



## Formato Sugerido para las Reuniones

Hemos descubierto que el uso continuado de este formato mantiene las reuniones centradas en la recuperación de OA, refuerza nuestro programa y anima a la unidad. También ofrece un sentimiento tranquilizador de continuidad –un factor importante en la retención de miembros–. Cada grupo puede modificar este formato para adaptarlo mejor a sus necesidades.

*Nota: El Formato Sugerido para las Reuniones incluye lecturas de “Nuestra invitación a ti” (que incluye Los Doce Pasos de OA), Las Doce Tradiciones de OA, “Bienvenido a casa (abreviado), Las Herramientas de Recuperación (abreviado), Los Doce Conceptos de Servicio de OA y la Promesa de OA. Se pueden buscar, imprimir y/o descargar estas lecturas en la biblioteca de documentos de [www.comedorescompulsivos.es](http://www.comedorescompulsivos.es) o pinchando en el texto de color azul.*

**Esta reunión comienza a las (hora) \_\_\_\_\_**

**1. APERTURA:** “Bienvenidos a la reunión de Comedores Compulsivos Anónimos del día \_\_\_\_\_ a las \_\_\_\_\_ horas. Mi nombre es \_\_\_\_\_. Soy un/a comedor/a compulsivo/a y el/la moderador/a de esta reunión. Por favor, se ruega silenciar los móviles a partir de este momento.”

**2. ORACIÓN DE LA SERENIDAD:** “Quienes lo deseen pueden unirse a mí en la Oración de la Serenidad: Dios, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que sí puedo, y sabiduría para reconocer la diferencia”.

**3. BIENVENIDA:** “Bienvenid@s a Comedores Compulsivos Anónimos. Somos una comunidad en crecimiento y evolución con reuniones presenciales y virtuales en todo el mundo. En OA hay oportunidades para recuperarse y dar servicio en grupos locales y virtuales, intergrupos y juntas de servicio, regiones y niveles de servicio mundial. Nos esforzamos por facilitar literatura y apoyo en todos los idiomas, en todo el mundo, para atender a los comedores compulsivos que todavía sufren dondequiera que estén.

“A medida que extendemos el corazón y la mano de la Hermandad de OA a aquellos que todavía sufren, seamos conscientes de la Política de Unidad con Diversidad de OA, que respeta nuestras diferencias pero nos une en la solución a nuestro problema común. Cualquiera que sea el problema que tengais con la comida sois bienvenidos a esta reunión, independientemente de vuestra raza, credo, nacionalidad, religión, identidad de género, orientación sexual o cualquier otra cualidad.

“¿Hay aquí otros comedores compulsivos aparte de mí? ¿Hay alguien que venga por primera, segunda o tercera vez? ¿Puedes decirnos tu nombre para darte la bienvenida? Si vuelves a OA o nos visitas de otra área, por favor, dinos tu nombre para que podamos darte la bienvenida. *(Se da la bienvenida a cada persona por su nombre.)*”

“Os animamos a:

- conseguir un padrino/madrina que pueda guiaros en vuestra recuperación;
- desarrollar un plan de comidas, y si lo deseáis, escribirlo y comentarlo cada día con vuestro padrino/madrina; y
- leer literatura aprobada por OA para desarrollar un conocimiento práctico para trabajar los Doce Pasos y las Doce Tradiciones”.

#### 4. **PREÁMBULO:** “Lo que sigue es el preámbulo de OA:

OA es una hermandad de personas que, compartiendo su experiencia, fortaleza y esperanza, se están recuperando de su compulsión por la comida. Damos la bienvenida a todo aquel que desee dejar de comer compulsivamente. No hay cuotas ni honorarios para los miembros; nos autofinanciamos con nuestras propias contribuciones, sin solicitar ni aceptar ayudas externas. OA no está afiliada a ninguna organización pública o privada, movimiento político, ideología o doctrina religiosa. No tenemos opinión sobre asuntos externos. Nuestro propósito fundamental es abstenernos de comer compulsivamente y de conductas alimentarias compulsivas, y llevar el mensaje de recuperación a través de los Doce Pasos a los comedores compulsivos que todavía sufren”.

**5. LECTURA:** *Pide a alguien que lea “Nuestra invitación a ti”, que incluye los Doce Pasos de Comedores Compulsivos Anónimos. Luego pídele a alguien que lea las Doce Tradiciones de Comedores Compulsivos Anónimos. Algunas reuniones también pueden decidir leer los Doce Conceptos de Servicio de OA o leer el Concepto correspondiente al mes del año.*

*Opcional:* “Podemos leer una versión abreviada de “Bienvenido a casa”, del libro “*A Taste of Lifeline*”.

**6. ABSTINENCIA Y RECUPERACIÓN:** Las definiciones de abstinencia y recuperación en Comedores Compulsivos Anónimos son:

La abstinencia es la acción de abstenerse de comer compulsivamente y de comportamientos compulsivos con la comida mientras se trabaja para lograr o mantener un peso corporal saludable.

La recuperación espiritual, emocional y física es el resultado de vivir y trabajar diariamente el programa de Doce Pasos de Comedores Compulsivos Anónimos.”

(Manual de Políticas de la Conferencia de Trabajo, 1988b [enmendado 2019, 2021])

**7. HERRAMIENTAS:** “Las Herramientas de Recuperación de OA nos ayudan a trabajar los Pasos y a abstenernos de comer compulsivamente. Las nueve Herramientas son: un plan de comidas, apadrinamiento, reuniones, teléfono, escritura, literatura, un plan de acción, anonimato y servicio. Para más información leer el folleto Las Herramientas de Recuperación”. [*O leer Las Herramientas de Recuperación (abreviado)*].

**8. PADRINOS/MADRINAS:** “El apadrinamiento es una de nuestras claves para el éxito. Los padrinos y madrinas son miembros de OA comprometidos con la abstinencia y con vivir los Doce Pasos y las Doce Tradiciones lo mejor que pueden. Comparten su programa a nivel de su experiencia y fortalecen su recuperación por medio de este servicio a los demás. Para encontrar un padrino o madrina busca a alguien que tenga lo que tú quieres y pregúntale cómo lo está consiguiendo. Por favor, ¿quieren identificarse todos los padrinos y madrinas abstinentes?”

**9. DATOS DE CONTACTO:** [*Pasad el libro de registro de la reunión entre los miembros y pedid a los miembros que escriban su nombre con sus datos de contacto si lo desean. Pasad el libro de registro una segunda vez para que los miembros puedan anotar los contactos a los que llamar o escribir más tarde.*]

**10. LITERATURA:** “En esta reunión solo se exhibe literatura aprobada por OA. Muchos miembros de OA descubren que leer nuestra literatura diariamente refuerza la forma de vivir los Doce Pasos”.

*[Pedid a alguien que haga servicio en la mesa de literatura durante el descanso y después de la reunión]*

**11. INFORMES:** *El secretario anuncia las novedades; regala las fichas y las medallas si es costumbre. El informe del representante y del tesorero del intergrupo se presentan una vez al mes.*

**12. SÉPTIMA TRADICIÓN:** “De acuerdo con nuestra Séptima Tradición nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. Los gastos de nuestro grupo son \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, y \_\_\_\_\_. Enviamos contribuciones periódicas a nuestro intergrupo o junta de servicio, a nuestra región y a la Oficina Mundial de Servicios para ayudar a llevar el mensaje a otros comedores compulsivos. ¡Da como si tu vida dependiera de ello! Animamos a los miembros de OA a que den tanto como puedan para ayudar a que nuestro grupo sea autosuficiente. El donativo sugerido es de 2 euros en adelante.”

**13. DESCANSO OPCIONAL DE 5-10 MINUTOS:**

- Dar la bienvenida a recién llegados y visitantes.
- Ofrecer folletos a los recién llegados.
- Llamar la atención sobre la literatura de OA.
- Dar tiempo para confraternizar.

**14. GUÍAS SUGERIDAS PARA COMPARTIR:** *Sugerimos leer esto antes de que los miembros empiecen a compartir:* “Al compartir tu experiencia y fortaleza en OA, comparte también tu esperanza. Por favor limita tu compartir a tu experiencia con la enfermedad de la compulsión por la comida, la solución ofrecida por OA y tu propia recuperación de la enfermedad, en lugar de referirte solamente a los acontecimientos del día o de la semana. Si estás teniendo dificultades comparte cómo utilizas el programa para enfrentarte a ellas. Si necesitas hablar más sobre tus dificultades y buscar soluciones, sugerimos que hables con tu padrino o madrina y otros miembros después de la reunión.”

**15. ELEGIR LA OPCIÓN DE ESTA REUNIÓN:** Algunas reuniones combinan o cambian las opciones, según la conciencia del grupo. Los ejemplos de opciones se enumeran a continuación.

- **Reunión de Pasos y Tradiciones:** “Esta es una reunión de Pasos. Estamos leyendo el Paso \_\_\_ y/o la Tradición \_\_\_\_.” *[El moderador empieza a leer de Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de OA, Segunda Edición. Los miembros comparten sobre el Paso o Tradición.]*
- **Reunión de tema:** “Esta es una reunión de tema. El tema del programa de OA de hoy es \_\_\_\_\_”. *[Se invita a los miembros a compartir de tres a cinco minutos por cada tema.]*
- **Reunión de orador:** “Esta es una reunión de orador”. *[El orador explica su experiencia durante unos veinte minutos compartiendo su experiencia, fortaleza y esperanza. Se invita a los miembros a compartir durante tres a cinco minutos.]*
- **Reunión de literatura.** “Esta es una reunión de literatura. Hoy leemos \_\_\_\_\_”. *[Se elige entre cualquier lectura aprobada por OA. Los miembros pueden leer y compartir o leer y luego compartir al final.]*

“Se desaconseja contestar a otras personas, las conversaciones cruzadas y dar consejos. Las conversaciones cruzadas durante una reunión de OA es dar consejos a otros que ya han compartido, hablar directamente a otra persona en vez de al grupo y preguntar o interrumpir a la persona que está hablando o compartiendo en ese momento.

“Pedimos a todos que se respete nuestra conciencia de grupo. Esta reunión ha decidido que el moderador de cada reunión tiene la facultad de sugerir a quien esté compartiendo que se ha desviado del tema o que está hablando durante demasiado tiempo. Esta reunión os pide que aceptéis estas sugerencias para mantener centrada la reunión”.

*[Os sugerimos que añadáis aquí otras normas de comportamiento aprobadas por vuestra conciencia de grupo.]*

**16. CIERRE:** “Al seguir los Doce Pasos, asistir regularmente a las reuniones y usar las Herramientas de OA, estamos cambiando nuestras vidas. Encontrarás esperanza y apoyo en OA. Al recién llegado le sugerimos que asista por lo menos a seis reuniones diferentes, para que pueda descubrir las muchas formas en que OA puede ayudarle.

“Hay muchos tipos diferentes de reuniones, todas las cuales están pensadas para facilitar tu recuperación de la compulsión por la comida. Te damos la bienvenida a esta reunión siempre que lo desees. Hay otras reuniones presenciales y virtuales (telefónicas y basadas en tecnología) que pueden resultarte útiles. Puedes encontrar información sobre estas reuniones en [www.comedorescompulsivos.es](http://www.comedorescompulsivos.es) o en [www.oa.org](http://www.oa.org).

“Las opiniones expresadas hoy aquí son de miembros particulares de OA y no representan a OA como un todo. Por favor, recuerda nuestro compromiso de respetar el anonimato de cada persona. A quien ves aquí, lo que escuchas aquí, cuando te vayas de aquí, que se quede aquí. Contactemos por teléfono o correo electrónico con los recién llegados, con los miembros que regresan o con cualquier otro de nosotros. Juntos mejoramos.

“Gracias por pedirme que sea hoy vuestro/a moderador/a. Después de un momento de silencio quienes queráis podéis uniros a nosotros en la \_\_\_\_\_ [*Seleccionar uno de los siguientes cierres sugeridos: Oración de la Serenidad, Oración del Séptimo Paso, Oración del Tercer Paso, o la Promesa de OA (Pongo mi mano en la vuestra.)*]”

***Compromiso de responsabilidad de OA***  
*Extender siempre la mano y el corazón de OA*  
*a quienes comparten mi compulsión,*  
*de eso soy responsable.*

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

[www.oa.org](http://www.oa.org)

Dirección de Correo: P.O. Box 44020, Rio Rancho, NM 87174-4020 USA

Tel: 1-505-891-2664 Fax: 1-505-891-4320

© 1989, 2013 Overeaters Anonymous®, Inc. All rights reserved. Rev. 1/2024

Revisado y traducido por la Junta Nacional de Servicios de España 2024

[www.comedorescompulsivos.es](http://www.comedorescompulsivos.es)