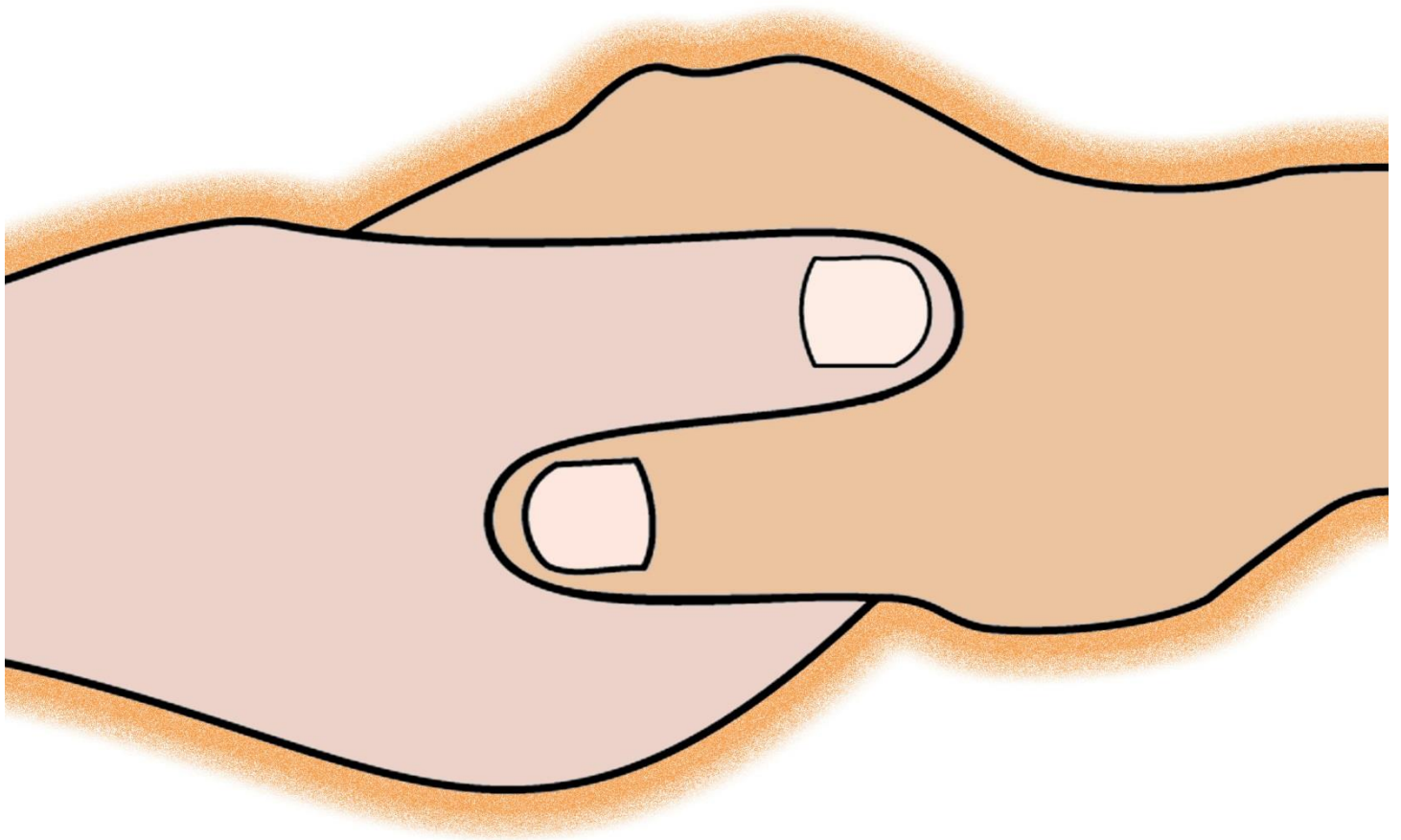


Madrinas/
Padrinos
temporales





Madrinas/padrinos temporales: Los doce primeros días del recién llegado

¿Cuál es el propósito de *Los doce primeros días en OA*?

- Ayudar a los recién llegados, a los miembros de OA que regresan y a otros miembros a conocer el programa de recuperación de los doce pasos de OA usando esta breve presentación personal de Comedores Compulsivos Anónimos.
- Enseñar a los ahijados/as como el programa de recuperación de OA puede ayudarles a dejar de hacerse daño con la comida.
- Ayudar a los miembros, que pueden estar preparados para amadrinar/apadrinar pero no se atreven. Esta es una oportunidad de ayudar a un recién llegado de una forma muy estructurada y experimentar lo que es ser una madrina/padrino si no lo has sido antes.

Este programa se desarrolla durante doce sesiones, que pueden o no, realizarse durante doce días consecutivos. Por ejemplo, tal vez queráis programar las llamadas solamente en días laborables. También podéis desarrollar primero las sesiones y si no estáis seguros sobre cómo tratar algún tema con el ahijado, podéis preguntar a vuestra madrina o padrino o a otro miembro para que os dé ideas.

Durante las llamadas, compartid la experiencia, fortaleza y esperanza que tenéis gracias a la solución ofrecida por el trabajo de los doce pasos de OA. Sin dominar la conversación y sin juzgar al ahijado/a, compartid lo suficiente para interesarles, responded a sus preguntas y animadles a seguir su proceso único de descubrimiento y recuperación.

Los libros que no son literatura aprobada de OA, así como las dietas y otros programas son asuntos ajenos.

Recordad, no es vuestra responsabilidad obligar a alguien a estar abstinerente (no es posible). El recorrido del ahijado/a está entre esa persona y su poder superior. Una madrina o un padrino están allí para apoyar.

Los doce primeros días

Instrucciones

Las lecturas para este programa son del folleto *¿Por dónde empezar? Todo lo que el recién llegado necesita saber*. Ambos, madrina o padrino y ahijado/a deberían tener una copia de este folleto.

día	Tema y lectura para el ahijado	Cuestiones a examinar
1	Quince preguntas: Leed desde “A ti que acabas de llegar” hasta “No estás solo” pp. 1-2	Reflexionar sobre: Revisa las <i>Quince Preguntas</i> en pp. 1-2. Pide a tu ahijado/a que marque las preguntas con las que se siente identificado/a. Hablad de sus respuestas. Subraya la importancia de trabajar los pasos como parte vital de una recuperación duradera.
2	Requisitos: Leed “¿Cuáles son los requisitos para ser miembro de OA?” en p. 21. Después leed pp. 21-23, desde “¿Quién dirige OA?” hasta “¿Qué son las doce tradiciones?”	Reflexionar sobre: ¿Qué condujo a tu ahijado/a a OA? ¿Qué significa para él o ella “comer compulsivamente” y/o “comportamientos compulsivos con la comida”? ¿Tiene el deseo de parar? Hablad sobre ello. Escucha las inquietudes de tu ahijado/a sobre OA. Hablad sobre ello.
3	Síntomas: Leed desde “Muchos síntomas, una solución” en pp. 3-4, después “Bienvenido a casa” en pp. 25-27.	Reflexionar sobre: Pide a tu ahijado/a que escriba sobre los síntomas que ha experimentado. ¿Cuándo empezaron? Hablad sobre ello.
4	Abstinencia: Leed “Abstinencia –nuestro propósito primordial”(4,5) “Las herramientas de recuperación” y “ Un plan de comidas”, en pp. 5	Reflexionar sobre: Pide a tu ahijado/a que escriba sobre las formas en que se manifiesta su compulsión por comer y los comportamientos compulsivos con la comida.

1 Comedores Compulsivos Anónimos acepta la siguiente definición de “abstinencia” y “recuperación”:

1. Abstinencia es la acción de abstenerse de comer compulsivamente y de comportamientos compulsivos con la comida mientras trabajamos para alcanzar o mantener un peso corporal saludable
2. La recuperación es la eliminación de la necesidad de realizar comportamientos compulsivos con la comida. La recuperación física, emocional y espiritual es el resultado de vivir el programa de los Doce Pasos de Comedores Compulsivos Anónimos.

2 En el contexto de abstinencia personal de los miembros de OA, “Nuestro propósito primordial” se refiere al propósito primordial de cada miembro el cual se encuentra en el preámbulo de OA: “ Nuestro objetivo primordial es abstenernos de comer compulsivamente y de todos los comportamientos compulsivos con la comida y llevar el mensaje de recuperación a través de los doce pasos de OA a aquellos que todavía sufren”.

En cambio, la quinta tradición se refiere al propósito primordial de un grupo de OA y dice: “Cada grupo tiene un solo propósito primordial, llevar el mensaje a los comedores compulsivos que todavía sufren.”

Día	Tema y lectura para el ahijado	Preguntas
5	Reuniones: Leed "Reuniones" en p. 5, después "¿Cuánto cuesta ser miembro de OA? Y ¿Cómo se mantiene OA? En p. 21.	Reflexionar sobre: Sugiere a tu ahijado/a que planifique asistir a seis reuniones. Estas pueden incluir reuniones presenciales, telefónicas, online o mediante videoconferencia.
6	Fraternidad de OA: Leed "¿Puedo dejar de comer compulsivamente por mi cuenta simplemente leyendo la literatura de OA?" en pp. 20-21.	Reflexionar sobre: Pide a tu ahijado/a que escriba sobre sus sentimientos con respecto a recibir ayuda de otros miembros en OA. Hablad sobre ello. Sugeridle que empiece a contactar con miembros de la lista en folleto <i>¿Cuándo empiezo?</i> que se le ha proporcionado o en la lista de contactos de la reunión.
7	Plan de acción y otras herramientas: Leed "Teléfono", "Escritura", "Literatura" y "Plan de acción" en pp. 5-6	Reflexionar sobre: Ayuda a tu ahijado/a a elaborar un plan de acción para los próximos días que le sirva de apoyo en su recuperación. Hablad sobre ello.
8	Elaborar un plan de comidas: Leed "Descargo de responsabilidad" en p. 27, después pp. 6-16, desde "Más información: un plan alimenticio" hasta "Estructura y tolerancia"	Reflexionar sobre: Sugiere a tu ahijado/a elaborar juntos un plan de comidas que le sirva de apoyo. Hablad sobre ello y recuerda decirle que ninguna madrina o padrino está actuando como profesional de la salud.
9	Anonimato: Leed "Anonimato" en p. 6, después "¿Por qué OA pone tanto énfasis en el anonimato?" en p. 23.	Reflexionar sobre: Hablad sobre el concepto de "anonimato" Hablad sobre el concepto de "humildad"
10	¿Estás convencido? Leed desde "¿Qué es la compulsión por la comida? hasta "¿puede un comedor compulsivo usar solo la fuerza de voluntad para dejar de comer en exceso?" en pp. 17-19	Reflexionar sobre: Ahora que tu ahijado/a ha sido introducido en el programa de OA y ha emprendido algunas acciones, ¿se considera comedor compulsivo? Pídele que escriba sobre sus pensamientos y sentimientos con respecto a este tema. Hablad sobre ello.
11	Poder Superior: Leed desde "¿Qué quiere decir un poder superior a nosotros mismos?" hasta "¿Es OA una sociedad religiosa?" en pp. 19-20. Después leed "Estructura y tolerancia" en p. 16.	Reflexionar sobre: Pide a tu ahijado/a que escriba sobre su idea de un poder superior. Si lucha con el concepto de un poder superior, ¿pueden abrirse a la idea de que puede ser simplemente la reunión de OA? ¿Ha estado su historia con la comida caracterizada por la pérdida de control? ¿Podría ayudarle en su recuperación el concepto de conectar con un poder mayor que sí mismo/a? Hablad sobre ello.

12	¿Qué es lo siguiente? Leed "Servicio" en p.6, después "amadrinamiento" en p. 5. Por último leed "Conclusión" en pp. 16-17.	Reflexionar sobre: Pedid a vuestro ahijado/a que escriba sobre su experiencia de los doce primeros días en OA y hablad sobre ello. Revisad sus planes de acción para continuar.
----	--	---

Recuerda: En Comedores Compulsivos Anónimos, hay esperanza y ayuda. ¡Juntos podemos recuperarnos! Si tienes alguna pregunta, comentario o sugerencia, por favor envía un correo a info@oa.org - oa@comedorescompulsivos.es

Busca y descarga Madrinas/padrinos temporales: los primeros doce días del recién llegado en <https://www.comedorescompulsivos.es/>.

La promesa de OA

Pongo mi mano en las vuestras y juntos podemos hacer lo que nunca pudimos hacer solos!. Ya no existe ese sentimiento de desesperación, ya no tenemos que depender de nuestra inestable fuerza de voluntad. Estamos todos juntos ahora, extendiendo nuestras manos hacia un poder y fortaleza superiores a los nuestros, y al unir nuestras manos, encontramos amor y comprensión más allá de nuestros más salvajes sueños.



3 Al concluir la 12ª sesión, puedes ofrecerte a continuar como madrina/padrino de esta persona o ayudarle a encontrar una madrina o padrino.