

Avalado por la
Conferencia 2023

Manual de Reuniones de CoDAteen



I. ÍNDICE

SECCIÓN UNO: INTRODUCCIÓN Y COMIENZO	5
A. ¿Qué es una reunión de CoDAteen?	5
B. Propósito de una reunión de CoDAteen.....	5
C. Comparación entre las reuniones de codateen y las reuniones de "adultos" de CoDA ..	6
D. Estructura de CoDAteen	6
1. Pasos para una reunión de adultos de CoDA, intergrupala, región o entidad de votación que desee patrocinar una reunión de CoDAteen	7
2. Consideraciones para un lugar de reunión para CoDAteen:	8
3. Anunciar la Reunión de CoDAteen	9
4. ¿Pueden dos miembros adultos de CoDA organizar una reunión de CoDAteen sin el apoyo de un grupo local, intergrupala, regional o entidad de voto?.....	10
E. El papel de los adultos anfitriones/ padrinos/madrinas de reunión dentro y fuera de las reuniones.....	10
1. Formas en que los anfitriones/padrinos/madrinas de las reuniones pueden crear un lugar seguro para que los adolescentes compartan con los demás:.....	10
F. Requisitos mínimos de comportamiento y seguridad para CoDAteen	11
G. Otros puntos para que los grupos reflexionen o consideren	12
H. Consejos útiles para anfitriones/ padrino/madrinas de reuniones de CoDA.....	13
I. Algunas sugerencias que ayudan a involucrar a los adolescentes	14
SECCIÓN DOS: DIVULGACIÓN PÚBLICA Y COMUNITARIA	15
A. Informando al público sobre CoDAteen.....	15
B. Organizar un evento de CoDAteen en su convención o conferencia	15
C. Reuniones en línea y en formato alternativo	15
D. Sugerencias de reuniones en escuelas locales y otros espacios públicos.....	16
E. Sugerencias para reuniones en un campus universitario o colegios.....	16
SECCIÓN TRES: RECURSOS DE FORMACIÓN PARA ADULTOS ANFITRIONES/PADRINOS/MADRINAS DE REUNIONES	17
A. Cómo ayudar a los adolescentes a participar en una reunión.....	17
B. Límites.....	19
C. Otras consideraciones de seguridad y límites apropiados	20
D. Transferencia	21
E. Comportamiento inadecuado/problemático	22
1. Consejos útiles para abordar conductas inadecuadas o problemáticas	23

SECCIÓN CUATRO: ESCTRUCTURA Y FORMATO DE LA REUNIÓN	25
A. Puestos de servicio en CoDAteen.....	25
1. Líder/coordinador/moderador de la reunión:.....	25
2. Secretario(a):.....	26
3. Representante de Servicio de Grupo (RSG):	26
4. Tesorero(a):.....	26
5. Encargado(a) de Literatura:.....	27
6. Persona(s) de Contacto por Teléfono:.....	27
B. Formato sugerido para la reunión de CoDAteen.....	28
C. Regla de los treinta segundos.....	33
SECCIÓN CINCO: DOCUMENTOS FUNDACIONALES Y OTROS MATERIALES DE LA REUNIÓN.....	34
PREÁMBULO DE CODATEEN.....	35
LOS DOCE PASOS DE CODEPENDIENTES ANÓNIMOS©*	38
LAS DOCE TRADICIONES DE CODEPENDIENTES ANÓNIMOS©*	39
AFIRMACIONES EN ESTE MOMENTO	40
SUGERENCIAS PARA MIEMBROS DE CODATEEN	41
HERRAMIENTAS DE CODATEEN PARA LA RECUPERACIÓN	42
LOS LEMAS	43

OBJETIVO DE ESTE MANUAL

El propósito de este documento es proporcionar a los miembros de CoDA y CoDAteen todos los documentos básicos y la información necesaria para iniciar y llevar a cabo reuniones de CoDAteen. Este documento proporciona información y pautas para los grupos patrocinadores de CoDA y los adultos anfitriones/padrinos/madrinas de reuniones que trabajan con adolescentes. CoDA recomienda que cada reunión tenga una copia de este manual. Contiene los documentos básicos que apoyan la unidad de CoDA y la seguridad de los miembros de CoDAteen.

LLEVANDO EL MENSAJE DE CODA A LOS ADOLESCENTES

¿Cómo "llevamos el mensaje" de recuperación a los adolescentes? Muchos miembros de CoDA desearían haber conocido CoDA cuando éramos jóvenes. No tenemos poder sobre el pasado. Hoy, podemos elegir apoyar a los jóvenes en recuperación de la codependencia.

SECCIÓN UNO: INTRODUCCIÓN Y COMIENZO

A. ¿QUÉ ES UNA REUNIÓN DE CODATEEN?

Una reunión de CoDAteen es un grupo de dos o más jóvenes que se reúnen en torno a su deseo compartido de tener relaciones sanas y amorosas. Estas reuniones están guiadas por un miembro adulto de CoDA, anfitrión/padrino/madrina, que tiene el deseo de trabajar con jóvenes y adolescentes. La reunión utiliza los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Codependientes Anónimos como base para trabajar hacia la recuperación. Es un lugar para encontrar apadrinamiento y compañerismo, así como para compartir experiencias, fortaleza y esperanza.

Los grupos de CoDAteen son gestionados o están patrocinados por un grupo, intergrupual, región o entidad de votación de adultos de CoDA y se requiere que se registren con Codependientes Anónimos para la seguridad del grupo y para tener el apoyo de CoDA como un todo. Las reuniones de CoDAteen tienen requisitos específicos de comportamiento y seguridad para trabajar con menores, pero en general deben funcionar lo más parecido posible a una reunión de CoDA de adultos.

LAS REUNIONES DE CODATEEN DEBEN LEER EN CADA REUNIÓN LOS SIGUIENTES CUATRO DOCUMENTOS FUNDACIONALES TAL COMO ESTÁN REDACTADOS:

PREÁMBULO DE CODATEEN

BIENVENIDA DE CODATEEN

LOS DOCE PASOS DE CODA

LAS DOCE TRADICIONES DE CODA

Con respecto a otras cuestiones sobre la organización del grupo (fecha, hora, tipo de reunión), cada grupo es autónomo. Como la Cuarta Tradición establece, *"Cada grupo debe mantenerse autónomo, excepto en asuntos que afectan a otros grupos o a CoDA como un todo"*, es importante que una reunión de CoDAteen comunique claramente el mensaje, *"Esto es CoDAteen"*.

B. PROPÓSITO DE UNA REUNIÓN DE CODATEEN

El propósito básico de una reunión de CoDAteen es permitir que los jóvenes descubran una relación sana y amorosa consigo mismos, con un Poder Superior y con los demás. Esto sucede en función de su experiencia con el trabajo de pasos, reuniones apadrinadas

y, lo que es más importante, la identificación con otros miembros del grupo. Ver a otros con sentimientos y problemas similares encontrar una solución común es la clave para confiar en un "*Poder Superior de nuestro propio entendimiento*".

Las familias disfuncionales, los cuidadores u otros adultos implicados en la vida de un adolescente son malos modelos de conducta. Ofrecen mensajes contradictorios y negativos que fomentan creencias autodestructivas y reducen la autoestima. Se necesitará un proceso de sanación diario de afirmaciones positivas para revertir el impacto.

Las reuniones de CoDAteen están diseñadas para ofrecer las herramientas necesarias para la recuperación de la codependencia y relaciones insanas. También ofrecen el ejemplo de otros miembros que comparten su experiencia, fortaleza y esperanza, lo que puede provocar un cambio saludable. Estos ejemplos son mucho más poderosos que las palabras. Asistir a las reuniones de CoDAteen puede ser el comienzo de una nueva forma de vida.

C. COMPARACIÓN ENTRE LAS REUNIONES DE CODATEEN Y LAS REUNIONES DE "ADULTOS" DE CODA

CoDAteen se basa en *Los Doce Pasos y Las Doce Tradiciones de Codependientes Anónimos*. El formato de reunión de CoDAteen es como el formato de reunión sugerido por CoDA. Los miembros de CoDAteen tienen puestos de servicio similares y toman las decisiones en la reunión basándose en el proceso de conciencia de grupo al igual que lo hacen en las reuniones de CoDA de adultos.

Los miembros de CoDAteen, a través de su proceso de conciencia de grupo, pueden decidir si quieren permitir la asistencia de un miembro adulto que no sea el anfitrión/padrino/madrina regular para propósitos especiales. Por ejemplo, un miembro de CoDA puede estar disponible para compartir su experiencia, fortaleza y esperanza en relación con los problemas de los adolescentes.

Un miembro adulto de CoDA puede estar disponible para llevar a cabo un taller relacionado con CoDA para CoDAteens. Estas decisiones son tomadas por los adolescentes, no por los adultos anfitriones/padrinos/madrinas de las reuniones. Aparte de estas circunstancias excepcionales, las reuniones de CoDAteen no están abiertas a los adultos, excepto para los adultos anfitriones/ padrinos/madrinas de reuniones aprobados que cumplan los requisitos del grupo, intergrupales, región o entidad de votación patrocinador de CoDA.

D. ESTRUCTURA DE CODATEEN

El grupo adulto patrocinador de CoDA actúa como una junta de servicio para el grupo de CoDAteen como se indica en la Novena Tradición: "CoDAteen como tal, nunca debe ser organizado, pero podemos crear juntas o comités de servicio directamente responsables ante aquellos a quienes sirven".

El grupo, Intergrupala o la Entidad de Voto patrocinador es responsable de guiar al grupo de CoDAteen en la comprensión y aplicación de las Doce Tradiciones de Codependientes Anónimos. La Cuarta Tradición establece: *"Cada grupo debe mantenerse autónomo, excepto en asuntos que afectan a otros grupos o a CoDA como un todo"*. Sin el grupo patrocinador adulto sería imposible establecer la "autonomía".

Para mantener una comunicación saludable, cada anfitrión/padrino/madrina de una reunión de CoDAteen debe asistir a las reuniones de trabajo del grupo adulto patrocinador de CoDA.

El grupo patrocinador puede ayudar con el transporte, las finanzas, los anfitriones/padrinos/madrinas de las reuniones y el reclutamiento, los anfitriones/padrinos/madrinas suplentes de las reuniones y los eventos especiales.

El grupo patrocinador es responsable de asegurar que los anfitriones/ padrinosa/madrinas de la reunión y cualquier otro miembro adulto de CoDA que participe en CoDAteen cumplan con los *"Requisitos Mínimos de Comportamiento y Seguridad de CoDAteen"*, así como cualquier requisito del área local para trabajar con menores.

Es útil que el grupo patrocinador de CoDA se ponga en contacto con otras organizaciones de adolescentes de la zona. Un enlace importante sería con hospitales e instituciones porque los adolescentes codependientes a menudo son ignorados e incomprendidos en las escuelas residenciales, programas de hogares de acogida, centros de menores y otros entornos institucionales.

1. Pasos para una reunión de adultos de CoDA, intergrupala, región o entidad de votación que desee patrocinar una reunión de CoDAteen

- a) Convocar una reunión de conciencia de grupo para determinar si hay suficiente apoyo en el grupo para organizar una reunión de CoDAteen.
- b) Leer y revisar los "Requisitos Mínimos de Comportamiento y Seguridad de CoDA para CoDAteen" durante la reunión de trabajo de conciencia de grupo.
- c) Determinar si hay dos personas en tu grupo que cumplan los requisitos mínimos para organizar una reunión de CoDAteen.
- d) Favor de tener en cuenta que, por razones de seguridad, es obligatorio que los adultos anfitriones/padrinos/madrinas de reuniones sigan los "Requisitos Mínimos de Comportamiento y Seguridad de CoDA para CoDAteen".

- e) Por razones de seguridad, es preferible que en cada reunión de CoDAteen haya dos adultos anfitriones/padrinos/madrinas de reunión. Si es posible, debe haber un hombre y una mujer adultos en cada reunión de CoDAteen.
- f) El grupo patrocinador de la reunión de adultos de CoDA debe ser capaz de proporcionar un anfitrión/padrino/madrina sustituta/o aprobado cuando el anfitrión/padrino/madrina habitual no esté disponible.
- g) Es necesario que los dos anfitriones/padrinos/madrinas de la reunión no tengan una relación matrimonial, romántica o sexual entre sí.
- h) Ponerse en contacto con el departamento de policía o las autoridades locales para conocer los requisitos más actualizados y los trámites necesarios para que los adultos puedan trabajar con adolescentes. Es posible que exijan huellas dactilares o la comprobación de antecedentes.
- i) Determinar si hay fondos disponibles para pagar el alquiler y la literatura de CoDA/CoDAteen para comenzar la reunión de CoDAteen. El grupo adulto de CoDA puede apoyar económicamente al grupo de CoDAteen, si es necesario, dentro del ámbito de la Séptima Tradición.
- j) Pueden tener a su disposición fichas de bienvenida y literatura como:
 - o Folletos del Manual de Reuniones de CoDAteen: [Afirmaciones EN ESTE MOMENTO](#), [Herramientas para la Recuperación de CoDAteen](#), [Sugerencias para CoDAteen](#), [LOS LEMAS](#)
 - o [Codependientes Anónimos](#), el texto básico, también conocido como el libro de CoDA o el libro azul de CoDA.
 - o Folletos gratuitos para descargar: [Estableciendo Límites en la Recuperación](#), [Comunicación y la Recuperación](#), [¿Soy Codependiente?](#), [Su Primera Reunión](#), [Información para Profesionales](#), [¿Qué es CoDAteen?](#)
 - o Encuentra otros recursos gratuitos en [CoDAteen - CoDA.org](#)
 - o Más artículos a la venta en: [Comprar Literatura - CoDA.org](#)
 - o Otra literatura aprobada por la Conferencia de Servicio de CoDA elegida por el grupo.

2. Consideraciones para un lugar de reunión para CoDAteen:

- a) ¿Es un lugar adecuado y accesible? ¿Cómo pueden trasladarse los adolescentes?
- b) Se sugiere que las reuniones presenciales se celebren en el mismo lugar que las reuniones de adultos.
- c) ¿Nos reuniremos después de la escuela cuando es conveniente para los adolescentes asistir?
- d) Los grupos de CoDAteen pueden optar por tener una reunión virtual.

- e) Los miembros de CoDAteen y los anfitriones/padrinos/madrinas de las reuniones fijan la hora, el día y la fecha de inicio más convenientes a través de una conciencia de grupo.
- f) Registrar la reunión CoDAteen en CoDA Mundial enviando un correo electrónico a codateen@coda.org y rellenando el formulario de la página web CoDA.org "agregar una reunión".
- g) Decidir qué edades está dispuesto el grupo a aceptar, e incluir esa información en su inscripción.

3. Anunciar la Reunión de CoDAteen

Anunciar su reunión a través de sitios web locales, grupos, redes sociales, carteles y folletos. Los lugares sugeridos para anunciar las reuniones son:

- a) Escuelas secundarias y universidades locales.
- b) Centros de adolescentes y jóvenes.
- c) Oficinas de los orientadores vocacionales.
- d) Centros de tratamiento.
- e) Consultorios profesionales de médicos y enfermeras.
- f) Clínicas médicas y de salud mental.
- g) Centros médicos y hospitales.
- h) Centros de detención.
- i) Centros de refugio.
- j) Periódicos locales.
- k) CoDA u otras reuniones de Doce Pasos, por ejemplo, *Alcohólicos Anónimos, Al-anon, Alateen, Hijos Adultos de Alcohólicos, etc.*
- l) En el sitio Web de CoDA (www.coda.org) ([Calendario - CoDA.org](#)).
- m) En el sitio web de su Entidad de Voto, Región o Intergrupala local.
- n) Bibliotecas.
- o) Lugares religiosos y espirituales.
- p) Centros municipales.
- q) Supermercados o tiendas de comestibles.
- r) Tiendas de video o música, películas, boleras, etc.

4. ¿Pueden dos miembros adultos de CoDA organizar una reunión de CoDAteen sin el apoyo de un grupo local, intergrupala, regional o entidad de voto?

- Por la seguridad de todos los implicados no se recomienda.

E. EL PAPEL DE LOS ADULTOS ANFITRIONES/ PADRINOS/MADRINAS DE REUNIÓN DENTRO Y FUERA DE LAS REUNIONES

El papel principal de los adultos anfitriones/padrinos/madrinas de la reunión en las reuniones de CoDAteen, es modelar un comportamiento de recuperación emocionalmente maduro. Pueden animar a los adolescentes a que se pongan en contacto entre ellos y con los anfitriones/padrinos/madrinas de la reunión siempre que lo necesiten utilizando la lista de teléfonos de los voluntarios. Los adultos no dan servicio en las reuniones como padrinos/madrinas personales a los miembros de CoDAteen. Los adolescentes se apadrinan entre sí.

Los adultos en el servicio de CoDAteen necesitan siempre tener precaución en cualquier interacción uno a uno con menores, incluyendo en persona, por teléfono u otros medios electrónicos. Recuerda que comunicaciones como mensajes de texto y correos electrónicos pueden ser guardados, reenviados y manipulados. Asegúrese de que conocer a los miembros de CoDAteen, y de que todo lo que se dice o escribe es apropiado en una relación entre el adulto y el miembro de CoDAteen. **Evite dar opiniones o intervenir de alguna manera que ponga al adulto en un papel de confrontación con el padre/madre/tutor del adolescente.**

1. Formas en que los anfitriones/padrinos/madrinas de las reuniones pueden crear un lugar seguro para que los adolescentes compartan con los demás:

- a) Seguir los requisitos Mínimos de Comportamiento y Seguridad de CoDAteen, Trabajar los Pasos y Tradiciones de CoDA y usar las herramientas de CoDA en sus propias vidas y dentro de las reuniones de CoDAteen.
- b) Ser un modelo de recuperación en todas las interacciones, lo que incluye admitir los errores y no tener todas las respuestas.
- c) Recurrir a su Poder Superior en busca de ayuda.
- d) Llegar temprano para saludar a los miembros de CoDAteen.
- e) Empezar la reunión a tiempo.
- f) Tratar a cada adolescente por igual, sin favoritismos.

- g) Comunicarse directamente entre sí y con los miembros de CoDAteen.
- h) Ser un buen oyente.
- i) Utilizar frases con "yo".
- j) Dejar el control y confiar en el proceso de conciencia de grupo mientras los miembros de CoDAteen toman decisiones sobre su grupo.
- k) Animar al grupo.
- l) Animar a los CoDAteen a asumir funciones de servicio.
- m) Animar a los CoDAteen a apadrinar o co-apadrinar unos a otros.
- n) Apoyar a los CoDAteen en su recuperación.

F. REQUISITOS MÍNIMOS DE COMPORTAMIENTO Y SEGURIDAD PARA CODATEEN

Para garantizar la seguridad de los miembros de CoDAteen, por recomendación de la Junta Directiva de CoDA y el Comité de CoDAteen, se requiere que todos los miembros de CoDA que trabajen con CoDAteen sean apadrinados y aprobados por un grupo adulto de CoDA, Intergrupala, región o entidad de voto. A través de la conciencia de grupo, se requiere que un grupo patrocinador adopte un proceso para aprobar a los adultos anfitriones/padrinos/madrinas de reuniones que trabajan con miembros de CoDAteen y se registran en CoDA Mundial. El proceso de aprobación debe cumplir con los requisitos mínimos listados a continuación.

Cada miembro adulto de CoDA o anfitrión/padrino/madrina involucrada/o en el servicio de CoDAteen **debe**:

1. Ser un miembro de CoDA que asiste regularmente a las reuniones de CoDA, que tiene un padrino/madrina y que está trabajando los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de CoDA de acuerdo con el programa de recuperación de CoDA.
2. Tener al menos 25 años de edad con un mínimo de tres años de recuperación en CoDA y haber participado en el trabajo de servicio de CoDA.
3. No haber sido sentenciado por un delito grave o cargos criminales equivalentes a nivel internacional.
4. No haber sido acusado de ninguna forma de abuso infantil.
5. No haber sido acusado ni haber demostrado ningún comportamiento sexual inapropiado ni figurar en ninguna lista de delincuentes sexuales.
6. Demostrar estabilidad emocional y sobriedad.
7. Mantenerse libre de sustancias que alteren la mente durante las reuniones y el trabajo de servicio.
8. No haber demostrado tendencias violentas o abuso coercitivo que pueda dañar a un miembro de CoDAteen.
9. Debe haber dos anfitriones/padrinos/madrinas de reunión de CoDA en cada reunión de CoDAteen, pero si esto no es posible, se puede aceptar un anfitrión/padrino/madrina adulto

que esté aprobado y patrocinado por un grupo de CoDA y que cumpla con todos los demás requisitos.

10. Los requisitos del grupo deben prohibir la interacción sexual abierta o encubierta entre cualquier adulto y los miembros de CoDAteen.
11. Los requisitos del grupo deben prohibir conductas contrarias a las leyes aplicables. Investigar en el área local los requisitos de acuerdo a la ley.
12. Los requisitos del grupo deben contener procedimientos que incluyan el permiso de los padres y la atención médica para que el adolescente pueda participar cuando sea necesario. En algunas circunstancias, podría ser posible aceptar una recomendación de un consejero, profesor o médico. (*Ver ejemplo de Carta de Permiso de los Padres en la Sección 5- Formularios de Servicio en el Manual de CoDAteen*).
13. Adoptar un proceso para capacitar a los adultos anfitriones/padrinos/madrinas de reuniones, utilizando las recomendaciones y recursos de CoDAteen en CoDA Mundial.
14. Adoptar un proceso para tratar problemas de comportamiento dentro del grupo, usando recomendaciones y recursos de CoDAteen en CoDA Mundial.

G. OTROS PUNTOS PARA QUE LOS GRUPOS REFLEXIONEN O CONSIDEREN

1. Requerir dos anfitriones/padrinos/madrinas de CoDA en cada reunión de CoDAteen.
2. Tener verificación de antecedentes, muchas áreas requieren esto por ley para trabajar con menores.
3. Decidir los rangos de edad para tu grupo. En general, CoDAteen es para "adolescentes" de 13 a 18 años, sin embargo, puede haber jóvenes de menos edad que estén listos para CoDAteen y que puedan participar con seguridad en una experiencia de compartir y aprender. Cada grupo puede decidir a través de la conciencia de grupo sobre un rango de edad aceptable, o pueden decidir dividir sus reuniones basándose en el rango de edad. Se recomienda que los adolescentes mayores comiencen a asistir a las reuniones de adultos de CoDA mientras asisten a CoDAteen para tener una transición suave o pueden formar un grupo de "adultos jóvenes" de CoDA.
4. Conectar las conferencias o convenciones de CoDAteen con los Intergrupales, regiones o Entidades de Votación de CoDA.
5. Organizar una reunión de CoDAteen que se reúna a la misma hora y en el mismo lugar que la reunión o grupo de CoDA que la patrocina.
6. Ser consciente de la diversidad.
7. Evitar las interacciones uno a uno.
8. Tener siempre una proporción adecuada entre adultos y miembros de CoDAteen.

9. Formas en que los miembros de CoDAteen pueden ser transportados hacia y desde los eventos.
10. Organizar actividades informativas y de concienciación, por ejemplo, invitar a ponentes de CoDA, organizar talleres, y/o puestos de información, etc. Sobre codependencia para adolescentes, adultos anfitriones/padrinos/madrinas de reuniones y/o la comunidad.
11. Hacer que un asesor legal local revise los requisitos del grupo para trabajar con menores.
12. CoDA Mundial tiene muchos recursos y descargas gratuitas para ayudar, incluyendo el Manual de Reuniones de CoDAteen que se encuentra en la página web de CoDAteen en www.coda.org.

H. CONSEJOS ÚTILES PARA ANFITRIONES/ PADRINO/MADRINAS DE REUNIONES DE CODA

1. Ser capaz de comprometerse con el servicio de CoDAteen preferiblemente durante dos años o un mínimo de un año.
2. Tener la voluntad de compartir su experiencia, fortaleza y esperanza de recuperación de CoDA.
3. Ser un modelo saludable para los adolescentes para apoyarlos en su recuperación.
4. Practicar la paciencia.
5. Ser un buen oyente.
6. Permitir que el Poder Superior trabaje dentro de la reunión de CoDAteen.
7. Tener en cuenta que CoDAteen no está equipado para hacer frente a situaciones de crisis, por ejemplo, posibles lesiones a uno mismo o a otros, peleas, etc. En caso de emergencia, el anfitrión/padrino/madrina puede llamar al 911, a los números nacionales de emergencia o a la línea nacional de prevención del suicidio del país respectivo o a la policía local si es necesario. Notificar a los padres o tutores a través de la información de contacto de emergencia proporcionada al grupo, tan pronto como sea posible.
8. Estar en estrecho contacto con el grupo patrocinador después de una emergencia.
9. Continuar trabajando los Pasos de CoDA y seguir las Tradiciones de CoDA en su propia recuperación de CoDA.
10. Mantener contacto regular con el grupo patrocinador de CoDA, el Intergrupales de la región o la Entidad de Votación para obtener apoyo y orientación.
11. Ser capaz de comprometerse al servicio de CoDAteen durante un año, dos años preferiblemente.
12. Cuando los anfitriones/padrinos/madrinas de la reunión no puedan asistir a su reunión de CoDAteen, ellos son responsables de encontrar un sustituto.

13. Ser anfitrión/patrocinador de una reunión de CoDAteen es un compromiso de servicio y no sustituye la participación en la reunión de adultos de CoDA.
14. Los anfitriones/padrinos/madrinas de reuniones trabajan en su recuperación al continuar asistiendo a las reuniones de adultos de CoDA.
15. Nuestra principal responsabilidad es modelar nuestro propio comportamiento de recuperación como adultos.
16. Cada anfitrión/padrino/madrina debe mantener el enfoque en su propia recuperación en primer lugar. La reunión de CoDAteen existe para el beneficio de los adolescentes y debe estar orientada a sus necesidades.
17. Trabajar con miembros de CoDAteen puede ser una experiencia muy gratificante. Sin embargo, un anfitrión/padrino/madrina que se siente afectado o perturbado en la reunión de CoDAteen necesita alejarse y ocuparse de sus propios sentimientos y de su recuperación en CoDA. Ellos deben buscar un anfitrión/padrino/madrina sustituto para la reunión de CoDAteen.

I. ALGUNAS SUGERENCIAS QUE AYUDAN A INVOLUCRAR A LOS ADOLESCENTES

1. Tener un orador invitado de CoDA.
2. Use los folletos *Estableciendo Límites en la Recuperación, Comunicación y Recuperación*, y *¿Soy Codependiente?* ([Descargas gratuitas en coda.org](http://coda.org)).
3. Leer y discutir extractos de *Codependientes Anónimos*, (también llamado el Libro de CoDA o el Libro Azul), o el *Libro Azul de CoDA Edición de Bolsillo*.
4. Utilizar el *Libro de Trabajo de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de CoDA*.
5. Utilizar la *Guía de Estudio de Pasos de CoDAteen*. Disponible en [Descarga gratuita en coda.org](http://coda.org).
6. Utilice las herramientas de autoevaluación (*Patrones y Características de la Codependencia* y *Patrones y Características de la Recuperación*) para iniciar el compartir. (Véase el apartado 4 de este Manual).
7. Otras fuentes para compartir son *Afirmaciones En Este Momento* para CoDAteen, "Qué Hacer y Qué No Hacer" de CoDAteen o *Los Lemas*. (Ver sección 4 de este Manual).
8. No todas las reuniones de CoDAteen pueden ser financieramente autosuficientes, pero se debe dar a los miembros la oportunidad de donar en la medida de sus posibilidades.
9. Las reuniones pueden comenzar siendo pequeñas. Algunos de los adolescentes no están seguros de qué compartir o cómo decirlo. La seguridad, confianza y confidencialidad son cuestiones que deben abordarse.
10. ¡Es una buena idea recordar cómo era ser adolescente!

11. Para que tu reunión tenga las mejores posibilidades de éxito, trabaja los *Doce Pasos de CoDA* para tu propia recuperación, sigue las *Doce Tradiciones de CoDA* para ayudar a resolver los problemas personales y del grupo, y pide ayuda a tu comunidad de CoDA.

SECCIÓN DOS: DIVULGACIÓN PÚBLICA Y COMUNITARIA

A. INFORMANDO AL PÚBLICO SOBRE CODATEEN

- Los miembros y grupos de CoDA pueden adquirir literatura de CoDA y CoDAteen en CoRe en corepublications.org. Esta literatura puede distribuirse en actos comunitarios y facilitarse para actividades de divulgación.
- Informar a la gente sobre la página web de CoDAteen en www.coda.org/es.
- Buscar eventos comunitarios y talleres en centros comunitarios, ferias de salud en hospitales, centros juveniles, escuelas, etc. Participar en estos eventos es una gran manera de correr la voz sobre CoDAteen y Codependientes Anónimos.
- Consultar con tus centros juveniles locales, agencias de servicios sociales, centros de rehabilitación, instituciones de salud conductual, hospitales, centros de salud, enfermeras escolares locales o consejeros para averiguar si están organizando eventos o si desean recibir información sobre CoDAteen y Codependientes Anónimos.

B. ORGANIZAR UN EVENTO DE CODATEEN EN SU CONVENCIÓN O CONFERENCIA

- Si en su comunidad se celebra una convención o conferencia de CoDA, considere organizar una reunión de CoDAteen durante el evento.
- Anunciar en las reuniones de adultos que habrá actividades y reuniones para adolescentes en su evento. De esta forma, los miembros adultos de CoDA sabrán que pueden invitar a sus adolescentes a la conferencia. Esto proporciona una oportunidad para la interacción familiar y para crecer juntos en la recuperación.

C. REUNIONES EN LÍNEA Y EN FORMATO ALTERNATIVO

Los adolescentes no siempre pueden salir a una reunión cuando necesitan compartir. Las reuniones de CoDA en formato alternativo para adultos pueden estar disponibles para los adolescentes en función de su conciencia de grupo.

Hay muchas opciones, por ejemplo, sala de chat, correo electrónico, WhatsApp, plataformas virtuales en línea o teléfono. Los medios de comunicación social son una

gran manera de conectarse, por ejemplo, Facebook, YouTube, Instagram, Twitter, Snapchat. (Vea [Directrices Sobre Anonimato y Redes Sociales](#))

Para obtener información actualizada sobre las reuniones en línea, consulte [CoDAteen - CoDA.org](#)

D. SUGERENCIAS DE REUNIONES EN ESCUELAS LOCALES Y OTROS ESPACIOS PÚBLICOS

- Algunas escuelas permiten que los grupos se reúnan dentro de la escuela. Cualquier miembro de CoDA puede hacer una petición a la escuela, aunque ayuda si hay un miembro de CoDA que tenga una conexión, como un padre, madre o tutor que pueda hablar con la escuela o el distrito.
- El éxito de la reunión depende del apoyo de los orientadores, profesores, personal y centros de adolescentes o comunitarios de la zona.
- Los centros para adolescentes, los edificios religiosos, las bibliotecas, los refugios y los hospitales son otros buenos lugares para una reunión de CoDAteen. Sin embargo, el transporte puede ser difícil si no hay transporte público o escolar.
- Celebrar la reunión inmediatamente después de la escuela puede fomentar la participación.
- Los anuncios de las reuniones pueden publicarse en las aulas, auditorios, boletines escolares u otros recursos viables aprobados por CoDAteen y la escuela.
- Ten en cuenta mantener el anonimato de los participantes en la reunión.

E. SUGERENCIAS PARA REUNIONES EN UN CAMPUS UNIVERSITARIO O COLEGIOS

- Los colegios y universidades a veces proporcionan salas para los programas de Doce Pasos. Hablar con la División de Servicios Comunitarios de la universidad. El colegio o la universidad pueden tener reglamentos que deben seguirse para celebrar una reunión en el campus. Por ejemplo, pueden requerir que las reuniones sean anunciadas, incluyendo la hora y el lugar de la reunión.
- Si la universidad o colegio dice que debes convertirte en un "club" para reunirte allí, busca otro lugar. Ser un club, con una lista de miembros, viola la *Doceava Tradición: "El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones..."*.
- A veces es necesario que un miembro del profesorado se responsabilice del espacio. No es necesario que el profesor supervise la reunión, pero debe firmar a efectos de responsabilidad. Puede ser útil implicar a un miembro del departamento de Psicología o Sociología.

- Una universidad o colegio puede exigir que las reuniones en el campus estén abiertas a todos los miembros de la comunidad escolar, incluidos el personal y el profesorado. Si ese es el caso, los anfitriones/padrinos/madrinas de la reunión de CoDAteen y la comunidad CoDA patrocinadora necesitan tomar una decisión de conciencia de grupo sobre permitir que el personal y la facultad asistan, teniendo en cuenta los requisitos para que los adultos se involucren con menores en su área local.

SECCIÓN TRES: RECURSOS DE FORMACIÓN PARA ADULTOS ANFITRIONES/PADRINOS/MADRINAS DE REUNIONES

Es importante que los grupos adopten un proceso de formación y una guía de recursos para ayudar a los adultos anfitriones/padrinos/madrinas de reuniones. Los grupos pueden lograr esto ofreciendo talleres, retiros, materiales de lectura, etc. Esta sección proporciona recursos recomendados y materiales avalados por la Conferencia de Servicio de CoDA.

A. CÓMO AYUDAR A LOS ADOLESCENTES A PARTICIPAR EN UNA REUNIÓN

Es importante repasar los folletos [¿Soy Codependiente?](#) y [Su Primera Reunión](#) con el recién llegado lo antes posible. (Vea [Materiales para la Reunión - CoDA.org](#)). Dependiendo de la edad y de otros factores, puede ser necesario repasar este material varias veces, ya que parte del lenguaje (jerga) puede resultar desconocido para los adolescentes más jóvenes.

Sin embargo, una vez que entienden su relación con la codependencia, tienen cierta base para relacionarse con los demás en las reuniones. Se puede animar a cada persona a identificarse con sus propias historias en lo que comparten los demás. A medida que algunos adolescentes adquieran más experiencia, adviértales de que tengan cuidado de evitar el "llamar la atención" de la terapia como medio para sonar mejor que sus compañeros.

Cada adolescente debe compartir su propia experiencia, fortaleza y esperanza, y evitar sermonear. Por ejemplo, "*Cuando yo hice esto o aquello*" es mucho más contundente que "*Deberías hacer esto*". A veces, ayudar a limpiar o a colocar las sillas es la mejor manera de decir: "Me importas".

Ayude a los recién llegados con un estilo de compartir apropiado. Recuerde que, en un hogar basado en la vergüenza, un adolescente puede no saber cómo hablar por sí mismo. "*Hola, soy Bill, soy codependiente*", es algo que vale la pena ensayar con un nuevo CoDAteen. Anime al adolescente a compartir lo que siente, por ejemplo: "*Me siento triste, solo, feliz, cansado, abrumado...*" o tal vez no esté seguro de cómo se siente.

Repase las interferencias y cómo evitarlas. Incluso sin querer, es posible molestar a alguien con un comentario inapropiado. Haga hincapié en hablar de los sentimientos personales sobre situaciones y preocupaciones. Por ejemplo: "Me siento fatal con el tema de esta reunión". Ocasionalmente, algunos CoDAteen pueden necesitar que se les explique que lo que se ha compartido no iba dirigido a ellos ni era necesariamente una crítica a sus comentarios. Podría haber sido incidental a la experiencia de otra persona. Puede usar la "*Regla de los Treinta Segundos*" y/o repetir la declaración sobre la interferencia de las "*Directrices de CoDA para la Seguridad*" durante la reunión si es necesario.

En la medida de lo posible, al final de cada reunión, se puede cerrar con una "comprobación de sentimientos" compartiendo unas palabras sobre cómo se sienten en este momento. Los adultos anfitriones/padrinos/madrinas pueden ofrecer su experiencia, fortaleza y esperanza, si el adolescente lo autoriza, en respuesta a situaciones difíciles reveladas por el adolescente después de la reunión. Vivir en la solución es la clave de la felicidad.

Los anfitriones/padrinos/madrinas de la reunión y otros CoDAteens deben familiarizarse con las distracciones o cortesías sugeridas para la reunión. Por ejemplo, evitar susurrar o reírse mientras otra persona está compartiendo. Algunas de estas cosas pueden parecer triviales, pero los pequeños detalles pueden marcar una gran diferencia en los sentimientos tiernos de algún adolescente.

Los adolescentes mayores y los anfitriones/padrinos/madrinas de reuniones deben ser conscientes de sus mensajes faciales y de su lenguaje corporal. Por ejemplo, evitar comportamientos seductores hacia los adolescentes. Una aparente "broma" podría tener implicaciones dolorosas para un adolescente abusado. La empatía y el ponerse a su nivel no libra a los anfitriones/ padrin@s/madrinas de reuniones de su responsabilidad como modelos adultos.

Consulte los folletos *Experiencias con la Interferencia y Construir la Comunidad de CoDA: Es Importante Celebrar Reuniones Saludables*. (Vea Material para Reuniones - CoDA.org).

Las reuniones podrían terminar con la lectura de afirmaciones positivas, las Promesas de CoDA además de la versión estándar o la versión larga de la "Oración de la Serenidad" y/o con una meditación guiada escrita por los miembros adolescentes del grupo. Eventualmente podrían turnarse para dirigir esta meditación. (Vea la Sección 4- *Modelo de Formato de Reunión*).

B. LÍMITES

En cada sistema familiar, los límites que limitan a cada miembro de la familia a funciones y comportamientos específicos son claros y saludables, o difusos o inexistentes y poco saludables.

No es necesario que los adultos anfitriones/padrinos/madrinas de reuniones de CoDA sean consejeros o terapeutas para apadrinar a adolescentes. Puede ser útil revisar el folleto [Estableciendo Límites en la Recuperación](#) y el libro *Codependientes Anónimos Capítulo 5 sobre límites, Capítulo 2 "Nuestro Dilema Espiritual"*. Es importante continuar nuestro propio curso de crecimiento personal y enfoque espiritual, recordando que nuestro propio "niño interior" o los problemas de codependencia pueden desencadenarse.

En nuestro caso, la espiritualidad comienza con confiar en el proceso de CoDA y recordarnos a nosotros mismos que debemos continuar trabajando diariamente en los Pasos Décimo y Onceavo, y mantenernos en estrecho contacto con el grupo patrocinador de adultos de CoDA y con nuestro propio padrino/madrina/ o co-padrino/co-madrina. Tener fe en nuestro Poder Superior y buscar una respuesta espiritual con los Doce Pasos, el patrocinio de reuniones y la asistencia a las reuniones, nos lleva a liberarnos de los sentimientos basados en la vergüenza y nos permite crear y apoyar límites sanos.

En la familia disfuncional, los niños desarrollan herramientas de supervivencia, que llegan a ser vistas en la recuperación como patrones y características codependientes basadas en la vergüenza. (Ver *Libro Codependientes Anónimos Capítulo 5 sobre los límites, el capítulo 2 "Nuestro Dilema Espiritual"*). Los patrones de cómo se utilizan estas herramientas de supervivencia definen los roles familiares basados en la vergüenza. Tales papeles proporcionan la ilusión de control, que continúa hasta que se realiza una respuesta espiritual eficaz. Eficacia significa tocar el corazón, así como los rincones profundos de la mente.

Estos roles basados en la vergüenza pueden presentarse de la siguiente manera:

Rescatador, facilitador y ayudante.

Antagonista, perseguidor y provocador.

Sufriente, mártir y víctima.

Los codependientes han desempeñado todos estos papeles en diversas ocasiones. A veces se utilizan en pocos minutos para mantener una falsa sensación de control. Por lo general, un papel puede dominar y convertirse en la personalidad basada en la vergüenza del actor y representar características y patrones codependientes. (Véanse *Patrones y Características de los Codependientes* y *Patrones y Características de la Recuperación*).

Con suerte, en nuestro propio trabajo de los Pasos y en el trabajo de los Pasos del adolescente, se identifica el papel principal, y la recuperación nos lleva a una condición espiritual que nos permite abordar nuestros propios patrones y características codependientes. Los Patrones y Características de Recuperación son buenos ejemplos para orientarnos. Recordamos que debemos fomentar el equilibrio en nuestras vidas y en las de los adolescentes.

La "*Oración de la Serenidad*" (versión larga) puede ser la mejor afirmación de límites escrita.

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 llevan tiempo,
Aprecio por todo lo que tengo,
Tolerancia hacia quienes tienen luchas diferentes,
Y la fuerza para levantarme y volver a intentarlo,
Un día a la vez.

C. OTRAS CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD Y LÍMITES APROPIADOS

Los menores son vulnerables al acoso y a figuras de autoridad coercitivas, como los adultos con límites sexuales inapropiados, incluidos los depredadores sexuales. Muchas regiones/estados/provincias y países exigen que los adultos que participan en actividades con menores se sometan a una verificación de antecedentes y se les tomen

las huellas dactilares. CoDAteen sugiere esto como un requisito para todos los anfitriones/padrinos/madrinas de reuniones de CoDAteen en su área.

Los límites apropiados requieren no participar en ninguno de estos comportamientos con los adolescentes:

- Contacto sexual de cualquier tipo. Esto incluye la seducción verbal, emocional o física, el contacto implícito, el flirteo o cualquier otro comportamiento que pudiera interpretarse como de naturaleza sexual.
- Manipular, explotar o amenazar a cualquier adolescente.
- Mostrar ira de forma inapropiada gritando, enfureciéndose, insultando.
- Controlar la reunión de CoDAteen o a los miembros de CoDAteen con comportamientos de "cuidar", "arreglar" o "rescatar".
- Proporcionar terapia, asesoramiento o servicios profesionales de cualquier tipo.
- Relaciones comerciales de cualquier tipo.

D. TRANSFERENCIA

La transferencia se refiere específicamente a cómo los adolescentes pueden redirigir sus sentimientos de la vida familiar a sus anfitriones/padrinos/madrinas adultos de la reunión. Del mismo modo, los anfitriones/padrinos/madrinas adultos de la reunión pueden permitir que sus sentimientos de la infancia influyan en su forma de relacionarse con los miembros de CoDAteen.

Al igual que la codependencia, la transferencia no es buena ni mala, simplemente está ahí y necesita ser tratada adecuadamente. Esperemos que cada grupo patrocinador de CoDAteen cuente con un grupo diverso de personas que puedan ayudar al padrino/madrina y al adolescente con objetividad.

Como anfitriones/patrocinadores de reuniones, no debemos oponernos a referir a los adolescentes a la ayuda externa cuando una situación se complica o se vuelve inmanejable. No somos terapeutas. Los adultos anfitriones/ patrocinadores de reuniones que ejemplifican límites saludables son clave para la recuperación de los miembros de CoDAteen.

Un adolescente con un padre/madre/cuidador abusivo, podría tener una tremenda ira y proyección de emociones encontradas hacia el padrino/madrina del mismo sexo. Si esta ira puede salir de forma no violenta, puede ser útil animar a ese adolescente a expresar

sus sentimientos. La ira reprimida es lo más dañino que podemos tener que tratar en los adolescentes. *Consultar el capítulo cinco del libro de CoDA (tercera edición) para más información sobre cómo tratar este tipo de comportamientos que pueden surgir en las reuniones.*

Si nosotros, adultos anfitriones/patrocinadores de reuniones, modelamos una respuesta espiritual, la mayoría de las veces los enfoques básicos van a funcionar. Nuestro enfoque espiritual primario con frecuencia funciona sin que lo comprendamos completamente.

Tener en cuenta que puede ser la primera vez que un adolescente comparte sentimientos difíciles o traumas del pasado. Estamos ofreciendo una nueva dirección basada en la valentía espiritual. Algunos adolescentes pueden no estar preparados para el trabajo en grupo, y podemos sugerir que un miembro de CoDAteen busque asesoramiento externo además de asistir a las reuniones de CoDAteen. De acuerdo con las Tradiciones Sexta y Décima, podemos animar a los adolescentes a pedir ayuda al grupo, hablar con sus padres/cuidadores (si es seguro) o sugerir agencias públicas externas y recursos comunitarios para dirigir al adolescente a un lugar donde pueda obtener ayuda adicional, pero no podemos dar consejos o hacer referencias específicas nosotros mismos.

Los anfitriones/patrocinadores adultos de reuniones que experimenten ira hacia un adolescente, o algún otro sentimiento inapropiado, necesitan hablar con su padrino/madrina y otros en su propio grupo de CoDA y buscar la guía de su Poder Superior.

E. COMPORTAMIENTO INADECUADO/PROBLEMATICO

A veces, los adolescentes nuevos e inexpertos pueden tener problemas para tratar los temas y "portarse mal" en las reuniones. Los adolescentes suelen reflejar los sentimientos exagerados del hogar. Cuando se produce un comportamiento inadecuado o problemático y no se remedia usando la "*Regla de los Treinta Segundos*", si es posible, puedes optar por repetir las "*Pautas de CoDA por Motivos de Seguridad*" o convocar una conciencia de grupo inmediata para discutir los sentimientos dentro del grupo.

Si el comportamiento continúa siendo inapropiado para el grupo, los anfitriones/padrinos/madrinas adultas de la reunión pueden pedirle al adolescente que salga brevemente de la reunión. Puede resultar útil un repaso rápido de los sentimientos del adolescente y de lo que "surgió" para él o ella. Al mismo tiempo, esto no significa forzar la cuestión. Es simplemente una forma amorosa de decir: "debemos tener un cierto espacio para que todos nos sintamos seguros al compartir". Es posible que necesiten "explotar" sus sentimientos y proveer privacidad. Puede ser un buen momento para vincularse con el adolescente gravemente afectado. Generalmente es mejor dejar al

adolescente con su propio proceso. No es necesario definir con precisión el sentimiento o problema y solucionarlo. Simplemente significa que les surgió un sentimiento que debían afrontar a su manera, lo que tal vez no haya sido apropiado para el resto del grupo.

Idealmente, es mejor no estar uno a uno cuando se trabaja con el comportamiento problemático de un adolescente. Puede incluir un segundo anfitrión/ padrino/madrina adulto o un adolescente mayor que esté fuerte en su recuperación. Si debe estar solo presencialmente, es importante tener en cuenta el sexo o la orientación sexual del adolescente. No se permita estar solo en una situación potencialmente comprometida.

El ataque, acoso y la intimidación deben abordarse directamente en la reunión del grupo si ocurren durante los compartimientos. También podría ser un tema para la reunión en el que los adolescentes puedan compartir sus experiencias de haber sido acosados o abusados o de haber sido ellos mismos los agresores. (*Ver el Capítulo 5 del Libro Codependientes Anónimos, sección sobre formas físicas y no físicas de abuso y control*).

Cuando un miembro de CoDAteen comparte experiencias relacionadas con temas difíciles como el abuso, la violencia o el suicidio, el anfitrión/padrino/madrina adulto puede animar al adolescente a buscar ayuda de sus padres/cuidadores (si es seguro), consejeros escolares, agencias de servicios sociales, policía y tribunales. Como se mencionó anteriormente, algunos adolescentes pueden no estar listos para el grupo y/o pueden ser ayudados con asesoramiento adicional fuera de las reuniones de CoDAteen. En estas situaciones, puede ser útil sugerir suavemente al adolescente el siguiente ejemplo: *"Cuando he visto a otra persona lastimada de la forma que has descrito y/o por mi propia experiencia, he descubierto que podría ser útil hablar con alguien de forma individual, como un consejero o un terapeuta, para explorar cuestiones más profundas, además de asistir a las reuniones de CoDA"*.

Los anfitriones/padrinos/madrinas adultas de la reunión tienen cuidado de limitar su participación en el debate tema a su propia experiencia y no dar consejos específicos. Es útil mantener una lista de agencias públicas, recursos comunitarios, líneas telefónicas de emergencia, etc. para poder compartir con el adolescente dónde obtener ayuda. Ser prudente y recabar otras opiniones del grupo de adultos patrocinador de CoDA antes de intentar rescatar o arreglar una situación.

1. Consejos útiles para abordar conductas inadecuadas o problemáticas:

- a) Por la seguridad del adolescente y del adulto, evite las interacciones uno a uno siempre que sea posible.

- b) Use las Guías de CoDA "Por Razones de Seguridad" y la "Regla de los Treinta Segundos".
- c) Use una "Comprobación de Sentimientos". (Cada persona puede levantar la mano por turno y decir muy brevemente en pocas palabras sobre cómo se siente en este momento).
- d) Si el comportamiento del adolescente es perturbador para el grupo, un miembro puede pedir 30 segundos y recitar la Oración de la Serenidad o la Oración de la Serenidad Larga y puede volver a leer la Guía de CoDA para Compartir en Razón de la Seguridad).
- e) Si es necesario, se puede convocar inmediatamente una conciencia de grupo dentro de la reunión para resolver la situación.
- f) Fomentar el uso de las herramientas del programa. (Ver Herramientas para la Recuperación , o 30 Preguntas- Pasos Primero, Segundo, Tercero).

SECCIÓN CUATRO: ESTRUCTURA Y FORMATO DE LA REUNIÓN

A. PUESTOS DE SERVICIO EN CODATEEN

El grupo patrocinador de CoDA puede ayudar a los adolescentes a desarrollar sus posiciones de servicio. Por ejemplo, el tesorero adulto trabajaría con el tesorero adolescente en la apertura de cuentas bancarias, el mantenimiento de registros financieros y la previsión de gastos. Esta actividad es una parte vital de la recuperación. Algunos adolescentes pueden necesitar ayuda sobre cómo manejar el dinero.

Cualquier miembro puede convocar una reunión de trabajo de conciencia de grupo para abordar inquietudes especiales. Los adultos no están ahí para rescatar o arreglar. Están ahí para mantener las tareas adecuadas al desarrollo del grupo.

Estas son sugerencias de puestos que han funcionado con reuniones en el pasado. Cada reunión puede decidir cómo distribuir las responsabilidades entre los servidores de confianza de la reunión, combinando o ampliando puestos según sea necesario. No es necesario que una reunión tenga todas estas posiciones.

1. Líder/coordinador/moderador de la reunión:

(Se sugiere que este puesto rote con cada reunión o en intervalos de tiempo, por ejemplo, mensual o semestralmente).

- a) Asume un papel de liderazgo durante la duración de la reunión.
- b) Asume la responsabilidad general del formato de la reunión.
- c) Invita a oradores o busca un voluntario para encargarse de las invitaciones de oradores.
- d) Guía la reunión de acuerdo con las pautas respaldadas por CoDAteen.

2. Secretario(a):

(Duración del mandato sugerido: 6 meses o 1 año)

- a) Es el representante del trabajo de la reunión y actúa como enlace con el lugar de la reunión.
- b) Obtiene y mantiene una sala de reuniones o una cuenta en línea/teléfono/virtual.
- c) Planifica y lleva a cabo "reuniones de trabajo o de conciencia de grupo" con regularidad (los elementos de la agenda pueden incluir elecciones, formato de reunión, procedimientos, etc.) y mantiene registros de las decisiones de la conciencia de grupo de las reuniones.
- d) Garantiza que la información sobre la reunión se mantenga actualizada en las listas de reuniones de la Intergrupala, la Entidad de Votación y CoDA Mundial.

3. Representante de Servicio de Grupo (RSG):

(Plazo habitual de rotación de 1 a 2 años).

- a) El vínculo entre la reunión de CoDAteen y el siguiente nivel. Idealmente, un RSG es un miembro establecido del grupo, con experiencia, conocimiento y comprensión de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de CoDAteen.
- b) Asiste a las reuniones de servicio locales de la Intergrupala, región o Entidad de Votación de CoDAteen.
- c) Lleva la conciencia de grupo al siguiente nivel de servicio local y luego informa a la reunión sobre los resultados.
- d) Notifica a la reunión sobre cualquier actualización, anuncio y folleto local o de CoDA Mundial.

4. Tesorero(a):

- a) Mantiene registros financieros precisos del grupo e informa periódicamente al grupo sobre ingresos, gastos y reservas prudentes. (Nota: una reserva prudente está determinada por la conciencia de grupo de la reunión, generalmente el equivalente a dos o tres meses de gastos del grupo).

- b) Paga el alquiler de las instalaciones para las reuniones o una cuenta de formato alternativo para el uso de la sala de reuniones.
- c) Utilizar los fondos de la Séptima Tradición siguiendo la conciencia de grupo de la reunión. **Anteriormente en este documento se ofrece una guía sugerida.**
- d) Entrega los registros y los fondos a un nuevo tesorero.

5. Encargado(a) de Literatura:

- a) Hace que la Literatura Respaldada por la Conferencia de CoDA o CoDAteen esté disponible en la reunión.
- b) Realiza un seguimiento de los suministros de literatura del grupo y realiza nuevos pedidos según sea necesario.
- c) Obtiene fondos del tesorero del grupo para reabastecer la literatura.
- d) Dirige a los recién llegados y a otros miembros de CoDAteen a la literatura disponible de la Literatura Respaldada por la Conferencia de CoDA y por CoDAteen.

6. Persona(s) de Contacto por Teléfono:

- a) Hace que el primer nombre y la información del contacto estén disponibles en las listas de reuniones locales y de CoDAteen Mundial.
- b) Está disponible para responder consultas sobre la reunión y CoDAteen.

B. FORMATO SUGERIDO PARA LA REUNIÓN DE CODATEEN

Puede ser flexible con este formato de muestra, sin embargo, para ser considerado una reunión de CoDA debe leer los cuatro documentos fundacionales: *El Preámbulo, La Bienvenida (larga o corta), Los Doce Pasos, Las Doce Tradiciones*. (consulte la Sección Cinco para conocer los documentos; se pueden imprimir y distribuir durante la reunión para invitar a otros a unirse en la sección de apertura) El estilo de programa que su reunión desea utilizar (ya sea con Orador, Compartir, Tema o Paso) puede ser una decisión de conciencia de grupo tomada por los miembros de su grupo. También puede copiar y mostrar nuestra tarjeta de verificación "En aras de la Seguridad" durante las reuniones.

SECCIÓN DE APERTURA

1. "Buenas noches (días, tardes) y bienvenidos a _____ (inserte el nombre de la reunión) reunión de CoDAteen, parte de Codependientes Anónimos. Mi nombre es _____ y soy codependiente. Soy el anfitrión(a) de su reunión esta noche (hoy). CoDAteen les pide a quienes tienen teléfonos celulares y localizadores personales que los apaguen o los silencien durante la reunión, para que podamos mantener nuestro enfoque en la reunión sin interrupciones".
2. "Por favor ayúdenme a abrir esta reunión con un momento de silencio seguido de una oración". (Esta es la oración elegida por el líder de la reunión o el grupo: la Oración de la Serenidad o la Oración de Apertura de CoDA)

<u>Oración de Apertura de CoDA®</u>	<u>La Oración de la Serenidad</u>
En el espíritu del amor y de la verdad, te pedimos Poder Superior que nos guíes al compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza. Abrimos nuestros corazones a la luz de la sabiduría, la calidez del amor y la alegría de la aceptación.	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.
	<u>Oración de la Serenidad Versión Larga</u>
	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 llevan 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.

3. El líder de la reunión lee el "[Preámbulo](#)" de CoDAteen como está escrito.
4. "Damos la bienvenida a cualquier recién llegado que asista a su primera, segunda o tercera reunión de CoDAteen y le pedimos que levante la mano y se presente solo por su nombre... *(vaya llamando a quienes están con la mano levantada y espere las presentaciones)*. Bienvenidos a CoDAteen. Le sugerimos que escuche las similitudes en lugar de las diferencias en nuestros compartimientos. Le sugerimos que asista al menos a seis reuniones antes de decidir si CoDAteen es para usted".

Opcional - *Se puede dar la bienvenida a los recién llegados aplaudiendo después de que todos se hayan presentado. Si su reunión reparte fichas de bienvenida y/o paquetes para recién llegados, puede distribuirlos.*

5. "Ahora nos presentaremos y haremos una "Verificación de Sentimientos". Levantamos la mano por turno y nos presentamos únicamente por nuestro nombre, expresando muy brevemente cómo nos sentimos en este momento. Habrá una oportunidad de compartir más plenamente más adelante en la reunión". *(El líder de la reunión se presenta y luego las presentaciones continúan alrededor del salón)*.
6. El líder de la reunión lee la "[Bienvenida](#)" de CoDAteen tal como está escrita (versión larga o corta).
7. Los "[Doce Pasos de CoDA](#)" son las pautas espirituales para nuestra recuperación individual. ¿Podría la persona que tiene los *Doce Pasos* leerlos?" **Opcional:** algunos grupos prefieren pasar los Doce Pasos y compartir su lectura.
8. Las "[Doce Tradiciones de CoDA](#)" son los principios espirituales que guían nuestras reuniones. ¿Podría la persona que tiene las *Doce Tradiciones* leerlas?" **Opcional:** algunos grupos prefieren pasar las Doce Tradiciones y compartir su lectura.

SECCIÓN DE ANUNCIOS *(algunos grupos hacen esto después de la Sección del Programa) Nota: Si no tiene servidores de confianza para este servicio o si organiza una reunión híbrida o en línea, es posible que sea necesario modificar u omitir los puntos del 9 al 14. Por ejemplo: "Vayan al enlace del chat para registrarse en la lista de teléfonos". O "Pueden comprar literatura en línea o descargar folletos gratuitos en www.coda.org".*

9. "Hay horarios de reuniones y listas de teléfonos en la mesa de literatura. Nuestra lista de teléfonos es solo para uso privado de CoDAteen en caso de que necesitemos comunicarnos y hablar con alguien, si tenemos un problema o necesitamos que nos lleven a una reunión. Los recién llegados son bienvenidos a anotarse en ella."

(Puestos y roles de la reunión)

10. "Nuestro(a) encargado(a) de literatura es _____. ¿Tienes algún anuncio?"
11. "Nuestro(a) tesorero(a) es _____. ¿Tienes algún anuncio?"
12. "Nuestro(a) Representante de Grupo es _____. ¿Tienes algún anuncio?"
13. "La persona de nuestra lista de contactos de teléfonos es _____".

14. "Los sanitarios se encuentran en....." Anuncie cualquier problema relacionado con las instalaciones de la reunión (política de fumadores, etc.).

15. " ¿Hay algún anuncio de CoDAteen?" *(El RSG o el secretario comparten anuncios de la comunidad, de la Entidad de Voto o de CoDA Mundial, a menos que ya se hayan compartido anteriormente. Cualquier miembro también puede compartir anuncios de CoDAteen o anuncios relacionados con CoDA).*

16. **Opcional-** " Regalamos 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.?"

17. **Nota:** *Algunas reuniones preguntan a la persona que está celebrando si le gustaría compartir algunas palabras de recuperación. En algunas reuniones el grupo aplaude después de que se reconoce cada cumpleaños; para cumpleaños de 30 días a 9 meses; durante 1 año o más el grupo canta "Feliz Cumpleaños", terminando con "sigue viniendo".*

18. **Opcional- Anunciar:** " Si desea celebrar su cumpleaños, infórmese al (a la) secretario(a) al menos con una semana de anticipación". O "¿Alguien aquí está celebrando un cumpleaños de CoDA y desea comunicárselo al grupo hoy?"

SECCIÓN DEL PROGRAMA

Comienza tu programa de reuniones aquí. Si tu reunión tiene un orador o lee literatura de CoDA o CoDAteen, esto suele durar de 10 a 20 minutos. Presenta al orador, después de que el orador comparte, él elige un tema para la discusión.

Si no hay un orador, puedes pedirle a alguien que hable sobre un problema, lea literatura de CoDA o elija temas de "[Afirmaciones En Este Momento para CoDAteen](#)" "[Sugerencias para CoDAteen](#)" o [Los Lemas](#).

Para mejorar el poder de nuestro programa de recuperación, CoDAteen sugiere considerar dedicar al menos una reunión por mes al estudio de uno de los Doce Pasos. (Puedes utilizar la *Guía de Estudio de Pasos de CoDAteen* o el *Libro de Trabajo de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de CoDA*).

19. Leer: “CoDAteen y Codependientes Anónimos no aceptan acoso, intimidación o expresiones de intolerancia de ningún tipo. Ninguna persona debe ser objeto de conducta verbal o física no deseada que intimide o muestre hostilidad hacia esa persona por su género, clase, edad, apariencia, nacionalidad de origen, color de piel, discapacidad, idioma, orientación sexual o por cualquier otro motivo. Si cree que lo están tratando irrespetuosamente en esta reunión, por favor notifique a la persona que dirige la reunión.”

20. Leer Directrices de CoDA para Compartir: Por Razones de Seguridad -

En el proceso de rehabilitación, es importante que cada uno de nosotros hable a medida que se sienta listo para hacerlo. A muchos de nosotros nos resulta difícil hablar en frente de otras personas, sobre todo cuando no las conocemos. Sugerimos que se vayan animando de a poco y lo hagan con cuidado. Todos los miembros de CoDA son cuidadosos de no ridiculizar ni avergonzar a nadie, porque nada de lo que compartimos es tonto o carece de importancia. La mejor manera de compartir nuestras experiencias es en primera persona (yo). No se permite hacer comentarios sobre lo que comparten otras personas ni interferir en lo que dicen. Mientras muchos de nosotros crecíamos, nadie nos escuchaba. Nos dijeron que nuestros sentimientos estaban mal o que no importaban. A menudo nos interrumpían y criticaban. Necesitamos saber que en nuestras reuniones podemos compartir sin temor a interrupciones, críticas o contradicciones”.

EN ARAS DE LA SEGURIDAD

Usamos declaraciones “Yo” (en primera persona) cuando compartimos. (Yo siento; Yo creo).

Compartimos nuestra propia experiencia, fortaleza y esperanza- la de nadie más.

No comentamos lo que otros comparten.

“Somos conscientes del tiempo disponible para los compartires”. O “Compartimos de tres a cinco minutos, centrándonos en nosotros mismos”.

Nos ayudamos a nosotros mismos y a los demás estando emocionalmente presentes y siendo honestos.

Dejamos que otros experimenten sus propios sentimientos.

Mantenemos los consejos para nosotros mismos.

“Como codependientes, estamos aprendiendo a establecer límites y reconocer que son vitales para la recuperación. Es por eso que desaconsejamos los comentarios, las interferencias y los consejos. Necesitamos aprender a mantener el enfoque en nuestra propia recuperación en lugar de rescatar o controlar a otros.

Si cree que se han transgredido estas pautas, por favor solicite al anfitrión de la reunión que las lea nuevamente al final de un compartir en particular”.

21. “Me gustaría agradecer nuevamente a _____ por compartir. Ahora nos turnaremos para compartir sobre el tema de hoy o _____”.

Opcional- “¿Podría cada uno de ustedes limitar sus compartimientos a 3-5 (o menos si la reunión tiene muchos asistentes) minutos para permitir que todos compartan?”. La conciencia de grupo puede decidir cómo indicar cuándo se acabó el tiempo, es decir, un cronómetro, un golpecito en algo o un recordatorio gentil por parte del coordinador.

SECCIÓN DE CIERRE

22. Leer: “Nuestra Séptima Tradición nos recuerda que, si bien no tenemos cuotas ni honorarios, nos mantenemos a través de nuestras propias contribuciones. Le pedimos que done sólo lo que pueda. El dinero que ofreces al grupo compra literatura y paga los gastos de la reunión”. (Pase la canasta o comunique detalles de cómo contribuir para una reunión en línea, por ejemplo “Ver el enlace en el chat para donar”).

Opcional- *Algunas reuniones optan por solicitar donaciones de la Séptima Tradición al comienzo de la reunión, durante la sección de anuncios.*

23. Leer: “Al finalizar esta reunión, me gustaría recordarles que CoDA es un programa anónimo. Todo lo que se comparte aquí es confidencial. Sólo así podremos sentirnos libres de decir lo que tenemos en la mente y en el corazón, porque así es como nos ayudamos unos a otros en CoDAteen”.

“A quien viste aquí, lo que oíste aquí, cuando te vayas de aquí, que se quede aquí”.

“Lo que cada uno dice es su propia opinión. Toma lo que quieras y deja el resto. Una nota especial para los recién llegados: cualquier cosa que te moleste a ti también ha preocupado a los demás. Llegarás a darte cuenta de que no hay situación demasiado difícil que no pueda mejorar ni infelicidad demasiado grande que no pueda disminuir. No somos perfectos. La bienvenida que te damos puede no mostrar cuánto nos preocupamos o cuánto te amamos y aceptamos, tal como eres. Sigue viniendo y mantén la mente abierta y encontrarás un nuevo amor y aceptación de ti mismo y de los demás, un día a la vez”.

Opcional- “¿La persona con las **Doce Promesas de Codependientes Anónimos** puede por favor leerlas?”. (Se puede pasar para leer individualmente).

Opcional- (Altamente recomendado) **Compartir Afirmaciones:** Comenzando por el líder o un voluntario, cada persona por turno da una afirmación positiva como: “Conozco una nueva libertad para mí” o “Soy suficiente”. También puede utilizar lecturas del manual *Afirmaciones En Este Momento para*

CoDAteen o *Tomar Decisiones en la Recuperación* o hacer que los adolescentes creen sus propias afirmaciones.

24. "Gracias a nuestro orador". (*Si esta es una reunión de orador*).

25. "Gracias a quienes leen y prestan servicio en esta reunión".

26. **El líder del grupo solicita a todos que formen un círculo para la oración final de su elección. Las siguientes son las oraciones respaldadas por CoDA.**

Oración de la Serenidad

(Versión Larga)

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 llevan 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.

Oración de Cierre ®

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

C. REGLA DE LOS TREINTA SEGUNDOS

Ocasionalmente, un miembro puede tener un comportamiento inseguro al no respetar los límites de los demás, o alguien puede percibir que eso sucede. En tal situación, cualquier miembro podrá solicitar "hacer un alto" o "treinta segundos". Durante ese tiempo muerto o treinta segundos, todos dejan de hablar y dedican tiempo a buscar la

guía del Poder Superior. Al final de los treinta segundos, alguien dice "tiempo" y los miembros dicen la Oración de la Serenidad antes de continuar la reunión.

SECCIÓN CINCO: DOCUMENTOS FUNDACIONALES Y OTROS MATERIALES DE LA REUNIÓN

El Preámbulo, la Bienvenida (larga o corta), los Doce Pasos y las Doce Tradiciones deben leerse en cada reunión.



PREÁMBULO DE CODATEEN

CoDAteen forma parte de Codependientes Anónimos, es una Fraternidad de gente joven cuyo propósito común es 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 el programa, nos volvemos más honestos con nosotros mismos acerca de nuestras historias personales y nuestros propios 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 CoDAteen, cada uno de nosotros aprende a construir un puente que nos conecta con un Poder Superior según lo concebimos, y permitiéndoles a los demás el mismo privilegio

Este proceso de renovación es un regalo de sanación para nosotros. Al trabajar activamente el programa de CoDAteen y Codependientes Anónimos en nuestras vidas, podemos alcanzar un nuevo nivel de dicha, aceptación y serenidad.



BIENVENIDA CODATEEN

(Versión Larga)

Te damos la bienvenida a CoDAteen, una parte de 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 donde hubo ataduras, y hallar paz donde existió confusión en nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás.

La mayoría de nosotros hemos estado buscando formas de superar los dilemas de los dilemas debido a los conflictos en nuestras relaciones y en nuestra infancia. Muchos de nosotros nos criamos en familias donde existían adicciones; para otros no fue así. Pero en cualquier de los casos, nos hemos dado cuenta de que, en cada una en nuestras vidas la codependencia es una conducta compulsiva profundamente enraizada, nacida en nuestro sistema familiar algunas veces moderado, a veces extremadamente disfuncionales. 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.

Intentamos utilizar a los demás (**nuestros familiares, padres, tutores, cuidadores, maestros, otros adultos e incluso nuestros amigos**) como nuestra única fuente de identidad, valor y bienestar, y como una manera de restaurar las pérdidas emocionales de nuestra niñez. Nuestras historias pueden incluir otras poderosas adicciones que en ocasiones hemos utilizado para afrontar nuestra codependencia.

En la vida, todos hemos aprendido a sobrevivir, pero en CoDAteen estamos aprendiendo a vivir la vida. Mediante la aplicación de los Doce Pasos y los principios de CoDA a nuestras vidas diarias y en nuestras relaciones, tanto presentes como pasadas, podemos experimentar una nueva libertad de nuestros estilos auto derrotistas 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. Nuestro compartir es nuestra forma de identificarnos 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 CoDAteen y Codependientes Anónimos. Ya no necesitas depender de los demás como si fueran un poder superior a ti mismo. Que en su lugar encuentres aquí una nueva fuerza interior para ser lo que Dios quiso - Precioso y Libre.



BIENVENIDA CODATEEN

(Versión Corta)

Te damos la bienvenida al grupo de CoDAteen, una parte de 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 la libertad donde ha habido ataduras, y la paz donde ha habido confusión en nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás.

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 CoDAteen estamos aprendiendo a vivir la vida. Aplicando los Doce Pasos y los principios de CoDA a nuestra vida diaria y en nuestras relaciones, tanto presentes como pasadas, podemos experimentar una nueva libertad de nuestro estilo de vida autodestructivo. 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 cuán desesperanzado te parezca tu presente, en el programa de CoDAteen y Codependientes Anónimos hay la esperanza de un nuevo día. Esperamos que aquí encuentres una nueva fortaleza interior para ser lo que Dios pretende que seas: Precioso y Libre.



LOS DOCE PASOS DE CODEPENDIENTES ANÓNIMOS ©*

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

"Los Doce Pasos" 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 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 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.

**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 las Doce Tradiciones en relación con programas y actividades que siguen el modelo de AA, pero que abordan otros problemas, no implica lo contrario.*

AFIRMACIONES EN ESTE MOMENTO

EN ESTE MOMENTO, Soy feliz.

EN ESTE MOMENTO, Soy mi mejor amigo(a).

EN ESTE MOMENTO, Me quiero tal como soy.

EN ESTE MOMENTO, Hago algo que me gusta y planeo algo especial que espero con ansias.

EN ESTE MOMENTO, No me afectan las emociones, opiniones o la aprobación de los demás sobre mí.

EN ESTE MOMENTO, Yo asumo mi responsabilidad y te dejo hacer lo mismo.

EN ESTE MOMENTO, Digo "no" sin sentirme egoísta.

EN ESTE MOMENTO, Vivo sólo este día y no afronto los problemas de toda mi vida de una vez.

EN ESTE MOMENTO, Tengo el valor de pedir ayuda y dejar de lado el resultado.

EN ESTE MOMENTO, Pido la voluntad de hablar sobre lo que me molesta y entregarlo a un Poder Superior de mi propio entendimiento.

EN ESTE MOMENTO, Disfruto de la nueva sensación de libertad que siento al "dejar ir".

EN ESTE MOMENTO, Fortalezco mi mente. Estudio y aprendo algo útil. Leo algo que requiere esfuerzo, pensamiento y concentración.

EN ESTE MOMENTO, Yo soy paciente.

EN ESTE MOMENTO, Estoy agradecido(a) por todo lo que tengo.

EN ESTE MOMENTO, Hablo con serenidad y respeto.

EN ESTE MOMENTO, Soy cortés y tolerante con las luchas de los demás.

EN ESTE MOMENTO, Me libero de la preocupación y la indecisión y se las entrego a mi Poder Superior.

EN ESTE MOMENTO, Siento todos mis sentimientos, incluidos la paz, la calma, la felicidad y la emoción, o incluso cuando siento dolor, ira, desesperación o desesperanza. Me ayudan a descubrir quién soy.

EN ESTE MOMENTO, Reconozco que mis sentimientos son importantes; no son ni buenos ni malos.

EN ESTE MOMENTO, Yo soy valiente.

EN ESTE MOMENTO, Disfruto de todo lo bello que me rodea.

EN ESTE MOMENTO, Respeto mis límites y los de los demás.

- Físicamente, soy consciente de mantener una distancia segura, respetuosa y cómoda entre tú y yo.
- Emocionalmente, mantengo una burbuja imaginaria a mi alrededor y confío valientemente en mis propios sentimientos. Esta burbuja me protege y me ayuda a mantener alejadas las cosas que no son ciertas sobre mí.
- Intelectualmente, pienso y hablo por mi cuenta. Permito que los demás tengan el mismo privilegio. Escucho sin interrumpir y permito que los demás tengan sus propios sentimientos.

SUGERENCIAS PARA MIEMBROS DE CODATEEN

1. Recuerda que no eres el único que tiene problemas con las relaciones.
2. Busca ayuda en CoDAteen y en Codependientes Anónimos.
3. Aprende todo lo que puedas sobre la codependencia.
4. Sé honesto contigo mismo y con los demás.
5. Usa tus talentos de manera que te interesen.
6. Desarrolla límites saludables.
7. Recuerda que puedes no ser el único miembro de tu familia que está emocionalmente involucrado con la codependencia.
8. Aprende a perdonarte a ti mismo y a los demás: sólo te haces daño a ti mismo si guardas rencor.
9. Encuentra un miembro de CoDAteen o una persona segura fuera de tu familia en quien confiar.
10. Haz un inventario diario y admite tus faltas ante una persona. (Décimo Paso).
11. Confía en tu Poder Superior y pasa tiempo en oración y meditación. (Onceavo Paso).
12. Pasa tu conocimiento de CoDAteen a otros. (Doceavo Paso).
13. No facilites que nadie abuse de sí mismo o de otros encubriéndolos y asumiendo su responsabilidad. (No rescates a otros).
14. No trates de cambiar el comportamiento de nadie. Tú no puedes. Sólo ellos pueden.
15. No discutas con nadie que esté enfadado. Tu seguridad puede estar en peligro.
16. No intentes vengarte de nadie que te haya tratado injustamente. La situación sólo empeorará.
17. No te lo tomes como algo personal cuando alguien te culpe de su mal humor.
18. No consumas drogas o alcohol como medio para escapar de la situación familiar o para no sentir tus sentimientos.
19. No te condenes, juzgues o critiques a ti mismo o a los demás; recuerda que la codependencia es una enfermedad de silencio, auto descuido y abandono.
20. No tomes los problemas de tus padres o de otras personas como lo más importante de tu vida.
21. No esperes que las cosas mejoren de la noche a la mañana.
22. No esperes cambiar a nadie más que a ti mismo.
23. No permitas que crezca la lastima por ti mismo.
24. No dejes que los problemas de los demás, o los tuyos propios, te abrumen. Puedes decir la Oración de la Serenidad y utilizar las herramientas del programa de CoDAteen para entregárselo a tu Poder Superior.

HERRAMIENTAS DE CODATEEN PARA LA RECUPERACIÓN

¿Qué son las herramientas de recuperación?

El mapa para nuestra recuperación de la codependencia incluye los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de CoDAteen, asistir a las reuniones de CoDAteen, trabajar el programa con un padrino/madrina, confiar en un Poder Superior y usar otras herramientas de recuperación de CoDAteen. Si estamos dispuestos a usar estas herramientas diariamente, podemos tener éxito en vivir una vida más feliz y significativa.

Estas herramientas pueden incluir:

- Pedir ayuda - Tender la mano a los demás puede resultar difícil. Algunos de nosotros tememos el rechazo, lo que hace difícil abrirse a otras personas. Sin embargo, en la recuperación aprendemos a pedir ayuda cuando la necesitamos, a nuestro Poder Superior, padrino/madrina, miembros de CoDAteen o amigos de confianza.
- Teléfono, Mensajes de Texto, WhatsApp, otros Mensajes Electrónicos - Los que disponemos de la comodidad de los teléfonos móviles nos permiten conectar con los demás en tiempo real, por lo que nunca estamos demasiado lejos del apoyo.
- Lista de Teléfonos - La mayoría de las reuniones mantienen una lista de teléfonos de miembros de CoDAteen y/o adultos anfitriones/padrinos/madrinas de reuniones que están disponibles para aquellos que deseen ponerse en contacto.
- Redes Sociales - Los miembros de CoDAteen suelen conectarse entre sí en todo el mundo a través de las redes sociales. Esto es especialmente cierto en áreas con pocas reuniones presenciales y escasos miembros de CoDAteen.
- Padrinos/madrinas de reunión - Los padrinos/madrinas de reunión guían a los ahijados(as) en el trabajo de los Pasos y Tradiciones de CoDAteen. Escuchan atentamente y comparten su experiencia, fortaleza y esperanza. Como ahijados(as), podemos compartir partes de nuestro diario, nuestro inventario del Cuarto Paso o cartas a un familiar con nuestro padrino/madrinas. (Para más información, consulta el manual de CoDA, *Padrinazgo: ¿Qué hay en ello para mí?*)
- Literatura - La lectura de literatura avalada por la Conferencia de Servicio de CoDA acerca de la codependencia, vista a través de los ojos de otros que han pasado por lo

que nosotros hemos experimentado, puede proporcionar nuevas perspectivas y apoyo para los miembros de CoDAteen. (La literatura de CoDA está disponible en inglés y español para su compra en corepublications.org)

- Reducir la velocidad y Vivir el Presente - En momentos de estrés, la respiración profunda puede ayudarnos a ordenar nuestros pensamientos, de modo que seamos capaces de reflexionar sobre lo que está ocurriendo en el momento. Podemos reconocer que no podemos cambiar los acontecimientos pasados. El futuro aún no existe. Cuando nos concentramos en el presente, la mayoría de nosotros nos damos cuenta de que tenemos lo que necesitamos en ese momento. (Por ejemplo, comida, techo, ropa, un trabajo, amigos, salud, un Poder Superior en nuestras vidas). Cuando nos tomamos la vida "un día a la vez", se vuelve manejable.
- Lemas - Los lemas pueden ser utilizados por los miembros durante el compartir y en momentos de estrés. Se pueden considerar "inhibidores del pensamiento" para utilizarlos repetidamente cuando amenacen los pensamientos obsesivos. Ver "Lemas" y "Afirmaciones".

LOS LEMAS

VIVIR Y DEJAR VIVIR -- Para sacar el máximo partido a tu vida, no juzgues ni critiques a los demás ni te preocupes por lo que hacen.

LO PRIMERO ES LO PRIMERO -- Haz primero lo que es más importante - lograrás hacer más cosas. Es una buena forma de organizar tu tiempo y energía.

PIENSA -- Retén esa palabra imprudente o esa acción irreflexiva.

PIENSA -- en formas de ser mejor.

PIENSA -- antes de tomar decisiones.

FÁCIL DE HACER -- la prisa hace perder tiempo y esfuerzo. Relájate: deshazte de la tensión y las prisas.

SUÉLTALO Y DEJÁSELO A DIOS -- No puedes arreglar todo lo que está mal en el mundo, ni en tu familia y amigos. ¡Déjalo ir! Dios no puede obrar en nuestras vidas si nos interponemos en el camino.

UN DÍA A LA VEZ -- Hoy es el día más importante de tu vida. Aprovechalo. Olvida el ayer y no te preocupes por lo que pueda pasar mañana.

ESCUCHA Y APRENDE -- Se puede aprender algo valioso de todas las personas que conoces. Búscalos y aprovéchalos.



MR

Co-Dependents Anonymous Inc.,
PO Box 33577
Phoenix, AZ 85067 – 7991
www.coda.org