

# 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 fundacionales— 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 no Interferencia?*

Las reuniones varían en duración de una hora a 90 minutos. Las reuniones pueden ser presenciales, virtuales o telefónicas. *Consulte en [coda.org/es](http://coda.org/es) para obtener una lista de las reuniones oficiales de CoDA.*

Se leerá el formato y el tema de la reunión. Los formatos pueden incluir compartir, estudio de los Pasos o Tradiciones, un orador o estudio de literatura de CoDA, seguido de un tiempo para compartir individualmente. El compartir generalmente toma la mayor parte del tiempo de la reunión. Del mismo modo, habrá un tiempo para los anuncios de CoDA.

Se pasará una canasta para las aportaciones 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 la literatura avalada por la Conferencia de 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 [coda.org/es](http://coda.org/es).

Los grupos de CoDA realizan reuniones de trabajo o de servicios 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.

## No 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, referimos directamente al compartimiento 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 la no interferencia de CoDA ayudan a mantener nuestras reuniones en un ambiente seguro.

## 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, llevemos dentro de nosotros la sabiduría, el amor, la aceptación y la esperanza de recuperación.

## Oración del Tercer Paso - Codependientes Anónimos

Dios mío, Te entrego todo lo que soy y todo lo que seré para que Tú lo sanes y guíes. Haz este día un nuevo día a medida que me libero de todas mis preocupaciones y miedos, sabiendo que Tú estás a mi lado. Por favor ayúdame a abrirme a Tu amor, a permitir que Tu amor cure mis heridas, y a permitir que Tu amor fluya a través de mí y desde mí a los que me rodean. Hágase Tu voluntad este día y siempre. Amén.

## 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

- *Manual de Experiencias con la No Interferencia*
- *Manual de Bolsillo de los 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.*

*Concédeme paciencia con los cambios que toman tiempo. Gratitud por todo lo que tengo. Tolerancia con los que tienen diferentes conflictos*

*Y la fuerza para levantarme e intentarlo de nuevo,*

*Un día a la vez.*



Esta es la literatura respaldada por la Conferencia de CoDA  
Copyright © 1989 Revisado en 2023  
Segunda Edición Todos los derechos reservados  
Esta publicación no puede ser reproducida o fotocopiada sin permiso por escrito de Co-Dependents Anonymous, Inc.

### Para más información acerca de CoDA:

[www.coda.org/es](http://www.coda.org/es)  
[espanol@coda.org](mailto: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](http://www.corepublications.org)  
[info@corepublications.org](mailto:info@corepublications.org)