Reunión Impresa

Junio 2022 (Ed. 23)

Sentirse Agradecido

En Esta Edición:

1. **Lecturas de Apertura**

   Una pregunta para mí

   CoDA es esperanza

   Lanzados por el amor

   ¡Veinte consecuencias de ser un codependiente en recuperación!

   Gratitud

   Recuperación

   Codependiente agradecida en recuperación

2. **Compartires de la Comunidad**

3. **Lecturas de Cierre**

4. **Anuncios**

- *Jim H.*

Saludos de su Comité Conexiones de CoDA

Bienvenido al número trimestral de *Reuniones Impresas*, una publicación de recuperación y apoyo de CoDA. *Reuniones Impresas* contiene literatura aprobada por CoDA, incluyendo compartires, citas edificantes y material artístico de los miembros de CoDA. Esperamos que encuentre esta edición agradable y reveladora. No dude en ponerse en contacto con nosotros para hacer comentarios y sugerencias y, como siempre, *¡envíenos sus aportaciones!*

Cordialmente,
Su Subcomité de *Reuniones Impresas*

Lecturas de Apertura

Preámbulo de Codependientes Anónimos

Codependientes Anónimos es una fraternidad de personas cuyo propósito común es el de desarrollar relaciones sanas. El único requisito para ser miembro es el deseo de tener relaciones sanas y amorosas. Nos reunimos para darnos apoyo y compartir un viaje de autodescubrimiento, aprendiendo a amarnos a nosotros mismos. Al vivir este programa, nos volvemos cada día más honestos con nosotros mismos acerca de nuestras historias personales y nuestros comportamientos codependientes. Confiamos en los Doce Pasos y las Doce Tradiciones como fuentes de conocimiento y sabiduría.

Éstos constituyen los principios de nuestro programa y sirven de guía para desarrollar relaciones honestas y satisfactorias con nosotros mismos y con los demás. En CoDA, cada uno de nosotros aprende a construir un puente que nos conecta con un Poder Superior según lo concebimos, permitiéndoles a los demás el mismo privilegio. Este proceso de renovación es un regalo de sanación para nosotros. Al trabajar activamente el programa de Codependientes Anónimos podemos alcanzar un nuevo nivel de dicha, aceptación y serenidad en nuestras vidas.

Bienvenida a Codependientes Anónimos

Le damos la bienvenida a Codependientes Anónimos, un programa de recuperación de la codependencia donde cada uno de nosotros puede compartir su experiencia, fortaleza y esperanza en un esfuerzo por encontrar libertad en donde hubo ataduras, y hallar paz en donde existió confusión en nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás.

La mayoría de nosotros hemos buscado la manera de superar los dilemas debidos a los conflictos de nuestras relaciones y de nuestra niñez. Muchos de nosotros nos criamos en un entorno familiar donde existían adicciones; para otros, no fue así. Pero en cualquiera de los casos, nos hemos dado cuenta de que en cada una de nuestras vidas la codependencia es una conducta compulsiva profundamente enraizada, nacida en nuestro sistema familiar, algunas veces moderado y en otras extremadamente disfuncional.

Cada uno de nosotros ha experimentado a su manera el doloroso trauma del vacío de nuestra niñez y de nuestras relaciones a lo largo de nuestra vida. Hemos intentado utilizar a otros: a nuestra pareja, nuestros amigos y hasta nuestros hijos, como nuestra única fuente de identidad, valor y bienestar, y como una manera de restaurar las pérdidas emocionales de nuestra niñez. Nuestras historias personales también pueden incluir otras adicciones poderosas que a rato hemos usado para darnos abasto con nuestra codependencia.

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 autoderrotistas de vida. Es un proceso de crecimiento individual. Cada uno de nosotros va creciendo a su propio ritmo y continuaremos haciéndolo mientras nos mantengamos receptivos, día a día, a la voluntad de Dios. El compartir nuestras experiencias es nuestra manera de identificarnos y nos ayuda a liberarnos de las ataduras emocionales de nuestro pasado y del control compulsivo de nuestro presente.

Independientemente de cuán traumático haya sido su pasado o cuán desesperanzado le parezca su presente, en el programa de Codependientes Anónimos hay la esperanza de un nuevo día. Ya no necesita confiar en los demás como un poder superior a sí mismo. Esperamos, en cambio, que aquí encuentre una nueva fortaleza interior para ser lo que Dios pretende que sea: valioso y libre.

Los Doce Pasos de Codependientes Anónimos

1. Admitimos que éramos impotentes ante otros y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.
2. Llegamos al convencimiento de 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

Las Doce Tradiciones de Codependientes Anónimos

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de CoDA.
2. Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Poder Superior amoroso que se expresa en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes son solo servidores de confianza; no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de CoDA es desear relaciones sanas y amorosas.
4. Cada grupo debe mantenerse autónomo, excepto en asuntos que afectan a otros grupos o a CoDA como un todo.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial; llevar el mensaje a otros codependientes que aún sufren.
6. Un grupo de CoDA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de CoDA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo espiritual primordial.
7. Todo grupo de CoDA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
8. Codependientes Anónimos siempre debe mantener su carácter no profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. CoDA, como tal, nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. CoDA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos; por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en controversias públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa en atracción más que en promoción; nosotros necesitamos mantener siempre el anonimato personal ante la prensa, radio, cine, televisión y todos los demás medios públicos de comunicación.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

Compartires de la Comunidad

Una pregunta para mi

¿Es una opinión una cebolla
Que podemos pelar
La cáscara de la cebolla
Hasta llegar a la parte jugosa
Que nos hace llorar?

¿Cómo puedo brillar
Sin un filo
Que corte la piel tierna?
¿Y si lo siento
De afuera hacia adentro?

- Glenda

-Caryn T.

CoDA es esperanza

Cuando crecí, tuve dos padres muy trabajadores que más tarde supe y descubrí que tenían sus propios traumas infantiles. Mi madre era una mujer muy trabajadora, decidida a mantener la casa limpia constantemente. Mi padre era un alcohólico en recuperación desde que yo estaba en el jardín infantil y lo siguió siendo hasta su fallecimiento, cuando cumplió 55 años, por un repentino ataque al corazón. Mi padre era un adicto al trabajo y a menudo pasaba su tiempo fuera dando mantenimiento al patio y al garaje, limpiando y arreglando los vehículos de la familia.

Desde muy niña, anhelaba el amor y la atención física de mis padres. Aprendí a una edad temprana que mi madre se abstenía de darnos atención física debido a un trauma de su temprana infancia. Yo todavía no entendía por qué mis padres no nos daban atención física. El mayor afecto que me daban mis padres era usar una palabra cariñosa, "mija" de vez en cuando. Al crecer, aprendí a aceptar el escaso amor y afecto de mis padres y, en cambio, recibí la atención no deseada de familiares y amigos varones. Tuve que fingir que todo estaba bien e hice todo lo posible por ser una buena estudiante e hija.

Mi primera experiencia sexual consentida fue a la temprana edad de 13 años. A partir de entonces me volví promiscua y seguí buscando el amor y la atención que tanto deseaba de los varones. Acabé saliendo con hombres que me faltaban al respeto y se aprovechaban de mí. Todo me parecía mal, pero seguí en lo que sabía que era un ciclo malsano.

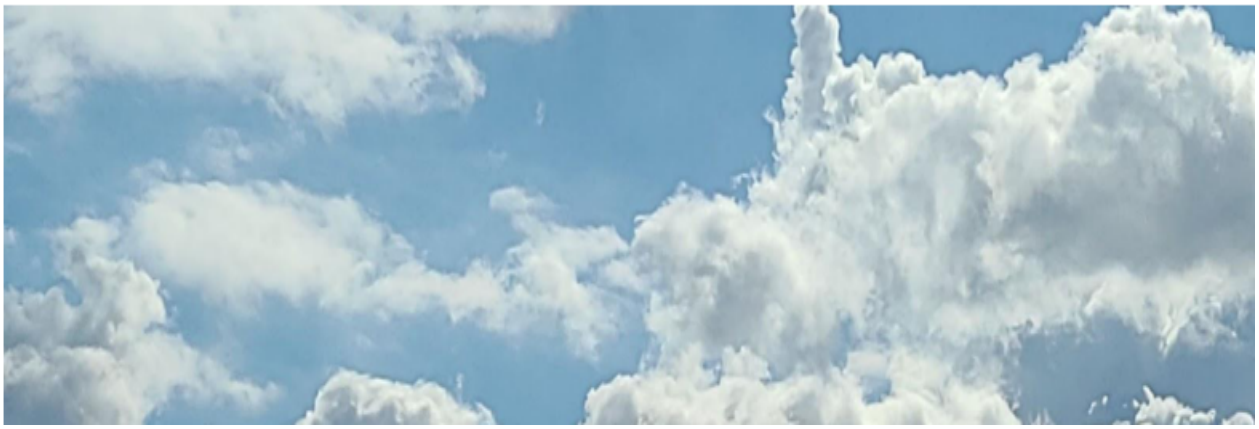
A los 18 años, tuve un aborto espontáneo cinco días antes de graduarme del bachillerato. Me dijeron que tenía "suerte" de haber abortado porque no habría tenido manera de mantener económicamente al niño y esto era una oportunidad para mejorar mi vida. Durante muchos años, nunca lamenté el aborto espontáneo que tuve. Llevo trabajando desde los 16 años y no he dejado de hacerlo desde entonces, sólo me tomé 3 meses de descanso después de dar a luz a mis ahora dos hijos adolescentes. Terminé el bachillerato y cursé un máster en Trabajo Social porque sabía que quería ayudar a los demás.

Después de terminar el bachillerato, seguí con mi pareja, el padre del hijo que aborté. Tras veinte años de relación, mi pareja abusaba de las drogas y me maltrataba verbal y emocionalmente. Me prometí a mí misma que no quería una vida así para mis hijos y para mí, pero se convirtió en mi realidad durante muchos años creando un trauma para mis propios hijos. Sabía que no era sano, pero no encontré la fortaleza y el valor para dejarlo, por miedo al abandono y a quedarme sola. En cambio, empecé a entablar relaciones externas para ayudarme a llenar el "vacío". Volví a estar como cuando era una adolescente, saliendo con hombres que se aprovechaban de mí y a los que apoyaba económicamente, creando una importante carga económica para mi familia. Estas relaciones externas y secretas fueron emocionantes al principio, pero pronto me llevaron a la soledad, la depresión y el vacío. Una vez más, sabía que algo estaba mal en mí, pero no podía entenderlo ni descubrirlo.

Comencé la terapia individual aproximadamente en 2017 y mi terapeuta me introdujo a CoDA. Intrigada e interesada, investigué sobre CoDA y me sentí muy aliviada al ver que podía relacionarme estrechamente con los Patrones y Características de la Codependencia. En ese momento, en mi área no había ninguna reunión de CoDA presencial, pero llegó el COVID y fue una ventaja para mí porque aproveché las reuniones de CoDA en línea. Asistí a mi primera reunión de CoDA en septiembre de 2020. En mis momentos más tristes y difíciles, las reuniones de CoDA me hicieron pasar el día. Actualmente estoy suscrita a las *Lecturas Semanales* de Conexiones y leo la literatura de CoDA. Las Doce Promesas me dan esperanza a mí y a otros mientras buscamos relaciones saludables con los demás. CoDA ha fortalecido mi relación con mi Poder Superior.

A pesar del control que no tenía sobre mi trauma infantil, CoDA y la terapia me han dado una mejor comprensión y conciencia de mí misma y de cómo necesito ser responsable de mi propia sanación. Ha sido un viaje difícil, pero es un viaje de sanación que estoy dispuesta a tomar y compartir para dar esperanza a otros. Un día, mi meta en la vida es tener reuniones de CoDA en mi área, en inglés y en español, para que CoDA pueda dar esperanza a otros como lo ha hecho conmigo.

- *L.H., Codependiente, 8/4/22*



-Jim H

Lanzados por el amor

Lanzados por el Amor

Condenada
al aburrimiento
Siempre detrás
en la vida
Condenada
A no gustar
A no vivir
A no hacer nunca
Mientras las llamas
Conocen el corazón

Y las arterias obstruidas
Bombeo de la consternación
Por lo que nunca fue
Creencias en pies cansados
Muriendo en caminos sedientos

Dirigido por un bebé emocionado
Primeros pasos atrevidos
Hacia lo desconocido
Astronautas hacia la vida
Lanzados por el amor

glenda h

-Jim H.

¡Veinte consecuencias de ser un codependiente en recuperación!

1. Estar enojada con la enfermedad y no con el adicto.
2. Que se me pase el enojo más rápido; es decir, en 2 horas en vez de 5 días.
3. Ser capaz de dormir por la noche, incluso cuando hay un '***No***' que me haya parecido muy perturbador.
4. Ser capaz de concentrarme en la solución sin angustia ni agitación.
5. Puedo reunir el valor para cambiar las cosas.
6. Puedo tener la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar y reconocer que es parte de la realidad de mi vida.
7. No voy a lamentarme sobre mi familia que no está en recuperación y acepto que es su elección.
8. Puedo estar tranquila con el trabajo - estoy bien con ir a casa a tiempo y dejar el trabajo para otro día.
9. He aprendido a apoyarlos sin controlarlos, a saber cuándo sostenerlos, a saber cuándo alejarme, a saber cuándo huir.
10. Puedo ser paciente y aceptar el "ahora no".
11. ¡Alegría más allá de toda alegría! ¡Auto cuidarme, tomarme el tiempo para ir al baño y no estar estreñida! "¡Disculpe! La naturaleza llama".
12. Tener menos ansiedad, respirar más, decir ALTO a los pensamientos preocupantes.
13. Salir a caminar mientras estoy en el trabajo, aprovechando mis descansos para disfrutar de un poco de aire fresco, un poco de perspectiva y un poco de autocuidado.
14. Tener la capacidad de actuar "como si" - hasta que logre sentir la sensación deseada.

15. Esta es hermosa - ¡puedo estar aquí ahora! Puedo quedarme en el presente. "He renunciado a toda esperanza de tener un pasado mejor", y puedo decirme que deje de viajar al futuro. Lo Que Será, Será.
16. Puedo disfrutar de mi propio camino; la vida de los demás es la suya.
17. Puedo practicar la gratitud diaria. He dejado de hacer esas oraciones desesperadas, de suplicar y de llorar, porque sé que cuando alabo, mi Poder Superior es capaz.
18. Puedo creer en el progreso, no en la perfección - está bien completar un proyecto y aceptarlo como es y extender la misma cortesía a otros como trabajos en progreso.
19. Puedo tener una mejor actitud, ser más optimista, saber que, al entregarme a mi PS, las cosas funcionarán como corresponde (generalmente mejor de lo que había planeado). ¡Puedo ser feliz, alegre y libre!
20. Puedo pasar por delante de la sección de alcohol de una tienda sin sentir odio y una actitud terrorista, deseando tener una bomba en la espalda para hacer volar las botellas en pedazos.

J.Deborah — 17/3/16

Publicado originalmente el 1 de noviembre de 2016

https://coda.org/2016/twenty-consequences-of-being-a-codependent-in-recovery-11-1-16/

-Jim H.

Gratitud

Antes de CoDA, mi vida la vivía en el caos, rebotando reactivamente de un desastre a otro a una velocidad sorprendente con resultados impactantes. Estaba fuera de control. Llegué a mi personalidad adictiva de forma honesta y me propuse poner mi herencia en pleno uso. Un día, al volver del trabajo, mi difunta esposa me sugirió que podría beneficiarme de CoDA. Fue una sugerencia que dijo haber recibido sobre mí de una línea directa de AA. Como buen codependiente que soy, inmediatamente encontré coda.org, leí la página web, localicé una reunión sabatina cercana y sentí esperanza. Lo cual es un poco sorprendente en retrospectiva, ya que en ese momento no era consciente de que me sentía sin esperanza. Mi primera reunión presencial fue una experiencia positiva, tan útil como lo había sido la lectura de los documentos fundacionales de CoDA en coda.org. Todavía asisto a esa reunión. Con el tiempo, encontré un padrino y comencé a trabajar los Doce Pasos. Superé la ira contra Dios, mis padres y contra mí mismo.

Con el tiempo, después de muchos años de resistirme, decidí entregar mi voluntad y mi vida al cuidado de Dios, tal como yo lo entendía. Mi Cuarto Paso fue sombrío, profundo y doloroso. Entonces mis defectos empezaron a ser eliminados. Recuerdo el alivio y la alegría cuando la ira fue eliminada de repente. Mi alegría duró poco porque descubrí que el miedo y la vergüenza se escondían detrás de la ira. Nunca volví a experimentar la eliminación repentina de un defecto de carácter. Hace poco más de dos años me uní a un Grupo de Estudio de Pasos para trabajar en ayudar al Dios de mi entendimiento a quitarme el miedo. A los seis meses descubrí, para mi sorpresa, que mi miedo había desaparecido. No sé cuándo fue eliminado. Como su eliminación no se notó, seguí usando el lenguaje del miedo, sólo para descubrir que me quedaban las preocupaciones normales.

La última década de mi vida ha sido la mejor. Me siento libre, sereno y en paz. Este es un estado que no doy por sentado. Mi recuperación se siente frágil y requiere una vigilancia constante, aceptación y amor propio con la gracia de mi amoroso Dios. Acepto el dolor que causé a otros y a mí mismo antes de mi larga y dura caída, y entiendo que, sin mi larga y dura caída, no tendría la recuperación de hoy. Amo la libertad y la paz de la recuperación y continuaré trabajando en mi programa con gratitud.

Don B — 3/11/16

Publicado originalmente el 8 de Noviembre de 2016

https://coda.org/2016/11-8-16-gratitude/

Recuperación

Yo,recuperado.

Qué amante redescubierto soy.

He visto lo suficiente para saber

que todo final

es bueno

aunque sea sólo por haber empezado.

Empezar de nuevo.

- Means - 26/2/22

-Caryn T.

Codependiente agradecida en recuperación

Llegué a los salones de CoDA levantando una bandera blanca de rendición y desesperada por ayuda. Había perdido a mi Dios, a mi alma y a mí. Quería una nueva vida. Me había cansado de los viejos caminos que ya no me funcionaban. Finalmente llegué a creer que el cambio era posible si lo buscaba en los salones de CoDA, al trabajar los Doce Pasos. Vi a otros que desecharon los viejos estilos de vida autodestructivos y fueron felices, alegres y libres. Yo quería lo que ustedes tenían, pero no sabía cómo conseguirlo. Me decían “Siga viniendo”, que fuera paciente y “Escuche y aprenda” de los que habían recorrido este camino antes que yo. Me dijeron "Suéltelo y déjelo a Dios" sobre mis intentos por controlar a la gente, los lugares y las cosas.

Era demasiado nueva en CoDA y estaba demasiado abrumada por mis circunstancias para recordar uno de los muchos principios de CoDA que podrían aplicarse a mi situación desesperada. Pronto descubrí que cuando no sabía qué hacer, un simple lema ponía toda la situación en una perspectiva adecuada. Eran fáciles de aprender y recordar cuando tenía que hacer frente a una variedad de circunstancias perturbadoras. Imprimí los lemas en papel y los colgué en mis reuniones de CoDA, en mi lugar de trabajo y en mi casa. Me encantaban los lemas y repetía una y otra vez "Suéltelo y déjelo a Dios" y "Un día a la vez". "Piensa" me recordaba que debo esperar. No tengo que hacer nada que no esté preparada para hacer. Aprendí que es más fácil evitar dar consejos cuando se practica "Viva y deje vivir". Aprendí que puedo lidiar con mis miedos viviendo el día de hoy, "Un día a la vez". Aprendí que puedo tomar lo que puedo hacer "Sólo por hoy" y dejar que eso sea suficiente por ahora. Hoy sé que CoDA está en manos de nuestro Poder Superior, no de una persona, y que sólo se espera "Progreso (para mí) y no la perfección". Los lemas fueron mis salvavidas. Fueron mi pasamanos hacia los Pasos. Hoy sé que los Doce Pasos son la solución a todos mis problemas y la respuesta para tener paz, armonía y serenidad en mi vida.

Recitar la Oración de la Serenidad me enseñó a "aceptar las cosas que no puedo

cambiar". Me recuerda que no estoy sola y que debo pedir a mi Poder Superior serenidad, valor y sabiduría. Me ayudó a reconectarme con mi Poder Superior, que hoy es ese padre cariñoso y atento que había perdido.

Estoy eternamente agradecida a la Fraternidad de CoDA y a este increíble programa de recuperación en el que encontré a mi Dios, a mi alma y a mí.

Judy 0. — 6/3/18 — Una Codependiente Agradecida en Recuperación

Publicado originalmente el 21 de agosto de 2018

https://coda.org/2018/grateful-recovering-codependent-8-21-18/

-Caryn T.

Lecturas de Cierre

Oración de la Serenidad

Dios, concédeme la Serenidad
para aceptar las cosas que no puedo cambiar,
Valor para cambiar aquellas que puedo
Y la Sabiduría para reconocer la diferencia.

Concédeme Paciencia con los cambios que toman tiempo,
Gratitud por todo lo que tengo,
Tolerancia con los que tienen diferentes conflictos
Y la Fuerza para levantarme e intentarlo de nuevo,
Un día a la vez.

Algunas Afirmaciones

Soy suficiente y tengo suficiente.
Esto también pasará.
Agradezco los momentos de alegría, sé que los momentos dolorosos no durarán para siempre.
Mi Poder Superior me concede la serenidad.

Oración de Recuperación de CoDA

Dios ayúdame a aceptar a otras personas tal y como son, reconocer mis propios sentimientos, satisfacer mis propias necesidades y amarme a mí mismo tal y como soy.

Oración de Cierre de CoDA

Te agradecemos, Poder Superior, por todo lo que
hemos recibido durante esta reunión,
que al concluir llevemos dentro nuestro la sabiduría,
amor, aceptación y esperanza de la recuperación.

Las Doce Promesas de Codependientes Anónimos ©

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.

-Jim H.

Recursos:

Buscar una reunión - https://coda.org/es/reuniones/

Suscribirse a las listas de correo electrónico - https://www.codependents.org/sub.htm

Calendario de Eventos de CoDA - https://coda.org/es/calendario/

YouTube - https://www.youtube.com/c/CodependientesAn%C3%B3nimosenespa%C3%B1ol

Si los enlaces no están activos, copie y pegue el url en su navegador.

Convocatoria de Contenido

Esta publicación prospera cuando los compañeros de CoDA comparten su recuperación. Este es un gran lugar para expresar su creatividad a través de la prosa (200-2000 palabras), la poesía y las imágenes artísticas, siempre y cuando siga los Doce Pasos de CoDA, las Doce Tradiciones y la Política Editorial de Conexiones.

Vea Envíenos su historia para más información.