



Las Herramientas de Recuperación (abreviadas)

Usamos las herramientas: un plan de comidas, apadrinamiento, reuniones, teléfono, escribir, literatura, plan de acción, anonimato y servicio, para ayudarnos a conseguir y mantener la abstinencia y recuperación de nuestra enfermedad. Muchos de nosotros hemos descubierto que no podemos abstenernos de comer compulsivamente a menos que usemos algunas o todas las nueve herramientas de recuperación para ayudarnos a practicar los Doce Pasos y Doce Tradiciones.

Un Plan de Comidas

Un plan de comidas nos ayuda a abstenernos de comer compulsivamente. (Ver el folleto *Dignidad de Elegir*.) Esta herramienta nos ayuda a tratar con los aspectos físicos de la enfermedad y a conseguir la recuperación física.

Apadrinamiento

Le pedimos a un padrino que nos ayude en nuestro programa de recuperación en los tres niveles: físico, emocional y espiritual. Encuentra un padrino que tenga lo que tu quieres y pregúntale cómo lo está consiguiendo.

Reuniones

Las reuniones nos dan la oportunidad de identificar nuestro problema común, confirmar nuestra solución común por medio de los Doce Pasos y compartir los regalos que recibimos por medio de este programa. Además de las reuniones cara a cara, OA ofrece también reuniones por internet y por teléfono.

Teléfono

Muchos miembros llaman, envían mensajes o emails a sus padrinos y a otros miembros de OA diariamente. El contacto telefónico o electrónico facilita una salida inmediata a los altos y bajos que podemos experimentar.

Escribir

Escribir nuestros pensamientos y sentimientos en papel nos ayuda a comprender mejor nuestras acciones y reacciones de una forma que no se nos revelan pensando en ellas solamente.

Literatura

Leemos libros aprobados por OA, folletos y Lifeline. Leer la literatura diariamente refuerza la forma de vivir los Doce Pasos y Doce Tradiciones.

Plan de Acción

Un plan de acción es el proceso de identificar y realizar acciones posibles que son necesarias para apoyar nuestra abstinencia individual. Como el plan de comidas, puede variar entre los miembros y puede ser necesario ajustar para traer estructura, equilibrio y gobernabilidad a nuestras vidas.

Anonimato

El anonimato garantiza que colocamos los principios antes que las personalidades y nos asegura que solamente tenemos derecho a que nuestra pertenencia a OA sea conocida dentro de nuestra comunidad. El anonimato a nivel de prensa, radio, cine, televisión y otros medios de comunicación pública significa que nunca permitiremos que nuestro rostro o apellidos sean usados una vez nos identifiquemos como miembros de comedores compulsivos anónimos (OA)

Servicio

Cualquier forma de servicio que ayude a llegar a un compañero que todavía sufre añade calidad a nuestra propia recuperación. Los miembros pueden dar servicio asistiendo a las reuniones, arreglando las sillas, sacando la literatura y hablando con los recién llegados. Más allá del nivel de grupo, un miembro puede servir como representante de intergrupo, coordinador de comités, representante de la región o delegado a la Conferencia.

Como la declaración de responsabilidad de OA declara: "Extender siempre la mano y el corazón de OA a todos aquellos que comparten mi compulsión; de esto, soy responsable"

Para más información, ver el folleto completo *Herramientas de Recuperación*

Aprobado por la Junta de OA
Overeaters Anonymous®, Inc.

www.oa.org

www.comedorescompulsivos.es

©2011 Overeaters Anonymous®, Inc. Todos los derechos reservados