**QUE ESPERAR EN UNA REUNIÓN DE OA**

**Lo que encontrarás en una reunión de OA es:**

* Aceptación tal como eres ahora, como eras y como serás.
* Comprensión de los problemas que ahora afrontas, problemas que casi seguro comparten otros en el grupo.
* Comunicación como resultado natural de nuestra comprensión mutua.
* Recuperación de tu enfermedad.
* Fuerza para abordar un nuevo modo de vida a través de la práctica del programa de recuperación de los doce pasos, la creencia en un poder superior a ti y el apoyo y compañerismo del grupo.

**Lo que no encontrarás en una reunión de OA es:**

* Básculas para pesarse
* Comidas envasadas
* Cuotas
* Honorarios
* “Deberías”
* Obligaciones
* Juicios

Si decides que eres uno de los nuestros, te acogeremos con los brazos abiertos. Cualesquiera que sean tus circunstancias, te ofrecemos el regalo de la aceptación. Ya no estás solo.**Bienvenido a Comedores Compulsivos Anónimos. ¡Bienvenido a casa!**

**Si tras años de luchar con el peso y la obsesión con la comida,** has decidido probar Comedores Compulsivos Anónimos, encontrarás las reuniones de OA en tu zona en <https://comedorescompulsivos.es/>

Cuando llegues a la reunión, te encontrarás con hombres y mujeres que comparten nuestro problema (la compulsión por la comida) y han encontrado una solución común: Los doce pasos y las doce tradiciones de Comedores Compulsivos Anónimos. Puede haber de 3 a 30 personas o más en la reunión; la media son unas 9 personas. Recibirás una calurosa bienvenida.

La reunión empieza normalmente con la oración de la serenidad y otras lecturas que describen la enfermedad de la compulsión por la comida y la solución de los doce pasos. Todos los grupos de OA buscan la recuperación en tres niveles: físico, emocional y espiritual, y el único requisito para ser miembro el deseo de dejar de comer compulsivamente. Puede que un orador cuente su experiencia o que se lea algo de distintos libros y o folletos. Una vez que se expone el tema principal, los miembros comparten su experiencia, fortaleza y esperanza.

Tendrás la oportunidad de presentarte tú mismo, si lo deseas. Debido a que el anonimato es el principio fundamental del programa de OA, puedes confiar en que lo que digas será confidencial. Esto te proporciona la seguridad que necesitas para compartir tus experiencias con sinceridad.

**Puede que reconozcas tu propia historia cuando escuches compartir a otros la suya**. Escuchar te ayudará a encontrar miembros que tienen lo que tú quieres, ya sea pérdida de peso, claridad mental, alegría de conseguir y mantener un peso saludable, o libertad de la obsesión de los comportamientos autodestructivos con la comida. Puedes pedir a alguien con quien te identificas que sea tu madrina/padrino. Una madrina/padrino comparte la experiencia, fortaleza y esperanza que ha encontrado en la recuperación con los doce pasos y te ayuda a responder a las preguntas que tengas sobre el programa de OA. No dudes en preguntar cualquier cosa. Puede que necesites asistir a varias reuniones antes de encontrar una madrina o padrino.

Cuando los miembros comparten, puede que les oigas hablar de un Poder Superior o de Dios.

OA no está afiliada a ninguna ideología religiosa concreta. Es un programa que practica principios espirituales, y los miembros, de forma individual, viven estos principios con un Poder Superior de su entendimiento. Aunque algunos miembros son religiosos fuera de OA, la religión no es parte del programa de OA.

Puede pasarse una lista de contactos para que todos pongan su nombre y número de teléfono, para ofrecerse apoyo unos a otros entre reuniones. No tienes que apuntarte en la lista si no quieres. Si lo haces, sin embargo, alguien de la reunión a la que asistes puede llamarte para preguntarte si tienes alguna pregunta sobre el programa. Puedes anotar los números de teléfono si quieres. El teléfono es una herramienta importante en OA para pedir y dar apoyo y recordarte que no estás solo.

Las reuniones duran aproximadamente entre una hora y una hora y media. Antes y después de la reunión, no dudes en hablar con los miembros y coge algo de literatura de OA para conocer el programa. Pídele a un miembro qué te recomiende algo para empezar. Si no hay literatura disponible en la reunión, puedes encargarla directamente a través de la página web.

Ya que OA se mantiene de forma autónoma a través de las contribuciones de sus miembros, se pasará una bolsa para las aportaciones. El dinero se usa para pagar los gastos del grupo, como alquiler, literatura y apoyo a los cuerpos de servicio.

La reunión termina con la oración de la serenidad u otra oración del programa, normalmente seguida de abrazos y saludos entre los miembros. Se sugiere que asistas al menos a seis reuniones para conocer las diferentes formas en que OA puede ayudarte. Si no te sientes bien en la reunión a la que asistes, prueba con otro grupo.

Si en tu zona no hay muchas reuniones presenciales o no hay ninguna, te animamos a asistir a las reunionesonline. Consulta en <https://comedorescompulsivos.es/> - Reuniones online, para más información.