



Publicación de:  
Overeaters  
Anonymous, Inc. PO  
Box 44020  
Rio Rancho, NM  
87174-4020  
USA  
Teléfono: 1-505-  
891-2664  
Fax: 1-505-891-  
4320  
Email:  
[info@oa.org](mailto:info@oa.org)

### Atención Intergrupos y cuerpos servicio

Informad a la  
WSO siempre  
que haya un  
cambio en  
vuestro  
directorio de  
reuniones en  
oa.org - Edit a

### Atención secretarios de grupo:

Haced copias de  
esta revista para  
compartir con los  
miembros del  
grupo

### Recordatorio

23-28 abril  
Conferencia de  
Servicio Mundial

# Un paso adelante

Segundo trimestre 2018

## WSBC 2018: ¡Creczcamos!

“Crecimiento mundial de la recuperación de OA” es el tema de la Conferencia de Servicio Mundial de este año, que se celebrará del 23 al 28 de abril en Albuquerque, Nuevo Méjico, USA. El tema sirve de soporte a los objetivos del plan estratégico para 2018.

### Taller y foro

Los talleres de la Conferencia se centrarán las formas de aumentar la recuperación en OA en nuestra fraternidad mundial. Los talleres incluyen:

- Crecimiento mundial de la recuperación OA: combinando las ventajas de las reuniones virtuales y las presenciales.
- Crecimiento mundial de la recuperación OA: crear una base fuerte de abstinencia y apadrinamiento/amadrinamiento.
- Crecimiento mundial de la recuperación OA: compartir “llevar el mensaje” logros y retos.
- La cola que nos une: servicio, tradiciones y conceptos

Estos talleres están diseñados para proporcionar herramientas y conocimientos a los delegados para que puedan llevar una nueva perspectiva e inspiración a los grupos y cuerpos de servicio. Los presidentes regionales ofrecerán el foro, que este año se titula “Plan de trabajo: crecimiento mundial de la recuperación”. Durante el foro los delegados se centrarán en identificar los obstáculos que limitan la recuperación y las formas en que nuestro programa y herramientas pueden usarse para vencer estos obstáculos. Los oradores, usando un plan de trabajo, guiarán a los delegados a identificar dónde están atascados en su recuperación, como cataratas de autocompasión, aislamiento insular y riachuelos de deseos, así como los pasos atrás en su recuperación: parador herramientas, pradera de meditación, pista de aterrizaje aceptación. Entonces se pedirá a los delegados que identifiquen como el compartir experiencia, fortaleza y esperanza sobre la superación de los obstáculos o desvíos puede fortalecer la recuperación para ellos mismos y para otros.

### Apoyo al delegado

Los delegados que van primera vez (llamados “puntos verdes” porque llevan un punto verde en sus tarjetas de identificación que indican que es su primera conferencia) pueden participar en el programa del mentor, mediante el cual serán emparejados con delegados con experiencia que les apoyarán durante la Conferencia y estarán disponibles para responder a sus preguntas.

Este año la agenda ofrece una oportunidad para que los puntos verdes y mentores se reúnan y hablen de la Conferencia.

Los nuevos delegados y los que necesitan un repaso del procedimiento parlamentario pueden asistir al taller “Todo sobre la Conferencia”, y descargar previamente la presentación por internet de la [página de WSBC](#) en oa.org.



### *Nuevos asuntos*

Los delegados también debatirán y votarán las mociones descritas en la [Agenda cuestionario](#) y elegirán nuevos custodios. En la agenda hay 16 mociones y 10 enmiendas a los estatutos de OA, [subparte B](#):

### Nuevas mociones

- A. Establecer un comité ad hoc para investigar la página web de OA y los sistemas de información.
- B. Hacer una declaración de política sobre la cirugía bariátrica.
- C. Modificar el proceso de apelación de la WSBC.
- D. Pedir a todos los grupos y cuerpos de servicio que aporten al menos una dirección de correo electrónico al registrarse en la WSO.
- E. Disolver el comité de la WSBC web/tecnología
- F. Rescindir la política de proporcionar modelos de páginas web a los cuerpos de servicio.
- G. Rescindir la política de proporcionar formularios de propuesta en oa.org.
- H. Modificar la política sobre comer en exceso compulsivamente/comer compulsivamente para que pueda adaptarse de forma apropiada al tema y al contexto.
- I. Rescindir la política del BOT sobre la ausencia por 60 días.
- J. Cambiar la fecha de celebración del día de la unidad al último sábado de febrero en años pares y el último domingo en años impares; cambiar el cumpleaños de OA al tercer sábado de enero en años pares y el tercer domingo en años impares.
- K. Cambiar la fecha de celebración del día IDEA al tercer sábado de noviembre en años pares y el tercer domingo de en años impares.
- L. Cambiar la fecha celebración el día del apadrinamiento/amadrinamiento al tercer sábado de agosto en años impares y al tercer domingo en años pares.

- M. Modificar la política sobre creación de centros de servicio para adherirse a las políticas de OA y usar la literatura aprobada de OA.
- N. Modificar la política sobre cuerpos de servicio para adherirse a las políticas de OA y usar la literatura aprobada de OA.
- O. Modificar la definición de grupos abiertos/cerrados para incluir a los recién llegados
- P. Eliminar las restricciones sobre derechos de autor del libro Solo por Hoy.

Las mociones que faltan no recibieron el 50% de los votos necesarios para estar en la agenda de la Conferencia.



### Enmiendas a los estatutos

1. Modificar Artículo V – Grupos de OA – Sección 2 – Permitir a los grupos afiliarse solo con un intergrupo o junta de servicio y aun así participar en otros cuerpos de servicio.
2. Modificar el Artículo VI – Intergrupos, Sección 2 – Composición para crear intergrupos virtuales.
3. Modificar el Artículo VII – Regiones, Sección 2 – Composición para crear la región virtual
4. Modificar el Artículo VII – Regiones, Sección 2 – Permitir a las juntas lingüísticas de servicio afiliarse o no a una región

5. Modificar el Artículo VIII – Juntas de servicio, Sección 1 – Definición y sección 2 - Composición Eliminar las juntas de servicio virtual
6. Modificar el Artículo VIII – Cuerpos de servicio, Sección 2 – Permitir a los grupos virtuales afiliarse a una junta de servicio y a un cuerpo de servicio nacional
9. Modificar el artículo I – Doce pasos y Artículo II Doce tradiciones –permitir a los grupos elegir el género masculino o femenino en los pasos tercero, séptimo y undécimo y en la segunda tradición
7. Modificar el Artículo XI – Comités de la Conferencia, Sección 3 – Comité de finanzas, para eliminar el comité de finanzas de la WSBC
8. Modificar el Artículo IX – Junta de custodios, Sección 4 – Que el requisito para solicitar ser custodio sea de 7 años en OA en el momento de la elección
10. Modificar el artículo IX – Junta de custodios, Sección 5 – Nominación de custodios, para permitir que el custodio de servicios virtuales sirva el resto del periodo y se cree una región virtual.

-----Votos de literatura y elección de custodios -----

Los delegados también votarán sobre la concesión del sello de literatura aprobada por la Conferencia a tres folletos: *A la familia del comedor compulsivo*, *A los jóvenes*, y *Bienvenido de nuevo*, y la tarjeta de bolsillo *Los doce conceptos de servicio de OA: una presentación*.

Además, habrá elecciones para cubrir seis servicios de custodio:

- Región uno (por dos años) Pat O.
- Región tres (por tres años) Neva S.
- Región seis (por tres años) Diana G.
- Servicios virtuales (tres años) Dora P., Betty Jean V.
- Servicios generales (dos puestos por tres años) Judith H. , Bonnie L.

No se recibieron solicitudes de la región 9. La junta de custodios nombrarán un custodio para la región 9 después de la Conferencia. Ver más adelante para más información.

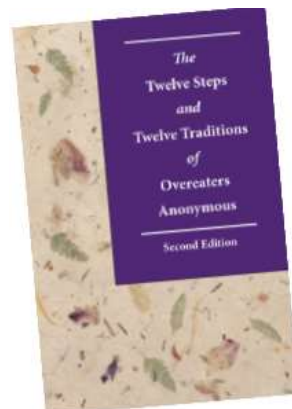
Documentos y resultados

Todos los documentos de la WSBC están disponibles para descargar en la [página World Service Business Conference](http://www.oa.org) en [oa.org](http://www.oa.org),

Para ver los resultados de las votaciones, mirad la página WSBC después de la Conferencia. También puedes leer sobre los resultados en el próximo número de *Un paso adelante*, que se colgará el próximo 14 de junio de 2019.

## ¡Novedad! Doce pasos y doce tradiciones, segunda edición.

¡Aquí está! El *Doce pasos y doce tradiciones, segunda edición* está disponible en la tienda de OA ([OAbokstore](http://www.oa.org)). Se distingue por una portada color morado y puede comprarse por unidades o paquetes de veinticinco. También está a la venta en las principales plataformas digitales en formato libro electrónico.



Actualizado y mejorado, el libro clave de OA es nuestra nueva referencia para trabajar los doce pasos y estudiar las doce tradiciones de Comedores Compulsivos Anónimos. El *Doce y doce de OA* ha ayudado a muchos miembros a recuperarse durante 28 años. Ahora esta segunda edición ha sido revisada para tener mayor claridad e inclusividad, con un capítulo sobre el cuarto paso más eficaz: incluye nuevas preguntas del inventario y añade apartados como “Pensamiento negativo”, “Vergüenza” y “Culpa”.

La redacción de la segunda edición también está actualizada, cuando procede, a la primera persona, haciéndolo así más personal e inspirador. El índice, también ha sido revisado para hacer el libro más manejable.

Una nueva segunda edición del *Libro de trabajo de Comedores Compulsivos Anónimos* estará disponible en junio de 2018. Observad que las referencias del actual libro de trabajo son al libro primera edición; sin embargo aún puede usarse con ambas ediciones del libro *Doce pasos y doce tradiciones de Comedores Compulsivos Anónimos*. La primera edición del libro de trabajo ya no se vende en la tienda de OA.

Consigue ya la nueva edición y aprende cómo los miembros trabajando los pasos han encontrado “la salud física, emocional y espiritual, que no dudamos en llamar milagrosa”. Para pedir el *Doce pasos y doce tradiciones de Comedores Compulsivos Anónimos*, visita [bookstore.oa.org](http://bookstore.oa.org) o llama al 1-505-891-2664. (990-2, un ejemplar, 991-2 caja de 25).

## Mensaje de nuestra custodia

-Cyndy L, Custodio de la región cuatro



Siempre me sorprende lo rápido que pasan los meses. Estoy escribiendo esto en marzo y ya está asomando la primavera. La flor del azafrán está floreciendo y brotando los narcisos. Estoy mirando catálogos de semillas para ver que necesito para rellenar los bordes de mi jardín. Me encanta plantar y cultivar porque, la verdad, todo lo que hago es preparar la tierra, cavar un agujero y añadir agua, el PS ace el resto. Por supuesto, yo tengo que hacer

mi parte, o mi jardín simplemente crecerá lleno de malas hierbas y dientes de león flotantes.

En la reunión de febrero de **la Junta de custodios**, el comité ejecutivo recibió los resultados de las cuentas anuales de OA. Los auditores revisaron el inventario y la contabilidad y examinaron nuestro estado financiero. Como era esperado esta práctica llevada a cabo por el personal de la WSO resultó estar de acuerdo con los principios contables generalmente aceptados en EEUU y no hubo ninguna discrepancia en el informe. Se incluirá más información sobre la auditoría en la carpeta del delegado y en el Informe final de la Conferencia, que estarán disponibles en los meses siguientes a la WSBC en [oa.org/documents](http://oa.org/documents) – “Conferencia de trabajo de servicio mundial: documentos de uso frecuente”.

La reunión de la Junta de custodios de febrero fue también la primera experiencia con una agenda reducida: nos reunimos durante 2 días en vez de tres.

Esto es una medida de ahorro para eliminar las reuniones trimestrales del comité durante nuestra visita en Albuquerque. Estos comités se reúnen ahora virtualmente, bien por videoconferencia o por teleconferencia, en el horario establecido por cada comité. Aunque ha habido algunos problemas en la programación, ya que los miembros de los diferentes comités están en zonas horarias diferentes, se ha anticipado que se arreglarán y las reuniones serán más fáciles de celebrar en el futuro. Estoy agradecida por la disposición de los custodios a hacer este cambio.

El plan estratégico de OA 2018 es “Crecimiento mundial de la recuperación en OA” y el emblema para la Conferencia de servicio mundial 2018 es espectacular. Me gusta este tema porque me recuerda como todos estamos conectados con el mundo a través de nuestra fraternidad internacional. Estoy muy agradecida de que haya miembros

en todas partes que se encargan de llevar el mensaje globalmente a todos aquellos que tienen esta enfermedad de comer compulsivamente.

Quiero agradecer a los 137 intergrupos y cuerpos de servicio su participación en el examen de la agenda-cuestionario. Su compromiso y apoyo tuvieron como resultado 26 propuestas a considerar este año en la Conferencia. Estoy deseando reunirme y trabajar con todos los delegados que, a finales de abril, dedicarán su tiempo y energía a OA por el bienestar de OA como un todo.

***Si estás interesado en el crecimiento continuado de OA, considera participar en el servicio a nivel de grupo dondequiera que estés. Nunca se sabe a dónde te puede llevar.***

## Se necesita delegado para la región 9: Solicitudes hasta el 14 de mayo.



El 28 de abril de 2018, habrá una vacante en la Junta de Custodios, la de la región 9. Ya que la región 9 no ha confirmado ningún candidato, la Junta de Custodios, de acuerdo con los estatutos de OA, nombrará un miembro cualificado para el servicio desde junio de 2018

hasta el cierre de la siguiente Conferencia de servicio mundial en mayo de 2019.

Este puesto de servicio está abierto a candidatos cualificados de todas las juntas de servicio regional o virtual. Por favor dad a conocer a través de vuestra área que la junta solicita candidatos cualificados para cubrir este servicio. Para servir mejor a la región 9, así como a OA como un todo, es importante que la junta nombre el nuevo custodio tan pronto como sea posible.

La [solitud interactiva](#) y la [descripción de las funciones](#) se pueden descargar de la [página de la Junta de Custodios](#) en oa.org. Las solicitudes deben ser recibidas por la Oficina de Servicio Mundial antes del lunes, 14 de mayo de 2018. Pueden ser enviadas por correo ordinario con fecha de registro o por correo electrónico a [info@oa.org](mailto:info@oa.org). Algún servidor del cuerpo de servicio (intergrupo, junta o región) debe firmar la solicitud.

Contacta con la WSO para cualquier pregunta sobre el proceso del nombramiento.

## Mensaje de nuestra tesorera

-Bonnie L. Custodio de servicio general, tesorera.

Me llamo Bonnie y soy una comedora compulsiva en recuperación, actualmente hago el servicio de tesorería. Acabo de llegar de unos días muy productivos en Albuquerque con la Junta de Custodios.

Ya sabéis que hemos diseñado un presupuesto de aproximadamente 1,7 millones para 2018. Esta es la cantidad que cuesta llevar el mensaje: imprimir, traducir y distribuir nuestra literatura y mantener la Oficina de Servicio Mundial. Empezamos fuerte, con sólidas contribuciones en enero y la publicación del ***Doce pasos y doce tradiciones de Comedores Compulsivos Anónimos, Segunda edición***, que impulsará la venta de literatura.

Los grupos pronto podrán ver una **carta de llamamiento**. Se enviará a todos los cuerpos de servicio por correo electrónico. Se pide a los grupos que lean la carta en tres reuniones consecutivas y pasen una cesta o un sobre para hacer una colecta aparte y enviar directamente a la WSO lo recaudado para sumar a los fondos generales de OA. Como siempre, poned el número de registro de vuestros grupos al enviar las contribuciones.

Nuestro plan ARC (contribución periódica automática) merece otra mención. En la página web de OA hay un **enlace** que permite a los miembros hacer contribuciones directas. Es interesante ver que las contribuciones ARC en diciembre de 2017 fueron en total 5.672 dólares hechas por 267 miembros. Es muy fácil establecer una contribución mensual o trimestral. Por favor consideradlo si aún no lo conocéis. Echad un vistazo a la página **[oa.org/contribute](http://oa.org/contribute)**.

Como dice el **folleto de La séptima tradición de OA** "Las personas pueden contribuir de diferentes maneras".

***Los grupos pronto podrán ver una carta de llamamiento. Se pide a los grupos que la lean en tres reuniones consecutivas y pasen una cesta o un sobre para hacer una recaudación aparte y enviarla directamente a la WSO para añadir a los fondos generales de OA***

Una de las formas que señala es "Incluir a OA en una herencia". Los que quieran hacerlo deben incluir una frase como esta "Quisiera legar a Comedores Compulsivos Anónimos, 6075 Senith Court, Rio Rancho, New Mexico 87144 USA la suma de \_\_\_\_\_". (A menos que algo esté declarado de forma clara en tu testamento, puede ser difícil para la familia donar en tu nombre). Si has pensado en dejar una herencia a Comedores Compulsivos Anónimos, considera pedir ayuda profesional para hacerlo de la mejor manera.

Los delegados de todo el mundo pronto se reunirán en nuestra anual Conferencia de Servicio Mundial. Algunos delegados pueden asistir a la WSBC gracias a vuestra generosidad al contribuir al fondo de apoyo a los delegados durante el año. En nombre de estos delegados, gracias una vez más por hacer posible su asistencia.

Empiezo este año con el optimismo de que podemos tener unas sanas en 2018. De este modo podemos mantener e incluso aumentar nuestros servicios a la fraternidad. ¡Agradecemos sinceramente vuestra contribución periódica! Juntos podemos hacer lo que nunca pudimos hacer solos.

## Fondo de solicitudes para ayuda a traducciones hasta el 1 de junio

*“En los últimos meses la Oficina de Servicio Mundial ha recibido copias de traducciones en alemán, español, holandés, africano y zulú.”*

Hay dinero disponible para ayudar a traducir literatura de OA a otros idiomas. Literatura en más idiomas significa más reuniones, crecimiento de la fraternidad y más recuperación. En los últimos meses la Oficina de Servicio Mundial ha recibido copias digitales de muchas traducciones, incluido *Comedores Compulsivos, tercera edición* y *Lifeline* en alemán, la revista *Courier* en español, *el Set del recién llegado* en holandés y el *Glosario de OA* en africano y zulú! Estas novedades reflejan un interés creciente en el mundo por la solución que hemos encontrado en OA.

Ayuda a OA a crecer en tu idioma materno. Para solicitar fondos, rellena la [solicitud de fondos para traducciones](#) y envíalo a la WSO por correo electrónico o fax. Puedes



### **Buenas ideas para información a profesionales**

Al comité de la WSBC de información a los profesionales le gustaría dar luz a vuestras estrategias para informar a los profesionales. Hemos creado un grupo digital para colgar resúmenes de lo que está funcionando en OA cuando llevamos el mensaje a los profesionales que pueden mandarnos clientes y pacientes: médicos, enfermeras, terapeutas, psicólogos, clérigos y otros.

Podéis uniros a este grupo para ver otros proyectos de información a los profesionales y aportar el tuyo. (Este grupo requiere una cuenta de Google para participar). Agradecemos las ideas de los comités de IP y cuerpos de servicio.

descargar la solicitud en [oa.org/documents](http://oa.org/documents) “traducciones”.

Las solicitudes deben llegar a la WSO antes del uno de junio. El Comité internacional de publicaciones y traducciones las revisará y asignará los fondos en las siguientes semanas. Los receptores de fondos tendrán que crear una cuenta en PayPal para recibirlos.



Para más información verla [Guía para literatura y traducciones de OA](#) en [oa.org/documents](http://oa.org/documents) “traducciones”.

Para hacer una contribución al fondo de apoyo a traducciones para ayudar a llevar el mensaje y que la recuperación mundial crezca, visita [oa.org/contribute](http://oa.org/contribute) y selecciona fondos en el menú.

Para uniros enviad una petición para que os añadan al grupo a [infoandinvides@gmail.com](mailto:infoandinvides@gmail.com). Recibiréis una comunicación diciendo que habéis sido añadidos y vuestra información ha sido colgada. También podéis enviar preguntas a este grupo de IP por correo electrónico.

Es una estupenda manera de aprender unos de otros. ¡Todos estamos deseando conocer vuestras geniales ideas! ¡juntos mejoramos!

# Novedades de la WSO

## *Doce pasos y doce tradiciones, segunda edición en libro digital*

Si quieres una versión del libro *Doce pasos y doce tradiciones de Comedores Compulsivos Anónimos, segunda edición*, ahora está disponible en [Amazón Kindle](#), [Appel iBooks](#) y [Barnes and Noble Nook](#). OA recibe una parte de los derechos de autor por estas ventas.

## *Un nuevo comienzo en edición de bolsillo*

*Un nuevo comienzo: historias de recuperación de una recaída* está disponible de nuevo en edición de bolsillo únicamente a través de Amazon. Esta recopilación de testimonios de la revista Lifeline habla directamente a aquellos que están luchando con una recaída. Para pedirlo, entra en esta aplicación: <https://amzn.to/2EGAhos> con tu navegador y elige la opción 9,99 edición de bolsillo. OA recibe una participación de derechos de autor por estas ventas.

## *Informe sobre encuesta a los miembros 2017*

“Desde su llegada a OA, el 54 % de los miembros actualmente mantienen un peso saludable”. Conoce más datos sobre nuestra fraternidad en la mayor encuesta hecha a miembros de OA: el Informe sobre [encuesta a los miembros 2017](#) está disponible para adquirir en [bookstore.a.org](#). La encuesta también incluye la [Carpeta de presentación a los profesionales](#) y se puede usar para informar a profesionales de referencia sobre los muchos beneficios que muestran los miembros de OA en recuperación. También puedes encontrar la encuesta en [oa.org/documents](#) “Información a los profesionales”.

## *PDF descargable Courier*

Una nueva edición de la [revista Courier para la comunidad profesional](#) se

puede descargar de [oa.org/documents](#) “Courier Newsletter”. El Courier es una revista de OA para profesionales, con artículos escritos por médicos, enfermeras y terapeutas para informar a sus colegas sobre la solución de OA. (Observa que ahora el Courier es un “clásico” recurso solo en digital y ya no está disponible en la edición anual que se vendía en la tienda de OA). No hace falta permiso para traducirla, imprimirla y distribuir copias, ¡así que contribuye a la concienciación entre los profesionales y comparte hoy el Courier!

## *“Todo sobre la Conferencia”*

### *Presentación descargable*

¿Tienes preguntas sobre el funcionamiento de la Conferencia Mundial de Servicio? ¿Quieres saber cómo se elaboran, enmiendan y adoptan las mociones y enmiendas? Ahora hay una serie de presentaciones en diapositivas que introducen a los delegados al procedimiento parlamentario y los métodos usados para tratar los asuntos de OA en la Conferencia. Aunque este taller es principalmente para los delegados de la WSBC, todos los miembros pueden beneficiarse. Búscalo en [oa.org/documents](#) “Conferencia de servicio mundial, todo sobre la conferencia”.

## *Y qué si no creo en Dios*

### *descargable en PDF*

OA ha dejado de vender el folleto *Y qué si no creo en Dios*, y lo ha colgado en la página web de OA para descarga gratuita. Este folleto de literatura aprobada de OA aún lleva el sello de aprobación de la Conferencia y es un valioso recurso para “los miembros de OA que no tienen una creencia en Dios pero trabajan el programa de OA”. Tenedlo en vuestra mesa de literatura para apoyar la unidad y diversidad de nuestra hermandad. Búscala en [oa.org/documents](#), “Literatura discontinuada”.





## *Videos cortos de las doce tradiciones*

El subcomité del plan estratégico ha estado elaborando breves presentaciones de video para presentar y analizar cada una de las doce tradiciones, ¡y ahora están todos colgados! .Visualiza y comparte estas estupendas herramientas para comprender las tradiciones. Busca “Un paseo por las tradiciones” en [oa.org/podcast](http://oa.org/podcast).

## *Actualiza el taller y guía de estudio de los doce pasos descargable en PDF.*

La numeración de las páginas en [Doce pasos y doce tradiciones de Comedores Compulsivos Anónimos, 2ª edición](#) no coincide con las referencias del [Taller y guía de estudio de los doce pasos](#), por lo que hay una nueva referencia disponible para facilitar las cosas. Busca “[Actualiza el Taller y guía de estudio de los doce pasos](#)” en [oa.org/documents](http://oa.org/documents), “literatura”

## *Informe sobre contribuciones de grupos y cuerpos de servicio en 2017*

El [informe sobre las contribuciones de OA 2017](#) muestra el total de todas las contribuciones enviadas a la Oficina de Servicio Mundial de grupos y cuerpos de servicio de todo el mundo. Mirad el informe para ver si vuestro grupo o cuerpo de servicio ha contribuido a llevar el mensaje de OA en el mundo. El “Informe anual de contribuciones” está disponible en [oa.org/documents](http://oa.org/documents), “Conferencia de Servicio Mundial: documentos de uso frecuente”.

Para asegurar que las contribuciones de vuestro grupo o cuerpo de servicio se calculan de forma precisa en 2018, aseguraos de poner el número de registro del grupo en cada contribución que enviéis. Podéis

encontrar este número mirando los datos en [oa.org/find-a-meeting](http://oa.org/find-a-meeting) o contactando con la WSO

Archivo digital sobre la unidad

## *Video de la unidad*

Ahora se puede descargar un nuevo archivo de video de 10 minutos para apoyar la unidad de OA en todo el mundo. El [video “Día de la unidad”](#) examina el principio de unidad expresado en las diferentes políticas de OA, tradiciones y citas de nuestra literatura. Un guion escrito acompaña al archivo, para ayudar a los miembros a seguirlo o ayudar en la traducción. Búscalo en [oa.org/podcast](http://oa.org/podcast) “Entrevistas, lecturas y reuniones”.

## *Nuevo diseño de la tarjeta de presentación de OA*



Atraed al comedor compulsivo que todavía sufre con el nuevo diseño de la tarjeta de presentación. Pequeña pero impactante, la nueva tarjeta muestra los mensajes claves, la información de contacto con la WSO e incluye un espacio en blanco para poner la información de contacto local o personal. Esta pequeña herramienta de divulgación está ahora disponible en paquetes de 30 unidades en [bookstore.oa.org](http://bookstore.oa.org) y es perfecta para distribuir o exponer en cualquier sitio en que se pueda colocar una tarjeta de presentación. Que aquellos que aún sufren sepan cómo encontrarnos y que el único requisito de OA es del deseo de dejar de comer compulsivamente. Aseguraos que vuestra reunión tiene tarjetas.

## Lo que funciona:

### Miembros veteranos prueban con las reuniones virtuales

Desde de oscurece tan pronto y ya no conduzco por la noche, he hecho un esfuerzo consciente el pasado invierno para sustituir mis reuniones presenciales por reuniones virtuales.

Encontré dos reuniones excelentes. Una por videoconferencia sobre el estudio de los pasos con base en Newfoundland, Canadá y otra en tiempo no real que usa una popular aplicación de envío de mensajes moderada por miembros de la región nueve.

Los testimonios en la última son una combinación de mensajes de texto y voz, y escucho a personas de todo el mundo con diferentes acentos. Esto me impactó la primera vez que lo viví. También me parece que este grupo es más joven que los presenciales que conozco. A veces oigo niños llorando en el fondo.

Esta experiencia ha sido muy gratificante y me confirma que somos realmente una fraternidad mundial. Las reuniones virtuales de OA crecieron de forma increíble durante 2017. En los primeros nueve meses del año se registraron en la Oficina de Servicio Mundial 121 nuevos grupos virtuales, incluyendo grupos por internet, teléfono y en tiempo no real, más dos nuevos cuerpos de servicio virtual. Además el número de miembros en grupos de Facebook está aumentando, con algunos grupos que tienen entre 500 y 1500 miembros.



Para mantener este asombroso crecimiento, la página “[Encuentra una reunión](#)” en oa.org ha sido ampliada para incluir una variedad de opciones de reuniones digitales, incluyendo reuniones por correo electrónico o grupos de correo, redes sociales, foros y aplicaciones móviles. OA llama a estas reuniones “de tiempo no real” porque no se reúnen en tiempo real o no tienen establecido un horario de comienzo y final. Las reuniones en tiempo no real pueden celebrarse durante horas o días.

Encontrar reuniones en tiempo no real es ahora más fácil que nunca, ya que una nueva categoría se ha añadido a “Encuentra una reunión” en oa.org. Haz clic en “Reunión en tiempo no real” para ver tus opciones.

Para registrar una reunión en tiempo no real, descarga el [formulario de registro/cambios de grupo en tiempo no real de OA](#) (en PDF), rellénalo y envíalo a [info@oa.org](mailto:info@oa.org).

#### ***Nuevos cuerpos de servicio***

Felicidades y bienvenidos a cuerpos de servicio nuestros más recientes registrados en la Oficina de Servicio Mundial:

IG Sao Paulo  
Sao Paulo, Brasil  
Registrado el 5 de enero de 2018

Hawaii Big Island IG  
Papaikou, Hawaii USA  
Registrado el 20 de marzo de 2018

#### ***¿Sabías que...?***

Las contribuciones a la Oficina de Servicio Mundial en enero de 2018 sumaron

**79.832,32 \$**

Esta es la mayor recaudación hecha en enero y con un

**incremento del 30%**

con respecto a enero de 2017.

Gracias por vuestras contribuciones.  
Juntos podemos.

## ¿Está actualizada la literatura de vuestro grupo?

La literatura de OA cambia a lo largo del tiempo para reflejar la conciencia de grupo de OA. De hecho, los cambios en la literatura están sujetos al voto de más de doscientos delegados de cuerpos de servicio en cada Conferencia de Servicio Mundial. Abastecer vuestra mesa de literatura con la literatura aprobada más actual lleva a los recién llegados

y demás miembros de OA la mejor información sobre OA y mayores oportunidades de recuperación.

¿Cómo sabéis si vuestros grupos y folletos están actualizados? Buscad en la [lista de literatura de OA con la fecha de los derechos de autor](https://oa.org/documents/Literature) en [oa.org/documents](https://oa.org/documents) "Literature". Comprobad las nuevas publicaciones disponibles y buscad las últimas fechas de revisión de los ejemplares. Esta lista se actualiza cada vez que se publica una nueva revisión, por tanto revisadlo periódicamente como parte de vuestro servicio.

## DIBUJOS ANIMADOS: nueva opción para concienciar al público

Desde 2016, la presencia de OA en las redes sociales a nivel de servicio mundial ha evolucionado cuidadosamente para ponerse al día con la era digital manteniendo la undécima tradición. Ahora que OA ha establecido unos canales en las redes sociales, crear contenidos para llevar el mensaje es una prioridad. Para ello, el comité de concienciación pública de la Junta de Custodios ha recurrido a una herramienta segura, los dibujos ANIMADOS.

En pocas palabras, un dibujo animado es un dibujo que se mueve. Es un formato de imagen sencillo que puede contener un montón de información y ser compartido y visto tan fácilmente como un cuadro. Los dibujos pueden estar en diapositivas (ver más abajo), animados o incluso en video, y pueden contar una historia corta y atractiva sobre OA y la solución que ofrece a los comedores compulsivos anónimos.

En enero de 2018 el comité de concienciación pública hizo una encuesta para saber que pensaba la fraternidad de OA acerca del uso de dibujos animados. Respondieron un total de 157 miembros y 61 miembros se mostraron interesados en hacer dibujos para

llevar el mensaje de OA a través de la red. Algunos miembros también dejaron comentarios:

"¡Estoy interesado en saber lo que está sucediendo en esta área! He hecho dibujos animados una o dos veces antes y me encantaría poder ayudar (y mejorar en el uso de esas habilidades en el proceso)"

"Buscaba como crear viñetas pensando que nunca lo había hecho, parece bastante fácil"

"Somos una nueva rama del comité de IP intentando reconstruir OA en nuestra área. Queremos usar más redes sociales para atraer a los recién llegados, por lo que sería maravilloso poder usarlo".

"Soy un artista que trabaja por cuenta propia y me encantaría usar mis habilidades para ayudar. Nunca he hecho dibujos animados, pero tengo las herramientas. Necesitaría que alguien me ayude a empezar. Ponedme a trabajar!"

Si estás interesado en hacer servicio creando dibujos animados, contacta con el comité de concienciación pública de la Oficina de Servicio Mundial en [info@oa.org](mailto:info@oa.org).



Un día típico en la vida de un miembro de OA en recuperación.

[www.oa.org](http://www.oa.org)  
1-505-891-2664



Comer compulsivamente no es una broma, pero eso no significa que no podamos divertirnos.

Cualquiera que sea tu problema con la comida, podemos ayudarte  
[www.oa.org](http://www.oa.org)  
1-505-891-2664

**¡Enviadnos vuestras historias!** *Las próximas fechas de envío son ...*

## 15 de abril

**Temas de Lifeline 2019** ¡Enviad vuestras ideas sobre temas para 2019! Sobre qué temas de recuperación quieres leer o escribir? ¿Qué temas suscitan grandes debates e inspiran la recuperación?

**Día del apadrinamiento/amadrinamiento** Se celebra el tercer sábado de agosto, este sábado el es 18 de agosto. Comparte el agradecimiento a tu madrina/padrino o por la oportunidad de hacer servicio amadrinando/apadrinamiento.

**Mi comunidad profesional** ¿Cómo ha apoyado tu médico, dietista u otro profesional tu recuperación? ¿Cómo te ha ayudado OA a tener éxito con el método de tratamiento de tu médico? Lee el prólogo y el apéndice de *Comedores Compulsivos Anónimos, tercera edición*, los cuales están escritos por profesionales que lo comprendieron. ¿Qué significan para ti sus mensajes sobre nuestra enfermedad?

## 15 de mayo

**Trabajar el programa superando los obstáculos** ¡Vuestros compañeros de OA tienen muchas preguntas! ¿Cómo te enfocaste en la abstinencia cuando el peso no bajaba? Cuándo surge el deseo imperioso de comer ¿qué haces para no comer? ¿Cómo conseguisteis la autoestima? ¿Cómo has empezado y avanzado en tu recuperación? ¿Cómo has mantenido tu programa? ¿Cómo superas el estar quemado o la rebeldía? ¿Cómo renuncias a juzgar a otros miembros de OA que aún sufren y te vuelves verdaderamente compasivo? Haz un servicio a tus compañeros respondiendo a estas preguntas con tu experiencia, fortaleza y esperanza, o escribe como superas un mal momento u otro obstáculo.

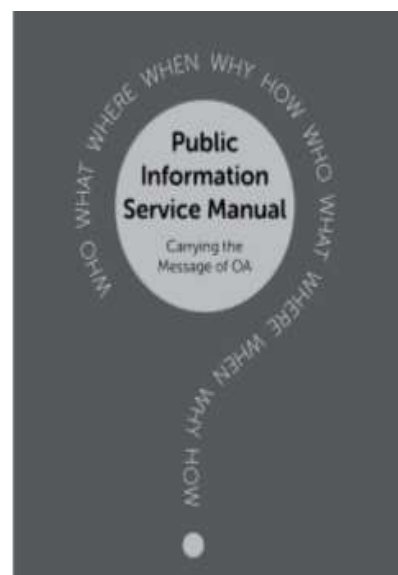
Enviad historias a [info@oa.org](mailto:info@oa.org) con el tema "Lifeline".

## *Prueba este excelente recurso de información pública*

Hacer servicio de información pública puede ser tan sencillo como dejar una **tarjeta de bolsillo** de OA en un restaurante de comida rápida o tan complejo como desarrollar una campaña completa en tabloneros de anuncios, entrevistas en los medios y anuncios de servicio público en la radio. Aprende sobre las opciones de información pública e idea un plan que funcione para tu cuerpo de servicio usando dos grandes recursos de OA.

El recién revisado **Manual de Información pública** ofrece más de 60 páginas de sugerencias. Aprenderás que es un comité de IP y como crearlo; como trabajar con los medios de comunicación digitales, impresos y por radio protegiendo el anonimato; y mucho más.

Entra también en el grupo de correo de IP de OA, **OA PI Email Group**, creado por el comité de concienciación pública de la Junta de Custodios. Este grupo de correo es un foro por internet de miembros de OA que se reúnen para compartir las mejores prácticas y sugerencias. Para unirse ve a [groups.google.com](https://groups.google.com) y busca "OA PI Email Group". Este grupo es privado, por lo tanto sigue las instrucciones al hacer una petición para unirse.



## Cesta de preguntas

**P** Nuestra reunión se está muriendo. Se ha reducido a tres miembros sin recién llegados y llevamos así seis meses. Estamos iniciando una nueva reunión: nuevo formato (acogedor con el recién llegado), nuevo día, nueva hora y nuevo lugar. Me gustaría usar el nuevo modelo de comunicado de prensa que encontré ([Da a conocer tu reunión](#) en [oa.org/documents](http://oa.org/documents) “apoyo al grupo”) para una nueva reunión y posiblemente el guion para el anuncio de servicio público si la emisora de radio lo emite de forma gratuita. Me alegra ser el contacto local y responder a las preguntas de los medios de comunicación.

La cuestión es la interpretación de nuestro grupo sobre el mantenimiento del anonimato en todos los medios de comunicación pública: la misma noción de un comunicado de prensa parece ir en su contra. ¿Podéis arrojar alguna luz sobre lo que tenemos permitido o darnos algunas ideas sobre cómo conseguir el equilibrio adecuado entre dar información (de gran valor público) a la comunidad y caer en la verborrea o promoción? Por una buena razón, no queremos meternos en problemas. Celebramos una reunión de conciencia de grupo y agradeceríamos cualquier comentario que podáis hacer para que el grupo pueda expresarse.

**R** Muchas gracias por vuestra disposición de hacer lo necesario para informar en vuestra área sobre vuestra reunión y Comedores Compulsivos Anónimos en general.

Para entender la diferencia entre atracción y promoción es importante recordar que es a OA a donde debemos llevar la atención no a nosotros.

La undécima tradición nos proporciona una guía clara de cómo hacerlo. No enseñamos nuestros rostros o usamos el nombre completo cuando hablamos de Comedores Compulsivos

Anónimos. Podemos usar un seudónimo si elegimos ser completamente anónimos pero está permitido usar solo nuestro nombre de pila al ser entrevistados en una programa de radio. Si vais a ser entrevistados en un programa de televisión local, podéis pedir ser filmados como sombra o dar la espalda a la cámara, de forma que no se muestre la cara. Recordad que el anonimato del que estamos hablando es solo en relación con los medios de comunicación.

Podéis sentaros con libertad en un puesto de una feria profesional en que hay material de OA, o repartir folletos en dicho evento, porque no es un medio de comunicación público. Todos los miembros de OA son libres de romper su anonimato en estos eventos, y esos serían los miembros que eligen llevar a cabo este tipo de servicio. También somos libres de hablar en un espacio público con tal de que no sea televisado, y mantenemos el foco en la recuperación obtenida en OA, no en lo importantes que seamos. No exponemos nuestras fotos o las de otros miembros para llamar la atención.

Los dos métodos que has mencionado funcionarán bien para llevar el mensaje sin romper el anonimato. Probablemente necesitaréis dar vuestra información de contacto completa en un comunicado de prensa, pero al contactar con la prensa le explicáis que vuestro nombre completo no aparecerá en la entrevista o artículo. En ocasiones, los medios de comunicación no querrán trabajar con vosotros por este motivo, pero como todos sabemos, nuestra parte es estar disponibles, el resto está fuera de nuestro control.

Espero que esto responda a tus preguntas. Sugiero leer el capítulo de la undécima tradición en el libro *Doce pasos y doce tradiciones de Comedores Compulsivos Anónimos, segunda edición* para tener más información que pueda ayudar a vuestra conciencia de grupo.

**P** ¿Está bien hacer meditación en las reuniones? ¿Hay meditaciones aprobadas por OA? Nuestro grupo ha estado practicando diferentes meditaciones de internet. Me preocupa que no sea material aprobado por OA. Agradecería vuestra orientación en este tema.

**R** Está muy bien incluir un tiempo de 5-15 minutos de meditación en vuestra reunión. Por supuesto, incluirla o no es una cuestión de conciencia de grupo. Sin embargo

no se deben mencionar nombres o estilos concretos de meditación.

Os recomiendo usar la literatura aprobada por OA para meditar en ella. Un grupo de OA puede meditar centrándose en una amplia variedad de temas usando el índice de *Solo por hoy* o *Voces de recuperación*, o el índice de *Doce pasos y doce tradiciones de Comedores Compulsivos Anónimos, segunda edición*. Meditar en citas de estas fuentes sería considerado meditación de "literatura aprobada por OA". El undécimo paso en el libro *Doce pasos y doce tradiciones de AA* da un ejemplo de cómo meditar con una oración muy conocida.

---

Enviad vuestras preguntas sobre tradiciones o asuntos de OA a [info@oa.org](mailto:info@oa.org) y obtendréis una respuesta de los miembros de la Junta de Custodios. Leed más Q&A en [oa.org/documents](http://oa.org/documents) "Cesta de preguntas"

## ¿Planeando un evento de OA?

Enviad vuestra información a  
*OA,s Worldwide*  
Event Calendar

Usad el formulario que ofrece  
[oa.org/members/events/  
datebook-submission/](http://oa.org/members/events/datebook-submission/)

## ***Un nuevo comienzo***

- Disponible de nuevo en forma impresa con tapa blanda



**IR A** amazon.com  
**INTRODUCIR** 1889681016  
**CLICK** “Paperback 9,99 \$”  
**CONSIGUE** *Un nuevo comienzo*, en forma impresa y enviado a tu domicilio.

Colección de conmovedoras historias de OA extraídas de Lifeline que hablan a todo aquel que esté luchando con resbalones y recaídas. Lleno de experiencia, inspiración y sabiduría, este recurso para la recuperación es un valioso regalo y un instrumento para vuestro paso doce interno.

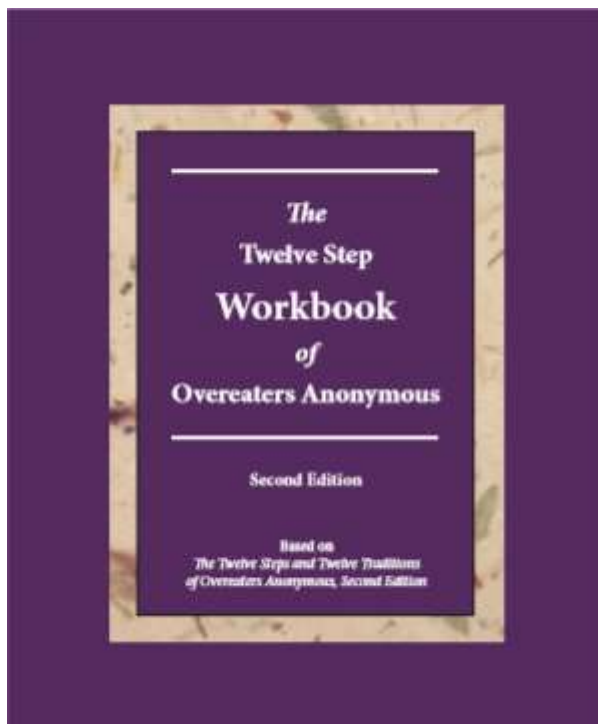
**OA recibe una parte de los derechos de autor por esta literatura impresa solo cuando eliges la opción “Paperback \$9,99”.**

*Un nuevo comienzo* también está disponible en versión libro electrónico para Amazon Kindle, Apple iBooks Barnes and Noble Nook.

- Busca ayuda y ofrece esperanza con *Un nuevo comienzo* –

# ¡YA LLEGA!

*El Libro de trabajo de los doce pasos, segunda edición*



Revisado    Enriquecido    Actualizado

Una publicación que acompaña a nuestro nuevo libro *Doce pasos y doce tradiciones de OA, segunda edición*.

Este libro de trabajo renovado tiene preguntas del nuevo libro *Doce pasos y doce tradiciones de Comedores Compulsivos Anónimos, segunda edición*, con referencias actualizadas e índice de páginas.

ADEMÁS: Todas las preguntas que aparecen el capítulo del cuarto paso del nuevo libro *Doce pasos y doce tradiciones de OA, segunda edición* – todo en un sencillo y completo libro de trabajo- .

Estad atentos a la próxima aparición del *Libro de Trabajo de los doce pasos, segunda edición*, en nuestra tienda de OA: [bookstore.oa.org](http://bookstore.oa.org).



# ¿Por qué hacer una contribución periódica automática?

## Por doce grandes razones

1. Tus contribuciones apoyan el propósito primordial de OA: llevar el mensaje de recuperación a aquellos que todavía sufren de la compulsión por la comida.

2. Tus contribuciones ayudan a elaborar literatura aprobada de OA, como Comedores Compulsivos Anónimos, Tercera Edición y Experiencias del Lifeline.

3. Tus contribuciones sostienen la página web de OA, oa.org, a través de la cual muchos recién-llegados conocen OA y la promesa de recuperación.

4. Tus contribuciones posibilitan las descargas gratuitas de recursos en oa.org, como archivos de audio y formatos de reuniones.

5. Tus contribuciones sostienen las reuniones informativas mundiales y virtuales, así como de divulgación a los profesionales.

6. El hacer contribuciones automáticas periódicas para las reuniones virtuales significa que nunca tengas que preguntarte "¿me he acordado de la Séptima Tradición esta semana?"



7. Tus contribuciones ayudan a llevar el mensaje a todo el mundo mediante la traducción de la literatura aprobada de OA.

8. Tus contribuciones te ayudan a trabajar el programa con muchos miembros de OA descubriendo que esta periódica contribución financiera apoya su recuperación.

9. Tus contribuciones periódicas automáticas son fáciles de hacer y pueden ser programadas mensual o trimestralmente.

10. Tus contribuciones en USA son desgravables.

10. Tus contribuciones son una forma significativa de honrar tu aniversario de abstinencia, reconocerte como padrino/madrina o ahijado/a o de recordar el coste de tu último atracón.

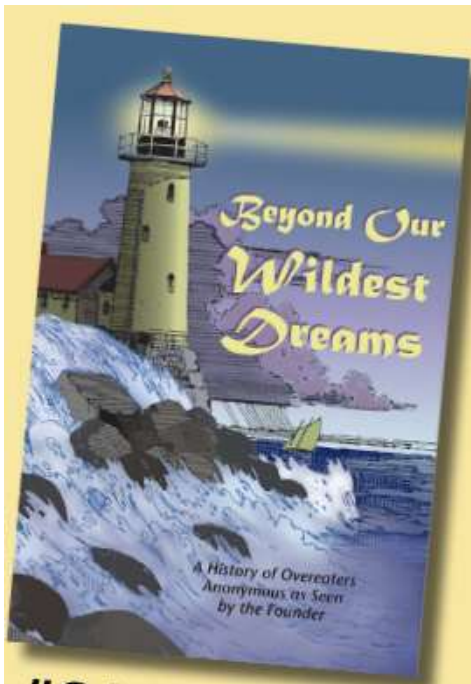
11. Tus contribuciones son importantes y ninguna contribución es demasiado pequeña para ayudar a llevar el mensaje de recuperación.

**Ayuda a crecer a OA. Ve a [oa.org/contribute](http://oa.org/contribute) and check**

**"Haz de esto un regalo periódico" para iniciar tu contribución periódica automática**

# Precios retro para los clásicos de OA!

Cómpralos en [oa.org](http://oa.org) o llamando al 1-505-891-2664, gastos de envío no incluidos.  
En inglés.



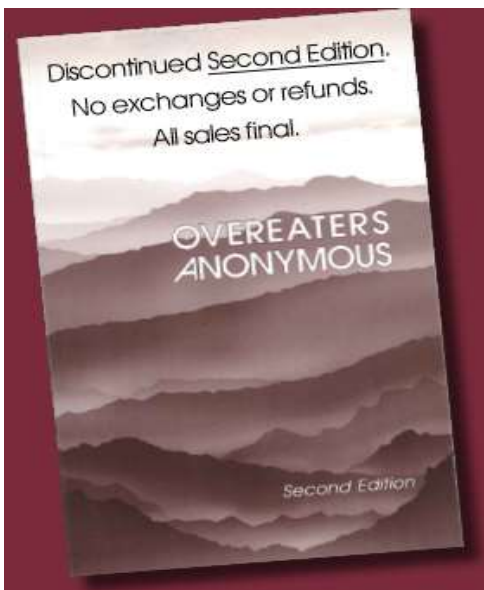
## 6.00 \$

¿Cómo empezó Comedores Compulsivos Anónimos?

¿Cuándo se introdujo el concepto de "abstinencia"?

¿Por qué se llama así el *Lifeline*?

Descubre las respuestas a estas preguntas y más en este libro que cuenta la historia de OA. Cubierta blanda 223 páginas. Indizado.



## 5.00 \$

Lee 30 historias originales que no se encuentran en ninguna otra publicación actual a la venta.

Además el camino de recuperación de la fundadora de OA, Rozanne S. Cubierta blanda 251 páginas

