

# Un Paso Adelante

(A Step Ahead) Cuarto Trimestre 2012 Volumen 16, Número 4



Una Publicación de:  
Overeaters Anonymous, Inc.  
PO Box 44020  
Rio Rancho, NM 87174-4020 USA  
Teléfono: 1-505-891-2664  
Fax: 1-505-891-4320  
Email: [info@oa.org](mailto:info@oa.org)  
Página Web: [www.oa.org](http://www.oa.org)

*Una emisora de radio por Internet sobre el programa de OA*

El nuevo programa de Radio Show New enseña al público sobre la enfermedad del comedor compulsivo



Se puede escuchar el programa en: <http://www.voiceamerica.com/show/2139/sound-bites-from-overeaters-anonymous>.

Comedores Compulsivos Anónimos (OA) lanza un programa de Internet de 13 semanas de radio para ayudar a los oyentes a entender mejor la enfermedad del comedor compulsivo y el programa de recuperación de OA. La muestra, titulada "Fragmentos de sonido de Comedores Compulsivos Anónimos: Una solución de 12 pasos para el comedor compulsivo," es un programa semanal de una hora de programa en "La Voz de América" que se emitirá los miércoles a las 13:00, hora del Pacífico, a partir del 17 de octubre al 9 de enero de 2013. Los fragmentos serán archivados para su posterior descarga y escucha.

El programa de radio sobre Comedores Compulsivos Anónimos compartirá de primera mano las luchas personales de los comedores compulsivos y la fuerza, la esperanza y la recuperación que se encuentra en los Doce Pasos del programa de OA.

El programa abordará Los temas siguientes:

- Cómo y por qué el programa de Doce Pasos de OA puede ayudar a superar la enfermedad
- Cómo el Plan de Comidas de OA se diferencia de una dieta.
- Las nueve herramientas de Comedores Compulsivos Anónimos.
- Mantener su alimentación sana durante la temporada navideña.

- 50 kilos o más a perder, ¿hay esperanza para mí en OA?
- Los tres niveles de recuperación de comer compulsivamente.
- ¿Qué se puede esperar en una reunión de OA.
- En todos nuestros asuntos personales, cómo la recuperación en OA puede mejorar todos los aspectos de mi vida.

• Resoluciones de Año Nuevo, ¿qué puedes hacer de forma diferente esta vez?

El programa de radio contestará a las preguntas de los radio-oyentes sobre Comedores Compulsivos Anónimos.

Los oyentes pueden encontrar este programa en Voice América visitando [www.voiceamerica.com](http://www.voiceamerica.com) y buscando "Overeaters Anonymous".

#### OA Lleva el Mensaje a los Profesionales

Comedores Compulsivos Anónimos participó en la Exposición de la Academia Americana de Educadores de Diabetes en Indianápolis, del 1 al 3 de agosto. Asistieron más de 5.000 dietistas, nutricionistas, enfermeras especializadas en diabetes y educadores de diabetes. OA expuso un stand con voluntarios locales, repartieron literatura de OA y exhibieron material de OA.



#### Hora de Planear la Conferencia de Trabajo del Servicio Mundial de 2013

"Minucioso y Sin Miedo: Un Inventario sobre la Hermandad". Es el tema de la próxima Conferencia. El tema se centra en nuestra estructura y procedimientos, preguntando:

- ¿Nuestras acciones están consiguiendo los resultados deseados?
- ¿los recién llegados a OA encuentran reuniones fuertes, consiguen y conservan la abstinencia?
- ¿Ayudan en este proceso los cuerpos de servicios?
- ¿Estamos perdiendo reuniones y miembros, i si es así, por qué y que podemos hacer al respecto?

Los delegados de 2013 y los cuerpos de servicios registrados recibirán una notificación por email cuando los documentos estén disponibles. Todos los documentos estarán disponibles en [www.oa.org/world-service-events/world-service-business-conference/](http://www.oa.org/world-service-events/world-service-business-conference/)

¿Estás interesado en presentarte a Custodio, o lo está alguien que conoces? Baja la solicitud en [www.oa.org/pdfs/trustee\\_applicatio.pdf](http://www.oa.org/pdfs/trustee_applicatio.pdf). Las siguientes posiciones están abiertas:

- Región Dos: período de 3 años
- Región Cinco: de 3
- Región Ocho: 3
- Región Diez: 3
- Custodio del Servicio General: Dos períodos de 3 años.

#### Fechas importantes para la Conferencia Mundial de 2013

1 noviembre 2012

Solicitud del fondo de ayuda a los delegados

10 diciembre

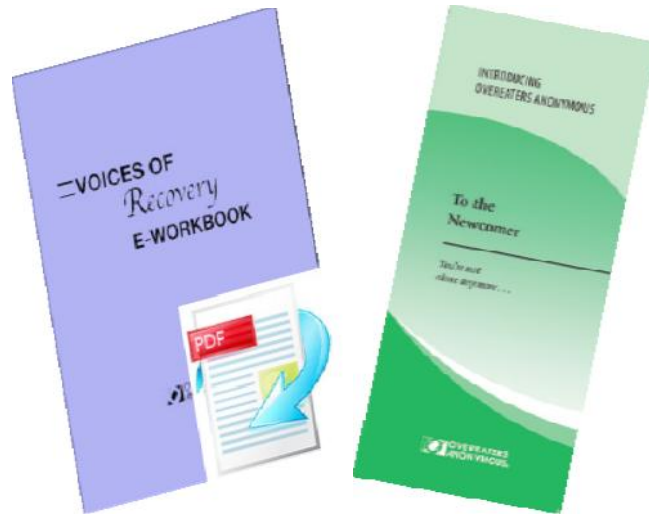
Límite para el envío de mociones y enmiendas

31 de diciembre

Inscripción de delegados

10 enero 2013

### Literatura de OA: ¡Lo Último y Lo Más Grande!



¿Está la mesa de literatura de vuestro grupo actualizada? Los últimos dos años ha habido 18 artículos nuevos o revisados. Para ayudar a los grupos y cuerpos de servicios estar al corriente de estos cambios, aquí está la lista de las actualizaciones de 2011 y 2012.

#### Nuevo en 2011

- Herramientas de Recuperación abreviadas, (gratis en Internet)
- Una Solución Común: Diversidad y Recuperación

#### Revisada en 2011

- Sobre OA
- Guías para los Comités de Alcance al Profesional (Gratis en Internet)
- Manual de Alcance al profesional
- Lista de Comprobación de Recuperación
- Formato de reuniones sugerido (gratis por Internet)
- Las Herramientas de Recuperación (Plan de Acción incluida)

#### Nuevo en 2012

- Libro de Trabajo digital de Voces de Recuperación

#### Revisada en 2012

- Antes de Tomar Ese Primer Bocado Compulsivo, Recuerda....
- Apadrinando con los Doce Pasos (con referencias adicionales al Libro Grande)
- Al Recién Llegado

Además, se reimprimieron los siguientes artículos para reflejar las nuevas Quince Preguntas aprobadas por la Conferencia.

- Un Programa de Recuperación
  - Quince Preguntas
  - ¿Es la Comida un problema para Ti?
  - Presentando OA al Clero
  - Presentando OA a los Profesionales de la Salud
-



## Presupuesto: el mapa hacia el éxito

-Karen G., Custodio del Servicio General, Tesorera

Sólo la palabra puede asustar o dar miedo a cualquiera. El proceso es realmente comprobar. Todos los meses, el comité ejecutivo de la Junta de Custodios revisa la economía y el presupuesto de OA. Lo compara con el mes anterior y con el mismo período de años anteriores y determina cuánto queda del presupuesto.

El proceso del presupuesto de 2013 para OA, empieza en agosto de 2012. Según los datos, el Comité Ejecutivo decide qué proyectos siguen adelante y cuáles pueden esperar hasta el año siguiente. Siempre hay una lista de deseos de lo que OA podría hacer si las contribuciones aumentaran, si Lifeline se mantuviera por sí sola y la venta de literatura se duplicara. También evalúa dónde recortar o reducir gastos.

Lo que se pretende es conseguir nuestra meta de llevar el mensaje a aquéllos que todavía sufren.

## Enlaces en la Web

Descubre nuevos e interesantes enlaces en la Web

Enlaces con otros idiomas – desde Austria hasta Suecia, y 20 países entre ellos, puedes ver las páginas Web de OA por todo el mundo. [www.oa.org/languages-other-languages-links/](http://www.oa.org/languages-other-languages-links/)

Inspiración del Programa – Encuentra experiencia, fortaleza y esperanza en unas historias reimprimadas de Lifeline. [www.oa.org/membersgroups/program-inspiration/recovery-story/](http://www.oa.org/membersgroups/program-inspiration/recovery-story/)

¡La Nueva Literatura Actualizada Ya Está Disponible!



Al Recién Llegado – ¡revisado, actualizado!

Antes de Tomar Ese Primer Bocado Compulsivo, Recuerda... - ¡Actualizado y escrito de nuevo!

Libro de Trabajo Electrónico Voces de Recuperación – PDF descargable

Otros Folletos Actualizados con las Nuevas 15 Preguntas

Un Programa de Recuperación, ¿Es la Comida un Problema para Ti?, Presentando OA a los Profesionales de la Salud, Quince Preguntas, Presentando OA al Clero.

Apadrinando con los Doce Pasos, Revisado  
Folletos en Español Actualizados

---

Documentos, ¿Dónde Ir?

-Tina C., Custodio Servicio General

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

¿Te has preguntado alguna vez si hay un ejemplo de formato que puedas adaptar a tu reunión? Sí lo hay. ¿Qué pasa si quieres dar información a tus profesionales de la salud y/o que reciban un boletín a profesionales? Sí lo hay. ¿Tienes preguntas sobre guías establecidas para eventos de OA, para eventos de información pública, o para la creación de páginas Web para intergrupos o regiones? Consigue las respuestas. ¿Buscas sugerencias para encontrar apoyo para el grupo; para tratar con la familia; dar información y apoyo a los jóvenes; o localizar documentos frecuentes para reuniones de OA o intergrupos? Encuéntralas.

Todo está en la página Web de OA bajo el título Documentos. La página contiene mucha información. Acércate a la página Documentos y tendrás un cofre del tesoro con montones de documentos de OA, ejemplos y guías, todo gratis y disponible para que lo uses.

Hay una lista de más de 35 categorías, muchas con enlaces adicionales e información dentro de cada categoría. Puedes descargarlos e imprimirlos. La información está al día y es exacta, siempre respetando los Doce Pasos, las Doce Tradiciones y los Doce Conceptos de OA.

¿Tienes dudas sobre encontrar esta página? Escribe [www.oa.org](http://www.oa.org) en el lugar de direcciones. Esto te llevara a la página Web de OA. En la parte de arriba de la página, en la barra azul oscuro, teclea en Documents para encontrar un tesoro de material útil y emocionante de OA.

Una vez que hayas descubierto esta página volverás una y otra vez. Casi todo lo que alguna vez has pensado que haría falta está ya en esta página.

¡El lugar donde ir es [www.oa.org/documents/](http://www.oa.org/documents/)!

---

## El Manual de OA Sirve como Guía

Janice S., Custodio del Servicio General

El Manual de OA para Miembros, Grupos y Cuerpos de Servicio es útil en Todos los niveles



de servicio de OA. Nos muestra oportunidades de recuperación disponibles para el crecimiento individual y para la salud de Comedores Compulsivos Anónimos como un todo. Las Doce Tradiciones son nuestra guía encierran los principios espirituales que aseguran la supervivencia de OA, como los Doce Pasos son la base de los principios espirituales que favorecen la recuperación individual.

El Manual nos enseña cómo empezar grupos y cómo mejorarlos. Nos ayuda a estar mejor informado; si surgen problemas, tenemos recursos que nos guíen. Trabajando este Manual, podemos resolver muchos problemas en los grupos.

Hay cuatro principios que parecen evitar problemas a los grupos y guiarlos hacia el crecimiento:

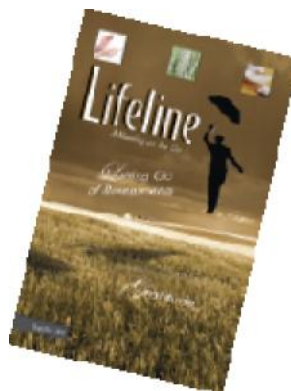
1. Unidad dentro del grupo;
2. Armonía entre los miembros del grupo y entre otros grupos y el resto de la comunidad;
3. Respeto hacia todos los puntos de vista;
4. Reconocimiento de que las charlas de los oradores y compartires no están abiertos a comentarios o debate.

El Manual de OA nos muestra cómo funcionan los intergrupos y cuáles son sus funciones. Nos muestra lo que es una región; por qué la región es importante; qué son los cuerpos de servicio; lo que hacen los delegados en la Conferencia de Trabajo de del Servicio Mundial; cómo podemos ayudar, y cuales son las respuestas a muchas otras preguntas que podamos tener.

Puede que no encuentres todas las repuestas en el Manual. Pero la mayoría de miembros y cuerpos de servicio se han enfrentado y resuelto problemas por medio de la conciencia de grupo aplicando las Doce Tradiciones como guía.

---

## Extender la Mano y el Corazón de OA Por Medio de Lifeline



---

## Un Compromiso a la Abstinencia: Imperecedero

Vicki W., Custodio de la Región Tres



Uno de los primeros folletos que leí cuando llegué a OA fue Un Compromiso a la Abstinencia. Algunas veces la abstinencia es fácil y sencilla. Algunos días es más difícil. No importa cómo sea, para mí es importante comprometerme a estar abstinente.

Leer el folleto ahora me recuerda confiar mi abstinencia y a mí misma a mi Poder Superior cada día, un día a la vez. Esta es una lección importante para mí. Cuando olvido “un día a la vez”, entro fácilmente a pensar en dietas y de aquí a la complacencia.

La complacencia se manifiesta en pensamientos como: “Lo he estado haciendo muy bien”. De aquí paso a “Puede que esté trabajando esto demasiado”. “Puedo permitirme sólo un \_\_\_\_\_”.

He estado viviendo mi compromiso a la abstinencia más de 16 años y aún encuentro útil revisar a menudo el folleto. Estoy agradecida por el apoyo que me brinda la literatura de OA cada vez que la cojo.

---

### Entrenar a Ahijados

“¿Quieren por favor identificarse los padrinos?” Escucho esto en reuniones por teléfono y presenciales, a menudo seguido por pocas o ninguna respuesta. Me recuerda mi primera reunión en 1993. El moderador habló de la importancia de tener padrinos, Muchos de los nuevos queríamos padrinos, pero no hubo voluntarios en aquella reunión. Fui a una segunda reunión y una mujer estaba disponible. ¿Se convirtió en mi primera madrina!

¿Qué podemos hacer para cambiar esto? Empieza con cada uno de nosotros que ahora apadrinamos. ¿Estamos entrenando a nuestros ahijados para que se levanten y ayuden a otros?. Mi primera madrina fue muy clara cuando me dijo que probablemente no podría mantener lo que tenía si no lo daba. No lo he olvidado. En cuanto mis ahijados terminan el Paso Tres y empiezan el Cuarto, les sugiero que levanten la mano cuando el moderador pregunta por padrinos. Al principio les da miedo, pero después de hablarlo con ellos, levantan la mano y se ofrecen como padrinos. Aparte de los Doce y Doce y el Libro de Trabajo de los Pasos, OA tiene buenos folletos que pueden ayudar a quien decida empezar: “Herramientas de Recuperación”, Una Guía para padrinos; Apadrinando con los Doce Pasos; y un juego sobre apadrinamiento.

La mejor forma que he encontrado es imitar la larga recuperación de personas que me han precedido; la mayoría están comprometidas con servicio y apadrinando. He seguido su camino y servido en muchas posiciones de servicio más allá del nivel de grupo. Cuando alguien me pide que lo apadrine sabe que tiene que incluir servicio.

Si en las reuniones de tu zona experimentan falta de padrinos, considera pedir al custodio de tu región que haga un taller que incluya apadrinamiento y temas de servicio. Puede ser muy útil.

Bendiciones, Gerri, Custodio de la Región Ocho

---

### Formato para el Éxito



El Formato Sugerido para Reuniones revisado está disponible en la página Web de OA. El uso consistente de este formato mantiene a las reuniones centradas en la recuperación de OA, refuerza nuestro programa y anima a la unidad.

Cuando nuestras reuniones están llenas de miembros abstinentes, cuando todas las posiciones de servicio están cubiertas y se respeta la rotación de servicios, tendremos más oportunidades de que los recién llegados se queden y encontrarán la abstinencia. El uso de este formato nos guiará para conseguir estos objetivos. Juntos mejoramos. Como miembros de OA, compartimos la misma compulsión. Para muchos de nosotros es cuestión de vida o muerte. "Nuestro propósito primordial es abstenernos de comer compulsivamente y llevar este mensaje de recuperación a aquellos que todavía sufren". Que todos hagamos nuestra parte para mantener a OA funcionando y cumplir este propósito, y veamos la importancia de usar este Formato Sugerido de Reuniones.

---



¡Bien!

En Septiembre de 2012 la distribución de Lifeline aumentó en un 8% respecto al año anterior. Si la Hermandad puede generar 200 suscripciones más en noviembre y diciembre, las suscripciones sobrepasarían el 10% las del último año.

Esto representaría invertir la pérdida de suscripciones de muchos años

El resto del boletín Un Paso Adelante se centra en suscripciones a Lifeline en inglés. Si alguien está interesado en suscribirse id a:

[www.oa.org/lifeline-magazine/](http://www.oa.org/lifeline-magazine/)

o si prefieres la versión electrónica a

[www.oa.org/lifelinemagazine/subscribe-e-lifeline.php](http://www.oa.org/lifelinemagazine/subscribe-e-lifeline.php)

Si alguien desea ver una muestra de Lifeline id a:

[www.oa.org/lifeline-magazine/sample-issue.php](http://www.oa.org/lifeline-magazine/sample-issue.php)

Atención:

Intergrupos y Cuerpos de Servicio:

Por favor, informen a la Oficina del Servicio Mundial cuando cambien su directorio

Atención

Secretarios/as de grupos:

Por favor, hagan copias de este boletín para compartirlo con los miembros de sus grupos.