

## GUÍA PARA JUNTAS DE INFORMACIÓN PÚBLICA

### ❖ SALUDO AL PÚBLICO

### ❖ PRESENTACIÓN Y PROPÓSITO

Somos integrantes de la **Asociación Mexicana para la Recuperación de la Codependencia, A.C.** y nuestro propósito es: Informarles acerca de nuestra comunidad y de la alternativa que ofrece para las personas que tienen problema con su forma de relacionarse consigo mismos y con los demás.

### ❖ AGRADECIMIENTOS

Nuestro más profundo agradecimiento a las autoridades de este (mencionar el nombre del Hospital o Institución visitada) por las facilidades otorgadas para informarles acerca de Nuestra Comunidad y de la propuesta que ésta ofrece para atender el problema de la Codependencia. Y a ustedes por cedernos su tiempo y atención.

### I. ¿QUÉ ES CODEPENDIENTES ANÓNIMOS?

Es un grupo de hombres y mujeres cuyo propósito es desarrollar relaciones sanas.

El único requisito para pertenecer a CoDA es tener el deseo de forjar relaciones sanas y basadas en el amor.

Recurrimos a los Doce Pasos y a las Doce Tradiciones como fuentes de conocimiento y sabiduría. Éstos constituyen los principios de nuestro programa y sirven de guía para forjar relaciones honestas y satisfactorias.

Al incorporar los Doce Pasos y los principios de CoDA en nuestra vida diaria y en nuestras relaciones presentes y pasadas, experimentamos una liberación

de nuestro estilo autodestructivo de vida. Podemos así alcanzar un nuevo nivel de dicha, aceptación y serenidad.

## **II. LAS 12 TRADICIONES (PRINCIPIOS ESPIRITUALES)**

Codependientes Anónimos tuvo su comienzo en Phoenix Arizona, Estados Unidos de Norteamérica, el 22 de octubre de 1986, cuando una pareja, Ken Y Mary R. celebraron la primera junta de Codependientes Anónimos.

Mas tarde solicitaron el permiso a la World Services de Alcohólicos Anónimos A.C. para adaptar los principios de los 12 pasos y 12 tradiciones para la recuperación de la Codependencia.

Codependientes Anónimos llega a México en enero de 1993. La fundadora del primer grupo fue Lupita T. Actualmente existen una gran cantidad de grupos que nos reunimos en sesiones de hora y media, donde compartimos como era nuestra vida antes de CoDA y como es hoy.

El compartir nuestras experiencias es nuestra manera de identificarnos y nos ayuda a liberarnos de las ataduras emocionales de nuestro pasado y del control compulsivo de nuestro presente.

Es un programa 100% espiritual, en el cuál no existen diferencias sociales, culturales, económicas o religiosas, ya que en nuestra fraternidad no se mezclan asuntos ajenos.

Para que estos grupos crecieran y florecieran, fue necesario adoptar los siguientes principios:

1. La Unidad de CoDA
2. Igualdad y servicio

3. Inclusión
4. Autonomía
5. Propósito primordial
6. El Objetivo espiritual
7. Autosuficiencia
8. Amor incondicional
9. No hay jerarquías
10. Evitar controversias
11. Atracción no promoción
12. Anonimato

(Se enuncian y se explica el sentido de cada tradición)

1. La Unidad de CoDA

La unidad es la cualidad más importante entre los codependientes anónimos, ya que si hay unidad el codependiente encontrará su recuperación.

2. Igualdad y servicio

Nuestros líderes no son más que fieles servidores que nos guían por medio del ejemplo, jamás por mandato. En codependientes anónimos todos somos iguales.

3. Inclusión

El único requisito para formar parte de nuestra Comunidad es tener el deseo de tener relaciones sanas.

4. Autonomía

Cada grupo tiene la libertad de decidir cuándo y cómo realizará sus actividades, siempre que no afecte a otros grupos o codependientes

anónimos considerado como un todo.

#### 5. Propósito primordial

Codependientes anónimos tiene un sólo objetivo, que sus miembros mantengan relaciones sanas y llevar nuestro mensaje al codependiente que aún sufre.

#### 6. El Objetivo espiritual

Codependientes anónimos coopera con personas o instituciones preocupadas por el grave problema de la codependencia, pero sin afiliarse a nadie y a nada.

#### 7. Autosuficiencia

Codependientes Anónimos se sostiene a sí mismo con las aportaciones voluntarias de sus miembros, negándose a recibir contribuciones de personas ajenas a nuestra Comunidad.

#### 8. Amor Incondicional

En codependientes anónimos no somos profesionales en el campo de la codependencia, sólo compartimos nuestras experiencias y llevamos la buena nueva a los codependientes que necesitan y quieren una mejor calidad de vida.

#### 9. No hay jerarquías

Codependientes Anónimos, como tal, nunca debe ser organizada, pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven. codependientes anónimos es una sociedad que carece de organización y está animada solo por el espíritu de servicio: Igual a verdadero compañerismo.

#### 10. Evitar Controversias

Nuestra Comunidad no tiene opinión ni a favor ni en contra sobre asuntos ajenos y de esta manera evitamos polémicas y controversias.

#### 11. Atracción no promoción

Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción más que en promoción; es decir, buscamos darle publicidad a los principios de codependientes anónimos y no a sus miembros.

#### 12. Anonimato

En codependientes anónimos se respeta el anonimato de sus miembros; se deja en libertad al miembro de decidir cuándo revela su pertenencia a codependientes anónimos para ayudar a otro codependiente.

### III. ¿QUE ES LA CODEPENDENCIA?

(Se lee el rotafolio y empezamos a desarrollar las características de los patrones)

Empezamos a reconocer que la causa reside en unos patrones de vida autodestructivos que hemos mantenido por mucho tiempo.

Estos patrones y características se nos ofrecen como herramientas útiles para la autoevaluación.

- Patrones de Negación
- Patrones de Baja Autoestima
- Patrones de Complacencia
- Patrones de Control
- Patrones de Evitación

#### **IV. RASGOS COMUNES DE LA CODEPENDENCIA**

(Se lee la lámina y se comparte brevemente sobre algunos de estos rasgos)

#### **V. LAS CUATRO PARTES DE NUESTRO PROGRAMA**

En Codependientes Anónimos todo es sugerido y cuando el Codependiente desea seguirlo, tenemos un programa de recuperación que consta de 4 partes:

- 1 Asistir a las Reuniones
- 2 Compartir y Fraternizar
- 3 Trabajando los 12 pasos
- 4 Padrinazgo

(Se comparte sobre el resultado de practicar estas 4 sugerencias.)

#### **VI. LO QUE CODA NO HACE**

- No motiva a los codependientes para recuperarse, la necesidad de recuperación surge en cada uno de nosotros.
- No persuade o convence a los codependientes que aún sufren para que se conviertan en miembros de nuestra fraternidad.
- No patrocina o realiza investigaciones acerca de cualquier tema de codependencia u otros.
- No mantiene un registro estricto de asistencia o abre archivos de historiales de sus miembros.

- No está afiliada a consejos, agencias sociales o de otra índole.
- No vigilia a los miembros trata de controlarlos o dominarlos.
- No realiza diagnósticos o predicciones de carácter médico o psicológico.
- No proporciona servicios de desintoxicación, hospitalización, procedimientos médicos, receta medicamentos, coaching, terapias psicológicas o métodos psiquiátricos.
- No propone, organiza o lleva a cabo servicios religiosos, retiros.
- No realiza programas de adoctrinamiento acerca del tema codependencia u otros similares.
- No provee de servicios ajenos a nuestro objetivo primordial, como vivienda, alimentación, ropa, trabajo, negocio, dinero o asistencia social.
- No da servicios de consulta profesional, ya sea a domicilio o en algún centro, consultorio, santuario, etc.
- No accede a recibir dinero como pago por sus servicios, ni contribuciones económicas.
- No extiende cartas de recomendación de ninguna naturaleza ya sea personal, profesional o laboral, legal, etc.
- No realiza ningún servicio de carácter profesional, al igual nuestros miembros, quienes sólo son codependientes en recuperación. La profesión, fama o prestigio ha quedado fuera de nuestros grupos