

## GUÍA PARA RETENER MIEMBROS EN OA

Nuestro compromiso de responsabilidad dice:  
*“Extender la mano y el corazón de OA siempre  
a todos aquellos que comparten mi compulsión;  
De eso soy responsable”*

¿Donde está la gente que estaba en tu primera reunión? ¿Cuántos siguen aún viniendo a OA?

Hay muchas cosas que cada uno de nosotros y de nuestros grupos podemos hacer para hacer que la gente siga viniendo. En un esfuerzo *por extender la mano y el corazón a todos aquellos que comparten nuestra compulsión*, ofrecemos las siguientes sugerencias para la retención de miembros.

- Estudiar *Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Comedores Compulsivos Anónimos*. Los Pasos y las Tradiciones fortalecen nuestra recuperación y nos mantienen viviendo en la solución.
- Centrarse en el milagro de la recuperación física, emocional y espiritual.
- Recordar que el anonimato es la base espiritual de nuestro programa.
- Recordar que no hay requisitos especiales que cumplir. El único requisito es el deseo de dejar de comer compulsivamente.
- Dar una bienvenida calurosa a los miembros que regresan. En realidad, acercarse a todo el mundo en las reuniones con amor. Hacer llamadas de divulgación.
- Participar en inventarios de grupo; usar la *Lista de Inventario de Grupo y Reuniones Fuertes*, disponible para descargar de forma gratuita en oa.org.
- Enviar oradores fuertes a las reuniones en lugares en que la asistencia está descendiendo o hay falta de abstinencia.
- Reproducir grabaciones y transmisiones por internet de oradores en eventos de OA.
- ¡Hacer divertidas las reuniones y eventos especiales!
- Mantener un buen surtido de literatura aprobada de OA en las reuniones. Animar a los miembros a apuntarse al *Lifeline*.
- Centrarse en la recuperación de OA y en como el uso de los Pasos y las Tradiciones te ayudan a hacer frente a la vida.
- Animar y apoyar las Reuniones de Estudio de Pasos; usar el *Formato Sugerido para las Reuniones de Estudio de Pasos* disponible para descargar de forma gratuita en oa.org.
- Dar la bienvenida a los recién llegados a tus reuniones. Tener voluntarios para responder por teléfono las preguntas que tengan.
- Celebrar reuniones de recién llegados.
- Crear y apoyar Reuniones de Recuperación de Recaídas, basadas en el formato de reuniones en el *Manual del Paso Doce Interno*, disponible para descargar de forma gratuita en oa.org.
- Tener regularmente reuniones de conciencia de grupo.

- Hacer que el grupo de servicio organice un taller de Servicio, Tradiciones y Conceptos.
- Animar a tu cuerpo de servicio a enviar una carta regularmente para mantener informados a los grupos sobre los temas del área.
- Empezar y terminar vuestra reunión habitual de forma puntual. ¡Reunirse también en vacaciones! ¡Nuestra enfermedad nunca se toma vacaciones!
- Hacer que voluntarios telefoneen, escriban por correo electrónico o por carta a miembros que llevan un tiempo sin venir a la reunión. Crear una red de apoyo.
- Crear una cadena telefónica para todo el grupo, especialmente durante las vacaciones; poner todos los nombres de los miembros en un sombrero y que cada miembro saque un nombre a quien llamar.
- Facilita oportunidades de hacer servicio al nivel de las personas que no cumplen el requisito de abstinencia para que todo el mundo se pueda beneficiar de hacer servicio.
- Rotar en los servicios. Pase lo que pase.
- Enviar una lista de las reuniones de la zona a periódicos locales, tanto grandes como pequeños.
- Animar a los miembros a colocar tarjetas informativas acerca de las reuniones en tiendas, grandes almacenes, bibliotecas y otros espacios públicos.
- Compartir que amadrinar y hacer servicio son formas gratificantes y apasionantes de beneficiar tu recuperación.
- Hacer talleres de de amadrinamiento/apadrinamiento para que los miembros no tengan miedo de amadrinar/apadrinar.
- Ceñirse a los Doce Pasos Pasos, las Doce Tradiciones, las Herramientas de OA y la literatura aprobada de OA al amadrinar/apadrinar.
- Compartir sobre tu progreso en trabajar y vivir los Pasos. Al compartir tu experiencia comparte también tu fortaleza y esperanza.
- Ser un ejemplo de recuperación. Este es un programa de atracción no de promoción.
- Animar a la gente en su recuperación; apoyar a aquellos que no “lo consiguen” enseguida.
- Dar monedas de recuperación o celebrar el éxito tan a menudo como sea posible.
- Recordar que nuestra solución común son los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de OA.
- Hacer incapié en la abstinencia desde el principio, asegurándose de que los miembros saben que NO ESTÁ BIEN darse atracones.
- Hablar de tu verdad a todos los niveles.
- No juzgar la recuperación o recaída de otros.
- Estar abierto a nuevas ideas y cambios.
- Pedir a la gente que haga servicio.
- Evitar sobrecargarse uno mismo con el servicio; intentar un equilibrio.
- Compartir tu experiencia.
- Recordar a los miembros que no se hagan conversaciones cruzadas durante las reuniones.
- Dar la Bienvenida a todo el que asista a la reunión, tener cuidado de no formar corrillos.
- Poner los Principios por encima de las personalidades.

- Rotar el servicio antes que permitir que una persona continuamente modere o dirija la reunión.
- Limitar el tiempo de intervención de forma que todo el mundo tenga la oportunidad de hablar. Los problemas pueden ser hablados de persona a persona después de la reunión.
- Mantenerlo simple. Las personas son más importantes que las reglas.
- Limitarse al mensaje de OA; dejar los asuntos ajenos en la puerta.
- Respetar el anonimato de todo el mundo.
- Recordar que lo que se dice en tu reunión se queda en tu reunión.
- Los encuentros sociales son bienvenidos antes y después de las reuniones pero durante la reunión centrarse en el programa.
- Usar la literatura aprobada de OA. Usar literatura ajena implica que se apoya.
- Acercarse a ayudar a un miembro del grupo con problemas; recordar que la recaída no es contagiosa. ¡La recuperación sí!
- Trabajar juntos para alcanzar metas comunes.
- Liberarse de las expectativas sobre uno mismo y sobre otros.

Sobre todo, *hazlo con amor* y  
**SIGUE VINIENDO, PASE LO QUEPASE**

En estas sugerencias no está todo incluido. Podemos realizar otras muchas acciones positivas para animar a los miembros a seguir viniendo. Comparte lo que funciona y lo que no con tus compañeros de hermandad en todo el mundo a través de los boletines de OA, Lifeline, cartas a tu región o a la Oficina de Servicio Mundial y en Convenciones.

OA es una hermandad en la que miles de comedores compulsivos encuentran y comparten la recuperación. Este es un programa de atracción y una forma positiva de vivir.

*Juntos* podemos recuperarnos y ¡Juntos funciona cuando todos **Seguimos Viniendo!**

Literatura aprobada de OA.