupos se eligen leer aún más.
- Los miembros se presentan sólo con su nombre y los nuevos participantes mencionan que es su primer reunión.
- La ‘Séptima Tradición’ se recauda para pagar el alquiler, la literatura, etc.

### Compartires

Tendrá una oportunidad de compartir, o no. No se requiere compartir. Los recién llegados generalmente comparten sobre las razones por las cuales han asistido. Algunas reuniones tienen grupos especiales para los ‘recién llegados’. La mayoría de los compartires duran entre 2 o 3 minutos. No comentamos ni damos consejos.

### Cierre

Terminamos con la *Oración de la Serenidad* o la *Oración de Cierre de CoDA*. Algunos grupos leen las *Doce Promesas*.

### Después

Muchos grupos toman café y hacen la convivencia después de la reunión. Es una buena oportunidad para encontrarse con otra gente y practicar la recuperación.

## ¡Es Importante la Seguridad!

### Anonimato

Nuestra identidad y los compartires quedan dentro del salón. La *Doceava Tradición* nos recuerda que al no enfocarnos en quien somos, nos liberamos para enfocarnos en la propia recuperación. Al final de la reunión se nos recuerda que: “Lo que se dice aquí y a quien ves aquí, cuando salgas de aquí, se queda aquí.”

### La Pauta de “No Interferencia”

“Básicamente, cualquier compartir que no sea simplemente el compartir honestamente sobre uno mismo.”

“La interferencia ocurre cuando uno interrumpe o se convierte en terapeuta/ madre/asesorador al decirle a alguien lo que debe hacer, o entra en una plática sobre lo que comparte otra persona.”

del folleto *Experiencias con la Interferencia*

## Oración de la Serenidad

Dios,  
concédeme la serenidad  
para aceptar las cosas  
que no puedo cambiar,  
valor para cambiar  
aquellas que puedo,  
y sabiduría para reconocer  
la diferencia.