

# LLEGA AL COMEDOR COMPULSIVO QUE TODAVÍA SUFRE

En el 12º día de cada 12avo mes  
Podemos hacer nuestro Paso Doce por lo menos de 12  
formas diferentes.

❖ Prueba una

❖ Hazlo con amor

**Diariamente: llama, di hola y te quiero. Es suficiente. Puede cambiar una vida.**

**Solo escucha o comparte tu experiencia,  
fortaleza y esperanza**

1. Pide a alguien a quien no has visto últimamente en las reuniones que te ayude con las llamadas del Paso Doce.
2. Lleva una pequeña reunión a alguien que se esté aislando.
3. Llama a alguien a quien hayas echado de menos durante varias semanas.
4. Señala en tu calendario personal: hacer llamadas el 12 de cada mes.
5. Utilizar una Lista de Cuidados para hacer unas cuantas llamadas
6. Escribir una carta a un miembro en recaída o aislado e invitar a la persona a una reunión.
7. Ponte en contacto con un miembro en recaída e infórmale del siguiente evento de OA sobre recaídas.
8. Revisa viejos boletines o listas de miembros y llama a personas que no has visto durante un tiempo.
9. Anima a un miembro en recaída a que se involucre en servicio.
10. Llama a una persona y ofrécele acompañarle a una reunión.
11. Llama a una persona y ofrécete a apadrinarla
12. Visita a un miembro es recaída o que se la aislado y rellena la Póliza de Seguros de Recuperación con esa persona