

## **Formato de reuniones Virtuales de CCA de Colombia**

### **1. Bienvenidos a nuestra reunión del grupo “Serenidad “de Comedores Compulsivos Anónimos de Colombia**

**Mi nombre es \_\_\_\_\_ y soy comedor/a compulsivo/a y el moderador de esta reunión.**

### **2. Todos aquellos que lo deseen, repitan conmigo la Oración de la Serenidad:**

“Dios, Concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, Valor para cambiar aquellas que puedo y Sabiduría para reconocer la diferencia”

### **3. ¿hay alguna persona que venga por primera vez?, ¿podría darnos su nombre para darle la bienvenida?**

Es este el momento en que el coordinador se dirige a cada uno de los asistentes, les da la bienvenida, les sugiere decir su nombre, país o ciudad, y hablar del compromiso del día anterior si lo desea.

**A partir de este momento les pido a todos que cierren sus micrófonos por favor para no interferir con la reunión.**

### **4. Preámbulo**

Comedores Compulsivos Anónimos, Es una comunidad de hombres y mujeres que a través de compartir sus experiencias, fortaleza y esperanza, se están recuperando de comer compulsivamente. Damos la bienvenida a todo aquel que desee dejar de comer compulsivamente, a los que se atiborran y vomitan, a los que aguantan hambre. No hay cuotas ni honorarios; Nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.

No solicitamos ni aceptamos donaciones externas. Comedores Compulsivos Anónimos no está afiliada a ninguna organización, sea esta privada o pública, movimiento político, ideológico o religioso, no opinamos acerca de asuntos externos

Nuestro propósito primordial es abstenernos de comer compulsivamente y llevar

Este mensaje de recuperación a todos aquellos que aún sufren.

### **5. A continuación damos lectura a LOS DOCE PASOS DE OA (Los lee una Sola persona)**

Estos son los Pasos sugeridos como programa de recuperación.

**1** Admitimos que éramos impotentes ante la comida, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

**2** Llegamos a creer que sólo un poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.

**3** Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios tal como nosotros lo concebimos.

**4** Sin ningún temor hicimos un inventario moral de nosotros mismos.

**5** Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.

- 6 Estuvimos completamente dispuestos a dejar que Dios nos quite estos defectos de carácter.
- 7 Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
- 8 Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
- 9 Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño que les habíamos causado, excepto cuando hacerlo podría perjudicar a ellos o a otras personas.
- 10 Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
- 11 Buscamos a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios tal como lo concebimos pidiéndole solamente que nos diera la fortaleza para llevarla a cabo.
- 12 Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevarles este mensaje a las personas que comen compulsivamente y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

**LAS DOCE TRADICIONES DE COMEDORES COMPULSIVOS ANÓNIMOS – OA (las lee la misma persona) se leen a elección del coordinador**

- 1 Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de OA.
- 2 Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: Un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que fieles servidores; no gobiernan.
- 3 El único requisito para ser miembro de OA es el deseo de dejar de comer compulsivamente.
- 4 Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afectan a otros o a OA en su totalidad.
- 5 Cada grupo tiene un objetivo primordial: Llevar el mensaje al comedor compulsivo que aún sufre.
- 6 Un grupo nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de OA a ninguna entidad allegada o empresa ajena evitando que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.
- 7 Cada grupo de OA debe mantenerse por sí mismo negándose a recibir contribuciones externas.
- 8 OA nunca tendrá carácter profesional pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
- 9 OA como tal nunca debe parecerse a una organización; pero podemos crear juntas o comités de servicio que respondan directamente ante aquellos a quienes sirven.
- 10 OA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
- 11 Nuestra norma sobre las relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio, televisión, cine y cualquier otro medio de comunicación.
- 12 El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personas.

## **6. A continuación le damos lectura a los instrumentos de recuperación:**

Las herramientas de recuperación de OA nos ayudan a trabajar los pasos y abstenemos de comer compulsivamente son: plan de comidas, apadrinamiento, reuniones, teléfono, literatura, escritura, el anonimato, servicio, plan de acción.

**Plan de acción:** es el proceso de identificar y realizar las acciones posibles, a corto y a largo plazo, que son necesarias para apoyar nuestra abstinencia y nuestra recuperación emocional, espiritual y física individuales

## **7. Le damos inicio al tema de la noche de hoy**

**TEMA DEL DIA:** .....

**Se da lectura de las siguientes recomendaciones, antes de compartir**

**Para participar por favor utilizar las siguientes sugerencias:**

1. Solicitamos mantener cerrados sus micrófonos para evitar interferencias y adelantar sin interrupciones la reunión.
2. Para pedir la palabra utilizaremos el chat o esperaremos a que el moderador pregunte quien desea compartir. En ese momento la persona que tiene la palabra abre el micrófono.
3. Solicitamos iniciar el compartir diciendo el nombre, el país y/o ciudad donde nos encontramos y la hora en que se inicia la reunión en nuestro país.
4. El chat lo utilizaremos solo para pedir la palabra, saludar al que va hablar y darle las gracias al final. Cualquier manifestación de afecto, comentario, sugerencia o apoyo, la hacemos directamente a la persona que habla, haciendo clic en su nombre a su chat personal.
5. Por favor nos abstendremos de hablar cruzado. La conversación cruzada en una reunión de OA es dar consejos a otros que hayan compartido antes, dirigirse directamente a otra persona en vez de al grupo y cuestionar o interrumpir a la persona quien está hablando ó compartiendo. Hablamos en primera persona. No calificamos el compartir de ningún compañero y no utilizamos emoticones.
6. En las reuniones se comparte EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA.
7. Por favor no mencionen nombres de terapeutas, consejeros, programas de desordenes alimenticios o centros de tratamiento. Hacerlo esta en conflicto con nuestras tradiciones.
8. Se leen apartes de nuestra literatura relacionados con el tema elegido...

“Les pedimos por favor, no extenderse más de cinco minutos.”

El coordinador dirá la palabra “Tiempo”, al cumplirse los 5 minutos.

## **8. Se lee el solo por hoy o Voces de Recuperación**

Se Pregunta Quien Desea Compartir

## **9. PARA FINALIZAR LA REUNION**

Recordemos que las opiniones aquí expresadas fueron estrictamente personales y no representan a OA como un todo. Tomen las que les sirvan y dejen el resto. Los que deseen pueden escribir sus compromisos para mañana, nos ayudarán a mantenernos abstinentes un día a la vez.

El servicio del apadrinamiento nos ayuda en nuestra recuperación, mientras ayudamos a otros a recorrer su camino. Quienes estén interesados en conseguir un padrino o prestar ese servicio, por favor escribirlo en este momento a través del chat. Si no puedes prestar el servicio a la persona que lo está solicitando, favor informárselo a su chat personal.

## **10. Séptima tradición**

Como por Internet no se pasa la bolsa cada miembro aportará voluntariamente lo que estime oportuno en su grupo o a la Oficina Mundial de forma periódica en concepto de aporte a la 7ª Tradición.

Recuerda: a quien viste aquí, lo que oíste aquí, permítele permanecer aquí cuando te vayas.

Se informan el tema para la próxima reunión:

## **11. Para cerrar la reunión, por favor acompáñenme con la oración “de las manos”**

Yo pongo mis manos sobre las tuyas Y juntos podemos hacer, lo que nunca hicimos por nosotros mismos. Ya no sentiremos la desesperanza, ya no tendremos que depender de nuestra inestable fuerza de voluntad. Ahora estamos juntos, extendiendo las manos para obtener un poder y una fuerza más grande que nosotros mismos, y juntando nuestras manos, encontraremos el amor y la comprensión que tanto hemos soñado.

Sigamos viniendo que juntos podemos y si funciona, ayude a alguien y de mucho amor.

Se recuerda el horario de las reuniones

Gracias por haber estado en esta reunión y por haberme permitido ser el/la moderador/a.

Les deseo felices 24 horas en serena abstinencia