

Bienvenido a Codependientes Anónimos 2.0

Codependientes Anónimos

BIENVENIDO A CoDA

Bienvenido a Codependientes Anónimos, CoDA, una Fraternidad de Doce Pasos para personas que desean relaciones sanas y amorosas.

Los cuatro componentes principales de la recuperación en el programa de CoDA son asistir a reuniones, apadrinar, trabajar Los Doce Pasos y seguir Las Doce Tradiciones en servicio.

Asistiendo a Reuniones

Debido a que muchos de nosotros llegamos a CoDA con gran dolor, impaciencia y confusión, puede tomar tiempo escuchar el mensaje de CoDA. Los recién llegados a menudo luchan con creer que están en el lugar correcto.

Una reunión de CoDA puede parecer extraña para un recién llegado, incluso si se siente atraído por el mensaje esperanzador sobre las relaciones sanas y amorosas. Las lecturas introductorias de CoDA pueden no tener sentido o pueden parecer demasiado largas. Compartir puede provocar emociones fuertes, desagradables o incómodas.

Asistir regularmente, al menos dos veces por semana, durante un mínimo de seis semanas, brinda a los recién llegados una comprensión más clara del mensaje de CoDA. Comenzamos a calmarnos y ser capaces de absorber el mensaje de esperanza y recuperación. El tiempo y la repetición ayudan. Nuestra experiencia nos ha demostrado que el programa funciona si lo llevamos a cabo.

Escuchar

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

Compartir

Se alienta a los recién llegados a compartir lo que puedan. Se recomienda comenzar lentamente. Estar sin hablar está bien.

Apadrinamiento

El apadrinamiento es el corazón del programa de CoDA, ofreciendo a los miembros una oportunidad única para desarrollar y mantener una relación saludable de uno a uno.

Un padrino/madrina:

- *es un miembro de CoDA que tiene experiencia trabajando los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de CoDA con un padrino/madrina.*
- *está dispuesto a compartir su experiencia, fortaleza y esperanza.*
- *es una guía a través de los Doce Pasos.*
- *es un mentor para el trabajo de servicio, que aplica los principios de las Doce Tradiciones.*
- *es una fuente de apoyo y responsabilidad sanos y amorosos.*
- *respeto la autonomía de su apadrinado.*
- *es una persona con quien no surgirán problemas de romance o atracción sexual.*

Trabajando los Pasos

Trabajar Los Doce Pasos de Codependientes Anónimos significa estudiar y usar los Pasos en un programa personal de recuperación. La lectura de literatura aprobada por la Conferencia de CoDA, la escritura y el compartir son las herramientas necesarias para comenzar a trabajar los Pasos. Los miembros suelen utilizar el libro *Codependientes Anónimos* (el "libro azul") y el *Libro de Trabajo de Doce Pasos y Doce Tradiciones de CoDA* (el "libro verde").

Un método es trabajar individualmente con un padrino/madrina. Otro método es reunirse con un grupo de dos o más miembros de CoDA en un Grupo de Estudio de Pasos. El grupo decidirá el ritmo de estudio.

Los recién llegados a menudo se preguntan si es necesario “creer en Dios” para trabajar los Pasos. La respuesta rápida es no. En CoDA aprendemos a confiar en un poder de nuestra propio entendimiento, que es mayor que nosotros. Este poder puede ser cualquier cosa que definamos para nuestra recuperación.

Servicio, Siguiendo las Doce Tradiciones

Las Doce Tradiciones son los principios espirituales rectores de nuestras reuniones y de todos los servicios dentro de la estructura de servicio de CoDA. Algunos de los principios que se encuentran en las Tradiciones son: unidad de propósito, autosuficiencia y anonimato.

Las reuniones de CoDA dependen de los miembros para que la reunión sea viable. El apoyo puede ser tan simple como la asistencia regular, colocar sillas, poner la literatura, contribuir a la donación de la Séptima Tradición o leer durante una reunión. Ejemplos de asumir un mayor servicio son: abrir el salón, coordinar una reunión, convertirse en secretario o tesorero de la reunión, o actuar como Representante de Servicio Grupal (RSG), que es representar la reunión en las reuniones intergrupales o de la Entidad de Votación.

Las reuniones saludables rotan los puestos de servicio y celebran reuniones de trabajo regulares donde todos los miembros son bienvenidos a participar en el proceso de toma de decisiones, llamado conciencia de grupo. Mantienen información actualizada sobre la ubicación, la hora y la persona de contacto para la reunión en www.coda.org y en las listas de reuniones intergrupales locales.

Estructura de Servicio de CoDA

Las reuniones de CoDA están conectadas a la Fraternidad más ampliamente a través de nuestra estructura de servicio. En muchas áreas geográficas, las reuniones se unen para crear una Intergrupala de apoyo mutuo. Una Entidad de Votación, o EV, es el siguiente nivel de servicio. Una EV puede ser un país o una división dentro de un país, como un estado, departamento o provincia, donde las reuniones envían sus Representantes de Servicio Grupales (RSGs). La EV elige a los Delegados para representar a la EV en la Conferencia anual de Servicio de CoDA, o CSC.

Las siguientes publicaciones de CoDA ampliarán nuestra comprensión:

- *Asistiendo a Reuniones*
- *Manual de Instrucciones para Recién Llegados*
- *Codependientes Anónimos*
- *Experiencias con la Interferencia*
- *Manual de Doce Pasos de CoDA*
- *Libro de Trabajo de Doce Pasos y Doce Tradiciones*
- *Padrinazgo, ¿Qué Hay en Ello Para Mí?*
- *Oraciones de CoDA*
- *Construyendo la Comunidad de CoDA, las Reuniones Saludables son Importantes*



Esta literatura es avalada por la Conferencia de CoDA
Copyright © 1989 Revisado, Mayo de 2019
Todos los derechos reservados.
Esta publicación no puede ser reproducida o foto-copiada sin permiso por escrito de Co-Dependents Anonymous, Inc.

Para más información acerca de CoDA:

www.coda.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.

REUNIONES: