

Oración de Apertura de CoDA

En el espíritu del amor y de la verdad, te pedimos, Poder Superior que nos guíes al compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza.

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

Oración de Cierre de CoDA

Te agradecemos, Poder Superior, por todo lo que hemos recibido durante esta reunión, que al concluir, podemos llevar con nosotros la sabiduría, el amor, la aceptación y la esperanza de recuperación.

Oración de la Serenidad

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

Otros Programas de Doce Pasos

Muchos miembros de CoDA asisten a otras fraternidades de Doce Pasos. CoDA no reemplaza a otros programas, así como otros programas no reemplazan a CoDA.

Lecturas Adicionales

- *Experiencia con la Interferencia*
- *Manual de Doce Pasos*
- **Codependientes Anónimos**
- *Manual de Instrucciones para Recién Llegados*
- **Libro de Trabajo de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones**
- *Oraciones de CoDA*

*DIOS,
concédeme la
SERENIDAD
para aceptar las cosas
que no puedo cambiar,
VALOR
para cambiar
aquellas que puedo, y
SABIDURÍA
para reconocer la diferencia.*



Esta es la literatura respaldada
por la Conferencia de CoDA
Copyright © 1989 Revisado en 2019
Segunda Edición Todos los derechos reservados
Esta publicación no puede ser reproducida o fotocopiada sin permiso
por escrito de Co-Dependents Anonymus, Inc.

Para más información acerca de CoDA:

www.divulgacioncoda.org
espanol@coda.org

Codependientes Anónimos, Inc.
Teléfono: +1 602 277-7991

Llamada gratuita en inglés: +1 888 444-2359
Llamada gratuita en español: +1 888 444-2379

Para copias adicionales de este folleto y otra literatura de CoDA:

CoRe Publications Inc.
www.corepublications.org
info@corepublications.org
Teléfono: +1 805 297-8114

Asistiendo a Reuniones
Codependientes Anónimos

Asistiendo a Reuniones

Asistiendo a las reuniones es una parte crucial del programa de recuperación de Codependientes Anónimos, o CoDA. Asistir y participar de cualquier manera que podamos es cómo avanzamos en CoDA.

Asistir a las reuniones nos pone en contacto con otros codependientes en recuperación que comparten nuestra experiencia. Descubrimos que no estamos solos.

Asistir a las reuniones comienza el proceso de aprender a trabajar los Doce Pasos y las Doce Tradiciones.

¿Qué sucede en una Reunión de CoDA?

Las reuniones de CoDA utilizan un formato consistente que incluye la lectura, tal como está escrita, de los cuatro documentos fundamentales— el Preámbulo, la Bienvenida, los Doce Pasos y las Doce Tradiciones.

Las reuniones generalmente comienzan con una introducción del moderador y la lectura de la *Oración de Apertura de CoDA* o la *Oración de la Serenidad*. Otras lecturas pueden incluir, “La Guía de CoDA para Compartir” y “¿Qué es la Interferencia?”

Las reuniones varían en duración de una hora a 90 minutos. Las reuniones pueden ser presenciales, en línea o por teléfono. Consulte en www.divulgacioncoda.org para obtener una lista de las reuniones o iciales de CoDA.

Se leerá el formato y el tema de la reunión. Los formatos pueden incluir compartir, estudio de Pasos o Tradiciones, un orador o estudio de literatura de CoDA. A continuación, habrá un tiempo para compartir individualmente. Compartir generalmente toma la mayor parte del tiempo de la reunión. Habrá tiempo para anuncios de CoDA.

Se pasará una canasta para las donaciones de la Séptima Tradición. Las donaciones deben ser suficientes para cubrir los gastos de la reunión, como el alquiler y la compra de literatura de CoDA. Los fondos excedentes se envían a otros niveles de la organización de CoDA para apoyar el trabajo de servicio de los miembros. Al dar, se apoya la reunión y a CoDA como un todo.

Algunos grupos leen afirmaciones. Las reuniones generalmente leen *Las Doce Promesas* y cierran con *La Oración de Cierre* de CoDA, *La Oración de la Serenidad* u otras oraciones de CoDA.

Las reuniones usan literatura avalada por la Conferencia de CoDA o leen un descargo de responsabilidad que explica que la literatura utilizada no está avalada por CoDA. La literatura de CoDA debe estar disponible para la venta antes y después de la reunión, y está disponible para la venta en línea a través de www.divulgacioncoda.org.

Los grupos de CoDA realizan reuniones de trabajo regulares, también llamadas reuniones de conciencia de grupo, para darles a los miembros la oportunidad de tener voz sobre cómo se lleva a cabo la reunión. Asistir a una reunión de trabajo es una oportunidad para participar en el servicio de CoDA. Las reuniones de trabajo se pueden programar durante o fuera del horario de reunión regular.

Compartir

Compartir es opcional. Durante el compartir, hablamos sobre nuestras vidas y nuestros sentimientos. Los recién llegados pueden sentirse ansiosos o distraídos, temiendo la idea de hablar. A algunos les puede resultar difícil dejar de hablar una vez que comienzan. Se alienta a los recién llegados a compartir lo que puedan. Se recomienda comenzar lentamente; algunos esperan semanas antes de hablar.

Cuando compartimos en las reuniones de CoDA, utilizamos declaraciones “Yo” para ayudar a mantener el enfoque en nosotros mismos y para ayudarnos a expresar nuestros sentimientos de manera directa y honesta. Limitamos nuestro compartir a 3-5 minutos. Este límite permite que haya tiempo para que todos compartan.

Escuchar

Escuchar a otros compartir en una reunión de CoDA es cómo comenzamos a entender el programa. Aprender a escuchar profundamente es una habilidad que requiere práctica. Muchos se dan cuenta que aprender a escuchar es uno de los mejores regalos de la recuperación.

A medida que nos tomamos el tiempo para sentarnos y escuchar a otros compartir en las reuniones de CoDA, comenzamos a identificarnos con la experiencia, la fortaleza y la esperanza de los demás. Aunque sus historias específicas pueden ser diferentes a las nuestras, escuchamos la verdad que repercute con nuestra experiencia.

Interferencia o Conversaciones Cruzadas

En las reuniones de CoDA, practicamos la “no interferencia”. Esto significa que nos abstenemos de hacer preguntas, interrumpir, dar comentarios o consejos, referirnos directamente a la participación de otra persona, llamar a otra persona presente por su nombre, o hacer declaraciones “usted” y “nosotros”. Aunque puede parecer incómodo al principio, la experiencia nos ha demostrado que las reglas de interferencia de CoDA ayudan a mantener nuestras reuniones en un ambiente seguro.