

## Guía de CoDA para compartir experiencias

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.

-- Extracto del **Manual para Reuniones de CoDA**, sección 2, Formato de las Reuniones