



## MÉTODO SUGERIDO PARA EMPEZAR A TRABAJAR LOS DOCE PASOS DE CODEPENDIENTES ANÓNIMOS CON UN PADRINO/ UNA MADRINA, UN COAPADRINAMIENTO, O UN GRUPO DE ESTUDIO DE LOS PASOS

### COMENZANDO A TRABAJAR LOS PASOS 1-2-3 USANDO LAS 30 PREGUNTAS

En CoDA, hay muchas formas sugeridas de encontrar un padrino o una madrina y trabajar los Doce Pasos. Ofrecemos amorosamente esta herramienta como una forma de ayudar a nuestras comunidades de CoDA a lograr nuestro propósito principal: llevar el mensaje de CoDA al codependiente que aún sufre. Las 30 Preguntas ofrecen una estrategia simple para el apadrinamiento /amadrinamiento, el coapadrinamiento o para los Grupos de Estudio de los Pasos para establecer límites saludables, tener claridad de objetivos y satisfacer sus necesidades de apoyo y flexibilidad. A medida que un miembro de CoDA se compromete a comenzar a trabajar en el programa utilizando este método, las 30 Preguntas y Mi Diario Vivir del Programa CoDA lo moverá a través de los Pasos Uno, Dos y Tres, utilizando **Codependientes Anónimos** (el **Libro Azul de CoDA**) como referencia. Además, se introducen otras tres herramientas de recuperación: desarrollar un grupo de apoyo personal del *Poder de los Cinco*, cuidarnos a nosotros mismos “poniendo un *ALTO*” (*PARE*) y usar una *Cajita de Dios* para *Soltarlo y dejárselo a Dios*.

Después de usar estas 30 Preguntas al inicio, para trabajar el resto de los Doce Pasos se puede usar la literatura existente avalada por la Conferencia de CoDA - es decir, **Codependientes Anónimos** o el **Libro de Trabajo de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones**, etc. Gracias a los padrinos y madrinan veteranos que contribuyeron al desarrollo de esta herramienta al compartir su experiencia, fortaleza y esperanza.

**¡Siga viniendo! Funciona si lo trabaja.  
Así que hágalo, porque ¡¡LO VALE!!**

#### **Como empezar:**

- Asista a las reuniones de CoDA con la mayor frecuencia posible (en persona, por teléfono o por internet) porque eso presenta la oportunidad de conocer a otras personas en recuperación. Tome nota de quién comparte acerca del apadrinamiento, el trabajo de los Doce Pasos, el establecimiento de límites y el uso de herramientas de recuperación. Esto lo ayudará a encontrar a quienes podrían ayudarlo en su recuperación. Si estos temas no se tratan en su reunión, pregunte: "¿Por qué no?" o busque una reunión diferente. No todas las reuniones son iguales.
- Tómese su tiempo y sea paciente consigo mismo. Puede encontrar a alguien con quien trabajar las 30 Preguntas manteniendo abiertos los ojos y los oídos. Permítale a su Poder Superior el espacio para que trabaje en su vida. ¿Quizás pueda comenzar un Grupo de Estudio de los Pasos? Lleve un registro del progreso de su recuperación en Mi Diario Vivir del Programa CoDA (consulte la página 4). Describe en qué consiste generalmente el funcionamiento del programa de recuperación de CoDA. Tenga en cuenta que no es realista marcar todas las casillas todos los días.

#### **COMENZAR A TRABAJAR LOS PASOS 1, 2 Y 3 – UTILIZAR LAS 30 PREGUNTAS**

[Los números de página se refieren la edición abreviada de **Codependientes Anónimos**, es decir, al **Libro Azul de CoDA**.]

Esto no se puede reimprimir ni publicar sin el consentimiento expreso por escrito de Co-Dependents Anonymous, Inc. Este documento puede reimprimirse desde el sitio web [www.coda.org](http://www.coda.org) (CoDA) para uso de los miembros de la Fraternidad de CoDA. Derechos de autor

© 2019 Co-Dependents Anonymous, Inc. Todos los derechos reservados.

## Apadrinamiento

Los padrinos/las madrinas son personas dentro del programa CoDA que ayudan a guiarnos a través del proceso de recuperación de los Doce Pasos. Son personas cuya recuperación personal es una prioridad y saben que tienen que *transmitirlo para mantenerlo*. A través del proceso de recuperación y al ver que sus propias vidas se vuelven más felices y satisfactorias, ellos están dispuestos a compartir su experiencia, fortaleza y esperanza con otros codependientes que aún sufren (Quinta Tradición), como padrinos, copadrinos o como miembros de un Grupo de Estudio de los Pasos.

Los padrinos trabajan para permanecer objetivos y desapegados de sentirse responsables de la felicidad o la recuperación de sus ahijados. Se abstienen de actuar de manera abusiva, crítica o controladora. No es su trabajo arreglar, rescatar, realizar terapia o manipular a otros para su beneficio personal. Los padrinos son modelos por excelencia para la recuperación, fuentes de apoyo amoroso y respetuosos del anonimato y del ritmo individual de otras personas que trabajan el programa.

## Compromiso de los participantes en este proceso:

- Planifique cómo trabajar las preguntas. El marco de tiempo sugerido: reflexione sobre cada pregunta y lea la literatura durante al menos 24 horas, luego dedique entre 30 y 45 minutos a escribir las respuestas. Luego comparta lo que escribió durante otros 15 minutos y pase a recibir la siguiente pregunta. Por supuesto, cada persona puede decidir qué funcionará mejor para ella.
- Tenga un plan alternativo sobre cómo trabajar una pregunta si su padrino, copadrino o grupo no está disponible.
- Acepte que todos los miembros involucrados practicarán el anonimato y la confidencialidad durante todo el proceso.
- Acuerde desarrollar una red de apoyo del *Poder de los Cinco*, es decir, comunicarse con regularidad con al menos cinco contactos en recuperación.
- Acepte que este no es un trabajo para hacer con los miembros de la familia.
- Reconoce que su padrino, copadrino o grupo puede finalizar el proceso de las 30 Preguntas en cualquier momento, mediante un acuerdo verbal o escrito.

## Beneficios de usar la herramienta de las 30 Preguntas:

- Mantiene a todos los miembros enfocados en un camino claro de recuperación.
- Introduce a los nuevos miembros a la recuperación activa y prepara al recién llegado para trabajar el Cuarto Paso.
- Enseña a los nuevos miembros que la recuperación requiere tiempo y compromiso diario, no solo una hora a la semana en las reuniones.
- Enseña a los recién llegados a usar las herramientas de recuperación: **Codependientes Anónimos** (o sea, el **Libro Azul de CoDA**), el **Libro de Trabajo de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Codependientes Anónimos** y otra literatura avalada por la Conferencia CoDA.
- Demuestra el uso de una interacción saludable con los demás y un compromiso continuo con el proceso.
- Hace que los recién llegados escuchen y pongan a prueba su comprensión con declaraciones como: "Esto es lo que pensé que te escuché decir. ¿Es esto lo que dijiste?"
- Profundiza el compromiso de continuar con el trabajo de recuperación, acudir a reuniones en busca de ayuda y apoyo, encontrar nuevas herramientas y conocimientos y convertirnos en lo mejor que cada uno de nosotros puede ser.
- Proporciona un modelo para retribuir a través de futuros apadrinamientos/ amadrinamientos.
- Nos recuerda que no estamos solos en este viaje de recuperación.

---

### COMENZAR A TRABAJAR LOS PASOS 1, 2 Y 3 – UTILIZAR LAS 30 PREGUNTAS

[Los números de página se refieren a la edición abreviada de **Codependientes Anónimos**, o sea, al **Libro Azul de CoDA**.]

Esto no se puede reimprimir ni publicar sin el consentimiento expreso por escrito de Co-Dependents Anonymous, Inc. Este documento puede reimprimirse desde el sitio web [www.coda.org](http://www.coda.org) (CoDA) para uso de los miembros de la Fraternidad de CoDA. Derechos de autor © 2019 Co-Dependents Anonymous, Inc. Todos los derechos reservados.

## **Objetivos:**

### **Padrino/Madrina**

- Compartiré con los recién llegados cómo he trabajado mi programa de los Doce Pasos.
- Compartiré cómo era en aquel entonces y cómo soy ahora.
- Compartiré como un *guía* de los Doce Pasos, no como un *amigo* o un *Poder Superior*.
- Compartiré las declaraciones en primera persona mientras reconoceré la importancia de la unidad de CoDA.
- Compartiré las herramientas que he agregado a mi juego de herramientas de recuperación y compartiré cómo las utilizo hoy.
- Practicaré límites saludables y seré respetuoso ante la realidad de otras personas.
- Recordaré: *¡Progreso, no perfección!*

### **Ahijados, Copadrinos y miembros de los Grupos de Estudio de los Pasos**

- Estaré abierto a nuevas ideas.
- Haré el trabajo.
- Contemplaré cada pregunta durante al menos 24 horas.
- Llamaré a la hora acordada.
- Compartiré 15 minutos durante la llamada y solicitaré la siguiente pregunta.
- Practicaré la honestidad, mentalidad abierta y buena voluntad.
- Dejaré atrás las excusas de *Bueno, pero...* y *Sólo si....*
- Respetaré el tiempo y el espacio para todos.
- No trabajaré demasiado en las respuestas a las 30 Preguntas.
- Usaré pasos de bebé consistentes; este trabajo no está diseñado para apoderarse de su vida.
- Permitiré que el proceso de sanación sea lo más profundo posible en el tiempo permitido.
- Confiaré en el proceso sabiendo que, si se necesita hacer más trabajo de sanación en algún tema en particular, volverá a surgir.
- Compartiré las nuevas herramientas con otros.
- Recordaré: *¡Progreso, no perfección!*

---

#### **COMENZAR A TRABAJAR LOS PASOS 1, 2 Y 3 – UTILIZAR LAS 30 PREGUNTAS**

[Los números de página se refieren a la edición abreviada de *Codependientes Anónimos*, o sea, al *Libro Azul de CoDA*.]

Esto no se puede reimprimir ni publicar sin el consentimiento expreso por escrito de Co-Dependents Anonymous, Inc. Este documento puede reimprimirse desde el sitio web [www.coda.org](http://www.coda.org) (CoDA) para uso de los miembros de la Fraternidad de CoDA. Derechos de autor © 2019 Co-Dependents Anonymous, Inc. Todos los derechos reservados.

*MI DIARIO VIVIR DEL PROGRAMA CODA - MES DE \_\_\_\_\_*

	Oración y Meditación	Asistir a Reuniones	Trabajo de Doce Pasos	Llamadas del Programa	Leer Libros y Literatura CoDA	Conciencia de mis Sentimientos y Necesidades	Escritura de Mi Diario Vivir	Establecer Límites Saludables	Autocuidado: Diversión, Cuidado y Relajación	Trabajo en lo que Respeto a la Familia de Origen	Trabajo de Servicio en CoDA	Habla contigo mismo con Gentileza y Humor
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

**COMENZAR A TRABAJAR LOS PASOS 1, 2 Y 3 – UTILIZAR LAS 30 PREGUNTAS**

[Los números de página se refieren a la edición abreviada de Codependientes Anónimos, o sea, al Libro Azul de CoDA.] Esto no se puede reimprimir ni publicar sin el consentimiento expreso por escrito de Co-Dependents Anonymous, Inc. Este documento puede reimprimirse desde el sitio web [www.coda.org](http://www.coda.org) (CoDA) para uso de los miembros de la Fraternidad de CoDA. Derechos de autor © 2019 Co-Dependents Anonymous, Inc. Todos los derechos reservados.

## LAS TREINTA PREGUNTAS PARA LOS PASOS UNO, DOS Y TRES DE CoDA

**NOTA PARA LOS PADRINOS/LAS MADRINAS:  
POR FAVOR ENTREGUE ESTAS PREGUNTAS A SU  
AHIJADO/AHIJADA UNA A LA VEZ CUANDO LE  
LLAME Y LE SOLICITE LA SIGUIENTE PREGUNTA**

1. ¿Cuál es la primera vez que puede recordar eventos codependientes sucediendo en su vida? ¿Ha perdido tiempo, dinero o energía debido a relaciones poco saludables? Escriba una breve historia de su codependencia. Discuta qué ayuda ha buscado para estos problemas y sus intentos de resolverlos por su cuenta.
2. Lea el *Primer Paso* en las páginas 26-31 del **Libro Azul de CoDA**. Discuta y reflexione sobre el efecto que la codependencia ha tenido en usted a lo largo de los años. Responda las quince preguntas de las páginas 28 a 29 lo mejor que pueda en el tiempo permitido. ¿Ve que ha estado involucrado en relaciones codependientes? ¿De verdad ve que es codependiente? ¿Está dispuesto a cambiar?
3. Lea el **CAPÍTULO 1**, páginas 1-7. La recuperación comienza con una autoevaluación honesta. Reflexione sobre las siguientes preguntas: ¿Qué es la codependencia? ¿Qué patrones y características codependientes lo describen a usted? ¿Qué pérdidas devastadoras le han traído a CoDA? Discutir.
4. Repase el **CAPÍTULO 1**, páginas 1-7. Reflexione sobre cómo los patrones codependientes le han ayudado en el pasado como mecanismos de supervivencia. Sin embargo, la supervivencia no es vivir plenamente. En CoDA aprendemos a vivir la vida. ¿Cómo ha disminuido su vida la codependencia? ¿Por qué es importante no presionar a alguien en recuperación hasta que esté listo?
5. ¿Cuál es la importancia de usar el teléfono en CoDA? ¿Cuál es la importancia del anonimato? ¿Cómo se entrelazan ambos? ¿Alguna vez ha experimentado la renuencia a solicitar ayuda telefónica? Discuta el principio de tener un grupo de apoyo de recuperación personal del *Poder de los Cinco* versus aislarse o volverse demasiado dependiente de unas pocas personas. ¿Está dispuesto a desarrollar relaciones saludables y amorosas con al menos cinco personas más? Discutir.
6. Lea el **CAPÍTULO 1**, páginas 7-11 y las *Doce Promesas de Codependientes Anónimos* (página vii). Con la ayuda de un Poder Superior amoroso, el programa de CoDA, y aquellos que se unen a nosotros en este viaje, cada uno de nosotros puede experimentar la esperanza de recuperación. ¿Por qué es difícil reconocer la codependencia? ¿Por qué es importante reemplazar la negación y el control con la aceptación? ¿Qué experiencia busca en la recuperación de CoDA?
7. Lea el **CAPÍTULO 2**, páginas 13-15. Responda las cinco preguntas de la página 13. Reflexione sobre lo que significa cuando dice: *Cuando tratamos de controlar o de manipular a los demás con tácticas codependientes, nos transformamos en un Poder Superior para mantener nuestra sensación de seguridad y bienestar. Cuando evitamos a los demás por razones codependientes y cuando adaptamos o modificamos nuestro comportamiento al de otros, les otorgamos a ellos, en lugar de nuestro Poder Superior, ese control y esa fuerza.* Discutir.
8. Repase el **CAPÍTULO 2**, páginas 13-15. Responda a estas preguntas:
  - ¿Cuál es nuestro *dilema espiritual*?
  - ¿Qué actitudes se reflejan cuando usamos el control *en el grado que sea*?
  - ¿Qué actitudes y sentimientos se reflejan cuando utilizamos comportamientos de evitación?
  - ¿Cómo es que la posición de *mejor que o menos que* juega un papel en nuestras formas egocéntricas?
  - ¿Qué significa *Perdemos el equilibrio*?
9. Lea estas secciones en las páginas 14-18
  - *Controlar a personas y circunstancias*
  - *Evitar personas y circunstancias*
  - *¿Qué nos lleva a necesitar controlar y evitar a los demás?*

---

### COMENZAR A TRABAJAR LOS PASOS 1, 2 Y 3 - UTILIZAR LAS 30 PREGUNTAS

[Los números de página se refieren a la edición abreviada de *Codependientes Anónimos*, o sea, al *Libro Azul de CoDA*.]

Esto no se puede reimprimir ni publicar sin el consentimiento expreso por escrito de Co-Dependents Anonymous, Inc. Este documento puede reimprimirse desde el sitio web [www.coda.org](http://www.coda.org) (CoDA) para uso de los miembros de la Fraternidad de CoDA. Derechos de autor © 2019 Co-Dependents Anonymous, Inc. Todos los derechos reservados.

- El *miedo*
- La *vergüenza*
- La *experiencia del miedo y la vergüenza durante la infancia*
- *Como adultos continuamos con estas conductas*

¿Qué impulsa su necesidad de controlar y evitar a los demás? ¿Alguna vez sufrió abuso o negligencia mientras crecía? ¿Eso afectó su imagen de sí mismo? Describir. Descubrir estas respuestas es parte de su *trabajo con la familia de origen*.

10. Lea las secciones *¿Qué es la espiral de la vergüenza?* y *¿Cuál es el miedo a la vergüenza?* páginas 116-117. Hable sobre el miedo a la vergüenza. ¿Qué comportamientos muestra comúnmente cuando tiene miedo de que alguien escuche sus errores? Observe un error que cometió hoy. ¿Cómo se siente al respecto? Reflexione sobre este dicho, *HE COMETIDO UN ERROR, PERO NO SOY UN ERROR*. Discutir.

11. Lea las dos secciones, *¿Cuáles son las formas físicas y agresivas de abuso y control?* y *¿Cuáles son las formas no físicas y pasivas de abuso y control?* en las páginas 118-120. ¿Cuáles ha experimentado? Discutir.

12. Lea la sección *¿Cuál es la diferencia entre ser considerado con otros y ser codependiente?* en la página 120.

Lea la sección *¿Qué son los límites?* en las páginas 108-111. Discutir.

**¡FELICIDADES!**  
**Ha completado el Paso Uno**

13. Lea el **CAPÍTULO 2**, páginas 18-22. Discuta la construcción de su propio concepto de un poder superior. ¿Dónde ha puesto su fe fuera de lugar en el pasado? Discuta la rendición y el soltar de sus conductas de control y evitación.

Lea las secciones en las páginas 111-113: *¿Qué es enredarse?*, *¿Qué es el desapego?* y *¿Cuál es la diferencia entre desapego y evasión?* ¿Cómo se pueden resolver los sentimientos? ¿Cómo puede

separarse emocionalmente de aquellos en los que confía compulsivamente?

Lea la sección en la página 99 *¿Tengo que creer en Dios para recuperarme?* Discutir.

14. Lea el *Segundo Paso*, páginas 31-35. ¿Está dispuesto a considerar la posibilidad de que haya un poder que pueda hacer por usted lo que usted no podía hacer por usted mismo? La locura es *hacer lo mismo una y otra vez esperando resultados diferentes*. Seguir actuando de manera autodestructiva es una locura, pero nada cambia hasta que uno se aleja de sus adicciones y de las personas con las que está obsesionado. Discuta y reflexione sobre el concepto de locura tal como se aplica a usted en CoDA.

15. Vuelva a leer el *Segundo Paso*, páginas 33-35. Haga una lista de atributos de un Poder Superior con quien le gustaría tener una relación. ¿Qué es lo que realmente quiere de su Dios?

16. Vuelva a leer el *Segundo Paso*, páginas 34-35, comenzando con *"Recordamos..."*. Escriba lo que se quiere decir cuando dice *Empezamos colocando esta relación en primer lugar*. Discuta la declaración *nuestro Poder Superior no realiza nuestro trabajo de recuperación por nosotros; debemos efectuar nuestra parte*. ¿Cuál es su parte? ¿Qué debe hacerse para desarrollar y fortalecer su relación con su Poder Superior?

17. Vuelva a leer el **CAPÍTULO 2**, páginas 21-22 comenzando con el segundo párrafo, *Para conservar la perspectiva de la relación con nuestro Poder Superior...* Discuta el perfeccionismo y por qué es una ilusión.

Para mantener la perspectiva, ¿Por qué es importante priorizar sus relaciones? ¿Qué relación debe ser lo primero? ¿Qué relación viene en segundo lugar? ¿Qué relaciones vienen en tercer lugar? Discuta los milagros anticipados de la recuperación.

## COMENZAR A TRABAJAR LOS PASOS 1, 2 Y 3 - UTILIZAR LAS 30 PREGUNTAS

[Los números de página se refieren a la edición abreviada de *Codependientes Anónimos*, o sea, al *Libro Azul de CoDA*.]

Esto no se puede reimprimir ni publicar sin el consentimiento expreso por escrito de Co-Dependents Anonymous, Inc. Este documento puede reimprimirse desde el sitio web [www.coda.org](http://www.coda.org) (CoDA) para uso de los miembros de la Fraternidad de CoDA. Derechos de autor © 2019 Co-Dependents Anonymous, Inc. Todos los derechos reservados.

18. Lea *Un programa de recuperación sugerido* -la introducción del **CAPÍTULO 3**- en las páginas 23-26. ¿En qué consiste el programa de Codependientes Anónimos? ¿Está realizando un seguimiento de su progreso en su Diario Vivir del Programa CoDA?

¿Por qué *los esfuerzos sin ganas para trabajar los Pasos* le dejarán sintiéndose derrotado? *Nuestro viaje a través de los Pasos podría ser el trabajo más arduo que jamás hayamos emprendido.* ¿Considera que trabajar los Pasos es una tarea abrumadora? ¿Cuáles son las recompensas de la recuperación? ¿Está dispuesto a trabajar los Pasos a diario como parte de su recuperación personal? Discutir.

19. Vuelva a leer el *Segundo Paso* en las páginas 31-35 y la sección en las páginas 100-101, *¿Por qué CoDA no se refiere a Dios o al Poder Superior como Él o Ella?*

Reflexione sobre su exposición infantil a cualquier concepto religioso. En un lado de un balance general de dos columnas, enumere sus sentimientos negativos y en el otro lado sus sentimientos positivos en relación con su experiencia religiosa temprana. ¿A qué conclusión llega cuando reflexiona sobre el balance?

**¡FELICIDADES!**  
**Ha completado el Paso Dos**

20. Lea el *Tercer Paso* en las páginas 35-39. Cree otro balance general. Por un lado, enumere todas las razones por las que puede creer en Dios. Por otro lado, enumere todas las razones por las que no cree.

21. Vuelva a leer el *Tercer Paso*, páginas 35-39. ¿Por qué no darle una oportunidad a Dios donde usted ha fallado? ¿Qué tiene que perder sino su miseria? Analice por qué este programa no es *una flor de un solo día*. ¿Está dispuesto a pedirle ayuda a Dios más de una vez?

22. Lea la sección *¿Cómo aprendo a confiar?* en la página 121. ¿Aprendió de muy temprano a no confiar? ¿Ha estado confiando demasiado? ¿Qué es la confianza apropiada? ¿Por qué es importante aprender a poder confiar primero en nosotros mismos y en nuestro Poder Superior?

23. Discuta la idea de “poner un *ALTO*” cuando su vida se vuelve ingobernable. Cuidarse bien es su responsabilidad. El lema “poner un *ALTO*” (*PARE*) le recuerda que no se permita *nunca estar “muy hambriento, enojado, aislado o cansado.*”

24. Lea la sección *¿Cuál es el propósito de la oración y la meditación?* en la página 100. Discutir.

Obtenga una cajita o recipiente que sea precioso para usted. Póngalo en un lugar especial y dedíquelo a ser su *Cajita de Dios*. Además de la oración y la meditación, la *Cajita de Dios* es un símbolo físico para dar el Tercer Paso. Utilizará su *Cajita de Dios* cuando llegue a la pregunta 29.

25. Lea la sección *¿Tengo que perdonar a aquellos que me hirieron?* en la página 121. Discuta por qué culpar a alguien es realmente perjudicial para usted, mientras que perdonar demasiado pronto sólo puede ser una solución temporal. Por lo tanto, ¿Qué hay que hacer antes de que el perdón pueda de forma duradera liberarte de la culpa? ¿Cuáles son los beneficios del perdón?

26. Vuelva a leer el *Tercer Paso*, páginas 35-39. ¿Está dispuesto a decidir confiar en que Dios se ocupará de todo lo que considera precioso e importante? ¿Está dispuesto a confiar en su Poder Superior para que le proporcione paz, felicidad y bienestar? ¿Qué energía estará disponible ahora cuando otros ya no sean responsables de su felicidad y bienestar? ¿Tiene miedo de permitir que Dios se ocupe de usted y de las demás personas en su vida? ¿Cuáles son las encrucijadas en las que se encuentra?

---

### COMENZAR A TRABAJAR LOS PASOS 1, 2 Y 3 - UTILIZAR LAS 30 PREGUNTAS

[Los números de página se refieren a la edición abreviada de *Codependientes Anónimos*, o sea, al *Libro Azul de CoDA*.]

Esto no se puede reimprimir ni publicar sin el consentimiento expreso por escrito de Co-Dependents Anonymous, Inc. Este documento puede reimprimirse desde el sitio web [www.coda.org](http://www.coda.org) (CoDA) para uso de los miembros de la Fraternidad de CoDA. Derechos de autor © 2019 Co-Dependents Anonymous, Inc. Todos los derechos reservados.

27. Vuelva a leer el *Tercer Paso*, páginas 37-39. Cree un lugar y un momento especiales para completar este Paso con sinceridad. Cuando esté listo, esta oración puede ser útil:

*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.*

Haga un compromiso sincero con su Poder Superior de entregar su voluntad y toda su vida al cuidado de Dios. (Puede completar esto con su padrino o consigo mismo. La intención profunda es la clave de este Paso).

28. Vuelva a leer el *Tercer Paso* en las páginas 37-39, comenzando en el segundo párrafo, "Recordemos..." Cada mañana cuando se despierte, renueve su decisión de entregar su voluntad y su vida al cuidado de Dios como usted entiende a Dios. (Es posible que desee repetir la Oración del Tercer Paso todos los días).

Comprométase a fortalecer activamente su relación con su Dios. Es su relación más importante. Confíe en la ayuda de su Poder Superior. Pídale ayuda y guía a Dios. Haga su parte. Esfuércese por una vida equilibrada. Busque fuerza y serenidad a medida que aumenta la confianza en la presencia y el cuidado continuos de Dios. Analice estas ideas.

29. Discuta el dicho, *Suéltelo y déjeselo a Dios*. ¿Hay alguna persona, lugar o situación con la que esté molesto u obsesionado hoy? Cada vez que se sienta incómodo y reconozca una falta de paz interior, recuerde trabajar los Pasos Uno, Dos y Tres. Decida pasar la situación al cuidado de su Poder Superior amoroso. Dígase a sí mismo: *Soy impotente sobre esta persona ...* Escriba sobre la situación. ¿Qué está sintiendo? ¿Qué necesita? ¿Cuál es la parte de los demás? ¿Cuál es su parte? Entregue en oración el resultado a su Poder Superior, y póngalo todo en su *Cajita de Dios*.

30. Reflexione sobre su propia entrega personal. Discuta y comparta en las reuniones su experiencia, fortaleza y esperanza al seguir estos Pasos. ¡Celebre que ha llegado tan lejos! ¿Está dispuesto a comprometerse a comenzar el Cuarto Paso?

De ahora en adelante, mientras sigue progresando con los Pasos Cuatro al Nueve, practique los Pasos Uno, Dos y Tres todos los días. Además, practique los Pasos Diez, Once y Doce lo mejor que pueda. (Sugerencia: puede que desee hacer un inventario personal de sus comportamientos cada día, comparándolos con los *Patrones de Recuperación de la Codependencia* en [www.Spanish.coda.org](http://www.Spanish.coda.org))

**¡FELICIDADES!**  
**Ha completado el Paso Tres**

---

### COMENZAR A TRABAJAR LOS PASOS 1, 2 Y 3 - UTILIZAR LAS 30 PREGUNTAS

[Los números de página se refieren a la edición abreviada de *Codependientes Anónimos*, o sea, al *Libro Azul de CoDA*.]

Esto no se puede reimprimir ni publicar sin el consentimiento expreso por escrito de Co-Dependents Anonymous, Inc. Este documento puede reimprimirse desde el sitio web [www.coda.org](http://www.coda.org) (CoDA) para uso de los miembros de la Fraternidad de CoDA. Derechos de autor © 2019 Co-Dependents Anonymous, Inc. Todos los derechos reservados.