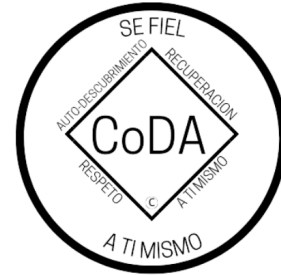


Manual de Servicio de la Fraternidad de Codependientes Anónimos



Parte 2 Manual de reuniones

*Copyright (c) 1998
Codependientes Anónimos, Inc.*

Esta página está intencionadamente en blanco

Contenido

Enlace a otras partes del MSC	5
Sección 01 Introducción y puesta en marcha	6
Finalidad de este Manual	6
Qué es una reunión de CoDA	6
Aspectos a tener en cuenta al iniciar una nueva reunión de CoDA	7
Diferentes tipos de reuniones de CoDA	10
Otra información útil	11
Sugerencias para puestos de servicio en las reuniones de CoDA	16
Sección 02 Captación de miembros- Relaciones con la comunidad	18
El paquete de divulgación comunitaria Introducción	18
Modelo de comunicado de prensa	19
Sugerencias para acoger a los recién llegados en las reuniones de CoDA	19
Sección 03 Documentos fundacionales y de reunión	20
Patrones y características de la codependencia	25
Patrones de recuperación de la codependencia	27
Preámbulo de Codependientes Anónimos [®]	31
Por seguridad	35
Modelo de formato de reunión	36
Sección 04 Formularios de servicio de CoDA	39
Formulario de contribución a la Séptima Tradición	40
Lista de teléfonos de reuniones	41
Registro de Fondos de Reuniones	42

Enlace a otras partes del MEF

A continuación, encontrará enlaces a las otras 4 partes del Manual de Servicios de la Fraternidad (MSF). Los usos sugeridos son los siguientes:

- La Parte 1 está dirigida a todos los miembros de CoDA, en particular a aquellos que tienen la intención de realizar trabajo de servicio
- La Parte 3 está pensada para que la utilicen aquellos que actualmente prestan servicio en los niveles entre las reuniones y CoDA Mundial, o que están pensando en hacerlo. Se pretende que sea especialmente útil para establecer estos niveles de servicio.
- La Parte 4 está pensada para ser utilizada por aquellos que actualmente o están considerando hacer servicio a nivel mundial de CoDA. Se recomienda encarecidamente para todos aquellos que asistirán a una Conferencia de Servicio de CoDA (CSC).
- La Parte 5 contiene información más detallada relacionada con las diversas entidades de servicio que existen a nivel de servicio mundial de CoDA, incluida Junta Directiva de CoDA, los diversos comités y otros grupos de trabajo y cargos individuales.
- Se ha proporcionado un archivo combinado que contiene las 5 partes en un solo archivo. Está pensado para facilitar la búsqueda al no tener que abrir 5 archivos diferentes.

Enlaces:

[MSC Parte 1 - Estructura e información general](#)

[MSC Parte 3 - Directrices para niveles de servicio intermedios](#)

[MSC Parte 4 - Procedimientos de la conferencias de servicio](#)

[MSC Parte 5 - Detalles del servicio a nivel mundial](#)

[Manual CoDATEen](#)

[Hoja de estilo CLC](#)

[Glosario MSC](#)

[Acrónimos CoDA](#)

[Fichero combinado MSC](#)

Sección 01 Introducción y primeros pasos

Finalidad de este Manual

El propósito de este documento es proporcionar a los miembros de CoDA todos los documentos básicos y la información necesaria para iniciar y llevar a cabo las reuniones de CoDA. Puede encontrar información adicional en el sitio web coda.org/es y en las otras partes del Manual de Servicio de la Fraternidad.

Este documento proporciona información y directrices. CoDA recomienda que cada reunión tenga una copia de este documento. Contiene los documentos básicos que apoyan la unidad de CoDA. Además, otras partes útiles del Manual de Servicio de la Fraternidad (MSF) están disponibles gratuitamente en el sitio web. coda.org/es Previa solicitud, nuestros Servicios a la Fraternidad enviarán una copia impresa de cada uno a las nuevas reuniones registradas.

Qué es una reunión de CoDA

Una reunión de CoDA es un grupo de dos o más personas que se reúnen en torno a su deseo compartido de mantener relaciones sanas y afectuosas. La reunión utiliza los *Doce Pasos* y las *Doce Tradiciones* de Co-dependientes Anónimos como base para trabajar hacia la recuperación. Es un lugar para encontrar apoyo y compañerismo, así como para compartir experiencias, fortaleza y esperanza. Un fuerte sentido de aceptación y comunidad hace que una reunión sea atractiva tanto para el recién llegado como para el veterano.

Existen unos requisitos mínimos para ser considerada una reunión de CoDA. Estos requisitos son leer los cuatro Documentos Fundacionales siguientes tal y como están escritos en cada reunión y registrar la reunión en CoDA Mundial o en su Entidad de Voto (EV).

- La bienvenida (versión corta o larga)
- Preámbulo de Codependientes Anónimos
- Los Doce Pasos de Codependientes Anónimos
- Las Doce Tradiciones de Codependientes Anónimos

Además, se requiere que los grupos de CoDA utilicen el libro de Co-Dependientes Anónimos como recurso principal para la reunión. Ningún otro libro de los Doce Pasos puede ser usado en una reunión de CoDA. El uso exclusivo del libro de Co-Dependientes Anónimos en las reuniones significa que el mensaje de CoDA no se diluye de ninguna manera.

Las reuniones que decidan no leer los cuatro Documentos Fundacionales o utilizar un libro de Doce Pasos que no sea de CoDA, no serán reconocidas como reuniones de CoDA y no aparecerán en el Directorio de Reuniones de CoDA en el sitio web coda.org/es.

Los grupos de CoDA se registran en Co-Dependientes Anónimos Mundial para mantenerse en contacto con CoDA en su conjunto. Con respecto a otras cuestiones sobre la organización de los grupos (fecha, hora, tipo de reunión), cada grupo es autónomo excepto en los asuntos que afectan a CoDA en su conjunto. Dado que los Doce Pasos son la base de nuestra recuperación, sugerimos encarecidamente que cada reunión reserve al menos una reunión al mes para el Estudio de los Pasos.

Como establece la Cuarta Tradición, ("cada grupo debe permanecer autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a CoDA en su conjunto"), es importante que una reunión de CoDA presente aspectos familiares que comuniquen: "Esto es CoDA".

Aunque es poco frecuente, algunas reuniones han optado por adoptar un formato que varía significativamente de las directrices de CoDA. Esto presenta confusión, particularmente para el recién llegado, con respecto a la naturaleza de nuestro programa. Si el Intergrupos, la Región o la Entidad de Voto (EV) lo considera necesario, se puede informar específicamente a una reunión de que no parece estar siguiendo los principios unificadores de la Tradición de CoDA. Si la reunión decide, por conciencia de grupo, no cambiar, necesitan entender que ya no podrán ser reconocidas como, ni llamarse a sí mismas, una reunión de CoDA y serán eliminadas de las listas de reuniones del Intergrupo, Región, Entidad de Voto (EV) y/o CoDA Mundial.

Política sobre literatura externa en las reuniones de CoDA

Los grupos de CoDA no pueden usar ningún otro libro de Doce Pasos, y se sugiere encarecidamente que los grupos de CoDA usen sólo literatura avalada por la Conferencia de CoDA.

Si un grupo por conciencia de grupo informada elige utilizar otra literatura externa, para ser una conciencia de grupo informada, ese grupo debe sopesar su decisión con las Doce Tradiciones para determinar si se ha tomado una decisión responsable.

Algunos puntos a tener en cuenta son:

Primera Tradición: El uso de la literatura de CoDA apoya el crecimiento de CoDA y ofrece unidad y continuidad del mensaje.

Cuarta Tradición: ¿Afectará la decisión tomada por el grupo a los grupos vecinos o a CoDA en su conjunto? ¿Cuál podría ser la primera impresión de los recién llegados sobre CoDA basándose en la literatura elegida? ¿Cuál es la responsabilidad de un grupo hacia los recién llegados?

Quinta Tradición: ¿Está la decisión sobre la literatura, o cualquier otra decisión tomada por el grupo, en línea con el propósito principal de CoDA?

Sexta tradición: ¿Es el uso de literatura externa una aprobación de un autor en particular? Al hacer de la obra de un autor en particular el centro de una reunión, ¿se trata de una reunión de CoDA o de una sesión de estudio de un libro? *Octava Tradición:* El uso de literatura externa puede rayar en la terapia. CoDA es un grupo de autoayuda y utiliza los Doce Pasos y las Doce Tradiciones como base para la recuperación.

Décima Tradición: El uso de material protegido por derechos de autor que no sea propiedad de CoDA puede acarrear problemas en el futuro y debe tenerse en cuenta en el proceso de toma de decisiones. CoDA no definirá la codependencia pero la describirá. ¿El uso de literatura externa apoya una definición particular?

Si, después de considerar los puntos anteriores, y un grupo todavía opta por utilizar otra literatura externa, un anuncio debe hacerse al principio y al final de la lectura de dicha literatura. Actualizado en el CSC 2018 el 10/12/18. Nueva actualización en el CSC de 2019 el 9/10/19.

Aspectos a tener en cuenta al iniciar una nueva reunión de CoDA

- **Dónde**

Las reuniones pueden celebrarse prácticamente en cualquier lugar. Pruebe en iglesias, sinagogas, centros de asesoramiento, hospitales o lugares donde se reúnan otros grupos. Aunque cada grupo es autónomo, por razones de seguridad y anonimato, CoDA advierte sobre la celebración de reuniones en domicilios particulares. Al elegir un lugar de reunión, ten en cuenta la seguridad personal. También ten en cuenta que muchos lugares exigen pólizas de seguro y CoDA no tiene una póliza paraguas que cubra las reuniones. Para más información, consulta las Preguntas Frecuentes más adelante en este documento.

- **Horario**

En función del horario que más le convenga, elija el día y la hora de la semana en que desea celebrar la nueva reunión.

- **Alquiler**

Es importante que se pague un alquiler (por pequeño que sea) por el lugar de reunión. De esta manera, honramos nuestra Séptima Tradición: "Cada grupo de CoDA debe ser totalmente autosuficiente, negándose a recibir contribuciones externas". Puesto que al principio no sabrás lo grande que será la reunión, intenta que el alquiler sea mínimo. El alquiler puede ser un porcentaje de la recaudación de la reunión, una cuota mensual o trimestral, o cualquier otra cosa que acordéis tú y el arrendador. Algunos locales te dejan usar el espacio más como cortesía que como fuente de ingresos, así que no tengas miedo

de negociar. Al mismo tiempo, no abuses de su generosidad. Una donación anual puede ser adecuada si no se cobra alquiler.

- **Ayuda**

Pida ayuda, sobre todo al principio. Invita a personas de otras reuniones para que te ayuden a poner en marcha la nueva reunión. Es útil contar con la presencia de varias personas cuando llegan los nuevos. Y asegúrate de colocar un cartel en el nuevo lugar de reunión cada semana para que la gente pueda encontrar tu sala fácilmente.

- **Anuncie**

Informar a la gente sobre la nueva reunión. Visite otras reuniones con la información necesaria (por ejemplo, fecha, hora, indicaciones para llegar y/o un mapa). Coloque anuncios en centros de asesoramiento y hospitales. Algunos periódicos locales publican avisos de las reuniones sin coste alguno. Recuerde la Undécima Tradición: "Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción más que en la promoción...". Cuando la gente vea los anuncios y se entere de la reunión, vendrá.

- **Seleccione el tipo de reunión**

Después de algunas reuniones iniciales, toma conciencia de grupo para elegir un tipo de reunión. Para conocer los posibles tipos de reuniones, consulta "Algunos tipos diferentes de reuniones de CoDA" más abajo.

Los siguientes puntos deben debatirse y decidirse en el proceso de conciencia de grupo:

- ¿Qué directrices se utilizarán para compartir?
- ¿Cómo podría la reunión hacer frente a la diafonía?
- ¿Cómo se tratará el tema de los recién llegados, la literatura y otros asuntos?
- ¿Cuándo tendrán lugar las reuniones de trabajo ordinarias?

- **Inscriba su reunión**

Puede registrar su reunión en línea en coda.org/es. Una vez que tenga un número oficial, la reunión aparecerá en el Directorio de reuniones de CoDA. Si tu Entidad de Voto o Intergrupo mantiene una lista de reuniones, por favor notifícaselo también. Utiliza el número de grupo asignado en toda la correspondencia con CoDA.

- **Definir los servicios deben realizarse, por ejemplo:**

- Tener la llave para abrir y cerrar la instalación
- Reunión de coordinadores (formato de lectura)
- Obtenga altavoces si procede
- Información a recién llegados
- Comprar fichas (monedas) y reconocer el tiempo en el programa
- Dirigir y documentar las reuniones de trabajo que se celebran periódicamente.
- Manténgase en contacto con el administrador de las instalaciones
- Montaje y limpieza de la sala de reuniones

- **Seleccionar y cubrir los puestos (elegidos si es posible, si no, voluntarios) *Más información en la sección "Sugerencias para los puestos de servicio en las reuniones de CoDA"**

- *Tesorero*: El Tesorero guarda todas las donaciones de la Séptima Tradición, paga el alquiler y envía los fondos excedentes más allá de una reserva prudente al Intergrupo local, Entidad Votante y/o Co-dependientes Anónimos Mundial.

-

- *Representante de Servicio de Grupo (RSG)*: El RSG es elegido por la reunión para actuar como enlace entre ésta y el siguiente nivel de servicio proporcionando información en ambas direcciones.
 - *Persona de literatura*: La persona encargada de la literatura, vende y lleva el inventario y los registros de caja de la literatura del grupo.
 - *Persona(s) de contacto*: La persona de contacto responde a las consultas telefónicas, por correo electrónico o de otro tipo. Los puestos en CoDA suelen rotar para evitar el "agotamiento". La rotación de cargos también apoya el concepto de que cada reunión depende de todos los que asisten. Permita que diferentes voluntarios realicen cada tarea, rote los puestos regularmente y limite los períodos de servicio.
- **Considerar la posibilidad de celebrar reuniones de trabajo periódicas:**

(de Building CoDA Community - Healthy Meetings Matter)

"Las reuniones saludables celebran reuniones de trabajo periódicas. Muchos grupos consideran conveniente programar su reunión de trabajo mensualmente, antes o después de la reunión ordinaria. Las fechas y horas de las reuniones de trabajo se anuncian con antelación para que los miembros puedan planificar su asistencia. Las reuniones de trabajo están abiertas a todos los miembros de CoDA, y cualquier miembro de CoDA que esté presente puede participar en la conciencia de grupo. Cuanto mayor sea la participación, más reflejarán las decisiones tomadas las necesidades del grupo.

Las reuniones de trabajo tienen un facilitador o presidente. Suele ser un miembro que lleva algún tiempo en el programa de CoDA y que está familiarizado con las Tradiciones de CoDA. Generalmente, hay un informe del tesorero y un informe del secretario, una revisión de las decisiones tomadas en la última reunión, y la discusión de cualquier nuevo asunto o preocupación. Pueden tratarse temas muy diversos. Cualquier cosa que afecte al funcionamiento de la reunión de CoDA es apropiada. Es posible que un grupo necesite elegir a un servidor de confianza, como un nuevo tesorero o un representante de servicio de grupo (RSG) ante el intergrupo local o la entidad de votación. Un grupo puede discutir y decidir qué literatura comprar. Puede haber preguntas sobre el formato de la reunión: "¿Pondremos límites de tiempo para compartir?" "¿Daremos fichas de bienvenida a los recién llegados? Las preguntas sobre las directrices para evitar el cruce de palabras u otras ideas pueden estudiarse a fondo en una reunión de trabajo, en lugar de dedicar tiempo a la reunión ordinaria.

Las reuniones de trabajo sirven de foro para exponer y resolver problemas. A veces es mejor mantener un debate inicial el mes en que se plantea una cuestión y esperar hasta la siguiente reunión de trabajo para llegar a una conciencia de grupo. Los miembros deciden las cuestiones de grupo en el marco de nuestra Cuarta Tradición: "Cada grupo debe permanecer autónomo excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a CoDA en su conjunto".

- **Dirigir reuniones de trabajo utilizando el Proceso de Conciencia de Grupo:**

El proceso de conciencia de grupo se utiliza para tomar decisiones en todos los niveles de CoDA. Un grupo de CoDA normalmente tiene una reunión de trabajo mensual para discutir asuntos que afectan al grupo, como por ejemplo, cómo tratar las conversaciones cruzadas, qué literatura comprar, cómo dar la bienvenida a los recién llegados, etc. También se puede pedir una conciencia de grupo durante una reunión ordinaria, si se necesita tomar una decisión de inmediato y no se puede esperar a la reunión ordinaria de trabajo. Cualquiera puede pedir una conciencia de grupo en cualquier momento durante una reunión de CoDA, siempre y cuando se necesite atención inmediata para garantizar la seguridad de un individuo o del grupo, o para defender las Tradiciones de CoDA.

La estructura espiritual de CoDA se basa en la Segunda Tradición: "Para el propósito de nuestro grupo sólo hay una autoridad última: un Poder Superior amoroso expresado a nuestra conciencia de grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza; no gobiernan".

El Método Comunitario de Resolución de Problemas (MCRC) se utiliza en el Servicio Mundial de CoDA y puede adaptarse a todos los niveles de CoDA para facilitar la toma de decisiones en conciencia de grupo. Es un método de toma de decisiones más amistoso y cooperativo que las tradicionales "Reglas de Roberts". Las mociones o decisiones de conciencia de grupo se toman sólo después de que la información sobre el problema ha sido reunida, las soluciones han sido discutidas y los puntos de vista de todos los miembros han sido escuchados.

El proceso consta de cuatro pasos:

1. Identificar un problema: Un miembro propone un asunto o punto del orden del día para la reunión de trabajo. A continuación, se abre el debate a preguntas, aclaraciones y recopilación de información adicional.
2. Lluvia de ideas: Se proponen soluciones o sugerencias. Una herramienta habitual en los grupos es el "round robin", una técnica especializada de lluvia de ideas en la que todos se turnan para generar y desarrollar ideas en grupo. El proceso se basa en que cada miembro del equipo aproveche las contribuciones anteriores añadiendo aclaraciones, retos y mejorando la idea original en rondas.
3. Redactar una "moción" o formar una decisión de conciencia de grupo (las reuniones de trabajo locales no necesitan hacer "mociones formales"). En este punto, como todos han tenido la oportunidad de ser escuchados sin interrupción, las decisiones formuladas son la conciencia combinada de todos los miembros presentes. A menudo se llega a un compromiso (encontrar un término medio) sin mayor esfuerzo. Llegados a este punto, el grupo puede preguntar si es necesario seguir debatiendo o realizar otra ronda antes de finalizar la decisión o aclarar cuál es la cuestión que se va a someter a votación. (No es necesario pedir "pros" y "contras" a menos que el grupo lo desee).
4. Votación sobre la cuestión. Se desea la unanimidad, pero la mayoría es la conciencia del grupo. Si la votación no es unánime, se ofrece la oportunidad de expresar una opinión minoritaria.

Tiempo muerto de treinta segundos: "Ocasionalmente, uno o varios miembros pueden tener un comportamiento inseguro al no respetar los límites de los demás, o alguien puede percibir que eso ocurre. En tal situación, cualquier miembro puede pedir un "tiempo muerto" o "treinta segundos". Durante un tiempo muerto o treinta segundos, todos dejan de hablar y dedican un tiempo a buscar orientación del Poder Superior. Al final de los treinta segundos, alguien pide "tiempo" y los miembros recitan la Oración de la Serenidad antes de reanudar la reunión." -Desacuerdo, mediación y resolución, MSC Parte 1, Sección 3.

(para los antecedentes y la descripción completa de la CPSM en las reuniones de la Conferencia Mundial, véase: MSC Parte 4 Sección 3).

4022-Healthy-Meetings-Web.pdf (coda.org) consulte esta descarga gratuita para obtener más información sobre el proceso de conciencia de grupo y las reuniones de trabajo.

Diferentes tipos de reuniones de CoDA

Reunión de oradores: Este tipo de reunión presenta una historia personal de recuperación compartida por una persona. Los oradores comparten su experiencia personal, fortaleza y esperanza en el programa. La reunión puede o no incluir un intercambio abierto después del orador, dependiendo de la longitud de la historia compartida.

Reunión de participación abierta: Este tipo de reunión a menudo no tiene un tema ni un orador individual, dando a los miembros la oportunidad de compartir su experiencia, fortaleza y esperanza sobre su recuperación como deseen.

Reunión para compartir temas: Este tipo de reunión comienza con el líder de la reunión u otro miembro del grupo sugiriendo un tema específico, es decir, los Pasos, el establecimiento de límites, el apadrinamiento, etc.

Reunión de estudio de pasos o tradiciones: En este tipo de reunión, la reunión utiliza literatura avalada por la Conferencia de CoDA como base para el estudio, la discusión o el intercambio relacionado con los Doce Pasos de CoDA y las Doce Tradiciones de CoDA.

Reuniones de enfoque: Las reuniones pueden designar adicionalmente, en el Buscador de reuniones, el enfoque de la reunión de la manera que deseen siempre y cuando los cuatro documentos Fundacionales sean leídos en cada reunión: Los Pasos de CoDA, Las Tradiciones de CoDA, El Preámbulo y La Bienvenida. El Buscador de reuniones indicará, en ese caso, "La información sobre la designación de dichos focos u otros detalles estará disponible a través de las personas de contacto indicadas" para esas reuniones. Sin embargo, respetando el espíritu de las Tradiciones Primera, Tercera y Quinta, hacemos una excepción. Ningún miembro de nuestra Fraternidad será rechazado, ni siquiera de una reunión cerrada o restringida, si no hay otra reunión disponible para esa persona.

Diafonía (Interferencia)

En nuestras reuniones, hablamos de nuestra propia experiencia y escuchamos sin comentarios lo que comparten los demás. Trabajamos para asumir la responsabilidad de nuestras propias vidas, en lugar de dar consejos a los demás. Por eso se desaconseja totalmente la diafonía en nuestras reuniones. Las directrices sobre la diafonía contribuyen a que nuestras reuniones sean un lugar seguro. Para más información, consulte el Manual del recién llegado y Experiencias con la No Interferencia.

Ejemplos de diafonía pueden incluir, pero no se limitan a:

- Dar opiniones no solicitadas
- Asesoramiento
- Respondiendo a
- Hacer afirmaciones del tipo "tú" y "nosotros"
- Interrogatorio
- A debate
- Crítica a
- Controlar
- Dominar
- Minimizar los sentimientos o experiencias de otra persona
- Contacto físico / tacto
- Movimientos corporales como asentir con la cabeza u otros gestos
- Sonidos / ruidos verbales
- Referirse a alguien presente por su nombre

Otra información útil

¿Qué es una "Reunión domiciliaria" y por qué podría querer una?

Aunque tener una "reunión en casa" no nos otorga ningún derecho o privilegio especial en la reunión, muchos de nosotros descubrimos que tener una reunión en particular en la que centramos nuestra participación y trabajo de servicio es útil para nuestra recuperación. CoDA trata de construir y mantener relaciones sanas y esas relaciones pueden desarrollarse más fácilmente entre personas que vemos con frecuencia. CoDA es una Fraternidad, y esto es más evidente en las reuniones. Por ello, muchos de nosotros elegimos identificar una reunión en casa, a la que asistimos con regularidad.

¿Cómo podemos dar a conocer nuestra reunión?

Ponte en contacto con tu Intergrupo/CSG de CoDA y/o tu Entidad de Voto para que tu reunión aparezca en la(s) lista(s) de reuniones locales. Esta es la mejor manera de conseguir exposición y apoyo.

Las reuniones de CoDA pueden anunciarse en los periódicos locales o en los tabloneros de anuncios de la comunidad. Con frecuencia, los bibliotecarios permiten que las reuniones publiquen avisos o dejen material gratuito, como "¿Qué es la codependencia?", que puede incluir la información de la reunión. Según la Undécima Tradición: "Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción más que en la promoción". Sugerimos simplemente indicar "[Nombre de tu reunión] Reunión de CoDA" con la hora, la fecha y el lugar. Tenga en cuenta que no utilizamos el nombre de un centro de reuniones como nombre de la reunión, de acuerdo con la Sexta Tradición. Si una reunión se llamara a sí misma Reunión de CoDA del Centro Johnson, por ejemplo, esto podría considerarse un respaldo a una empresa externa. En su lugar, la reunión de CoDA de los martes por la noche puede colocar volantes que digan que se reúnen en el Johnson Center.

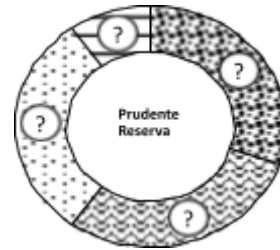
¿De dónde sacamos fondos?

Las reuniones de CoDA suelen "pasar una cesta" durante la reunión, recordando a los asistentes nuestra Séptima Tradición, que establece que cada reunión es totalmente autosuficiente y rechaza las contribuciones externas. Ocasionalmente, una reunión puede pasar la cesta una segunda vez si se necesitan contribuciones para el alquiler, la literatura o algún otro gasto legítimo.

¿Qué es una "reserva prudente" y qué hacemos con el dinero recaudado en exceso?

Una "reserva prudente" consiste en dos o tres meses de gastos de reunión. Entre los gastos de la reunión se incluyen el alquiler, los suministros, los refrigerios y la literatura avalada por la Conferencia. La reserva prudente está pensada para cubrir gastos en caso de que la reunión tenga una asistencia o donaciones inusualmente bajas. Se sugiere que, al menos trimestralmente, las reuniones determinen si sobran fondos una vez satisfecha la cantidad de reserva. Si es así, una reunión puede decidir por conciencia de grupo hacer una donación de la Séptima Tradición a las entidades de CoDA que apoyan la reunión. Cada reunión debe decidir por sí misma. Cuando envíes dinero de la Séptima Tradición a CoDA Mundial, por favor haz todos los cheques pagaderos a Co-Dependents Anonymous, Inc. Es necesario ponerse en contacto con el Intergrupo local o la Entidad Votante para determinar cómo hacer los cheques cuando se les dona a ellos.

- ___% a su Intergrupo local
- ___% a su entidad con derecho a voto
- ___% al Mundo de Co-Dependientes Anónimos
- ___ a otro proyecto o programa de CoDA



Por ejemplo, si tienes un Intergrupo:

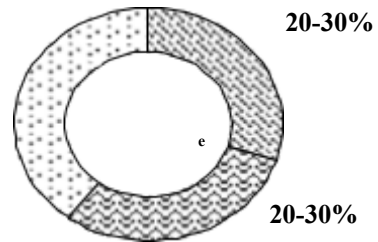
40-50% a su

Intergrupo/CSG

20-30% a su Entidad deVoto

20-30% a Co-dependientes Anónimos Mundial

40-50%

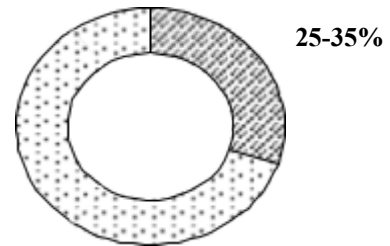


Ejemplo si no tiene Intergrupo

65-75% a su entidad con derecho a voto

25-35% a Co-dependientes Anónimos Mundial

65-75%



Solicitud de documentación

La forma más fácil de pedir Literatura Aprobada por la Conferencia de CoDA es hacerlo en el sitio web coda.org/es utilizando este [enlace](#). Puede hacer el pedido directamente en línea o utilizar el formulario que se ofrece en el [sitio web de CoRe](#).

¿Existe un límite a la cantidad que una persona puede donar a CoDA?

Siguiendo la Séptima Tradición, se sugiere que el valor de las donaciones en efectivo, bienes o servicios profesionales prestados por un miembro a reuniones individuales, Intergrupos y Entidades con derecho a voto no exceda los \$3.000 USD (tres mil dólares) o su equivalente por año. Ese límite se eleva a \$6.000 USD (seis mil dólares) o equivalente por año para Co-Dependientes Anónimos Mundial de acuerdo con la mayor escala de operación. Consulte el botón de donaciones en la parte superior de la página de inicio del sitio web coda.org/es para obtener más información sobre los tipos de donaciones que puede realizar.

¿Se puede dejar dinero a CoDA, Inc. en el testamento?

Sólo se aceptan legados testamentarios de miembros de CoDA, con un máximo de 8.000 dólares por persona, y sólo una vez, no a perpetuidad.

¿Cómo puedo contribuir a CoDA para celebrar mi recuperación?

La Conferencia de Servicio de CoDA de 2015 aprobó el Plan de Celebración de Recuperación, bajo el cual algunos miembros de la Fraternidad pueden elegir celebrar el aniversario del inicio de su recuperación ya sea haciendo algún trabajo de servicio extra o enviando alguna cantidad de dinero al año por cada año de recuperación que tengan en CoDA a la(s) entidad(es) de CoDA de su elección. Consulta más arriba los límites de donaciones anuales.

¿Qué es el Mes de la Gratitud?

En agradecimiento a nuestro Poder Superior y a Co-dependientes Anónimos (CoDA), la Conferencia de Servicio de CoDA (CSC) de 2014 ha designado el mes de noviembre como un tiempo para que los individuos, las reuniones locales, los Intergrupos y las Entidades Votantes den gracias por cómo CoDA les ha ayudado a vivir la vida. La CSC sugiere que los grupos de todos los niveles patrocinen el Mes de la Gratitud enviando donaciones a las entidades de CoDA de su elección y/o donando servicio adicional a la entidad de CoDA de su elección.

¿Puede nuestro grupo utilizar el número de identificación fiscal de CoDA?

No. El número de identificación fiscal de CoDA, también conocido como número de identificación del empleador (EIN), no es para uso de ningún otro nivel de CoDA, excepto el nivel de CoDA, Inc. El Co-Dependents Anonymous, Inc. EIN es específico para la corporación de CoDA, una corporación estadounidense. Tener un estatus fiscal "paraguas" requeriría que cada grupo enviara toda la información de identificación de sus oficiales a CoDA, Inc. para su registro oficial. Además, CoDA sería responsable de los informes financieros y de la actividad financiera de los grupos. Tendríamos que establecer un sistema de controles sobre las finanzas de cada grupo de CoDA, Intergrupo/CSG y Entidad con derecho a voto. De alguna manera tendríamos que asegurar el uso de todos los ingresos únicamente para los propósitos de CoDA y requerir informes regulares a alguna organización central de CoDA que daría cuenta a las autoridades fiscales de las actividades de Co-Dependents Anonymous, Inc. Todo esto entra en conflicto con nuestras Tradiciones de anonimato, autonomía de grupo y nuestra estructura de servicio. Por esta razón, recomendamos que cada reunión, Intergrupo/CSG, u organización con Entidad de Voto evalúe su propia necesidad de un número de identificación fiscal/EIN y, si es necesario, solicite el suyo propio.

¿Cómo abrimos una cuenta bancaria y obtenemos un NIF?

Consulte con su banco local para averiguar qué se requiere para abrir una cuenta como organización de reunión, Intergrupo/CSG o Entidad con derecho a voto. En EE.UU., un banco suele exigir:

- Un saldo mínimo.
- Una copia del acta de las entidades levantada en su reunión de negocios que incluya el nombre de su organización.
- Una lista de todos los directivos de la organización y de cualquier otra persona que pueda ser cofirmante en la cuenta, incluido algún tipo de documento de identidad como el carné de conducir y el número de la Seguridad Social de cada persona.

Obtener el número de identificación fiscal/EIN propio de su grupo en EE.UU.

Para solicitar un Número de Identificación Fiscal/EIN, tendrá que ponerse en contacto con el IRS para solicitar el formulario SS-4: El IRS no exige que esté constituido como sociedad para obtener un Número de Identificación Fiscal/EIN. Rellene la solicitud como "organización sin ánimo de lucro". Es posible que su estado tenga su propia normativa sobre cuándo debe constituirse una organización sin ánimo de lucro. Es una buena idea consultar con un profesional legal y/o fiscal en su estado para obtener más información. Las agencias estatales o federales pueden inspeccionar sus registros. Por ejemplo, las actas de las reuniones, los cambios de directivos y los registros financieros, incluidos los recibos de alquiler y documentación. Para más información sobre la declaración de la renta, consulte el sitio web del IRS.

Alternativas a la obtención de un NIF/EIN para una cuenta bancaria

Algunos grupos utilizan el número de la seguridad social del tesorero del grupo como número de identificación fiscal para la cuenta bancaria del grupo. Un grupo puede abrir una cuenta corriente bajo el número de la seguridad social del tesorero con un nombre de empresa (Doing Business As (D/B/A)) en la cuenta (como "Sunrise CoDA"). Mientras la cuenta no devengue intereses, no debería haber consecuencias fiscales para el tesorero. Muchas reuniones tienen una cantidad tan pequeña de fondos que no abren ninguna cuenta bancaria. El tesorero de la reunión guarda el dinero, o el grupo puede guardar el dinero en un archivador cerrado con llave en el lugar de reunión.

Información fiscal

Si en su reunión se venden libros, cintas u otros artículos, es posible que tenga que pagar impuestos sobre las ventas. La necesidad de hacerlo dependerá del país o estado de EE.UU. en el que viva. Es de esperar que su Intergrupo o Entidad de Voto pueda ayudarle a determinar lo que se requiere.

Exención fiscal

Las reuniones de CoDA son "sin ánimo de lucro" en su comportamiento financiero pero no están automáticamente "exentas de impuestos". Obtener el estatus de exención de impuestos es un proceso caro y complicado que implica obligaciones legales, controversia sobre las Tradiciones y responsabilidad continua. La mayoría de las reuniones e Intergrupos funcionan con fondos mínimos y las contribuciones suelen hacerse en efectivo de forma anónima en las reuniones. La mayoría de las reuniones regulares rara vez tienen obligaciones fiscales y no necesitan exención de impuestos. Los Intergrupos grandes o las organizaciones con Entidad de Voto a veces forman corporaciones y obtienen su propio estatus de exención de impuestos.

¿Tiene CoDA una póliza de seguro "paraguas" que cubra nuestra reunión?

CoDA no tiene una póliza de seguro que cubra reuniones individuales. Las organizaciones locales de CoDA pueden optar por adquirir una póliza de este tipo si es la única manera de encontrar espacio para reuniones.

Algunas opciones que han funcionado:

- Preguntar al centro solicitante si su compañía de seguros podría proporcionar la cobertura necesaria por una tarifa adicional o de forma gratuita.

- Trasladar la reunión a un local que no exija seguro adicional.
- Firmar exenciones en lugar del seguro. Esto podría acarrear la responsabilidad personal de los miembros del grupo. Se recomienda contar con asesoramiento jurídico externo sobre estas cuestiones.

¿Puede un terapeuta iniciar/facilitar una reunión de CoDA?

Pedimos que los terapeutas, entrenadores de vida, profesionales de la salud mental y todos los profesionales remunerados inicien reuniones o participen en ellas sólo como codependientes en recuperación individual y nunca en calidad de profesionales.

En "*Construyendo la Comunidad CoDA: Las reuniones saludables importan*", página 17, se afirma: *En CoDA, a nadie se le paga por compartir experiencia, fortaleza y esperanza, ya sea en reuniones, como padrinos o en cualquier otra actividad relacionada con los Doce Pasos. Los profesionales que asisten a las reuniones de CoDA lo hacen sólo como miembros, y no utilizan la Fraternidad para promover sus intereses comerciales.*

Qué hacer si se disuelve una reunión

En el desafortunado caso de que una junta se disuelva, el tesorero debe asegurarse de que se satisfagan las deudas corrientes. Si es necesario, negociar una reducción o condonación de las rentas debidas. Los fondos y/o literatura sobrante pueden entregarse a otras reuniones locales de CoDA o al Intergrupo o Entidad Votante. Si no hay ningún otro grupo lo suficientemente cerca como para entregarle fácilmente la literatura, ésta puede donarse a bibliotecas o instituciones de la zona.

Responsabilidades generales de los servidores de confianza

- **Preservar la continuidad:** Se espera que los funcionarios salientes trabajen con la siguiente persona que ocupe el cargo para garantizar la transmisión de procedimientos, conocimientos y registros.
- **Responsabilidad del cargo:** Cuando una persona que ocupa un cargo no puede asistir a una reunión u otro compromiso de servicio es mejor que pueda encontrar un sustituto que se encargue del trabajo. En caso de que no se cumpla un compromiso, se puede tomar una conciencia de grupo para determinar si la reunión desea que la persona continúe o buscar a otro voluntario que asuma el cargo.

Sugerencias para puestos de servicio en las reuniones de CoDA

Se trata de sugerencias de cargos que han funcionado en reuniones anteriores. Cada reunión puede decidir cómo distribuir las responsabilidades entre los servidores de confianza de la reunión, combinando o ampliando los cargos según sea necesario. No es necesario que una reunión tenga todos estos cargos.

Líder/coordinador/facilitador de la reunión: (se sugiere que este cargo rote con cada reunión o a intervalos de tiempo, es decir, mensual o bianualmente).

- Asume un papel de liderazgo durante toda la reunión.
 - Asume la responsabilidad general del formato de las reuniones.
 - Invita a los oradores o busca un voluntario que se encargue de las invitaciones a los oradores.
- Dirige la reunión según las directrices aprobadas por CoDA.
 - **Secretario: (Sugerido - 6 meses o 1 año)**
 - Es el representante comercial de la reunión y actúa como enlace con el centro de reuniones.
 - Obtener y mantener una sala de reuniones.
 - Planifica y dirige periódicamente "reuniones de trabajo" (los puntos del orden del día pueden

incluir: elecciones, formato de las reuniones, procedimientos, etc.) y lleva un registro de las decisiones de conciencia del grupo reunido.

- Se asegura de que la información sobre la reunión se mantenga actualizada en las listas de reuniones del Intergrupo, la Entidad Votante y CoDA Mundial.

Representante de Servicios de Grupo (RSG): (Plazo habitual de 1 a 2 años)

- Es el enlace entre la reunión de CoDA y el siguiente nivel. Idealmente, un RSG es un miembro establecido del grupo, con experiencia, conocimiento y comprensión de los *Doce Pasos* y *Doce Tradiciones* de CoDA y los *Doce Conceptos de Servicio*.
- Asiste a las reuniones de servicio locales del Intergrupo CoDA o de la Entidad Votante.
- Lleva la conciencia de grupo al siguiente nivel de servicio local y luego informa a la reunión sobre los resultados.
- Notifica a la reunión las actualizaciones, anuncios y folletos locales o de CoDAMundial.

Tesorero:

- Lleva registros financieros precisos del grupo e informa periódicamente al grupo sobre los ingresos, los gastos y la reserva prudente. (Nota: la reserva prudente la determina la conciencia de grupo de la reunión, normalmente dos o tres meses de gastos del grupo).
- Paga un alquiler al centro de reuniones por el uso de la sala.
- Desembolsa los fondos de la Séptima Tradición de acuerdo con la conciencia del grupo de la reunión. Anteriormente en este documento se ofrecía una directriz sugerida.
- Entrega los registros y los fondos a un nuevo tesorero.

Persona de la literatura:

- Pone a disposición en la reunión la literatura avalada por la Conferencia de CoDA.
- Lleva un registro de los suministros de literatura del grupo y los reordena según sea necesario.
- Obtiene fondos del tesorero del grupo para reponer la literatura.
- Remite a los recién llegados y a otros miembros de CoDA a la literatura disponible avalada por la Conferencia de CoDA.

Teléfono Persona(s) de contacto:

- Hace que el nombre y la información de contacto estén disponibles en las listas de reuniones locales y mundiales de CoDA.
- Está disponible para responder a las preguntas relativas a la reunión y a CoDA.

Sección 02 Captación de miembros- Relaciones con la comunidad

El paquete de divulgación comunitaria Introducción

Nuestra Undécima Tradición nos recuerda que nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción más que en la promoción. No hacemos publicidad en el sentido tradicional, es decir, no presionamos para que todo el mundo se una a CoDA. No pagamos a patrocinadores famosos para que hablen en nuestro nombre. No decimos a la gente por qué deberían unirse. Dejamos que el programa hable por sí mismo. Dejamos que la gente sepa que estamos aquí y luego dejamos que decidan por sí mismos si quieren participar.

El objetivo es "llevar el mensaje". Este trabajo del Paso Doce significa, en parte, llevar información sobre CoDA y las reuniones de CoDA a tu comunidad para que la información esté disponible para otros codependientes que aún sufren. Cuando tu reunión aparece en el periódico local y los profesionales de salud mental del área saben de CoDA más gente puede aprender sobre CoDA.

Los elementos que figuran a continuación pueden ayudar a captar miembros y a llegar a la comunidad:

- 1) Utilice el modelo de comunicado de prensa que figura a continuación para ponerse en contacto con los periódicos locales.
- 2) Envía por correo la siguiente información a terapeutas, hospitales, líneas de ayuda, bibliotecas, centros comunitarios y universidades, etc., situados en un radio de 5-10 minutos de tu reunión. Busca en tu guía telefónica posibles lugares cercanos.
 - "Folleto "*¿Qué es CoDA?*"
 - Formulario de suscripción para recibir un ejemplar gratuito del boletín local de CoDA. Ofrezca el envío trimestral gratuito de correspondencia a todos los profesionales. Un envío trimestral podría incluir el boletín local de CoDA, listas actualizadas de reuniones y folletos sobre próximos eventos.
- 3) Cuelga un folleto de CoDA con información sobre las reuniones en tu comunidad. Algunas sugerencias de lugares: iglesias, supermercados, tableros de anuncios de la comunidad, bibliotecas, consultorios médicos. Recuerda pedir permiso primero.

La extensión a la comunidad es una manera de poner en práctica nuestro Duodécimo Paso y la Quinta Tradición de que un grupo de CoDA *"tiene un solo propósito primordial: llevar su mensaje a otros codependientes que aún sufren"*. Estas sugerencias están dentro de las directrices de la Undécima Tradición, que dice: *"Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción y no en la promoción..."*. Si tienes alguna pregunta, ponte en contacto con tu siguiente nivel de servicio de CoDA o con el Comité de Difusión Mundial de CoDA outreach@coda.org.

Modelo de comunicado de prensa

Este modelo de comunicado de prensa se ajusta a nuestra Undécima Tradición, que establece que "*nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción más que en la promoción.*" Puede utilizar este formulario para notificar su reunión a los periódicos.

Información sobre las reuniones de Co-dependientes Anónimos (CoDA)

Co-Dependientes Anónimos (CoDA) es una Fraternidad de Doce Pasos de personas cuyo propósito común es desarrollar relaciones sanas. El único requisito para ser miembro es el deseo de tener relaciones sanas y amorosas.

La reunión de CoDA en esta zona se reúne el _____ en _____ am/pm
(Día) (Hora)
en _____
(Lugar) (Dirección)

Si desea más información, póngase en contacto con _____ en (____) _____
CoDA es una organización sin ánimo de lucro sostenida por las contribuciones voluntarias de los miembros asistentes.

Sugerencias para acoger a los recién llegados en las reuniones de CoDA

- Coloca un cartel en el edificio que indique dónde es la reunión.
- Da la bienvenida a los recién llegados. Incluya una declaración en el formato sobre cuándo pueden hacer preguntas (¿después de la reunión? ¿durante un descanso?)
- Dale a cada recién llegado un *Manual del Recién Llegado* o una ficha de "Bienvenida" o un Folleto *¿Qué es CoDA?*
- Explique la práctica de "no hablar entre dientes" como parte del formato de su reunión cada semana.
- Sugerir a los recién llegados que prueben varias reuniones antes de decidir si CoDA es adecuado para ellos.
- Haga un esfuerzo por decir algo a un recién llegado.
- Si los miembros de su reunión salen después de ésta a tomar café o a comer, anuncie al final de la reunión que todos son bienvenidos.
- Disponga de listas de reuniones y teléfonos.
- Los contactos para la reunión devuelven las llamadas y los correos electrónicos con prontitud.

Cada grupo tiene un solo propósito primordial: llevar su mensaje a otros codependientes que aún sufren. Tradición Cinco

Sección 03 Documentos fundacionales y de reunión

Los documentos que se adjuntan en esta sección son la base sobre la que se construyen todas las reuniones de CoDA. Muchos de ellos también pueden encontrarse en el sitio web <https://coda.org/es/>

- **Los Doce Pasos de Codependientes Anónimos**
- **Las Doce Tradiciones de Codependientes Anónimos**
- **Las Doce Promesas de Codependientes Anónimos**
- **Servicio a los demás**
- **Patrones y características de la codependencia**
- **Patrones de recuperación de la codependencia**
- **Preámbulo**
- **La bienvenida (versión larga)**
- **La bienvenida (versión corta)**
- **Oraciones**
- **"Tarjeta de la tienda" En Aras de la Seguridad**
- **Modelo de formato de reunión**



Los Doce Pasos de Codependientes Anónimos®

1. Admitimos que éramos impotentes ante los demás, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros podía devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos entregar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, tal como lo entendíamos.
4. Hicimos un inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitir ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros errores.
6. Estuvimos completamente dispuestos a que Dios eliminara todos estos defectos de carácter.
7. Pedimos humildemente a Dios que elimine nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas las personas a las que habíamos hecho daño y estuvimos dispuestos a reparar el daño causado.
9. Reparamos directamente a esas personas siempre que sea posible, excepto cuando hacerlo pudiera perjudicar a ellos o a otros.
10. Seguimos haciendo inventario personal y, cuando nos equivocamos, lo admitimos sin inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios tal y como lo entendemos, pidiendo sólo el conocimiento de la voluntad de Dios para nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo tenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, intentamos llevar este mensaje a otros codependientes, y practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Los *Doce Pasos* se reimprimen y adaptan con permiso de Alcoholics Anonymous World Services, Inc. El permiso para reimprimir y adaptar este material no significa que AA haya revisado o aprobado el contenido de esta publicación, ni que AA esté de acuerdo con las opiniones aquí expresadas. AA es sólo un programa de recuperación del alcoholismo; el uso de los *Doce Pasos* en relación con programas y actividades que siguen el modelo de AA, pero que abordan otros problemas, no implica lo contrario.

Los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables. 2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros podía devolvernos la cordura. 3. Tomamos la decisión de entregar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, tal como lo entendíamos. 4. Hicimos un inventario moral inquisitivo e intrépido de nosotros mismos. 5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros errores. 6. Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios eliminara todos estos defectos de carácter. 7. Le pedimos humildemente que eliminara nuestros defectos. 8. Hicimos una lista de todas las personas a las que habíamos perjudicado, y nos mostramos dispuestos a enmendarnos con todas ellas. 9. Hicimos enmiendas directas a esas personas siempre que fue posible, excepto cuando hacerlo les perjudicaría a ellos o a otros. 10. Continuamos haciendo inventario personal y, cuando nos equivocamos, lo admitimos sin demora. 11. Intentamos, mediante la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal como lo entendemos, pidiendo sólo el conocimiento de Su voluntad para con nosotros y el poder para llevarla a cabo. 12. Habiendo tenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos, y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.



Las Doce Tradiciones de Codependientes Anónimos ©

Aprobado por la Conferencia 2021

1. Nuestro bienestar común debe ser lo primero; la recuperación personal depende de la unidad de CoDA.
2. Para el propósito de nuestro grupo sólo hay una autoridad última: un Poder Superior amoroso que se expresa en la conciencia de grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza; no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de CoDA es el deseo de tener relaciones sanas y amorosas.
4. Cada grupo debe mantenerse autónomo excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a CoDA en su conjunto.
5. Cada grupo tiene un único propósito primordial: llevar su 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 relacionada o empresa externa, no sea que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo espiritual principal.
7. Un grupo de CoDA debe ser totalmente autosuficiente, rechazando contribuciones externas.
8. Co-Dependientes Anónimos debe seguir siendo siempre no profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear a trabajadores especiales.
9. CoDA, como tal, nunca debe organizarse; pero podemos crear juntas o comités de servicio directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. CoDA no opina sobre cuestiones ajenas; por ello, el nombre de CoDA nunca debería verse envuelto en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción más que en la promoción; debemos mantener siempre el anonimato personal en la prensa, la radio, el cine, la televisión y todos los demás medios públicos de comunicación.
12. El anonimato es el fundamento espiritual de todas nuestras tradiciones, que siempre nos recuerdan que debemos anteponer los principios a las personalidades.

Las *Doce Tradiciones* se reimprimen y adaptan con permiso de Alcoholics Anonymous World Services, Inc. El permiso para reimprimir y adaptar este material no significa que AA haya revisado o aprobado el contenido de esta publicación, ni que AA esté de acuerdo con las opiniones aquí expresadas. AA es sólo un programa de recuperación del alcoholismo; el uso de los *Doce Pasos* en relación con programas y actividades que siguen el modelo de AA, pero que abordan otros problemas, no implica lo contrario. *Las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos* - Forma abreviada

1. El bienestar común es lo primero. Nuestro bienestar común debe ser lo primero; la recuperación personal depende de la unidad de AA. 2. 2. Para el propósito de nuestro grupo sólo hay una autoridad suprema: un Dios amoroso, tal como se expresa en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza; ellos no gobiernan. 3. El único requisito para ser miembro de AA es el deseo de dejar de beber. 4. 4. Cada grupo debe ser autónomo excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a AA en su conjunto. 5. 5. Cada grupo tiene un solo propósito primordial: llevar su mensaje al alcohólico que todavía sufre. 6. Un grupo de AA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de AA a ninguna instalación relacionada o empresa externa, no sea que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro propósito primordial. 7. Todo grupo de AA debe ser totalmente autosuficiente, rechazando las contribuciones externas. 8. Alcohólicos Anónimos debe seguir siendo para siempre no profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales. 9. 9. Alcohólicos Anónimos como tal, nunca debe organizarse; pero podemos crear juntas o comités de servicio directamente responsables ante aquellos a quienes sirven. 10. Alcohólicos Anónimos no tiene opinión sobre cuestiones ajenas; por lo tanto, el nombre de AA nunca debe ser arrastrado a controversias públicas. 11. Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción más que en la promoción; debemos mantener siempre el anonimato personal a nivel de prensa, radio y cine. 12. El anonimato es el fundamento espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordándonos siempre que debemos anteponer los principios a las personalidades.



Las Doce Promesas de Codependientes Anónimos ©

Puedo esperar un cambio milagroso en mi vida trabajando el programa de Codependientes Anónimo. Mientras hago un esfuerzo honesto para trabajar los *Doce Pasos* y seguir las *Doce Tradiciones*...

1. Tengo un nuevo sentimiento de pertenencia. La sensación de vacío y soledad desaparecerá.
2. Mis miedos ya no me controlan. Supero mis miedos y actúo con valentía, integridad y dignidad.
3. Conozco una nueva libertad.
4. Me libero de la preocupación, la culpa y el remordimiento por mi pasado y mi presente. Soy lo suficientemente consciente como para no repetirlo.
5. Conozco un nuevo amor y aceptación de mí misma y de los demás. Me siento genuinamente amable, cariñoso y amado.
6. Aprendo a verme como igual a los demás. Mis relaciones nuevas y renovadas son todas de igualdad.
7. Soy capaz de desarrollar y mantener relaciones sanas y afectuosas. La necesidad de controlar y manipular a los demás desaparecerá a medida que aprenda a confiar en quienes son dignos de confianza.
8. Aprendo que es posible arreglar las cosas, ser más cariñoso, íntimo y solidario. Puedo elegir comunicarme con mi familia de un modo que sea seguro para mí y respetuoso con ellos.
9. Reconozco que soy una creación única y preciosa.
10. Ya no necesito depender únicamente de los demás para sentir que valgo.
11. Confío en la guía que recibo de mi poder superior y llego a creer en mis propias capacidades.
12. Poco a poco experimento serenidad, fuerza y crecimiento espiritual en mi vida cotidiana.



Servicio a los demás

"Nuestros Doce Pasos y sus principios espirituales nos ayudan a establecer nuestra recuperación en nuestras relaciones con Dios, con nosotros mismos y con los demás. Nos ofrecen pautas espirituales para ayudarnos a trabajar con los demás. El trabajo de servicio en CoDA nos permite poner en práctica estas pautas espirituales. Abarca un sano espíritu de dar y permite la existencia de CoDA. A través del trabajo de servicio, reconocemos y estimamos a cada persona y su recuperación, talentos y habilidades. El trabajo de servicio nos permite profundizar en la recuperación que experimentamos y permite que el don de Dios de la recuperación toque los corazones y las mentes de otros codependientes."

De Codependientes Anónimos, página 85



Patrones y características de la codependencia

La siguiente lista de control se ofrece como herramienta de ayuda para la autoevaluación. Puede ser especialmente útil para los recién llegados que empiezan a entender la codependencia. También puede ayudar a los que llevan tiempo en recuperación a determinar qué rasgos aún necesitan atención y transformación.

Patrones de negación

Los codependientes a menudo:

- tienen dificultades para identificar lo que sienten.
- minimizan, alteran o niegan lo que realmente sienten.
- se perciben a sí mismos como completamente desinteresados y dedicados al bienestar de los demás.
- carecen de empatía hacia los sentimientos y necesidades de los demás.
- etiquetan a los demás con sus rasgos negativos.
- creen que pueden cuidar de sí mismos sin ayuda de los demás.
- enmascaran el dolor de diversas formas, como la ira, el humor o el aislamiento.
- expresan negatividad o agresividad de forma indirecta y pasiva.
- no reconocen la falta de disponibilidad de las personas que les atraen.

Patrón de baja autoestima

Los codependientes a menudo:

- tienen dificultades para tomar decisiones.
- juzgar duramente lo que piensan, dicen o hacen, como si nunca fuera suficientemente bueno.
- se avergüenzan de recibir reconocimiento, elogios o regalos.
- valoran más la aprobación de los demás sobre su forma de pensar, sus sentimientos y su comportamiento que la suya propia.
- no se perciben a sí mismos como dignos de recibir amor o como personas valiosas.
- buscar el reconocimiento y los elogios para superar el sentimiento de ser menos que nadie.
- tienen dificultades para admitir que han cometido errores.
- necesitan aparentar que tienen razón a los ojos de los demás e incluso pueden mentir para quedar bien.
- son incapaces de identificar o pedir lo que necesitan y desean.
- se perciben a sí mismos como superiores a los demás.
- miran a los demás para sentirse seguros.
- tienen dificultades para ponerse en marcha, cumplir los plazos y finalizar los proyectos.
- tienen problemas para establecer prioridades y límites saludables.

Los *Patrones y Características* de la Codependencia no pueden ser reimpresos o republicados sin el consentimiento expreso por escrito de Co-Dependientes Anónimos, Inc. Este documento puede ser reimpresso desde el sitio web www.coda.org (CoDA) para uso de los miembros de la CoDA Fellowship .

Patrones y características de la codependencia (continuación)

Patrones de complacencia

Los codependientes a menudo:

- son extremadamente leales y permanecen demasiado tiempo en situaciones perjudiciales.
- comprometen sus propios valores e integridad para evitar el rechazo o la ira.
- dejan de lado sus propios intereses para hacer lo que quieren los demás.
- son hipervigilantes respecto a los sentimientos de los demás y asumen esos sentimientos como propios.
- tienen miedo de expresar sus creencias, opiniones y sentimientos cuando difieren de los de los demás.
- aceptan el sexo como sustituto del amor.
- toman decisiones sin tener en cuenta las consecuencias.
- renuncian a su verdad para obtener la aprobación de los demás o para evitar el cambio.

Patrones de control

Los codependientes a menudo:

- creen que las personas son incapaces de cuidar de sí mismas.
- Intentan convencer a los demás de lo que deben pensar, hacer o sentir.
- ofrecen libremente consejos y orientación sin que nadie se los pida.
- se resienten cuando los demás declinan su ayuda o rechazan sus consejos.
- prodigar regalos y favores a quienes quieren influir.
- utilizan la atención sexual para obtener aprobación y aceptación.
- necesitan sentirse necesitados para tener una relación con los demás.
- exigen que sus necesidades sean satisfechas por otros.
- Utilizan el encanto y el carisma para convencer a los demás de su capacidad de ser bondadosos y compasivos.
- utilizan la culpa y la vergüenza para explotar emocionalmente a los demás.
- Se niegan a cooperar, comprometerse o negociar.
- adoptan una actitud de indiferencia, impotencia, autoridad o rabia para manipular los resultados.
- utilizan la jerga de la recuperación en un intento de controlar el comportamiento de los demás.
- fingen estar de acuerdo con los demás para conseguir lo que quieren.

Patrones de evitación

Los codependientes a menudo:

- actúan de forma que invitan a los demás a rechazarles, avergonzarles o expresar su ira hacia ellos.
- juzgan con dureza lo que otros piensan, dicen o hacen.
- evitan la intimidad emocional, física o sexual como forma de mantener la distancia.
- permiten que las adicciones a personas, lugares y cosas les distraigan de alcanzar la intimidad en las relaciones.
- utilizan una comunicación indirecta o evasiva para evitar el conflicto o la confrontación.
- disminuyen su capacidad de tener relaciones sanas al negarse a utilizar las herramientas de la recuperación.
- reprimen sus sentimientos o necesidades para evitar sentirse vulnerables.
- atraen a la gente hacia ellos, pero cuando los otros se acercan, los alejan.
- se niegan a renunciar a su propia voluntad para evitar rendirse a un poder superior a ellos mismos.
- creen que las muestras de emoción son un signo de debilidad.
- retienen las expresiones de agradecimiento.

Los *Patrones y Características* de la Codependencia no pueden ser reimpresos o republicados sin el consentimiento expreso por escrito de Co-dependientes Anónimos, Inc. Este documento puede ser reimpresso desde el sitio web www.coda.org (CoDA) para uso de los miembros de la CoDA Fellowship .

Copyright © 2011 Co-Dependientes Anónimos, Inc. Todos los derechos reservados



Patrones de recuperación de la codependencia

	Los codependientes a menudo...	En Recuperación...
Patrones de negación	Tienen dificultades para identificar lo que sienten	Soy consciente de mis sentimientos y los identifico, a menudo en el momento. Conozco la diferencia entre mis pensamientos y sentimientos.
	Minimizan, alteran o niegan cómo se sienten realmente.	Acepto mis sentimientos; son válidos e importantes.
	Se perciben a sí mismos como personas totalmente desinteresadas y dedicadas al bienestar de los demás.	Conozco la diferencia entre cuidar y ocuparse. Reconozco que cuidar de los demás suele estar motivado por la necesidad de beneficiarme a mí mismo.
	Carecen de empatía hacia los sentimientos y necesidades de los demás.	Soy capaz de sentir compasión por los sentimientos de los demás y sus necesidades.
	Etiquetan a los demás con sus rasgos negativos.	Reconozco que puedo poseer los rasgos negativos que a menudo percibo en los demás.
	Creer que pueden cuidar de sí mismos sin ayuda de los demás.	Reconozco que a veces necesito la ayuda de los demás.
	Enmascaran el dolor de diversas formas, como la ira, el humor o el aislamiento.	Soy consciente de mis sentimientos dolorosos y los expreso adecuadamente.
	Expresan negatividad o agresividad de forma indirecta y pasiva.	Soy capaz de expresar mis sentimientos de forma abierta, directa y tranquila.
	No reconocen la falta de disponibilidad de aquellas personas por las que se sienten atraídas.	Sólo busco relaciones íntimas con personas que lo desean y son capaces de entablar relaciones sanas y afectuosas.
Patrones de baja autoestima	Los codependientes a menudo...	En Recuperación...
	Tienen dificultades para tomar decisiones.	Confío en mi capacidad para tomar decisiones eficaces.
	Juzgan duramente lo que piensan, dicen o hacen, como si nunca fuera suficientemente bueno.	Me acepto tal como soy. Dooy más importancia al progreso que a la perfección.
	Se avergüenzan de recibir reconocimiento, elogios o regalos.	Me siento digno del reconocimiento, los elogios o los regalos que recibo.
	Valoran que los demás aprueben su forma de pensar, sentimientos y comportamiento por encima de los suyos.	Valoro las opiniones de las personas en las que confío, sin necesidad de ganarme su aprobación. Tengo confianza en mí mismo.
No se perciben a sí mismos como personas dignas de recibir amos o que valen la pena.	Me reconozco como una persona adorable y valiosa.	

Los *Patrones de Recuperación de la Codependencia* no se pueden reimprimir ni volver a publicar sin el consentimiento expreso por escrito de Co-Dependents Anonymous, Inc. Este documento puede reimprimirse del sitio web www.coda.org (CoDA) para uso de los miembros de la Fraternidad de CoDA. Copyright © 2011 Co-Dependientes Anónimos, Inc. Todos los derechos reservados.

Patrones de baja autoestima (cont.)	Los codependientes a menudo...	En Recuperación...
	Buscan el reconocimiento y los elogios para superar el sentimiento de minusvalía.	Busco primero mi propia aprobación y examino cuidadosamente mis motivaciones cuando busco la aprobación de los demás.
	Tienen dificultades para admitir un error.	Sigo haciendo mi inventario personal y, cuando me equivoco, lo admito sin demora.
	Necesitan parecer correcto a los ojos de los demás e incluso puede mentir para quedar bien.	Soy sincero conmigo mismo sobre mis comportamientos y motivaciones. Me siento lo suficientemente seguro como para admitir errores ante mí mismo y ante los demás, y para escuchar sus opiniones sin sentirme amenazado.
	Son incapaces de identificar o pedir lo que necesitan y desean.	Satisfago mis propias necesidades y deseos cuando es posible. Tiendo la mano para pedir ayuda cuando sea necesario y apropiado.
	Se Perciben superiores a los demás.	Me percibo como igual a los demás.
	Buscan en los demás su sensación de seguridad.	Con la ayuda de mi Poder Superior, creo seguridad en mi vida.
	Tienen dificultades para ponerse en marcha, cumplir los plazos y completar los proyectos.	Evito la procrastinación cumpliendo con mis responsabilidades a tiempo.
	Tienen problemas para establecer prioridades y límites saludables.	Soy capaz de establecer y mantener prioridades y límites saludables en mi vida.
Patrones de cumplimiento	Los codependientes a menudo...	En Recuperación...
	Son extremadamente leales, permaneciendo demasiado tiempo en situaciones perjudiciales.	Me comprometo con mi seguridad y abandono las situaciones que me parecen inseguras o incompatibles con mis objetivos.
	Comprometen sus propios valores e integridad para evitar el rechazo o la ira.	Estoy arraigado en mis propios valores, aunque otros no estén de acuerdo o se enfaden.
	Dejan de lado sus propios intereses para hacer lo que quieren los demás.	Tengo en cuenta mis intereses y sentimientos cuando se me pide que participe en los planes de otro.
	Son hipervigilantes respecto a los sentimientos de los demás y asumen esos sentimientos.	Puedo separar mis sentimientos de los sentimientos de los demás. Me permito experimentar mis sentimientos y que los demás sean responsables de sus sentimientos.
	Temen expresar sus creencias, opiniones y sentimientos cuando difieren de los de los demás.	Respeto mis propias opiniones y sentimientos y los expreso adecuadamente.
	Aceptan la atención sexual cuando quieren amor.	Mi sexualidad se basa en la intimidad y la conexión auténticas. Cuando necesito sentirme amada, expreso los deseos de mi corazón. No me conformo con sexo sin amor.
	Toman decisiones sin tener en cuenta las consecuencias.	Pido orientación a mi Poder Superior y considero las posibles consecuencias antes de tomar decisiones.
Renuncian a su verdad para obtener la aprobación de los demás o para evitar el cambio.	Me atengo a mi verdad y mantengo mi integridad, tanto si los demás lo aprueban como si no, aunque eso signifique hacer cambios difíciles en mi vida.	

Los Patrones de Recuperación de la Codependencia no se pueden reimprimir ni volver a publicar sin el

consentimiento expreso por escrito de Co-Dependents Anonymous, Inc. Este documento puede reimprimirse del sitio web www.coda.org (CoDA) para uso de los miembros de la Fraternidad de CoDA. Copyright © 2011 Co-Dependientes Anónimos, Inc. Todos los derechos reservados.

**Patrones de recuperación de la
codependencia (cont.)**

	Los codependientes a menudo...	En Recuperación...
Patrones de control	Creen que las personas son incapaces de cuidar de sí mismas.	Me doy cuenta de que, salvo raras excepciones, los demás adultos son capaces de gestionar su propia vida.
	Intentan convencer a los demás de lo que deben pensar, hacer o sentir.	Acepto los pensamientos, elecciones y sentimientos de los demás, aunque no me sienta cómodo con ellos.
	Ofrecen libremente consejo y orientación sin que nadie se lo pida.	Sólo doy consejos cuando me los piden.
	Se resienten cuando los demás declinan su ayuda o rechazan sus consejos.	Me conformo con que los demás cuiden de sí mismos.
	Prodigan regalos y favores a quienes quieren influenciar.	Contemplo cuidadosa y honestamente mis motivaciones cuando me dispongo a hacer un regalo.
	Utilizan la atención sexual para obtener aprobación y aceptación.	Acepto y celebro mi sexualidad como prueba de mi salud y mi integridad. No la utilizo para ganarme la aprobación de los demás.
	Tienen que sentirse necesitados para poder relacionarse con los demás.	Desarrollo relaciones con los demás basadas en la igualdad, la intimidad y el equilibrio.
	Exigen que sus necesidades sean satisfechas por otros.	Busco y utilizo recursos que satisfagan mis necesidades sin exigir nada a los demás. Pido ayuda cuando la necesito, sin expectativas.
	Utilizan el encanto y el carisma para convencer a los demás de su capacidad de ser bondadoso y compasivo.	Me comporto de forma auténtica con los demás, permitiendo que afloren mis cualidades afectuosas y compasivas.
	Utilizan la culpa y la vergüenza para explotar emocionalmente a los demás.	Pido directamente lo que quiero y necesito y confío el resultado a mi Poder Superior. No intento manipular los resultados con la culpa o la vergüenza.
	Se niegan a cooperar, comprometerse o negociar.	Coopero, transijo y negocio con los demás de forma que se respete mi integridad.
	Adoptan una actitud de indiferencia, impotencia, autoridad o rabia para manipular los resultados.	Trato a los demás con respeto y consideración, y confío en mi Poder Superior para satisfacer mis necesidades y deseos.
	Utilizan la jerga de la recuperación en un intento de controlar el comportamiento de los demás.	Utilizo mi recuperación para mi propio crecimiento y no para manipular o controlar a los demás.
	Fingen estar de acuerdo con los demás para conseguir lo que quieren.	Mi comunicación con los demás es auténtica y veraz.

Los *Patrones de Recuperación de la Codependencia* no se pueden reimprimir ni volver a publicar sin el consentimiento expreso por escrito de Co-Dependents Anonymous, Inc. Este documento puede reimprimirse del

sitio web www.coda.org (CoDA) para uso de los miembros de la Fraternidad de CoDA. Copyright © 2011 Co-Dependientes Anónimos, Inc. Todos los derechos reservados.

	Los codependientes a menudo...	En Recuperación...
Patrones de evitación	Actúan de forma que invite a los demás a rechazarles, avergonzarles o expresar su ira hacia ellos.	Actúo de forma que fomente respuestas amorosas y sanas por parte de los demás.
	Juzgan con dureza lo que otros piensan, dicen o hacen.	Mantengo la mente abierta y acepto a los demás tal como son.
	Evitan la intimidad emocional, física o sexual como forma de mantener la distancia.	Mantengo intimidad emocional, física o sexual cuando es saludable y apropiado para mí.
	Permiten que las adicciones a personas, lugares y cosas les distraigan de conseguir intimidad en las relaciones.	Practico mi recuperación para desarrollar relaciones sanas y satisfactorias.
	Utilizan una comunicación indirecta o evasiva para evitar el conflicto o la confrontación.	Utilizo la comunicación directa y sin rodeos para resolver conflictos y afrontar adecuadamente las confrontaciones.
	Disminuyen su capacidad de tener relaciones sanas al negarse a utilizar las herramientas de recuperación.	Cuando utilizo las herramientas de la recuperación, soy capaz de desarrollar y mantener relaciones sanas de mi elección.
	Suprimen sus sentimientos o necesidades para evitar sentirse vulnerables.	Acepto mi propia vulnerabilidad confiando y honrando mis sentimientos y necesidades.
	Atraen a la gente hacia ellos, pero cuando los otros se acercan, los alejan.	Acojo con agrado las relaciones estrechas manteniendo unos límites sanos.
	Se niegan a renunciar a su propia voluntad para evitar rendirse a un Poder Superior a ellos mismos.	Creo y confío en un poder superior a mí mismo. Entrego voluntariamente mi voluntad propia a mi Poder Superior.
	Creer que las muestras de emoción son un signo de debilidad.	Honro mis emociones auténticas y las comparto cuando es apropiado.
	Retienen las expresiones de agradecimiento.	Me involucro libremente en expresiones de aprecio hacia los demás.

Los *Patrones de Recuperación de la Codependencia* no se pueden reimprimir ni volver a publicar sin el consentimiento expreso por escrito de Co-Dependents Anonymous, Inc. Este documento puede reimprimirse del sitio web www.coda.org (CoDA) para uso de los miembros de la Fraternidad de CoDA. Copyright © 2011 Co-Dependientes Anónimos, Inc. Todos los derechos reservados.



Preámbulo de Codependientes Anónimos®

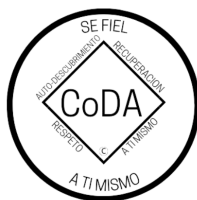
Codependientes Anónimos es una comunidad de personas cuyo propósito común es desarrollar relaciones sanas. El único requisito para ser miembro es el deseo de tener relaciones sanas y afectuosas. Nos reunimos para apoyarnos y compartir con los demás en un viaje de autodescubrimiento: aprender a amarnos a nosotros mismos. Vivir el programa nos permite a cada uno de nosotros ser cada vez más honestos con nosotros mismos sobre nuestras historias personales y nuestros propios comportamientos codependientes.

Nos basamos en los *Doce Pasos* y las *Doce Tradiciones* para obtener conocimiento y sabiduría. Estos son los principios de nuestro programa y las guías para desarrollar relaciones honestas y satisfactorias con nosotros mismos y con los demás. En CoDA, cada uno de nosotros aprende a construir un puente hacia un Poder Superior de nuestro propio entendimiento, y permitimos a los demás el mismo privilegio.

Este proceso de renovación es un regalo de sanación para nosotros. Trabajando activamente en el programa de Co-dependientes Anónimos, cada uno de nosotros puede alcanzar una nueva alegría, aceptación y serenidad en nuestras vidas.

El Preámbulo no puede ser reimpreso o republicado sin el consentimiento expreso por escrito de Co-dependientes Anónimos, Inc. Este documento puede reimprimirse del sitio web www.coda.org (CoDA) para uso de los miembros de la Fraternidad de CoDA.

Copyright © 2010 Co-Dependents Anonymous, Inc. y sus licenciadores -Todos los derechos reservados.



Bienvenido a Codependientes Anónimos® (versión larga)

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 nuestros esfuerzos por encontrar la libertad donde ha habido esclavitud y la paz donde ha habido confusión en nuestras relaciones con los demás y con nosotros mismos. La mayoría de nosotros hemos estado buscando formas de superar los dilemas de los conflictos en nuestras relaciones y en nuestra infancia. Muchos de nosotros crecimos en familias en las que existían adicciones, otros no. En cualquiera de los casos, hemos descubierto en cada una de nuestras vidas que la codependencia es un comportamiento compulsivo muy arraigado y que nace de nuestras familias y otros sistemas, a veces moderadamente, a veces extremadamente disfuncionales.

Cada uno hemos experimentado a nuestra manera el doloroso trauma del vacío de nuestra infancia y de las relaciones a lo largo de nuestra vida.

Intentamos utilizar a los demás -nuestros compañeros, amigos e incluso nuestros hijos- como nuestra única fuente de identidad, valor y bienestar, y como una forma de intentar restaurar en nosotros las pérdidas emocionales de nuestra infancia. Nuestras historias pueden incluir otras adicciones poderosas que a veces hemos utilizado para hacer frente a nuestra codependencia.

Todos hemos aprendido a sobrevivir a la vida, pero en CoDA estamos aprendiendo a vivir la vida. Mediante la aplicación de los *Doce Pasos* y los principios que se encuentran en CoDA a nuestra vida diaria y a nuestras relaciones, tanto presentes como pasadas, podemos experimentar una nueva libertad de nuestros estilos de vida autodestructivos. Es un proceso de crecimiento individual. Cada uno de nosotros está creciendo a su propio ritmo y continuará haciéndolo mientras permanezcamos abiertos a la voluntad de Dios para nosotros cada día. Nuestro compartir es nuestra forma de identificación y nos ayuda a liberarnos de las ataduras emocionales de nuestro pasado y del control compulsivo de nuestro presente.

No importa cuán traumático pueda parecer tu pasado o desesperante tu presente, hay esperanza para un nuevo día en el programa de Co-Dependientes Anónimos. Ya no necesitas depender de otros como un poder superior a ti mismo. En su lugar, encuentre aquí una nueva fuerza interior para ser lo que Dios quiso - Precioso y Libre.

Queda prohibida la reimpresión o nueva publicación de la *Bienvenida* sin el consentimiento expreso por escrito de Co-Dependientes Anónimos, Inc. Este documento puede reimprimirse del sitio web www.coda.org (CoDA) para uso de los miembros de la Comunidad de CoDA.

Copyright © 2018 Co-Dependientes Anónimos, Inc. y sus licenciantes - Todos los derechos reservados.



Bienvenido a Codependientes Anónimos® (versión abreviada)

Le damos la bienvenida a Co-dependientes Anónimos - un programa de recuperación de la codependencia, donde cada uno de nosotros puede compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza en nuestros esfuerzos por encontrar la libertad donde ha habido esclavitud, y la paz donde ha habido confusión en nuestras relaciones con los demás y con nosotros mismos.

La codependencia es un comportamiento compulsivo profundamente arraigado. Nace de nuestras familias y otros sistemas, a veces moderadamente, a veces extremadamente disfuncionales. Intentamos utilizar a los demás como nuestra única fuente de identidad, valor, bienestar y como una forma de intentar restaurar nuestras pérdidas emocionales. Nuestras historias pueden incluir otras adicciones poderosas que hemos utilizado para hacer frente a nuestra codependencia.

Todos hemos aprendido a sobrevivir a la vida, pero en CoDA estamos aprendiendo a vivir la vida. Mediante la aplicación de los *Doce Pasos* y los principios que se encuentran en CoDA a nuestras vidas y relaciones diarias, tanto presentes como pasadas, podemos experimentar una nueva libertad de nuestros estilos de vida autodestructivos. Nuestro compartir nos ayuda a liberar las ataduras emocionales de nuestro pasado y el control compulsivo de nuestro presente.

No importa cuán traumático pueda parecer tu pasado o desesperante tu presente, hay esperanza para un nuevo día en el programa de Co-Dependientes Anónimos. Que encuentres una nueva fuerza dentro de ti para ser lo que Dios quiso - Precioso y Libre.

Queda prohibida la reimpresión o nueva publicación de la *Bienvenida* sin el consentimiento expreso por escrito de Co-Dependientes Anónimos, Inc. Este documento puede reimprimirse del sitio web www.coda.org/es (CoDA) para uso de los miembros de la Fraternidad de CoDA.

Copyright © 2018 Co-Dependientes Anónimos, Inc. y sus licenciantes - Todos los derechos reservados.



CoDA tiene cinco oraciones sugeridas que son aprobadas por la Conferencia como literatura de CoDA:

La oración de apertura de CoDA[®]

En el espíritu del amor y la verdad, pedimos a nuestro Poder Superior que nos guíe mientras compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza.

Abrimos nuestros corazones a la luz de la sabiduría, al calor del amor y a la alegría de la aceptación.

Conferencia aprobada el 13/9/91

La oración final de CoDA[®]

Damos las gracias a nuestro Poder Superior, por todo lo que hemos recibido de esta reunión.

Al terminar, que nos llevemos con nosotros la sabiduría, el amor, la aceptación y la esperanza de la recuperación.

Conferencia aprobada el 13/9/91

Otras oraciones de uso común en CoDA son la Oración de la Serenidad y la Oración de Recuperación de CoDA.

La Oración de la Serenidad

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

Conferencia de 1989

Oración de recuperación de CoDA

Dios ayúdame a aceptar a las personas tal y como son,
a reconocer mis sentimientos,
Satisfacer mis propias necesidades
y amarme tal y como soy.

Conferencia Aprobada 10/10/2017

Oración del Servicio

Poder Superior, mientras prestamos servicio ayúdanos y recuérdanos a tener en mente que no buscamos poder personal, no gobernamos ni controlamos a otra gente para avanzar nuestras agendas personales. En cambio, practicamos el anonimato, humildad, tolerancia, gratitud, hacer reparaciones, y perdón.

Conferencia Apoyada 2020

Por seguridad

Por seguridad

Utilizo el "yo" cuando comparto. (Yo siento; Yo creo).

Comparto mi propia experiencia, fuerza y esperanza, la de nadie más. Me abstengo de comentar lo que otros comparten.

Comparto durante tres a cinco minutos, manteniendo la atención en mí mismo.

Me ayudo a mí misma y a los demás estando emocionalmente presente y siendo honesta.

Dejo que los demás experimenten sus propios sentimientos; me guardo mis consejos para mí.

Modelo de formato de reunión

Este modelo de formato de reunión se incluye a título orientativo. El estilo de programa que desee utilizar su reunión (ya sea Orador, Compartir, Tema o Paso) puede ser una decisión de conciencia de grupo tomada por los miembros de su grupo. Las secciones en negrita son para que el coordinador o líder de la reunión las lea en voz alta; las secciones en texto sin formato son extras opcionales. También puede copiar y exponer nuestra tarjeta "Por la seguridad" durante las reuniones.

Sección inicial

1. **"Buenas noches (mañana, tarde) y bienvenido a la reunión de _____ (insertar el nombre de la reunión) de Codependientes Anónimos. Me llamo_ y soy codependiente. Soy el coordinador de la reunión de esta noche (hoy). CoDA pide a aquellos que tengan teléfonos celulares y buscapersonas que por favor los apaguen o los silencien mientras dure la reunión, para que podamos concentrarnos en la reunión sin interrupciones. Por favor ayúdenme a abrir esta reunión con un momento de silencio seguido de**
(Esta es la oración de elección del líder de la reunión o del grupo: la Oración de la Serenidad o la Oración de Apertura de CoDA)

<p><u>La oración de apertura de CoDA</u> ©</p> <p>En el espíritu del amor y la verdad, pedimos a nuestro Poder Superior</p> <p>para guiarnos mientras compartimos nuestra experiencia, fuerza y esperanza.</p> <p>Abrimos nuestros corazones a la luz de la sabiduría, el calor del amor y la alegría de la aceptación.</p>	<p><u>La Oración de la Serenidad</u></p> <p>Dios, concédeme la Serenidad aceptar las cosas que no puedo cambiar;</p> <p>Valor para cambiar las cosas que puedo;</p> <p>y Sabiduría para saber la diferencia</p>
--	--

2. El coordinador de la reunión de grupo lee el "**Preámbulo**" de CoDA tal y como está escrito.
3. **"Damos la bienvenida a todos los recién llegados que asisten a su primera, segunda o tercera reunión de Co-dependientes Anónimos, y les pedimos que levanten la mano y se presenten sólo por su nombre de pila.... "**
Opcional - Se puede dar la bienvenida a los recién llegados aplaudiendo después de que cada uno o todos se hayan presentado. ellos mismos. Si en su reunión se reparten fichas de bienvenida y/o paquetes para recién llegados, puede distribuirlos.
4. **"Para que podamos conocernos mejor, vamos a dedicar este tiempo a presentarnos sólo por nuestro nombre de pila".** (El líder de la reunión se presenta y luego continúan las presentaciones por la sala).
5. El coordinador de la reunión de grupo lee la "**Bienvenida**" de CoDA tal y como está escrita (versión larga o corta).
6. **"Los Doce Pasos de CoDA son las guías espirituales para nuestra recuperación individual. ¿Podría leerlos la persona que tiene los Doce Pasos?".** *Opcional- algunos grupos prefieren pasar los Doce Pasos y compartir la lectura de los mismos.*
7. **"Las Doce Tradiciones de CoDA son los principios espirituales que guían nuestras reuniones. ¿Podría leerlas la persona que tiene las Doce Tradiciones?".** *Opcional- algunos grupos prefieren pasar las Doce Tradiciones y compartir la lectura de las mismas.*

8. **Opcional** - "¿Podría la persona con los *Patrones de Codependencia* o los *Patrones de Recuperación de Codependencia* por favor leerlos?"

9. **Sección de Anuncios** (algunos grupos lo hacen después de la Sección del Programa)

10. **"Hay horarios de reuniones y listas de teléfonos en la mesa de literatura".**

11. a) **"Nuestra persona de literatura es _____. ¿Tiene algún anuncio?"**

b) **"Nuestro tesorero es _____. ¿Tiene algún anuncio?"**

c) **"Nuestro Representante de Grupo es _____. ¿Tiene algún anuncio?"**

Nota: Si no tiene servidores de confianza para los puestos anteriores, o eligen como grupo no hablar los puntos 10., continuar desde 11 puede ser suficiente..

12. **"Los baños están ubicados..."**

Anunciar cualquier asunto relacionado con las instalaciones de la reunión (política de fumadores, etc.)

13. **"¿Hay algún anuncio de CoDA?"**

El RSG o el secretario comparten anuncios de la Fraternidad, de la entidad con derecho a voto o de CoDAMundial. Cualquier miembro puede también compartir anuncios de CoDA. Algunas reuniones también permiten anuncios relacionados con CoDA.

14. **Opcional- "Damos fichas en esta reunión. ¿Hay algún cumpleaños de CoDA hoy-30 días, 60 días, 90 días, 6 meses, 9 meses, 1 año, 2 años, etc.?"**

Nota: En algunas reuniones se pregunta a la persona que celebra si desea compartir unas palabras sobre su recuperación. En algunas reuniones el grupo aplaude después de reconocer cada cumpleaños; para cumpleaños de 30 días a 9 meses; para 1 año o más el grupo canta "Feliz Cumpleaños", terminando con "sigue viniendo".

15. **Opcional- Anuncio:** "Si desea celebrar su cumpleaños, comuníquese a la secretaria al menos con una semana de antelación.

Sección de programas

Comience aquí el programa de su reunión. Si su reunión tiene un orador o lee literatura de CoDA, esto suele durar de 10 a 20 minutos. Para aumentar el poder de nuestro programa de recuperación, CoDA sugiere considerar la posibilidad de dedicar al menos una reunión al mes al estudio de uno de los Doce Pasos.

16. **Opcional, fuertemente sugerido-** Leer la *Guía de CoDA para Compartir*, *¿Qué es la conversación cruzada?* o ambos.

Co-Dependientes Anónimos no acepta el acoso, la intimidación, el escalonamiento o la intolerancia expresa de ningún tipo. Ninguna persona debe ser objeto de conductas verbales o físicas no deseadas que la intimiden o muestren hostilidad hacia ella a causa de su sexo, clase social, edad, apariencia, origen nacional, color de piel, discapacidad, idioma, orientación sexual, embarazo o por cualquier otro motivo. Si cree que se le está faltando al respeto en esta reunión, notifíquelo a la persona que dirige la reunión.

Guía de CoDA para compartir

A medida que avanzamos en nuestra recuperación, es importante que cada uno de nosotros hable en la medida de sus posibilidades. A muchos de nosotros nos resulta muy difícil hablar con otras personas, especialmente con desconocidos. Animamos a la gente a empezar despacio

y con cuidado. La intención de todos los miembros y grupos de CoDA es no ridiculizar ni avergonzar a nadie. Nada de lo que se comparte carece de importancia o es estúpido. La mejor manera de compartir nuestras experiencias es con afirmaciones "yo". Se desaconseja el "diálogo cruzado" y la "retroalimentación".

¿Qué es la "conversación cruzada"?

La conversación cruzada puede ser: dar respuesta o consejo no solicitado, hablar de la persona que comparte o "nosotros" dar declaraciones, interrogar, debatir, criticar, controlar o dominar. También puede incluir: minimizar los sentimientos o experiencias de otra persona, contacto físico o tacto, movimientos corporales, como asentir con la cabeza, llamar a otra persona presente por su nombre, o sonidos y ruidos verbales."

"En nuestras reuniones hablamos de nuestra propia experiencia y escuchamos sin comentarios lo que comparten los demás. Trabajamos para asumir responsabilidades en nuestras propias vidas, en lugar de dar consejos a los demás. Las directrices sobre el diálogo cruzado ayudan a que nuestra reunión sea un lugar seguro".

17. "La reunión está ahora abierta para compartir individualmente..."

Opcional: "¿Podría cada uno de ustedes limitar sus intervenciones de 3-5 minutos (o menos si la reunión tiene muchos asistentes) para que todos puedan compartir?". La conciencia de grupo puede determinar cómo indicar cuándo se acaba el tiempo, por ejemplo, con un cronómetro, dando golpecitos en algo o con un recordatorio suave del coordinador.

Sección de cierre

18. **"Nuestra Séptima Tradición nos recuerda que nos mantenemos con nuestras propias aportaciones. Te pedimos que dones sólo lo que puedas. Por favor, recuerda que un dólar ya no llega tan lejos como antes. Una donación sugerida de \$2-5 ayudará a cumplir con nuestras obligaciones de alquiler y otros gastos de la reunión, así como a apoyar a CoDA en todos los niveles."** *Opcional:* algunas reuniones deciden pedir donativos de la Séptima Tradición al principio de la reunión, durante la sección de anuncios.

19. **"Al concluir esta reunión, me gustaría recordarles que CoDA es un programa anónimo. Les pedimos que respeten el anonimato y la confidencialidad de cada persona en esta reunión. Os pedimos que "lo que vean aquí, lo que oigan aquí, cuando salgan de aquí, que se quede aquí".**

Opcional- "¿Podría la persona que tiene las *Doce Promesas de Co-dependientes Anónimos* leerlas, por favor?".

20. **"Gracias a nuestro orador"**. (Si se trata de una reunión con orador)

21. **"Gracias a los que leen y a los que prestan servicio en esta reunión"**.

Afirmaciones opcionales: Comenzando con el coordinador o un voluntario, cada persona por turno da una afirmación positiva como: "Conozco una nueva libertad" o pueden pasar.

El líder del grupo **pide a todos que se unan en un círculo para la oración de cierre de su elección**. Las siguientes son las oraciones aprobadas por CoDA.

La Oración de la Serenidad

Dios, concédeme la Serenidad
para aceptar las cosas que no puedo
cambiar, Valor para cambiar las cosas
que puedo, y Sabiduría para saber la
diferencia.

La oración final de CoDA ©

Damos las gracias a nuestro Poder Superior
Por todo lo que hemos recibido de la reunión.

Al terminar, que nos llevemos con nosotros
la sabiduría, el amor, la aceptación y la esperanza de la recuperación.

Sección 04 Formularios de servicio de CoDA

A continuación, encontrará algunos formularios que pueden resultarle útiles para comenzar su nueva reunión de CoDA. Haz tantas copias como quieras.

- A. **Formulario de contribución:** Tu grupo puede utilizar este formulario o puedes enviar las donaciones de la Séptima Tradición a Co-Dependents Anonymous, Inc. a través de coda.org/es.
- B. **Lista de teléfonos de la reunión:** Proporciona información sobre el propósito de la lista de teléfonos y un recordatorio sobre los límites saludables, así como un formato para comunicar información útil como la mejor hora para llamar y la disponibilidad de los padrinos.
- C. **Registro de fondos de la reunión de CoDA:** Utilice este formulario para ayudar al tesorero de la reunión a llevar un registro del dinero que entra y sale. Un registro escrito también proporciona un medio de responsabilidad financiera para el grupo.



Formulario de contribución a la Séptima Tradición

Fecha: _____ Grupo #: _____ Nombre del Grupo: _____

Lugar de reunión del grupo: _____ Dirección _____

Ciudad/Estado/CP: _____ Provincia _____ Comunidad: _____

País: _____

Día y hora de la reunión: _____ Cheque/Giro #: _____

Fecha _____ Importe: _____ Cheque/Giro firmado por: _____

Acuse de recibo de la contribución:

Nombre: Dirección _____

Dirección: _____

Ciudad/Estado/CP: _____ País _____

Teléfono de contacto _____

Información de seguimiento:

Fecha de envío: _____ Acuse de recibo

_____ Cancelado Ck Rec'd:

*Se sugiere que conserve una copia de este formulario para su archivo.
Devuelva el formulario cumplimentado a*

CoDA, Oficina de Servicios a la
Fraternidad 7375 East 6th Ave
Suite 9
Scottsdale, AZ 85251

