



Las Herramientas de Recuperación (abreviadas)

Contamos con varias Herramientas que nos ayudarán a recuperarnos de nuestra compulsión por la comida mientras trabajamos el programa de Doce Pasos de Comedores Compulsivos Anónimos. Usamos estas Herramientas -- un plan de comidas, padrino/madrina, reuniones, teléfono, escritura, literatura, plan de acción, anonimato y servicio-- de manera regular para ayudarnos a conseguir y mantener la abstinencia y la recuperación de nuestra enfermedad.

Un plan de comidas

Como Herramienta, un plan de comidas nos ayuda a abstenernos de comer compulsivamente, nos guía en nuestras decisiones dietéticas, y define qué, cuándo, cómo, dónde y por qué comemos (*para más información ver el folleto Un Nuevo Plan de Comidas*). Esta herramienta nos ayuda a tratar con los aspectos físicos de nuestra enfermedad y a conseguir la recuperación física.

Padrino/Madrina

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

Reuniones

Las reuniones nos dan la oportunidad de identificar nuestro problema común, buscar nuestra solución común, y compartir los regalos que recibimos a través de este programa de Doce Pasos. Además de las reuniones presenciales OA ofrece también reuniones telefónicas y otros tipos de reuniones virtuales, que son útiles para romper el aislamiento mortal causado por la distancia, la enfermedad o los desafíos físicos.

Teléfono

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

Escritura

Escribir nuestros pensamientos y sentimientos, o describir una situación preocupante o gozosa, nos ayuda a comprender mejor nuestras acciones y reacciones, de una forma que no se nos revela solamente pensando o hablando sobre ellas.

Literatura

Leemos literatura aprobada por OA, que incluye numerosos libros, guías de estudio, folletos, tarjetas de bolsillo, y textos seleccionados de Alcohólicos Anónimos. Todo este material proporciona conocimiento de nuestra enfermedad y la experiencia, fortaleza y esperanza de que hay una solución para nosotros.

Plan de acción

Crear un plan de acción es el proceso de identificar y planificar acciones realizables para apoyar nuestra abstinencia individual y nuestra recuperación emocional, espiritual y física. Esta Herramienta, al igual que el plan de comidas, puede variar entre los miembros, y puede ser necesario ajustarlo a medida que avanzamos en nuestra recuperación.

Anonimato

El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones, y nos recuerda que siempre debemos anteponer los principios a las personalidades (Tradición Doce). El anonimato nos asegura que solo nosotros, como miembros individuales de OA, tenemos el derecho de dar a conocer nuestra pertenencia a otros. El anonimato a nivel de prensa, radio, cine, televisión y otros medios de comunicación pública significa que nunca permitimos que se utilicen nuestras caras o apellidos una vez que nos identifiquemos como miembros de Comedores Compulsivos Anónimos (Tradición Once).

Dentro de la Hermandad el anonimato significa que todo lo que compartamos con otro miembro de OA será respetado y mantenido confidencial. Lo que escuchamos en las reuniones debe permanecer ahí.

Servicio

Cualquier forma de servicio –por pequeña que sea-- que ayude a llegar a un compañero que sufre, añade calidad a nuestra propia recuperación. Los miembros nuevos en OA pueden dar servicio asistiendo a las reuniones, compartiendo o colocando las sillas. Todos los miembros pueden dar servicio también mostrando la literatura, dando la bienvenida a los recién llegados, organizando una reunión virtual o haciendo lo que sea necesario para ayudar al grupo. Los miembros que cumplan con los requisitos necesarios pueden hacer servicios más allá del nivel de grupo, sirviendo a nivel de intergrupo, junta de servicio, región o servicio mundial.

Como dice el Compromiso de Responsabilidad de OA: “Extender siempre la mano y el corazón de OA a quienes comparten mi compulsión, de eso soy responsable.”

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

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