

# El Manual de Servicio de la Fraternidad de Co-Dependientes Anónimos



## Parte 2 Manual de la Reunión

*Derechos de Autor (c) 1998  
Co-Dependents Anonymous, Inc.*

*Esta página está intencionalmente en blanco*

## Tabla de Contenidos

<b>Enlaces a otras partes del MSF</b>	<b>5</b>
<b>Sección 01 Introducción y Comienzo</b>	<b>6</b>
Propósito de este Manual	6
¿Qué es una junta de CoDA?	6
Lo que hay que tener en cuenta al iniciar una nueva reunión de CoDA	7
Diferentes tipos de juntas de CoDA	9
Más información útil	11
Sugerencias para los puestos de servicio de los grupos de CoDA	16
<b>Sección 02 Atraer a los miembros - Divulgación a la comunidad</b>	<b>18</b>
Paquete de divulgación a la comunidad, Introducción	18
Ejemplo de comunicado de prensa	19
Sugerencias para dar la bienvenida a los recién llegados a las grupos de CoDA	19
<b>Sección 03 Documentos fundamentales y de reunión</b>	<b>20</b>
Los Doce Pasos de Co-Dependientes Anónimos©	21
Las Doce Tradiciones de Co-Dependientes Anónimos©*	22
Las Doce Promesas de los Codependientes Anónimos ©*	23
Patrones y características de la codependencia	24
Patrones de Recuperación de la Codependencia	27
Preámbulo de Co-dependientes Anónimos©	34
Bienvenidos a Co-Dependientes Anónimos©	35
Bienvenidos a Co-Dependientes Anónimos©	36
CoDA tiene cuatro oraciones sugeridas que son	37
POR SEGURIDAD	38

Ejemplo de formato de sesión	39
<b>Sección 04 Formularios de servicio CoDA</b>	<b>43</b>
Formulario de Registro de Grupo CoDA	44
Cambios en la información del grupo	45
Lista de teléfonos del grupo	46
Registro de fondos de la reunión	47

## Enlaces a otras partes del MSF

A continuación encontrará enlaces a las otras 4 partes del Manual de Servicio de la Fraternidad (MSF). Los usos sugeridos son los siguientes:

- La Parte 1 está dirigida a todos los miembros de la CoDA, en particular a aquellos que tienen la intención de hacer trabajo de servicio.
- La Parte 2 es el Manual de la Reunión y está dirigida a aquellos que desean comenzar o ayudar a llevar a cabo una reunión. Se recomienda que todos los grupos tengan una copia de este documento.
- La Parte 3 está pensada para ser utilizada por aquellos que actualmente estén considerando hacer servicio entre las grupos y CoDA, Inc. Se pretende que sea particularmente útil en establecer estos niveles de servicio.
- La Parte 5 contiene información más detallada sobre las distintas entidades de servicio que existen en CoDA, Inc., incluyendo la junta de custodios de CoDA, los distintos comités y otros grupos de trabajo, así como las posiciones individuales.

Enlaces:

[MSF Parte 1 -Estructura y resumen de información general](#)

[MSF Parte 2 -Manual de la Reunión](#)

[MSF Parte 3 -Lineamientos para los niveles de servicio intermedios](#)

[MSF Parte 4 -Procedimientos de la Conferencia de Servicio \(CSC\)](#)

[MSF Part 5 - Detalles del servicio a nivel mundial](#)

[MSF Glosario](#)

[MSF Archivo combinado](#)

# Sección 01 Introducción y Comienzo

## Propósito de este Manual

El propósito de este documento es proporcionar a los miembros de CoDA todos los documentos básicos y la información necesaria para iniciar y llevar a cabo las juntas de CoDA. Puede encontrar información adicional en el sitio web de [coda.org](http://coda.org) y en las otras partes del Manual de Servicio de la Fraternidad.

Este documento proporciona información y lineamientos. CoDA recomienda que cada reunión tenga una copia de este documento. Contiene los documentos básicos que apoyan la unidad de CoDA. Además, otras partes útiles del Manual de Servicio de la Fraternidad (MSF) están disponibles gratuitamente en el sitio web de [coda.org](http://coda.org). Si lo solicita,

Servicios a la Confraternidad enviará una copia impresa de cada uno de ellos a los grupos recién inscritos.

## ¿Qué es una junta de CoDA?

Una junta de CoDA es un grupo de dos o más personas que se reúnen en torno a su deseo compartido de tener relaciones saludables y amorosas. La junta utiliza los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de los Co-Dependientes Anónimos como base para trabajar hacia la recuperación. Es un lugar para encontrar apadrinamiento y compañerismo, así como el intercambio de experiencias, fortaleza y esperanza. Un fuerte sentido de aceptación y comunidad hace que una junta sea atractiva tanto para el recién llegado como para el veterano.

Hay requisitos mínimos para ser considerado un grupo de CoDA. Estos requisitos son leer los cuatro Documentos Fundamentales que se presentan a continuación tal como fueron escritos en cada junta, y registrar el grupo ya sea con CoDA Inc. o con su entidad de voto. Estos documentos se encuentran más adelante en este manual. Los grupos que decidan no leer estos documentos no aparecerán en el directorio de reuniones de CoDA en el sitio web [coda.org](http://coda.org), ya que no se consideran grupos de CoDA.

- Bienvenida
- Preámbulo
- 12 Pasos
- 12 Tradiciones

Los grupos CoDA se registran con Co-Dependientes Anónimos, Inc. para mantenerse en contacto con CoDA como un todo. Con respecto a otras preguntas sobre la organización del grupo (fecha, hora, tipo de junta), cada grupo es autónomo excepto en asuntos que afectan a CoDA como un todo. Debido a que los Doce Pasos son la base de nuestra recuperación, sugerimos enfáticamente que cada grupo reserve por lo menos una junta por mes para el Estudio de los Pasos.

Como dice la Cuarta Tradición, ("cada grupo debe permanecer autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a CoDA como un todo"), es importante que una reunión de CoDA presente aspectos familiares que comunicar, "Esto es CoDA." Si bien es raro, en algunos grupos han optado por adoptar un formato que varía significativamente de los lineamientos de CoDA. Esto presenta confusión, particularmente para el recién llegado, con respecto a la naturaleza de nuestro programa. Si un grupo de servicio comunitario lo considera necesario, se puede informar en la junta específicamente cómo no está siguiendo los principios de unificación de la Tradición de CoDA. Si el grupo decide, por conciencia de grupo, no cambiar, ellos necesitan entender que ya no pueden ser reconocidos como, ni llamarse a sí mismos, un grupo de CoDA y serán removidos de las listas de las Intergrupales y de CoDA.

El grupo de servicio comunitario puede, por decisión de la conciencia de grupo, remover un grupo de su lista de grupos si se determina que ese grupo no está siguiendo los principios de CoDA y no decide cambiar. El grupo de servicio comunitario puede entonces recomendar que el grupo sea removido de las listas de grupos de la Intergrupal. La Intergrupal puede decidir por conciencia de grupo si quitar o no ese grupo de su lista de grupos. Si la Intergrupal o la Mesa Nacional decide remover ese grupo de su lista, pueden recomendar a la Junta de Custodios de CoDA que ese grupo sea removido de la lista de grupos de Co-Dependientes Anónimos, Inc.

La Junta puede decidir por conciencia de grupo si retira o no ese grupo de la lista de grupos de CoDA.

Así como los Doce Pasos ofrecen orientación para mantener relaciones saludables, nuestras Doce Tradiciones ofrecen orientación para mantener grupos saludables. La literatura aprobada por la Conferencia de CoDA contiene comentarios sobre todos los Pasos y Tradiciones. Confíe en la sabiduría expresada en los Pasos y las Tradiciones. Tenga en cuenta que los servidores de confianza reciben instrucciones de la Fraternidad. La conciencia de grupo puede ser una herramienta poderosa.

## Lo que hay que tener en cuenta al iniciar una nueva reunión de CoDA

- **Dónde**

Las reuniones se pueden realizar en casi cualquier lugar. Pruebe iglesias, sinagogas, centros de consejería, hospitales o lugares en los que se reúnen otros grupos. Aunque cada grupo es autónomo, por razones de seguridad y anonimato, CoDA advierte sobre la realización de juntas en hogares individuales. Al elegir un lugar de reunión, por favor tenga en cuenta la seguridad personal. También tenga en cuenta que muchos de los lugares requieren pólizas de seguro y CoDA no tiene una póliza general que cubra juntas. Para obtener más información, consulte las Preguntas Frecuentes más adelante en este documento.

- **Cuando**

Basado en la hora que sea mejor para que usted sirva, elija el día y la hora de la semana en que desee realizar la nueva junta.

- **Alquiler**

Es importante que el alquiler (por pequeño que sea) se pague por el lugar de las juntas. De esta manera honramos nuestra Séptima Tradición: "Cada grupo de CoDA debe ser completamente autosuficiente, negándose a recibir contribuciones externas". Como no se sabe que tan grande será el grupo al principio, trate de mantener el alquiler al mínimo. El alquiler puede ser un porcentaje de lo recaudado en la junta, una cuota mensual o trimestral, o cualquier cosa que usted y el propietario acuerden. Algunos lugares le permiten usar el espacio más como una cortesía que como una fuente de ingresos, así que no tenga miedo de negociar. Sin embargo, no abuse de esa generosidad. Una donación anual puede ser apropiada si no se cobra alquiler.

- **Ayuda**

Pida ayuda, especialmente al principio. Invite a personas de otros grupos para que le ayuden a poner en marcha el nuevo grupo. Es útil tener a varias personas presentes cuando los recién llegados se acercan. Y asegúrese de colocar un letrero en el nuevo lugar del grupo cada semana para que la gente pueda encontrar la ubicación fácilmente.

- **Anunciar**

Hágale saber a la gente sobre el nuevo grupo. Visite otros grupos con la información necesaria (por ejemplo, fecha, hora, indicaciones y/o un mapa). Coloque anuncios en centros de consejería y hospitales. Algunos periódicos locales publican avisos de grupos sin costo alguno. Sólo recuerda la Undécima Tradición: "Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción más que en la promoción..." A medida que la gente vea los anuncios y se entere del grupo, vendrán.

- **Seleccione el tipo de junta**

Después de algunas juntas iniciales, hagan conciencia de grupo para elegir un tipo de junta. Para posibles tipos de juntas, véase "Algunos tipos diferentes de juntas de CoDA" que aparece más adelante.

Los siguientes puntos deben ser discutidos y decididos por el proceso de conciencia de grupo:

- ¿Qué pautas se utilizarán para compartir?
- ¿Cómo podría tratarse el tema de las interferencias en el grupo?
- ¿Cómo se manejarán los recién llegados, la literatura y otros temas?
- ¿Cuándo se realizarán las juntas de trabajo regulares?

- **Registre su grupo**

Puede registrar su grupo en línea en [coda.org](http://coda.org) o utilizar los formularios de este documento. Una vez que tenga un número oficial, el grupo aparecerá en el Directorio de reuniones de CoDA. Si su Entidad de Voto o Intergrupala mantiene una lista de grupos, por favor notifíqueles también. Por favor, utilice su número de grupo asignado en toda la correspondencia con CoDA.



- **Definir qué tareas se deben realizar, como por ejemplo:**
  - Guardar la llave para abrir y cerrar las instalaciones
  - Reunión de líderes (formato de lectura)
  - Conseguir bocinas si es necesario
  - Recibir a los recién llegados
  - Compre monedas conmemorativas y de reconocimiento de tiempo en el programa
  - Ejecutar y documentar reuniones de trabajo que se llevan a cabo de forma regular.
  - Estar en contacto con la persona encargada de las instalaciones
  - Preparar y limpiar la sala de juntas
  
- **Seleccionar y cubrir los cargos (habiendo sido elegidos si es posible, de lo contrario, voluntarios)**
  - Tesorero: El Tesorero tiene todos los donativos de la Séptima Tradición, paga el alquiler y envía los excedentes de los fondos que superen la reserva prudencial a la Intergrupala local, a la Entidad de Voto y/o a Co-Dependientes Anónimos, Inc.
  - Representante de servicio de grupo (RSG): El RSG es elegido por la reunión para que actúe como enlace entre el grupo y el siguiente nivel de servicio, proporcionando información a ambos.
  - Persona de Literatura: La persona encargada de la literatura ordena, vende y mantiene el inventario y el registro del flujo de efectivo de la caja de la literatura del grupo.
  - Persona(s) de contacto: La persona de contacto responde el teléfono, correo electrónico u otras consultas.
  
- **Literatura de Grupo**

Aunque se recomienda encarecidamente que los grupos de CoDA utilicen la literatura aprobada por la conferencia de CoDA, el que lo hagan o no depende de una conciencia de grupo informada. Para más información sobre el uso de literatura no aprobada por la conferencia de CoDA, por favor vaya a:

<http://coda.org/index.cfm/serviceinfo/delegate-package/2018-delegate-package/policy-regarding-outside-literature-at-coda-meetings/>

Los cargos en CoDA generalmente se rotan para evitar el "agotamiento". La rotación de cargos también respalda el concepto de que cada reunión depende de todos los asistentes. Permita que diferentes voluntarios realicen cada tarea, roten los puestos regularmente y limiten los términos de servicio.

## Diferentes tipos de juntas de CoDA

**Junta de Oradores:** Este tipo de junta presenta una historia personal de recuperación compartida por un individuo. Los oradores comparten su experiencia personal, fortaleza y

esperanza en el programa. La junta puede o puede no incluir el compartir abierto después del orador, dependiendo de la duración de la historia compartida.

**Junta abierta para compartir:** Este tipo de junta a menudo no tiene un tema o un orador individual, dando a los miembros la oportunidad de compartir su experiencia, fortaleza y esperanza en su recuperación como ellos deseen.

**Junta para compartir temas:** Este tipo de junta se abre con el coordinador de la junta u otro miembro del grupo que sugiere un tema específico, por ejemplo, los Pasos, establecer límites, apadrinamiento, etc.

**Junta de Estudio de los Pasos o Tradiciones:** En este tipo de junta, el grupo utiliza la literatura respaldada por la Conferencia de CoDA como base para el estudio, la discusión o el intercambio relacionado con los 12 Pasos y/o las 12 Tradiciones.

**Reuniones de Enfoque:** Los grupos podrán además designar, en el buscador de grupos, el enfoque de la junta de cualquier manera que deseen, siempre y cuando los cuatro documentos fundamentales sean leídos en cada junta: Los Pasos de CoDA, Las Tradiciones de CoDA, El Preámbulo y La Bienvenida. El buscador de grupos declarará en ese caso que: "La información sobre tales designaciones de enfoque u otros detalles estarán disponibles a través de las personas de contacto listadas" para esas juntas. Sin embargo, al respetar el espíritu de las Tradiciones Uno, Tres y Cinco, honramos una excepción. Ningún miembro de nuestra Fraternidad será rechazado ni siquiera de una reunión cerrada o restringida, si no hay otra reunión disponible para esta persona.

### **Conversaciones cruzadas/ Interferencia**

En nuestras reuniones, hablamos de nuestra propia experiencia y escuchamos sin comentar lo que otros comparten. Trabajamos para asumir la responsabilidad de nuestras propias vidas, en lugar de dar consejos a otros. Por eso se aconseja encarecidamente que no se tengan conversaciones cruzadas durante nuestras juntas. Los lineamientos de la comunicación cruzada ayudan a que nuestras juntas sean un lugar seguro. Para obtener más información, consulte el Manual para recién llegados y Experiencias con las conversaciones cruzadas.

Los ejemplos de interferencia pueden incluir, pero no están limitados a:

- Dar retroalimentación no solicitada
- Asesoramiento
- Responder
- Hacer comentarios de "usted" y "nosotros"...
- Interrogar
- Debatir
- Criticar
- Controlar
- Dominar
- Minimizar los sentimientos o experiencias de otra persona
- Contacto físico / tacto

- Movimientos corporales como asentir con la cabeza u otros gestos
- Sonidos verbales / ruidos
- Referirse a alguien presente por su nombre

## Más información útil

### ¿Qué es un "grupo base" y por qué es deseable tenerlo?

Si bien tener un "grupo base" no nos da ningún derecho o privilegio especial en el grupo, muchos de nosotros nos damos cuenta de que tener un grupo en particular en el que entramos nuestra participación y nuestro trabajo de servicio nos ayuda a recuperarnos. CoDA tiene que ver con la construcción y el mantenimiento de relaciones saludables y esas relaciones pueden desarrollarse más fácilmente entre las personas que vemos con frecuencia. CoDA es una comunidad, y esto es más notorio a nivel de grupo. Debido a esto, muchos de nosotros elegimos identificar un grupo base al que asistimos regularmente.

### ¿Cómo podemos hacer que la gente sepa de nuestra reunión?

Contacte a su intergrupalo/GSC y/o su entidad de voto para que su grupo sea incluido en su lista de grupos locales. Esta es la mejor manera de obtener exposición y apoyo. Los grupos de CoDA pueden ser anunciados en los periódicos locales o en los boletines de anuncios de la comunidad. Con frecuencia, los bibliotecarios permiten que los grupos publiquen avisos o dejen material gratuito como "¿Qué es la codependencia?", que puede incluir información del grupo. Según la onceava tradición: "Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción más que en la promoción". Sugerimos simplemente indicar "[Nombre del grupo] Grupo de CoDA" con la hora, fecha y lugar. Tenga en cuenta que no utilizamos el nombre de las instalaciones como nombre del grupo, de acuerdo con la sexta tradición. Si por ejemplo, un grupo se llamara "Grupo de CoDA del Centro Johnson", esto podría considerarse un endoso a una empresa externa. En lugar de ello, se pueden colocar volantes que digan "Grupo de CoDA martes por la noche en el centro de la ciudad" e indicar que se reúnen en el Centro Johnson.

### ¿De dónde obtenemos fondos?

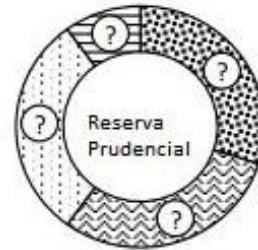
Los grupos de CoDA suelen "pasar una canasta" durante la reunión, recordando a los asistentes nuestra Séptima Tradición, que establece que cada reunión es totalmente autosuficiente y no acepta contribuciones externas. Ocasionalmente, una reunión puede pasar la canasta una segunda vez si se necesitan contribuciones para el alquiler, la literatura o algún otro gasto legítimo.

### ¿Qué es una "reserva prudencial" y qué hacemos con el exceso de dinero recaudado?

Una "reserva prudencial" consiste en tener cubiertos los gastos del grupo de dos o tres meses. Los gastos del grupo incluyen el alquiler, los suministros, los refrigerios y la literatura avalada por la Conferencia. La reserva prudencial tiene por objeto cubrir los gastos en caso de que el grupo tenga una asistencia o donaciones inusualmente bajas. Se sugiere que, por lo menos trimestralmente, los grupos determinen si quedan fondos en exceso después de que se

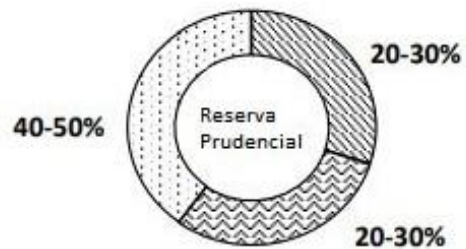
haya satisfecho el monto de la reserva. Si es así, un grupo puede decidir, por conciencia de grupo, hacer una donación de la Séptima Tradición a las entidades de CoDA que apoyan al grupo. Cada grupo debe decidir por sí mismo. Al enviar el dinero de la 7ma tradición a CoDA, Inc. por favor haga todos los cheques a nombre de Co-Dependientes Anónimos, Inc. Es necesario contactar a la Intergrupala local o a la Entidad de Voto para determinar cómo hacer los cheques cuando se les vaya a donar.

- \_\_\_% a su Intergrupala/CSG local
- \_\_\_% a su Entidad de Voto
- \_\_\_% a Co-Dependientes Anónimos, Inc.
- \_\_\_% a otro proyecto o programa de CoDA



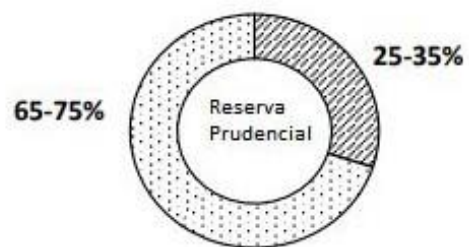
Ejemplo si tiene una Intergrupala/CSG:

- 40-50% a su Intergrupala/CSG
- 20-30% a su Entidad de Voto
- 20-30% a Co-Dependientes Anónimos, Inc.



Ejemplo si no tiene ninguna Intergrupala/CSG

- 65-75% a su Entidad de Voto
- 25-35% a Co-Dependientes Anónimos, Inc.



**Pedido de literatura**

La manera más fácil de pedir la literatura aprobada por la Conferencia de CoDA es hacerlo en la página web [coda.org](http://coda.org) usando este enlace. Puede hacer su pedido directamente en línea o utilizar el formulario que se proporciona allí.

## **¿Existe un límite para la cantidad que un individuo puede donar a CoDA?**

Siguiendo la Séptima Tradición, se sugiere que el valor de las donaciones en efectivo, bienes o servicios profesionales prestados por un miembro a grupos individuales, intergrupales y entidades de voto no exceda de \$3000 (tres mil dólares) o su equivalente por año. Ese límite se eleva a \$6000 (seis mil dólares) o su equivalente por año para Co-Dependientes Anónimos, Inc. en concordancia con su escala de operación mayor. Por favor, vea el botón de donación en la parte superior de la página de inicio de coda.org para obtener más información sobre los tipos de donaciones que puede hacer.

## **¿La gente puede dejar dinero a CoDA, Inc. en sus testamentos?**

Las herencias en los testamentos sólo son aceptables de los miembros de CoDA, con un máximo de \$8,000 de una persona y sólo por una vez, no a perpetuidad.

## **¿Cómo puedo contribuir a CoDA para celebrar mi recuperación?**

La Conferencia de Servicio de CoDA de 2015 aprobó el Plan de Celebración de la Recuperación, según el cual algunos miembros de la fraternidad pueden optar por celebrar el aniversario del comienzo de su recuperación haciendo algún trabajo de servicio extra o enviando alguna cantidad de dinero al año por cada año de recuperación que tengan en CoDA a la(s) entidad(es) de CoDA de su elección. Por favor vea los límites de donación anual arriba.

## **¿Qué es el mes de la gratitud?**

En gratitud a nuestro Poder Superior y a Co-Dependientes Anónimos, Inc. (CoDA), la Conferencia de Servicio de CoDA 2014 (CSC) ha designado el mes de noviembre como un tiempo para que los individuos, las reuniones locales, los Intergrupos y las Entidades Votantes den gracias por la forma en que CoDA les ha ayudado a vivir la vida. La CSC sugiere que los grupos de todos los niveles patrocinen el Mes de la Gratitud enviando donaciones a las entidades de CoDA de su elección y/o donando servicios adicionales a la entidad de CoDA de su elección.

## **¿Puede nuestro grupo utilizar el número de identificación fiscal de CoDA?**

El número de identificación fiscal de CoDA, también conocido como el Número de Identificación del Empleador (NIE), no se puede utilizar por ningún otro nivel de CoDA, excepto el nivel de CoDA, Inc. El NIE de Co-Dependientes Anónimos, Inc. es específico de la corporación de CoDA, una corporación de los Estados Unidos. Tener un estatus fiscal general requeriría que cada grupo presentara toda la información de la identificación de sus funcionarios a CoDA, Inc. para su registro oficial. Además, CoDA sería responsable de los informes financieros y la actividad financiera de los grupos. Se tendría que establecer un sistema de regulaciones sobre las finanzas de cada grupo CoDA, Intergrupo/CSG y Entidad de Voto. De alguna manera tendríamos que asegurar que el uso de todos los ingresos sea únicamente para los propósitos de CoDA y solicitaríamos informes regulares a alguna organización central de CoDA que daría cuenta a las autoridades fiscales de las actividades de Co-Dependents Anonymous, Inc. Todo esto entra en conflicto con nuestras Tradiciones de anonimato, la autonomía de los grupos y nuestra

estructura de servicio. Por esta razón recomendamos que la organización de cada grupo, Intergrupo/CSG o Entidad de Voto valore su propia necesidad de tener un número de identificación fiscal /NIE y, si es necesario, que solicite el suyo propio.

### **¿Cómo abrimos una cuenta bancaria y obtenemos un número de identificación fiscal?**

Consulte con su banco local para saber qué se requiere para abrir una cuenta como un grupo, Intergrupar/CSG, u organización de Entidad de Voto. En los EE.UU., un banco generalmente requiere:

- Un saldo mínimo.
- Una copia de las minutas de la entidad tomadas en su junta de trabajo que incluya el nombre de su organización.
- Una lista de todos los funcionarios de la organización y cualquier otra persona que pueda ser un cosignatario en la cuenta, incluyendo algún tipo de identificación como la licencia de conducir y el número de seguro social para cada persona.

### **Obtención del número de identificación fiscal/NIE de su grupo en los EE.UU.**

Para solicitar un número de identificación fiscal / NIE, tendrá que ponerse en contacto con el Servicio de Impuestos Internos (IRS por sus siglas en inglés) para solicitar el Formulario SS-4: El IRS no requiere que usted esté incorporado para obtener un número de identificación fiscal / NIE. Llene la solicitud como una "organización sin fines de lucro". Es posible que su estado tenga sus propias regulaciones en relación a cuándo una organización sin fines de lucro debe constituirse. Es una buena idea consultar con un profesional legal y/o de impuestos en su estado para obtener más información. Las agencias estatales o federales pueden inspeccionar sus documentos. Ejemplos de estos documentos pueden ser las minutas de las juntas de trabajo, cualquier cambio de funcionarios y los documentos financieros, incluyendo los recibos de alquiler y literatura. Para más información sobre las declaraciones de impuestos, vea el sitio web del IRS.

### **Alternativas a la obtención de un número de identificación fiscal / NIE para una cuenta bancaria**

Algunos grupos utilizan el número de seguridad social del tesorero del grupo como el número de identificación fiscal de la cuenta bancaria del grupo. Un grupo puede abrir una cuenta de cheques bajo el número de seguro social del tesorero bajo un nombre de "Haciendo Negocios Como" (Doing Business As [D/B/A] por su nombre en inglés)" con un nombre de cuenta (como "Sunrise CoDA")<sup>1</sup>. Siempre y cuando la cuenta no gane intereses no debería haber consecuencias fiscales para el tesorero. Muchos grupos tienen una cantidad tan pequeña de fondos que no abren una cuenta bancaria en absoluto. El tesorero del grupo guarda el dinero o el grupo puede guardarlo en un archivero cerrado con llave en las instalaciones del grupo.

---

<sup>1</sup> Esta es la manera en que funciona el sistema fiscal y de cuentas bancarias en los Estados Unidos

## Información de Impuestos

Si en su grupo se venden cosas como literatura, grabaciones u otros artículos, es posible que tenga que pagar el impuesto sobre las ventas. El que tenga que hacerlo dependerá del país o estado de los Estados Unidos en el que viva. Esperemos que su Intergrupales/CSG o Entidad de Voto pueda ayudarle a determinar lo que se requiere.

## Estatus de exención de impuestos

Los grupos de la CoDA son "sin fines de lucro" en su comportamiento financiero, pero no están automáticamente "exentas de impuestos". Obtener el estatus de exención de impuestos es un proceso costoso y complicado que implica obligaciones, la controversia sobre las Tradiciones, y la responsabilidad continua. La mayoría de los grupos e Intergrupales/CSGs operan con fondos mínimos y las contribuciones se hacen generalmente en efectivo de forma anónima en las juntas. La mayoría de los grupos regulares raramente tienen alguna responsabilidad fiscal y no necesitan exención de impuestos. Los Intergrupales/CSGs u organizaciones de Entidades de Voto grandes a veces forman corporaciones y obtienen su propio estatus de exención de impuestos.

## ¿Tiene CoDA una póliza de seguro " con una cobertura general " que cubra nuestro grupo?

CoDA no tiene una póliza de seguro que cubra los grupos individuales. Las organizaciones locales de CoDA pueden optar por adquirir dicha póliza si es la única manera de encontrar un lugar para reunirse:

Algunas opciones que han funcionado:

- Preguntar al establecimiento solicitante si su compañía de seguros podría proporcionar la cobertura necesaria por una tarifa adicional o de forma gratuita.
- Trasladar el grupo a un establecimiento que no solicite un seguro adicional.
- Firmar exenciones en lugar del seguro. Esto podría conducir a que los miembros del grupo tuvieran que asumir su parte del pago de la póliza de seguro.
- Se recomienda el asesoramiento legal externo sobre estos asuntos.

## ¿Puede un terapeuta iniciar/facilitar una reunión de CoDA?

Pedimos que los terapeutas, coaches de vida, profesionales de la salud mental y todos los profesionales pagados abran grupos o participen en ellos sólo como un individuo en recuperación de la codependencia y nunca en calidad de profesional.

En la página 17 de *"Construyendo la Comunidad de CoDA: Los grupos sanos son importantes"* se dice: *En CoDA, no se le paga a nadie por compartir experiencia, fortaleza y esperanza, ya sea en el grupo, como padrinos o en cualquier otra actividad relacionada con el Paso Doce. Los profesionales que asisten a los grupos de CoDA lo hacen sólo como miembros, y no utilizan la fraternidad como un medio para promover sus intereses comerciales.*

## Qué hacer si un grupo se cierra

En el desafortunado caso de que se cierre un grupo, el tesorero debe asegurarse de que las deudas pendientes sean saldadas. Si fuera necesario, negocie una reducción o la condonación de la renta debida. Los fondos y/o literatura que queden pueden ser entregados a otros grupos locales de CoDA o a la Intergrupala/CSG o a la Entidad de Voto. Si no hay otro grupo lo suficientemente cercano para poder darle fácilmente la literatura, ésta puede ser donada a las bibliotecas o instituciones del área.

## Responsabilidades generales de los servidores de confianza

- **Preservar la continuidad:** Se espera que los funcionarios salientes trabajen con la siguiente persona que ocupe el puesto para asegurar que se transmitan los procedimientos, conocimientos y expedientes.
- **Responsabilidad del cargo:** Cuando una persona que ocupa un cargo no puede asistir a una reunión u otro compromiso del servicio, lo mejor es que encuentre un sustituto que se encargue del trabajo. En caso de que un compromiso no se cumpla, se puede tomar una conciencia de grupo para determinar si el grupo desea que la persona continúe o que busque otro voluntario para que tome el cargo.

## Sugerencias para los puestos de servicio de los grupos de CoDA

Estas son sugerencias de cargos que han funcionado con anterioridad en los grupos. Cada grupo puede decidir cómo distribuir las responsabilidades entre los servidores de confianza del grupo, combinando o ampliando los cargos según sea necesario. Un grupo no necesita tener todos estos cargos.

### **Líder del grupo/coordinador/facilitador: (se sugiere que esta posición rote con cada reunión o a intervalos de tiempo, es decir, mensual o bianualmente)**

- Asume un papel de liderazgo durante la duración de la junta.
- Asume la responsabilidad general del formato de la junta.
- Invita a los oradores o encuentra un voluntario para que se encargue de las invitaciones de los oradores.
- Guía la junta de acuerdo con los lineamientos aprobados por CoDA.

### **Secretario: (Periodo de servicio sugerido - 6 meses o 1 año)**

- Es el representante de los asuntos del grupo y actúa como enlace con las instalaciones del grupo.
- Obtiene y mantiene una sala de juntas.
- Planifica y lleva a cabo "juntas de trabajo" regularmente (los temas de la agenda pueden incluir: elecciones, formato de la junta, procedimientos, etc.) y mantiene registros de las decisiones de la conciencia de grupo tomadas en la junta.
- Asegura que la información sobre el grupo se mantenga al día en la Intergrupala/CSG, Entidad de Voto y en las listas de grupos de CoDA, Inc.



### **Representante de Servicio del Grupo (RSG): (Plazo habitual de 1 a 2 años)**

- Es el vínculo entre el grupo de CoDA y el siguiente nivel. Idealmente, un RSG es un miembro establecido del grupo, con experiencia, conocimiento y comprensión de los Doce Pasos de CoDA, las Doce Tradiciones y los Doce Conceptos de Servicio.
- Asiste a las juntas de servicio de las Intergrupales/CSG o Entidades de Voto locales de CoDA.
- Lleva la conciencia de grupo al siguiente nivel de servicio local y luego informa al grupo los resultados.
- Notifica al grupo sobre cualquier actualización, anuncio o folleto de CoDA, Inc.

### **Tesorero:**

- Mantiene los registros financieros del grupo con exactitud, e informa regularmente al grupo sobre los ingresos, los gastos y la reserva prudencial. (Nota: La reserva prudencial es determinada por la conciencia de grupo, normalmente es el equivalente a dos o tres meses de lo que se gasta en el grupo).
- Paga el alquiler del local del grupo para el uso de la sala de juntas.
- Desembolsa los fondos de la Séptima Tradición de acuerdo con la conciencia de grupo. La pauta sugerida se brindó anteriormente en este documento.
- Entrega los registros y fondos a un nuevo tesorero

### **Persona de la literatura:**

- Hace que la literatura aprobada por la conferencia de CoDA esté disponible en el grupo.
- Lleva un registro de los materiales de literatura que se tienen en el grupo y hace los pedidos nuevos, según se necesiten.
- Obtiene fondos del tesorero del grupo para reponer la literatura.
- Refiere a los recién llegados y a otros miembros de CoDA a la literatura aprobada por la Conferencia de CoDA que esté disponible.

### **Persona(s) de contacto telefónico:**

- Pone su nombre de pila e información de contacto en las listas de grupos locales y de CoDA, Inc.
- Está disponible para responder a preguntas relacionadas con el grupo y CoDA.

## Sección 02 Atraer a los miembros - Divulgación a la comunidad

### Paquete de divulgación a la comunidad, Introducción

Nuestra Onceava Tradición nos recuerda que nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción en lugar de la promoción. No hacemos publicidad en el sentido tradicional en el que no presionamos para que todos se unan CoDA. No pagamos a patrocinadores famosos para que hablen en nuestro nombre. No le decimos a la gente por qué debería unirse. En cambio, dejamos que el programa hable por sí mismo. Dejamos que la gente sepa que estamos aquí y luego les dejamos decidir por sí mismos si quieren participar.

El objetivo es "llevar el mensaje". Este trabajo de Doceavo Paso significa, en parte, obtener información sobre reuniones de CoDA y CoDA en su comunidad para que la información esté disponible para otros codependientes que todavía sufren. Cuando el grupo aparece en el periódico local y en el área de los profesionales de la salud mental sabrán más sobre CoDA y así más personas pueden aprender sobre CoDA.

Los elementos que figuran a continuación pueden ayudar a atraer a los miembros y a la divulgación en la comunidad:

1. Utilice el ejemplo de comunicado de prensa que se muestra a continuación como una forma de contactar con los periódicos locales.
2. Envíe la siguiente información a terapeutas, hospitales, líneas de ayuda, bibliotecas, centros comunitarios, universidades, etc., en un radio de 5 a 10 minutos de su reunión. Revise su directorio telefónico para localizar posibles ubicaciones cercanas.
  - Folleto de
  - Formulario de suscripción para una copia gratuita de un boletín local de CoDA. Ofrezca enviar por correo envíos trimestrales gratuitos a todos los profesionales. Un envío trimestral podría incluir el boletín local de CoDA, listas de reuniones actualizadas y folletos sobre los próximos eventos.
3. Coloque un volante de CoDA con información sobre los grupos en su comunidad. Algunas sugerencias de lugares: iglesias, supermercados, "¿Qué es CoDA?". tableros de anuncios comunitarios, bibliotecas, consultorios médicos. Recuerde preguntar y pedir permiso primero.

La divulgación a la comunidad es una forma de implementar nuestro Doceavo Paso y nuestra Quinta Tradición en la que un grupo de CoDA "tiene un propósito principal, llevar el mensaje a otros codependientes que todavía sufren". Estas sugerencias están dentro de los lineamientos

de la Tradición Once, que establece que, "Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción más que en la promoción". Si tiene alguna pregunta, por favor contacte con su siguiente nivel de servicio de CoDA o de CoDA, Inc. Comité de divulgación ([outreach@codas.org](mailto:outreach@codas.org)).

## Ejemplo de comunicado de prensa

Esta muestra de comunicado de prensa está en conformidad con nuestra Undécima Tradición, que establece, "nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción más que en la promoción". Puede usar este formulario para notificar a los periódicos sobre su grupo.

### Información sobre el grupo de Codependientes Anónimos (CoDA)

Codependientes Anónimos (CoDA) es una comunidad de hombres y mujeres donde se trabaja un programa de doce pasos cuyo propósito es desarrollar relaciones saludables. El único requisito para ser miembro es el deseo de tener relaciones sanas y amorosas.

El grupo de CoDA en esta área se reúne el \_\_\_\_\_ (día) a las \_\_\_\_\_ (hora) am/pm en \_\_\_\_\_ (lugar) \_\_\_\_\_ (dirección)

Para más información, póngase en contacto con \_\_\_\_\_ (persona)

al teléfono (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

CoDA es una organización sin fines de lucro que se financia con las contribuciones voluntarias de los miembros asistentes.

### Sugerencias para dar la bienvenida a los recién llegados a las grupos de CoDA

- Ponga un cartel en el edificio que indique dónde es la reunión.
- Bienvenida a los recién llegados. Incluya una aclaración en el formato sobre cuándo pueden hacer preguntas (¿después de la reunión? ¿durante un descanso?)
- Dé a cada recién llegado un Manual del Recién Llegado o un paquete de "Bienvenida" o un folleto de ¿Qué es CoDA?.
- Explique su formato de "no interferencia" como parte de su reunión cada semana.
- Sugiera a los recién llegados que prueben varias reuniones antes de decidir si CoDA es adecuada para ellos.
- Haz un esfuerzo para decirle algo a un recién llegado.
- Si los miembros de su grupo salen después de la reunión para tomar un café o una comida anuncien al final de la reunión que todo el mundo es bienvenido.
- Tengan listas de grupos y listas de teléfonos disponibles.
- Los contactos de la grupo contestan las llamadas y los correos electrónicos rápidamente.

*Cada grupo tiene un solo propósito principal: llevar el mensaje a otros codependientes que aún sufren. ~Tradición Cinco*

## Sección 03 Documentos fundamentales y de reunión

Los documentos que se adjuntan en esta sección son la base sobre la que se asientan todas las actividades de CoDA. Muchos de ellos también se pueden encontrar en el sitio web CoDA.org

- Los Doce Pasos de los Codependientes Anónimos
- Las Doce Tradiciones de Codependientes Anónimos
- Las Doce Promesas de Codependientes Anónimos
- Los Patrones de Codependencia
- Los Patrones de recuperación de la codependencia.
- El Preámbulo
- La Bienvenida (versión larga)
- La Bienvenida (versión corta)
- Las Oraciones
- Letrero "Por el bien de la seguridad"
- El Ejemplo de formato de reunión



## Los Doce Pasos de Co-Dependientes Anónimos®

1. Admitimos que éramos impotentes ante otros y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.
2. Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podría restaurar nuestro sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, como cada uno entendemos a Dios.
4. Sin miedo, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros errores.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos nuestros defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos a Dios que nos libere 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 causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y de la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a otros codependientes y practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

"Los Doce Pasos son reimpresos y adaptados con el permiso de Alcoholics Anonymous World Services, Inc. El permiso para reimprimir y adaptar este material no significa que AA ha revisado o aprobado el contenido de esta publicación, ni que AA está de acuerdo con los puntos de vista aquí expresados. AA es un programa de recuperación del alcoholismo solamente - el uso de los Doce Pasos en relación con programas y actividades que siguen el modelo de AA, pero que abordan otros problemas, no implica lo contrario".

### Los 12 Pasos de AA:

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.
4. Sin miedo hicimos un minucioso 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 enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos nuestros defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos de carácter.
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 causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
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, como lo nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y practicar estos principios en todos nuestros asuntos.



## Las Doce Tradiciones de Co-Dependientes Anónimos®\*

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de CoDA.
2. Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Poder Superior amoroso que se expresa en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes son sólo servidores de confianza; no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de CoDA es desear relaciones sanas y amorosas.
4. Cada grupo debe mantenerse autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a CoDA como un todo.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje a otros codependientes que aún sufren.
6. Un grupo de CoDA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de CoDA a ninguna entidad allegada o empresa ajena para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo espiritual primordial.
7. Todo grupo de CoDA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
8. Codependientes Anónimos siempre debe mantener su carácter no profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. CoDA, como tal, nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. CoDA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos; por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en controversias públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción más que en la promoción; nosotros necesitamos mantener siempre el anonimato personal ante la prensa, radio y cine.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

\*Las Doce Tradiciones son reimpresas y adaptadas con el permiso de Alcoholics Anonymous World Services, Inc. El permiso para reimprimir y adaptar este material no significa que AA ha revisado o aprobado el contenido de esta publicación, ni que AA está de acuerdo con los puntos de vista aquí expresados. AA es un programa de recuperación del alcoholismo solamente - el uso de las Doce Tradiciones en conexión con los programas y actividades que se basan en AA, pero que abordan otros problemas, no implica lo contrario.

### Las 12 Tradiciones de AA

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de AA
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 servidores de confianza; no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de AA es querer dejar de beber.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos de AA. considerado como un todo.
5. Cada grupo tiene un solo propósito primordial: llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo.
6. Un grupo de AA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de AA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.
7. Todo grupo de AA debe mantenerse completamente a si mismo negándose a recibir contribuciones externas.
8. AA nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. AA como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. AA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades, por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.



## Las Doce Promesas de los Codependientes Anónimos ©\*

Puedo esperar un cambio milagroso en mi vida trabajando en el programa de Codependientes Anónimos. Mientras trabajo con esfuerzo y honestidad los Doce Pasos y las Doce Tradiciones...

1. Reconozco una nueva sensación de pertenencia. Mis sentimientos de vacío y soledad desaparecerán.
2. Ya no me controlan mis miedos. Puedo sobreponerme a ellos y actuar con valor, integridad y dignidad.
3. Conozco una nueva libertad.
4. Me libero de las preocupaciones, de las culpas y del pesar que me causan el pasado y el presente. Estoy suficientemente alerta para no permitir que se repitan.
5. Reconozco en mí un nuevo amor y una nueva aceptación de mí mismo y de los otros. Me siento genuinamente merecedor de ser amado, amoroso y amable.
6. Aprendo a mirarme a mí mismo como igual a los otros. Mis nuevas y renovadas relaciones están basadas en la igualdad de ambas partes.
7. Soy capaz de desarrollar y mantener relaciones sanas y amorosas. La necesidad de controlar y manipular a los demás desaparecerá en la medida que aprenda a confiar en personas dignas de confianza.
8. Aprendo que es posible recuperarme y convertirme en una persona más amorosa, íntima y capaz de ofrecer apoyo apropiado. Tengo la elección de comunicarme con mi familia en forma segura para mí y respetuosa para ellos.
9. Reconozco que soy una creación única y preciosa.
10. Ya no necesito depender sólo de los otros para que me provean mi sentido de valor.
11. Tengo la confianza de recibir la guía de mi Poder Superior y llego a creer en mis propias capacidades.
12. Gradualmente, experimento serenidad, fortaleza interior y crecimiento espiritual en mi vida diaria.



## Patrones y características de la codependencia

La siguiente lista de evaluación se ofrece como una herramienta para ayudar en la autoevaluación. Puede ser particularmente útil para los recién llegados, ya que empiezan a entender la codependencia. Puede ayudar a aquellos que han estado en recuperación por un tiempo a determinar qué patrones aún necesitan atención y transformación.

### Patrones de negación

#### Los codependientes a menudo...:

- tienen dificultad para identificar lo que sienten.
- minimizan, alteran o niegan cómo se sienten realmente.
- se perciben a sí mismos como completamente desinteresados y dedicados al bienestar de los demás.
- les falta empatía por los sentimientos y necesidades de los demás.
- etiquetan a otros con sus rasgos negativos.
- piensan que pueden cuidar de sí mismos sin la ayuda de los demás.
- enmascaran el dolor de varias maneras, como la ira, el humor o el aislamiento.
- expresan negatividad o agresión de manera indirecta y pasiva.
- falta de disponibilidad de las personas que les atraen.

### Patrones de baja autoestima

#### Los codependientes a menudo... :

- tienen dificultades para tomar decisiones.
- juzgan lo que piensan, dicen o hacen con dureza, como si nunca fueran lo suficientemente buenos.
- se avergüenzan de recibir reconocimientos, elogios o regalos.
- valoran la aprobación de los demás sobre sus pensamientos, sentimientos y comportamiento por encima de los suyos propios.
- no se perciben a sí mismos como personas cariñosas o que valen la pena.
- buscan el reconocimiento y la alabanza para superar el sentirse menos que alguien más.
- tienen dificultad para admitir un error.
- necesitan aparentar que tienen la razón a los ojos de los demás e incluso pueden mentir para quedar bien.
- no pueden identificar o pedir lo que necesitan y quieren.
- se perciben a sí mismos como superiores a los demás.
- recurren a otros para que les proporcionen una sensación de seguridad.
- tienen dificultades para comenzar y cumplir con los plazos y para completar los proyectos.
- tienen problemas para establecer prioridades y límites saludables.



### **Patrones de complacencia**

Los codependientes a menudo . . . :

- son extremadamente leales, permaneciendo en situaciones dañinas demasiado tiempo.
- comprometen sus propios valores e integridad para evitar el rechazo o la ira.
- dejan de lado sus propios intereses para hacer lo que otros quieren.
- están demasiado alerta con respecto a los sentimientos de los demás y asumen esos sentimientos como propios.
- tienen miedo de expresar sus creencias, opiniones y sentimientos cuando difieren de los de los demás.
- aceptan la atención sexual cuando quieren amor.
- toman decisiones sin tener en cuenta las consecuencias.
- renuncian a su verdad para ganar la aprobación de los demás o para evitar el cambio.

### **Patrones de Control**

Los codependientes a menudo. . . :

- creen que la gente es incapaz de cuidar de sí misma.
- intentan convencer a otros de lo que deben pensar, hacer o sentir.
- ofrecen consejo y dirección libremente sin que nadie se los pida.
- se resienten cuando otros rechazan su ayuda o sus consejos.
- prodigan regalos y favores a aquellos a los que quieren influenciar.
- usan la atención sexual para ganar aprobación y aceptación.
- tienen que sentirse necesitados para tener una relación con los demás.
- exigen que otros satisfagan sus necesidades.
- usan el encanto y el carisma para convencer a los demás de su capacidad de ser solidarios y compasivos.
- usan la culpa y la vergüenza para explotar a otros emocionalmente.
- se niegan a cooperar, comprometerse o negociar.
- adoptan una actitud de indiferencia, impotencia, autoridad o rabia para manipular los resultados.
- usan la jerga de recuperación en un intento de controlar el comportamiento de los demás.
- fingen estar de acuerdo con otros para conseguir lo que quieren.

### **Patrones de evasión**

Los codependientes a menudo...:

- actúan de manera que invite a otros a rechazar, avergonzar o expresar su enojo hacia ellos.
- juzgan con dureza lo que otros piensan, dicen o hacen.
- evitan la intimidad emocional, física o sexual como una forma de mantener la distancia.
- permiten que las adicciones a personas, lugares y cosas los distraigan de lograr la intimidad en las relaciones.
- se comunican de forma indirecta o evasiva para evitar conflictos o confrontaciones.
- disminuyen su capacidad de tener relaciones sanas al negarse a usar las herramientas de recuperación.

- suprimen sus sentimientos o necesidades para evitar sentirse vulnerables.
- atraen a la gente hacia ellos, pero cuando las personas se acercan, los alejan.
- se niegan a renunciar a su propia voluntad para evitar rendirse a un poder superior a ellos mismos.
- creen que las demostraciones de emoción son un signo de debilidad.
- no expresan su agradecimiento.

**Los Patrones y Características de Codependencia no pueden ser reimpresos o reeditados sin el consentimiento expreso y por escrito de los Co-dependientes Anónimos, Inc. Este documento puede ser reimpreso del sitio web [www.coda.org](http://www.coda.org) (CoDA) para uso de los miembros de la Comunidad CoDA.**

**Copyright © 2011 Co-Dependientes Anónimos, Inc. Todos los derechos reservados**



## Patrones de Recuperación de la Codependencia

	Los codependientes a menudo...	En recuperación...
<b>Patrones de Negación</b>	Tienen dificultad para identificar sus sentimientos	Soy consciente de mis sentimientos y los identifico, a menudo en el momento. Sé la diferencia entre mis pensamientos y sentimientos
	Minimizan, alteran o niegan cómo realmente se sienten	Abrazo mis sentimientos; son válidos e importantes
	Se perciben a sí mismos como completamente desinteresados y dedicados al bienestar de otros	Conozco la diferencia entre preocuparme y cuidar. Reconozco que el cuidado de los demás suele estar motivado por una necesidad de beneficiarme a mí mismo
	Tienen falta de empatía por los sentimientos y necesidades de otros	Soy capaz de sentir compasión por los sentimientos y necesidades de otros
	Etiquetan a los demás con sus rasgos negativos	Reconozco que puedo tener los rasgos negativos que a menudo percibo en los demás.
	Creen que pueden cuidarse a sí mismos sin ninguna ayuda de los demás	Reconozco que a veces necesito la ayuda de los demás
	Enmascaran el dolor de varias maneras por ejemplo con la ira, el humor o el aislamiento	Soy consciente de mis sentimientos dolorosos y los expreso apropiadamente
	Expresan negatividad o agresión en de forma indirecta y pasiva	Soy capaz de expresar mis sentimientos de forma abierta, directa y calmada

<b>Patrones de Baja Autoestima</b>	No reconocen la falta de disponibilidad de esas personas a las que se sienten atraídas	Busco relaciones íntimas sólo con otros que quieren y son capaces de participar en relaciones saludables y amorosas
	<b>Los Codependientes a menudo...</b>	<b>En Recuperación...</b>
	Tienen dificultad para tomar decisiones	Confío en mi capacidad para tomar decisiones efectivas
	Juzgan con dureza lo que piensan, dicen o hacen como que nunca son lo suficientemente buenos	Me acepto como soy. Enfatizo el progreso sobre la perfección
	Se avergüenzan de recibir reconocimientos, alabanzas o regalos	Me siento apropiadamente digno del reconocimiento, elogios o los regalos que recibo
	Valoran la aprobación de los demás sobre su pensamiento, sentimientos y comportamiento por encima de los suyos	Valoro las opiniones de aquellos en quienes confío, sin necesidad de ganarme su aprobación. Tengo confianza en mí mismo
	No se perciben a sí mismos como personas adorables o como personas que valen la pena	Me reconozco como una persona amable y valiosa
	Buscan reconocimiento y elogios para superar que se siente menos que otros	Busco mi propia aprobación primero y examino mis motivaciones cuidadosamente cuando busco la aprobación de los demás
	Tienen dificultad para admitir un error	Continúo haciendo mi inventario personal y cuando estoy equivocado lo admito inmediatamente
	Necesidad de parecer estar en lo cierto a los ojos de los demás y puede que incluso mientan para quedar bien	Soy honesto conmigo mismo sobre mis comportamientos y motivaciones. Me siento lo suficientemente seguro como para admitir los errores ante mí mismo y ante los demás y

<b>Patrones de Complacencia</b>		escuchar sus opiniones sin sentirme amenazado
	No pueden identificar o preguntar por lo que necesitan y desean	Yo satisfago mis propias necesidades y deseos cuando es posible. Me acerco para ayudar cuando sea necesario y apropiado
	Se perciben a sí mismos como superiores a los demás	Me percibo a mí mismo como igual a los demás
	Miran a los demás para proporcionarse su sentido de seguridad	Con la ayuda de mi Poder Superior puedo crear seguridad en mi vida
	Tienen dificultad para empezar, para fijarse plazos y para completar los proyectos	Evito la postergación al cumplir con mis responsabilidades de una manera oportuna
	Tienen problemas para establecer prioridades saludables y límites	Soy capaz de establecer y mantener prioridades saludables y límites en mi vida
	<b>Los Codependientes a menudo...</b>	<b>En Recuperación...</b>
	Son extremadamente leales, permanecen en situaciones perjudiciales demasiado tiempo	Estoy comprometido con mi seguridad y dejo situaciones que se sienten inseguras o inconsistentes con mis objetivos
	Comprometen sus propios valores e integridad para evitar el rechazo o la ira	Estoy enraizado en mis propios valores, incluso si los demás no están de acuerdo o se enfadan
	Dejan de lado sus propios intereses para hacer lo que otros quieren	Considero mis intereses y sentimientos cuando se me pide que participe en los planes de otro

<b>Patrones de Control</b>	Son hipervigilantes en cuanto a los sentimientos de otros y asumen esos sentimientos	Puedo separar mis sentimientos de los sentimientos de los demás. Me permito a mí mismo experimentar mis sentimientos y le permito a otros ser responsables de sus sentimientos.
	Tienen miedo de expresar sus creencias, opiniones y sentimientos cuando difieren de los de otros	Respeto mis propias opiniones y sentimientos y los expreso apropiadamente
	Aceptan la atención sexual cuando quieren amor	Mi sexualidad se basa en la intimidad y la conexión genuinas. Cuando necesito sentirme amado, expreso los deseos de mi corazón. No me conformo con el sexo sin amor
	Toman decisiones sin tener en cuenta las consecuencias	Le pido a mi Poder Superior que me guíe y considero las posibles consecuencias antes de tomar decisiones
	Renuncian a su verdad para ganar la aprobación de otros o para evitar el cambio	Me mantengo en mi verdad y mantengo mi integridad, ya sea que los demás lo aprueben o no, incluso si esto significa hacer cambios difíciles en mi vida
	<b>Los Codependientes a menudo...</b>	<b>En Recuperación...</b>
	Creer que la gente es incapaz de cuidarse a sí mismos	Me doy cuenta de que, con raras excepciones, otros adultos son capaces de manejar sus propias vidas
	Intentan convencer a los demás de lo que deben pensar, hacer, o sentir	Acepto los pensamientos, elecciones y sentimientos de los demás aunque no me sienta cómodo con ellos
	Ofrecen libremente consejo y guía sin que se le pida	Sólo doy consejos cuando me los piden

Se resienten cuando los demás se niegan a recibir su ayuda o rechazan su consejo	Estoy contento de ver a los demás cuidarse a sí mismos
Dan regalos y hacen favores a aquellos a los que quieren influir	Contemplo cuidadosa y honestamente mis motivaciones al prepararme para dar un regalo
Usan la atención sexual para obtener aprobación y aceptación	Abrazo y celebro mi sexualidad como evidencia de mi salud y mi integridad. No la uso para ganar la aprobación de los demás
Se siente necesitado para tener una relación con los demás	Desarrollo relaciones con los demás basadas en la igualdad, la intimidad y el equilibrio
Exigen que sus necesidades sean satisfechas por otros	Encuentro y uso recursos que satisfacen mis necesidades sin hacer demandas a otros. Pido ayuda cuando la necesito, sin expectativas
Usan el encanto y el carisma para convencer a otros de su capacidad de ser cuidadosos y compasivos	Me comporto auténticamente con los demás, permitiendo que mi cuidado y mis cualidades compasivas emerjan naturalmente
Usan la culpa y la vergüenza para explotar a los demás emocionalmente	Pido directamente lo que quiero y necesito y confío en el resultado de mi Poder Superior. No intento manipular los resultados con culpa o vergüenza
Se niegan a cooperar, comprometerse o negociar	Yo coopero, me comprometo y negocio con otros en una forma que honra mi integridad
Adoptan una actitud de indiferencia, impotencia, autoridad o rabia para manipular los resultados	Trato a los demás con respeto y consideración, confío en mi Poder Superior para satisfacer mis necesidades y deseos

	<b>Los Codependientes a menudo...</b>	<b>En Recuperación...</b>
<b>Patrones de evasión</b>	Usan la jerga de la recuperación en un intento de controlar el comportamiento de los demás	Utilizo mi recuperación para mi propio crecimiento y no para manipular o controlar a otros
	Fingen estar de acuerdo con los demás para conseguir lo que quieren	Mi comunicación con los demás es auténtica y veraz
	Actúan de manera que invitan a otros a expresar rechazo, vergüenza o ira hacia ellos	Actúo de manera que animo a otros a dirigirse a mí con amor y a darme respuestas sanas
	Juzgan con dureza lo que otros piensan, dicen, o hacen	Mantengo una mente abierta y acepto a los demás como son
	Evitan las relaciones íntimas emocional, física o sexualmente como una forma de mantener la distancia	Me involucro en la intimidad emocional, física o sexual cuando es saludable y apropiado para mí
	Permiten las adicciones a personas, lugares y cosas para distraerse de lograr intimidad en las relaciones	Practico mi recuperación para desarrollar una vida sana y con relaciones satisfactorias
	Utilizan la comunicación indirecta o evasiva para evitar el conflicto o la confrontación	Utilizo la comunicación directa y sencilla para resolver los conflictos y tratar adecuadamente las confrontaciones
	Disminuyen su capacidad de tener relaciones saludables al negarse a utilizar las herramientas de la recuperación	Cuando uso las herramientas de recuperación soy capaz de desarrollar y mantener relaciones sanas según mi elección
	Suprimen sus sentimientos o necesidades para evitar sentirse vulnerables	Acepto mi propia vulnerabilidad confiando y honrando mis sentimientos y necesidades



	Jalan a la gente hacia ellos, pero cuando otros se acercan, los empujan	Doy la bienvenida a las relaciones cercanas mientras mantengo límites saludables
	Se niegan a renunciar a su propia voluntad para evitar rendirse a un poder más grande que ellos mismos	Creo y confío en un poder más grande que yo. Entrego mi voluntad a mi Poder Superior
	Creen que mostrar sus emociones son un signo de debilidad	Honro mis auténticas emociones y las comparto cuando es apropiado
	Retienen las expresiones de aprecio	Me comprometo libremente a expresar mi aprecio por otros

*Los Patrones de Recuperación de la Codependencia* no pueden ser reimpresos o reeditados sin el consentimiento expreso por escrito de Co-Dependents Anonymous, Inc. Este documento puede ser reimpresso del sitio web [www.coda.org](http://www.coda.org) (CoDA) para su uso por parte de los miembros de la Fraternidad de CoDA. Copyright © 2011 CoDependents Anonymous, Inc. Todos los derechos reservados.



## Preámbulo de Co-dependientes Anónimos©

Codependientes Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres cuyo propósito común es desarrollar relaciones saludables. El único requisito para ser miembro es el deseo de tener relaciones sanas y amorosas. Nos reunimos para apoyarnos y compartir con los demás en un viaje de autodescubrimiento para aprender a amarse a uno mismo. Vivir el programa permite a cada uno de nosotros ser cada vez más honestos con nosotros mismos sobre nuestras historias personales y nuestros comportamientos codependientes.

Confiamos en los Doce Pasos y las Doce Tradiciones para el conocimiento y la sabiduría. Estos son los principios de nuestro programa y guías para desarrollar relaciones honestas y satisfactorias con nosotros mismos y con los demás. En CoDA, cada uno de nosotros aprende a construir un puente hacia un Poder Superior como cada uno lo conciba y permitimos a otros el mismo privilegio.

Este proceso de renovación es un regalo de sanación para nosotros. Al trabajar activamente en el programa de CoDependientes Anónimos, cada uno de nosotros puede darse cuenta de una nueva alegría, aceptación y serenidad en nuestras vidas.

El Preámbulo no puede ser reimpresso o republicado sin el consentimiento expreso por escrito de CoDependents Anonymous, Inc. Este documento puede ser reimpresso del sitio web [www.coda.org](http://www.coda.org) (CoDA) para uso de los miembros de la Comunidad CoDA.

Copyright © 2010 Co-Dependientes Anónimos, Inc. y sus licenciarios -Todos los derechos reservados.



## Bienvenidos a Co-Dependientes Anónimos© (versión larga)

Le damos la bienvenida a Codependientes Anónimos, un programa de recuperación de la codependencia, donde cada uno de nosotros puede compartir su experiencia, fortaleza y esperanza en sus esfuerzos por encontrar la libertad de la esclavitud y la paz donde ha habido confusión en nuestras relaciones con los demás y con nosotros mismos. La mayoría de nosotros hemos estado buscando formas de superar los dilemas de los conflictos en nuestras relaciones y en nuestra infancia. Muchos de nosotros crecimos en familias donde existían las adicciones, algunos de nosotros no. En cualquier caso, hemos encontrado que la codependencia es un comportamiento compulsivo profundamente arraigado y que nace a partir de nuestras a veces moderadamente o a veces extremadamente disfuncionales familias y de otros sistemas.

Cada uno de nosotros ha experimentado a su manera el doloroso trauma del vacío de nuestra vida en la infancia y en las relaciones a lo largo de nuestras vidas.

Intentamos usar a otros como nuestros compañeros, amigos, e incluso a nuestros hijos, como nuestra única fuente de identidad, valor y bienestar y como una forma de tratar de restaurar dentro de nosotros las pérdidas emocionales de nuestra infancia. Nuestras historias pueden incluir otras adicciones poderosas que a veces hemos usado para lidiar con nuestra codependencia.

Todos hemos aprendido a sobrevivir a la vida, pero en CoDA estamos aprendiendo a vivir la vida. Mediante la aplicación de los Doce Pasos y principios que se encuentran en CoDA para nuestra vida diaria y nuestras relaciones, tanto presentes como pasadas, podemos experimentar una nueva libertad de nuestros estilos de vida anteriores y dañinos. Es un proceso de crecimiento individual. Cada uno de nosotros está creciendo a su propio ritmo y continuará haciéndolo a medida que estemos abiertos a la voluntad de Dios para con nosotros en el día a día. Nuestro compartir es nuestra manera de identificarnos y nos ayuda a liberar los lazos emocionales de nuestro pasado y el control compulsivo de nuestro presente.

No importa cuán traumático haya sido su pasado o que tan desesperado pueda parecer su presente, hay esperanza para un nuevo día en el programa de Co-Dependientes Anónimos. Ya no tiene que depender de otros como un poder superior a ti mismo. Que en su lugar encuentres aquí una nueva fuerza interior para ser lo que Dios quiso que fueras, un ser Precioso y Libre.

La Bienvenida no puede ser reimpressa o republicada sin el consentimiento expreso por escrito de CoDependents Anonymous, Inc. Este documento puede ser reimpresso del sitio web [www.coda.org](http://www.coda.org) (CoDA) para uso de los miembros de la Comunidad CoDA. Copyright © 2018 Co-Dependents Anonymous, Inc. y sus licenciarios -Todos los derechos reservados.



## Bienvenidos a Co-Dependientes Anónimos©

(versión corta)

Le damos la bienvenida a Co-Dependientes Anónimos - un programa de recuperación de la codependencia, donde cada uno de nosotros pueda compartir su experiencia, fortaleza y esperanza en sus esfuerzos por encontrar la libertad donde ha habido esclavitud y la paz donde ha habido confusión, en nuestras relaciones con los demás y con nosotros mismos.

La codependencia es un comportamiento profundamente arraigado y compulsivo. Nace a partir de nuestras a veces moderadamente o a veces extremadamente disfuncionales familias y de otros sistemas.

Intentamos usar a los demás como nuestra única fuente de identidad, valor, bienestar y como una forma de tratar de restaurar nuestras pérdidas emocionales. Nuestras historias pueden incluir otras adicciones que hemos usado para hacer frente a nuestra codependencia.

Todos hemos aprendido a sobrevivir a la vida, pero en CoDA estamos aprendiendo a vivir la vida. Mediante la aplicación de los Doce Pasos y principios que se encuentran en CoDA en nuestra vida diaria y nuestras relaciones, en ambos presente y pasado, podemos experimentar una nueva libertad de nuestro autodestructivo estilo de vida. Nuestro compartir nos ayuda a liberar los lazos emocionales de nuestro pasado y el control compulsivo de nuestra vida actual.

No importa cuán traumático pueda parecer tu pasado o desesperado tu presente, hay esperanza para un nuevo día en el programa de Co-Dependientes Anónimos. Que encuentres una nueva fuerza dentro de ti para ser lo que Dios quiso que fueras, un ser Precioso y Libre.

La Bienvenida no puede ser reimpressa o republicada sin el consentimiento expreso por escrito de CoDependents Anonymous, Inc. Este documento puede ser reimpresso del sitio web [www.coda.org](http://www.coda.org) (CoDA) para uso de los miembros de la Comunidad CoDA. Copyright © 2018 Co-Dependents Anonymous, Inc. y sus licenciarios -Todos los derechos reservados.



CoDA tiene cuatro oraciones sugeridas que son aprobadas por la Conferencia como literatura de CoDA:

### **La Oración de Apertura de CoDA ©**

En el espíritu del amor y de la verdad, te pedimos, Poder Superior que nos guíes al compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza. Abrimos nuestros corazones a la luz de la sabiduría, la calidez del amor, y la alegría de la aceptación.  
Conferencia ratificada el 13/9/91

### **La Oración de Cierre CoDA ©**

Te agradecemos Poder Superior, por todo lo que hemos recibido durante esta reunión. Que al concluir, nos llevemos en nuestro interior, la sabiduría, el amor, la aceptación y la esperanza de recuperación.  
Conferencia ratificada el 13/9/91

Otras oraciones comúnmente usadas en CoDA son La Oración de la Serenidad y La Oración de Recuperación de CoDA.

### **La Oración de la Serenidad**

Dios, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que si puedo y sabiduría para distinguir la diferencia.

Conferencia ratificada en 1989

### **Oración de recuperación de CoDA**

Dios ayúdame a aceptar a otras personas tal y como son, a reconocer mis propios sentimientos, a satisfacer mis propias necesidades y a amarme a mí mismo tal como soy.

Conferencia Aprobada el 10/10/2017

**POR SEGURIDAD**

Utilizo las frases en primera persona cuando comparto. (yo me siento, yo creo.)

Comparto mi propia experiencia, fortaleza y esperanza, la de nadie más.

Me abstengo de comentar lo que otros comparten.

Comparto de tres a cinco minutos, enfocándome en mí mismo.

Me ayudo a mí mismo y a los demás estando emocionalmente presente y con honestidad.

Dejo que los demás experimenten sus propios sentimientos; me guardo mi consejo para mí mismo.

**POR SEGURIDAD**

Utilizo las frases en primera persona cuando comparto. (yo me siento, yo creo.)

Comparto mi propia experiencia, fortaleza y esperanza, la de nadie más.

Me abstengo de comentar lo que otros comparten.

Comparto de tres a cinco minutos, enfocándome en mí mismo.

Me ayudo a mí mismo y a los demás estando emocionalmente presente y con honestidad.

Dejo que los demás experimenten sus propios sentimientos; me guardo mi consejo para mí mismo.

## Ejemplo de formato de sesión

Este modelo de formato de sesión se incluye como guía. El estilo de programa que desees utilizar en tu reunión (ya sea orador, compartir, tema o paso) puede ser una decisión de conciencia de grupo tomada por los miembros de tu grupo. Las secciones en negritas son para que las lea en voz alta el coordinador o el líder de la reunión; las secciones de texto plano son extras, opcionales.

También puedes copiar y exhibir la tarjeta de "Por seguridad" durante las reuniones.

### Apertura

**1. Buenas tardes (mañana, tarde) y bienvenidos a la \_\_\_\_\_ (insertar nombre de la reunión) que es una reunión de Co-Dependientes Anónimos. Mi nombre es \_\_\_\_\_ y soy codependiente. Soy el coordinador de la reunión esta noche (mañana, tarde). Les pido por favor, que apaguen los teléfonos celulares o los tengan en modalidad de silencio mientras dure la reunión para que podamos mantenernos concentrados en la reunión y sin interrupciones. Por favor, ayúdenme a abrir esta reunión con un momento de silencio para ponernos en manos de nuestro poder superior, seguido de la oración de ...**

*(El coordinador de la reunión o el grupo escoge la oración, pueden ser las siguientes: la Oración de la Serenidad o la Oración de Apertura de CoDA).*

<b><u>La Oración de Apertura de CoDA ©</u></b>	<b><u>La Oración de la Serenidad</u></b>
<p>En el espíritu del amor y de la verdad, te pedimos, Poder Superior que nos guíes al compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza.</p> <p>Abrimos nuestros corazones a la luz de la sabiduría, la calidez del amor, y la alegría de la aceptación.</p>	<p>Dios, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que sí puedo y sabiduría para distinguir la diferencia.</p>

**2. El coordinador de la reunión de grupo lee el "Preámbulo" de CoDA tal como está escrito.**

**3. Damos la bienvenida a todos los recién llegados que asistan a su primera, segunda o tercera reunión de CoDependientes Anónimos y les pedimos que levanten la mano y se presenten por primera vez con su primer nombre.... " Opcional- Los recién llegados pueden ser bienvenidos aplaudiendo después de que todos o cada uno de ellos hayan presentado a sí mismos. Si en la reunión se reparten fichas de bienvenida y/o paquetes para recién llegados, puede distribuirlos.**

**4. Para que podamos conocernos mejor, vamos a presentarnos con nuestro primer nombre.**  
*(El coordinador de la reunión se presenta a sí mismo y luego las presentaciones continúan por toda la sala.)*

**5. El coordinador de la reunión lee la "Bienvenida" de CoDA tal como está escrita** *(versión larga o corta).*

**6. Los Doce Pasos de CoDA son las pautas espirituales para nuestra recuperación individual.**  
**¿Quién podría leer los doce pasos? Opcional** - *algunos grupos prefieren pasarse los Doce Pasos entre ellos y compartir la lectura de los mismos.*

**7. Las Doce Tradiciones de CoDA son los principios espirituales que guían nuestras reuniones.**  
**¿Quién podría leer las doce tradiciones? Opcional** - *algunos grupos prefieren pasar las Doce Tradiciones y compartir la lectura de las mismas.*

**8. Opcional** - *¿Quién podría leer los Patrones de Codependencia o los Patrones de Recuperación de Codependencia, por favor?*

### **Sección de Anuncios (algunos grupos lo hacen después de la Sección de Programas)**

**9. Hay horarios de reuniones y listas de teléfonos en la mesa de literatura.**

**10. a) La persona de literatura es\_\_\_\_\_.** ¿Tienes algún anuncio?

**b) El tesorero es\_\_\_\_\_.** ¿Tienes algún anuncio?

**c) El representante del grupo es\_\_\_\_\_.** ¿Tienes algún anuncio?

*Nota: Si usted no tiene servidores de confianza para las posiciones anteriores o elige como grupo no hablar el punto 10 continuar a partir del inciso 11 puede ser suficiente.*

**11. "Los baños están localizados. .... "**

*Anunciar cualquier asunto relacionado con la instalación de la reunión (política de fumar, etc.)*

**12. ¿Hay algún anuncio de CoDA?**

El RSG o secretario comparte los anuncios de la comunidad, Entidad de Votación, o CoDA. Cualquier miembro también puede compartir anuncios de CoDA. Algunas reuniones optan por permitir también anuncios de las reuniones relacionadas con CoDA.

**13. Opcional- Damos monedas conmemorativas en esta reunión. ¿Hay algún cumpleaños de CoDA hoy-30 días, 60 días, 90 días, 6 meses, 9 meses, 1 año, 2 años, etc.?**

*Nota: En algunas reuniones se le pregunta a la persona que celebra si desea compartir algunas palabras de recuperación. En algunas reuniones el grupo aplaude después de cada cumpleaños, se reconoce para los cumpleaños de 30 días a 9 meses, por 1 año o más el grupo canta "Feliz Cumpleaños", terminando con "Sigue viniendo".*

**14. Opcional- Anunciar:** *Si desea celebrar su cumpleaños, por favor, hágaselo saber al secretario al menos con una semana de antelación.*



## Sección de Programa

Comience su programa de reuniones aquí. Si su reunión tiene un orador o se lee la literatura de CoDA, esto suele durar de 10 a 20 minutos. Para mejorar el poder de nuestro programa de recuperación, CoDA sugiere considerar la posibilidad de dedicar al menos una reunión al mes al estudio de uno de los Doce Pasos.

**15. Opcional, altamente recomendado** - *lea la Guía de CoDA para compartir, ¿Qué es la interferencia? o ambas.*

Codependientes Anónimos no acepta el acoso, la intimidación o el paso 13, hay intolerancia total a cualquier tipo. Ninguna persona debe estar sujeta a una conducta verbal o física no deseada que intimide o muestre hostilidad hacia esa persona por su género, clase, edad, apariencia, nacionalidad, color de la piel, discapacidad, idioma, orientación sexual, embarazo o por cualquier otra razón. Si usted siente que está siendo tratado irrespetuosamente en esta reunión, por favor notifique a la persona que dirige la reunión.

### Guía de CoDA para compartir

A medida que nos recuperamos, es importante que cada uno de nosotros hable en la medida de sus posibilidades. Muchos de nosotros nos incomodamos al hablar enfrente de otras personas, especialmente con extraños, una tarea muy difícil. Animamos a la gente a que empiece lenta y cuidadosamente. Es la intención de cada miembro y grupo de CoDA no ridiculizar o avergonzar a nadie. Nada de lo que se comparte carece de importancia o es estúpido. Compartir experiencias se hace mejor con afirmaciones en primera persona. No se debe interferir ni tampoco dar retroalimentación.

### ¿Qué es Interferencia?

La interferencia puede ser: dar retroalimentación no solicitada, dar consejos, responder, declaraciones, interrogar, debatir, criticar, controlar o dominar. También puede incluir: minimizar los sentimientos o experiencias de otra persona, el contacto físico o el tacto, movimientos con el cuerpo, como asentir con la cabeza, llamar a otra persona presente por su nombre, o hacer ruidos o sonidos verbales. En nuestras reuniones hablamos de nuestra propia experiencia y escuchamos sin comentarios a lo que otros comparten. Trabajamos para responsabilizarnos de nuestras propias vidas, en lugar de dar consejos a los demás. Las pautas de interferencia ayudan a mantener nuestra reunión como un lugar seguro.

**16. La reunión está abierta para el intercambio individual...**

**Opcional-** *¿Podría cada uno de ustedes limitar su participación a 3-5 minutos (o menos si la reunión tiene muchos asistentes?) para que todos puedan compartir? La conciencia de grupo*

*puede determinar cómo indicar cuándo es el momento, es decir, un temporizador, un golpecito en algo, o un recordatorio gentil del coordinador.*

## **Cierre de la sesión**

**17. Nuestra Séptima Tradición nos recuerda que nos mantenemos a través de nuestras propias contribuciones. Pedimos que dones sólo lo que puedas. Por favor, recuerda que un dólar no llega tan lejos como antes. A La donación sugerida de \$2-5 ayudará a cumplir con nuestras obligaciones de alquiler y otros gastos de la reunión, así como apoyar a CoDA en todos los niveles. Opcional - algunas reuniones eligen pedir la Séptima Tradición, donaciones al comienzo de la reunión, durante la sección de anuncios.**

**18. Al concluir esta reunión, me gustaría recordarles que CoDA es una organización anónima. Les pedimos que respeten el anonimato y la confidencialidad de cada una de las personas que participan en esta reunión. Pedimos que lo que se vea aquí y lo que se diga aquí, cuando salgas de aquí, que se quede aquí. Opcional- ¿Quién podría ayudarnos a leer las Doce Promesas de Co-Dependientes Anónimos?**

**19. "Gracias a nuestro orador." (Si es una reunión de oradores)**

**20. Gracias a las personas que leyeron e hicieron servicio en esta reunión.**

**Afirmaciones opcionales:** *Comenzando con el coordinador o un voluntario, cada persona a su vez da una afirmación positiva como: "Conozco una nueva libertad".*

El líder del grupo **pide a todos que se unan en un círculo para la oración final de su elección.** A continuación se presentan las oraciones respaldadas por CoDA.

### **La Oración de la Serenidad**

Dios, concédeme serenidad  
para aceptar las cosas que no puedo cambiar,  
valor para cambiar las que si puedo  
y sabiduría para distinguir la diferencia.

### **La Oración de Cierre CoDA ©**

Te agradecemos Poder Superior,  
por todo lo que hemos recibido durante esta reunión.  
Que al concluir, nos llevemos en nuestro interior,  
la sabiduría, el amor, la aceptación y la esperanza de recuperación.

## Sección 04 Formularios de servicio CoDA

A continuación encontrará algunos de los formularios que le pueden ser útiles para iniciar un nuevo grupo de CoDA. Haga tantas copias como quiera o puede imprimir copias adicionales desde el sitio web de CoDA.

- A. **Formulario de inscripción de grupos:** Utilícelo para enviar por correo a CoDA para que su grupo se incluya en la lista del sitio web de CoDA y para la gente que busca una grupo en su área. Recibirá un Número de grupo. También puede registrar su grupo en línea en [www.coda.org](http://www.coda.org).
- B. **Formulario de contribución:** Por favor, utilícelo cuando envíe donaciones de la Séptima Tradición a Codependientes Anónimos, Inc. Nos ayuda a mantener un seguimiento del dinero y nos permite saber a dónde enviar un acuse de recibo.
- C. **Formulario de combinación:** Cambios en el uso de la información del grupo y la contribución de la Séptima Tradición, se utiliza si no quiere hacer copias de dos formularios, se puede vaciar toda la información combinada en una hoja de papel. También puede ser útil si hay cambios en la información de su grupo como una nueva ubicación, una nueva persona de contacto, etc., y tiene al mismo tiempo una contribución de la Séptima Tradición por hacer.

**Sobre la lista de teléfonos del grupo:** Proporciona información sobre el propósito de la lista telefónica y un recordatorio sobre los límites saludables, así como un formato de comunicación de información útil como por ejemplo el mejor momento para llamar y la disponibilidad de apadrinamiento.

- D. **Registro de fondos del grupo de CoDA:** Se usa para ayudar al Tesorero del grupo a llevar la cuenta del dinero que entra y sale. Un registro escrito de la Séptima Tradición también es una forma de hacerse responsable ante el grupo.
- E. **Literatura avalada por CoDA:** Puede obtener un formulario de pedido de literatura de CoDA para pedir literatura, cintas, medallones y otros artículos para su grupo. CoDA también tiene una tienda online en [www.coda.org/estore](http://www.coda.org/estore). Puede solicitar un formulario de pedido por correo postal o electrónico:

**Publicaciones de CoRe**  
**Apartado de correos 1004**  
**Denver, NC 28037**  
Fax (704) 483-3088 correo electrónico [coreorders@coda.org](mailto:coreorders@coda.org)



## Formulario de Registro de Grupo CoDA

Al completar y devolver este formulario a CoDA se registrará su grupo. A su grupo se le asignará un número y estará registrado en nuestro directorio de grupos de CoDA.

Nombre del grupo: \_\_\_\_\_ Lugar de reunión del grupo: \_\_\_\_\_

Calle: \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_ Condado \_\_\_\_\_ Comunidad/EV \_\_\_\_\_

Estado/Provincia: \_\_\_\_\_ Código Postal \_\_\_\_\_ País \_\_\_\_\_

Tipo de reunión \_\_\_\_\_ Día \_\_\_\_\_ Hora \_\_\_\_\_

Los Pasos y las Tradiciones apoyan una membresía diversa e inclusiva dentro de nuestra Fraternidad, así como la libertad de cada grupo para definirse a sí mismo: quién asiste a las reuniones, el enfoque, la logística, el tiempo, etc., es decir, abierto, cerrado, fumador, tipo de las reuniones, etc.

Comentarios de la conciencia de grupo: \_\_\_\_\_

### Contacto Principal

Nombre: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_

Ciudad: \_\_\_\_\_

Estado: \_\_\_\_\_ CP: \_\_\_\_\_

País: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

### Contacto Secundario

Nombre: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_

Ciudad: \_\_\_\_\_

Estado: \_\_\_\_\_ CP: \_\_\_\_\_

País: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

- Doy mi permiso para incluir mi nombre y número de teléfono en el Directorio de Contactos de CoDA.
- Doy mi permiso para que mi nombre y mi correo electrónico aparezcan en la información del grupo que está disponible en el sitio web de CoDA

- Doy mi permiso para incluir mi nombre y número de teléfono en el Directorio de Contactos de CoDA.
- Doy mi permiso para que mi nombre y mi correo electrónico aparezcan en la información del grupo que está disponible en el sitio web de CoDA

Firma \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Por favor, llene un formulario por cada grupo, día y horario y devuélvalo a:

Co-Dependientes Anónimos, Inc.

P.O. Pox 33577

Phoenix, AZ 85067-3577

<http://www.coda.org/>

O envíe un correo electrónico a: [meeting@coda.org](mailto:meeting@coda.org)

CoDA

Co-dependientes Anónimos,  
Inc. CoDA P O Box 33577,  
Phoenix, AZ 85067-3577 (602)  
277-7991 [www.coda.org](http://www.coda.org)



**Cambios en la información del grupo**

Fecha: \_\_\_\_\_ Número de grupo: \_\_\_\_\_  
Nombre del grupo: \_\_\_\_\_  
Lugar de reunión del grupo: \_\_\_\_\_  
Dirección: \_\_\_\_\_  
Ciudad/Estado/CP: \_\_\_\_\_  
Condado: \_\_\_\_\_ Comunidad/EV: \_\_\_\_\_  
País: \_\_\_\_\_  
Día: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_ Nuevo grupo  
\_\_\_\_ Cambio de ubicación, día, hora o tipo  
\_\_\_\_ Cambio de contactos

\_\_\_\_\_  
Última persona de contacto  
Los Pasos y Tradiciones apoyan la diversidad y la  
inclusividad de la membresía dentro de nuestra  
comunidad, así como la libertad de cada grupo

para definirse a sí mismo: quién asiste a las  
reuniones, enfoque, logística, tiempo, etcétera.

**Comentarios de la conciencia de grupo:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
es decir: abierto, cerrado, fumador, tipo de reuniones, etc.

**Contacto Principal**

Nombre: \_\_\_\_\_  
Domicilio: \_\_\_\_\_  
Ciudad/Estado/CP: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Correo electrónico:

\_\_\_\_\_  
Doy mi permiso para que mi nombre, número de  
teléfono y dirección de correo electrónico aparezcan en  
el directorio internacional de contactos.

Firma: \_\_\_\_\_

**Contacto Secundario**

Nombre: \_\_\_\_\_  
Domicilio: \_\_\_\_\_  
Ciudad/Estado/CP: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Correo electrónico:

\_\_\_\_\_  
Doy mi permiso para que mi nombre, número de

**Formulario de contribución de la Séptima  
Tradicción**

Fecha: \_\_\_\_\_ Número de grupo: \_\_\_\_\_  
Nombre del grupo: \_\_\_\_\_  
Lugar de reunión del grupo: \_\_\_\_\_  
Dirección: \_\_\_\_\_  
Ciudad/Estado/CP: \_\_\_\_\_  
Condado: \_\_\_\_\_ Comunidad/EV: \_\_\_\_\_  
País: \_\_\_\_\_  
Día y hora de la reunión: \_\_\_\_\_  
Número de cheque/ Giro Postal: \_\_\_\_\_  
Fechado: \_\_\_\_\_ Monto: \_\_\_\_\_  
Cheque firmado/GP por: \_\_\_\_\_

**Se enviará el acuse de recibo de esta contribución a:**

Nombre: \_\_\_\_\_  
Dirección: \_\_\_\_\_  
Ciudad/Estado/CP: \_\_\_\_\_  
País: \_\_\_\_\_  
Teléfono de contacto: \_\_\_\_\_

**Información de seguimiento:**

Fecha de envío: \_\_\_\_\_  
Acuse de recibo: \_\_\_\_\_  
Cancelación: \_\_\_\_\_

***Se sugiere que una copia de este formulario sea  
guardado para sus registros.***

**Devuelva el formulario completo a:**

Co-Dependientes Anónimos, Inc.  
P O Box 33577  
Phoenix, AZ 85067-3577  
[meeting@coda.org](mailto:meeting@coda.org)

teléfono y dirección de correo electrónico aparezcan en el directorio internacional de contactos.

Firma: \_\_\_\_\_

**NOTA:** Como contacto telefónico para su reunión, su nombre, apellido, número de teléfono y dirección de correo electrónico aparecerán en el contacto de CoDA.

Directorio disponible en el sitio web de CoDA. Con su firma arriba, usted está dando permiso para que su nombre, inicial de su apellido, número de teléfono y dirección de correo electrónico sean dados a aquellos que necesiten un contacto de CoDA para su reunión. Como el contacto de CORREO, usted está de acuerdo en recibir comunicación escrita para su reunión desde dentro de la organización de CoDA.



## Lista de teléfonos del grupo

Fecha de la lista: \_\_\_\_\_ Día de la reunión: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Este grupo utiliza una lista de teléfonos, que puede ser una herramienta valiosa para la recuperación. Las personas cuyo nombre aparece en esta lista se han ofrecido a escuchar a otros miembros y compartir su experiencia, fortaleza y esperanza, no dan consejos. Esto no constituye ninguna obligación por parte de nadie.

Por favor, tenga en cuenta lo siguiente: Esta lista no debe ser usada para ningún otro fin o anuncio. Por favor, respetar la privacidad y el anonimato de los miembros de esta lista.

Nombre(Nombre e inicial del primer apellido)	Número de teléfono	Autoriza recibir mensajes?	Mejor hora para llamarle?	Dirección de correo electrónico	Está disponible para apadrinar /amadrinar?

### Registro de fondos de la reunión

Fecha	Descripción de la transacción	Cantidad recibida	Cantidad Pagada	Saldo