



## **Formato de las reuniones de Hospitales e Instituciones (H&I)**

Este formato de reunión se ha modificado a partir del formato básico de CoDA como pauta para las reuniones en prisiones, cárceles e instituciones. El estilo de programa que su reunión desee utilizar (ya sea Compartir, Tema o Paso) puede ser una decisión de conciencia de grupo tomada por los miembros de su grupo. Las secciones en negrita son para que el coordinador de la reunión las lea en voz alta; las secciones en texto sin formato son opcionales. El coordinador de la reunión reparte los documentos fundacionales y de la reunión a quienes deseen leerlos en voz alta. También puede copiar y exhibir nuestra tarjeta "En Aras de la Seguridad" durante las reuniones.

### **Sección de Apertura**

1. Buenos días y bienvenidas a esta reunión de Codependientes Anónimos. Me llamo\_\_\_\_\_ y soy codependiente en recuperación. Seré el coordinador de la reunión de hoy.

Por favor, ayúdenme a abrir esta reunión con un momento de silencio seguido de la Oración de Apertura

<b>La Oración de Apertura de CoDA</b>	<b>La oración de la serenidad</b>
<p>En espíritu de amor y verdad, te pedimos Poder Superior Que nos guíes a 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.</p>	<p>Dios, concédeme la Serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar; valor para cambiar las cosas que sí puedo; y Sabiduría para distinguir la diferencia, concédeme paciencia con los cambios que toman tiempo, apreciación de todo lo que tengo, tolerancia a los que tienen diferentes luchas y la fuerza para levantarme de nuevo un día a la vez.</p>

2. ¿Puede leer el "Preámbulo" la persona que lo tiene?

3. Damos la bienvenida a todos los recién llegados que asisten a su primera, segunda o tercera reunión de Codependientes Anónimos, y les pedimos que levanten la mano y se presenten sólo por su nombre de pila...

4. Para que podamos conocernos mejor, vamos a tomarnos este tiempo para presentarnos sólo por nuestro nombre de pila.
  
5. ¿Si hay una persona que asiste a su primera reunión la persona que tiene la "Bienvenida" puede leerla? (Opción- versión corta o larga).
  
6. *Los Doce Pasos de CoDA* son las pautas espirituales para nuestra recuperación individual. ¿Podría la persona que tiene los *Doce Pasos leerlos*?
  
7. *Las Doce Tradiciones de CoDA* son los principios espirituales que guían nuestras reuniones. ¿Puede leerlas la persona que tiene las *Doce Tradiciones*?

## Sección de programa

### Servicios disponibles durante y al término de la reunión.

8. Compañeras, alguna se motiva al servicio de bienvenida (en caso de haber alguien que se acerque por información). Servicio de cafetería (proporcionarle la hoja y pluma para que anote). Servicio de limpieza, servicio de acomodo de sillas.
  
9. Esta semana estamos en Paso/Tradición\_\_\_\_\_o literatura de CoDA \_\_\_\_\_.
  
10. **El coordinador lee la Guía de CoDA para Compartir, ¿Qué es la No Interferencia? o ambos.**

**Guía de CoDA para compartir:** A medida que avanzamos en nuestra recuperación, es importante que cada uno de nosotros hable, en la medida de sus posibilidades. A muchos de nosotros nos resulta muy difícil hablar con otras personas, especialmente con desconocidos. Animamos a la gente a empezar despacio y con cuidado. Es la intención de cada miembro y grupo de CoDA no ridiculizar ni avergonzar a nadie. Nada de lo que se comparte carece de importancia o es tonto. La mejor forma de compartir nuestras experiencias es con afirmaciones "yo". "Se sugiere no hacer comentarios acerca de las tribunas de tus compañeros (as) o dar retroalimentación.

### ¿Qué es la "No Interferencia"?

La No Interferencia puede consistir en: dar opiniones no solicitadas, dar consejos, responder, hacer afirmaciones del tipo "tú" y "nosotros", interrogar, debatir, criticar, controlar o dominar. También puede incluir: minimizar los sentimientos o experiencias de otra persona, contacto físico o tocar, movimientos corporales, como asentir con la cabeza, llamar a otra persona presente por su nombre, o sonidos y ruidos verbales. En nuestras reuniones hablamos de nuestra propia experiencia y escuchamos sin comentarios lo que comparten los demás. Trabajamos para asumir responsabilidades

en nuestras propias vidas, en lugar de dar consejos a los demás. Los lineamientos sobre la no interferencia ayudan a que nuestras reuniones sean un lugar seguro.

11. La reunión está ahora abierta para compartir individualmente...

El tiempo para compartir será de 3-5 minutos para permitir que todos compartan (Se tocará la campana para indicar cuándo falte un minuto para el término del tiempo).

### **Sección de cierre**

13. Al finalizar esta reunión, me gustaría recordarles que CoDA es un programa anónimo. Les pedimos que respeten el anonimato y la confidencialidad de cada persona en esta reunión. Les pedimos que lo que vea aquí, lo que se diga aquí, cuando salga se quede aquí.

14. La persona que tiene las *Doce Promesas de Codependientes Anónimos* puede leerlas.

15. Gracias a los que leen y a los que prestan servicio en esta reunión.

16. *Afirmaciones opcionales*: Ahora daremos la vuelta a la sala y leeremos una afirmación positiva de CoDA; puedes elegir cualquier afirmación de la lista, inventar la tuya propia o simplemente pasar.

17. Todos aquellos que lo deseen, por favor, únanse a mí en círculo para las oraciones de cierre.

<p><b>La oración de cierre de CoDA</b></p> <p>Agradecemos a nuestro Poder Superior Por todo lo que hemos recibido durante la reunión. Al concluir, nos llevemos en nuestro interior, la sabiduría, el amor, la aceptación y la esperanza de la recuperación.</p>	<p><b>Declaración de la responsabilidad.</b></p> <p>Yo soy responsable, cuando cualquiera, donde quiera, extienda su mano pidiendo ayuda, quiero que la mano de CoDA siempre esté ahí, por eso yo soy responsable.</p>
--	--



## **Los Doce Pasos de Codependientes 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. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, como cada uno entendemos a Dios.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de todos 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 de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.



### **Las Doce Tradiciones de Codependientes 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 solo 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 afectan 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 atracción más que en promoción; nosotros necesitamos mantener siempre el anonimato personal ante la prensa, radio, cine y todos los demás medios públicos de comunicación.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.



## Las Doce Promesas de Codependientes Anónimos ©

Puedo esperar un cambio milagroso en mi vida trabajando en el programa de Codependientes Anónimos. Al hacer un esfuerzo honesto para trabajar los *Doce Pasos* y seguir las *Doce Tradiciones*.

1. Tengo 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 mi presente. Estoy suficientemente alerta para no permitir que se repitan.
5. Reconozco en mí un nuevo amor y una 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 a 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 ofrece una referencia para orientar y ayudar en la auto-evaluación de la codependencia. Puede ser particularmente útil para los principiantes. También ayudará a aquellos con tiempo en la recuperación, para determinar qué rasgos aún requieren atención para ser transformados.

#### **Patrones de Negación**

- Tengo dificultades para identificar mis sentimientos.
- Minimizo, altero o niego mis sentimientos.
- Me percibo como muy generoso y dedicado al bienestar de otros.
- Carezco de empatía para con los sentimientos y necesidades de otros.
- Califico a otros con mis propias características negativas.
- Considero que me puedo cuidar sin ayuda de otros.
- Enmascaro mi dolor de varias maneras, como rabia, gracia o aislamiento.
- Expreso negatividad o agresión de maneras indirectas y pasivas.
- Busco la aceptación de personas no accesibles emocionalmente.

#### **Patrones de Baja Autoestima**

- Tengo dificultad para tomar decisiones.
- Juzgo duramente mis pensamientos, palabras y acciones, como si no fueran lo suficientemente buenos.
- Siento vergüenza al recibir reconocimientos, halagos o regalos.
- Valoro la aprobación de otros de mis pensamientos, sentimientos y conductas, en lugar de la propia.
- No me percibo como digno de recibir amor, ni como persona valiosa.
- Busco constantemente el reconocimiento y los halagos de los demás, para así sentirme valioso.
- Tengo dificultad para admitir que he cometido error.
- Aparento tener la razón ante los demás e incluso miento para dar buena apariencia.
- Soy incapaz de identificar o pedir lo que quiero y necesito.
- Me percibo como superior a otros.
- Busco que otros me brinden sensación de seguridad.
- Tengo dificultad para iniciar algo, cumplir con las fechas límites y completar proyectos.
- Tengo problemas al definir las prioridades y los límites saludables.

### **Patrones de Sumisión/Complacencia/Conformidad**

- Soy extremadamente leal y me mantengo en situaciones dañinas demasiado tiempo.
- Comprometo mis valores e integridad para evitar el rechazo o la ira de otras personas.
- Dejo de lado mis intereses personales para hacer lo que otros quieren.
- Soy muy sensible a los sentimientos de otros y los asumo como propios.
- Temo expresar mis creencias, opiniones y sentimientos cuando difieren de los de otros.
- Acepto el sexo como sustituto del amor que deseo.
- Tomo decisiones sin tener en cuenta las consecuencias.
- Renuncio a mi propia verdad para obtener la aprobación de otros o evitar el cambio.

### **Patrones de Control**

- Creo que la mayoría de las personas son incapaces de cuidarse.
- Trato de convencer a otros de lo que deben pensar, hacer y sentir.
- Ofrezco consejos y guía sin que nadie me los pida.
- Me resiento cuando los demás rechazan mi ayuda o consejos.
- Despilfarro regalos y favores a los que deseo influir.
- Uso el sexo para obtener aprobación y aceptación.
- Tengo que sentirme necesitado para tener una relación con otros.
- Exijo que otros satisfagan mis necesidades.
- Utilizo el encanto y el carisma para convencer a otros de mi capacidad de ser cariñoso y compasivo.
- Uso la culpa y la vergüenza para explotar emocionalmente a otros.
- Me niego a colaborar con otros, hacer compromisos o negociaciones.
- Adopto una actitud de indiferencia, impotencia, autoridad o rabia para manipular los resultados.
- Uso jerga de recuperación en un intento de controlar la conducta de otros.
- Finjo estar de acuerdo con otros para obtener lo que deseo.

### **Patrones de Evitación**

- Actúo de formas que invitan a otros rechazar, avergonzar, o expresar rabia hacia mí.
- Juzgo duramente lo que otros piensan, dicen o hacen.
- Evito la intimidad emocional, física o sexual como medio de mantener las distancias para sentirme más seguro.
- Permito que mis adicciones a la gente, los lugares y las cosas, me distraigan para evitar intimidad en las relaciones personales.
- Utilizo comunicación indirecta y evasiva para evitar los conflictos o los enfrentamientos.
- Disminuyo mi capacidad de tener relaciones saludables al renunciar el uso de todas las herramientas de la recuperación.
- Reprimo mis sentimientos o necesidades para evitar sentirme vulnerable.
- Atraigo a otros, pero cuando se acercan, los alejo.
- Renuncio a entregar mi propia voluntad, a fin de evitar rendirme ante un poder mayor que mí mismo.
- Considero que las demostraciones de emoción son una señal de debilidad y por eso me niego a expresar aprecio.





## PATRÓN DE NEGACIÓN

Con frecuencia los codependientes...	En la recuperación...
Tienen dificultades para identificar sus sentimientos.	Estoy enterado de mis sentimientos y los identifico - a menudo en el momento. Sé distinguir entre mis sentimientos y pensamientos.
Minimizan, alteran o niegan sus sentimientos.	Comprendo mis sentimientos; son valiosos e importantes.
Se perciben como muy generosos y dedicados al bienestar de otros.	Sé distinguir entre el ser afectuoso y cuidar de otros. Reconozco que cuidar de otros esta frecuentemente motivado por mi deseo de beneficiarme a mí mismo.
Carecen de empatía para con los sentimientos y necesidades de otros.	Llego a comprender los sentimientos y necesidades de otros.
Califican a otros con sus propias características negativas.	Reconozco que tengo los mismos rasgos negativos que muchas veces les asigno a otros.
Consideran que se pueden cuidar sin la ayuda de otros.	Reconozco que a veces necesito la ayuda de otros, sin esperar nada a cambio.
Enmascaran su dolor de varias maneras, como rabia, gracia o aislamiento.	Estoy enterado de mis emociones dolorosas y los expreso de manera apropiada.
Expresan negatividad o agresión de maneras indirectas y pasivas.	Puedo expresar mis sentimientos abiertamente, directamente y calmadamente.
Buscan la aceptación de personas no accesibles emocionalmente.	Busco relaciones íntimas solo con otros que desean, y son capaces de dedicarse a, relaciones sanas y amorosas.



## PATRÓN DE BAJA AUTOESTIMA

Con frecuencia los codependientes...	En la recuperación...
Tienen dificultades para tomar decisiones.	Confío en mi habilidad de tomar decisiones efectivas.
Juzgan duramente sus pensamientos, palabras y acciones, como si no fueran lo suficientemente buenos.	Me acepto tal como soy, y reconozco que se trata de progreso, y no de perfección.
Sienten vergüenza al recibir reconocimientos, halagos o regalos.	Me siento apropiadamente merecedor de los reconocimientos, halagos y regalos que recibo.
Valoran la aprobación de otros de sus pensamientos, sentimientos y conductas, en lugar de la propia.	Valoro las opiniones de aquellos en que confío, sin tener que ganar su aprobación. Confío en mí mismo.
No se perciben como dignos de recibir amor, ni como personas valiosas.	Me reconozco como un ser amoroso y valioso.
Buscan constantemente el reconocimiento y los halagos de los demás, para así sentirse valiosos.	Busco primero mi propia aprobación y examino cuidadosamente lo que me motiva a buscar la aprobación de otros.
Tienen dificultad para admitir que han cometido error.	Continúo haciendo mi inventario personal y cuando me equivoco lo admito inmediatamente.
Aparentan tener la razón ante los demás e incluso mienten para dar buena apariencia.	Soy honesto conmigo mismo en cuanto a mis comportamientos y motivaciones. Me siento lo suficientemente seguro para admitir mis errores ante mí y ante otros, y sé escuchar sus opiniones sin sentirme amenazado.
Son incapaces de identificar o pedir lo que quieren y necesitan.	Satisfago mis propias necesidades y deseos cuando sea posible.
Se perciben como superiores a otros.	Me percibo como igual a otros.
Buscan que otros les brinden sensación de seguridad.	Con la ayuda de mi Poder Superior, establezco seguridad en mi vida.

Tienen dificultad para iniciar algo, cumplir con las fechas límites y completar proyectos.	Evito aplazar mis obligaciones y cumpro con mis responsabilidades en forma rápida y oportuna.
Tienen problemas al definir las prioridades y los límites saludables.	Puedo establecer y mantener prioridades y límites sanos en mi vida.



## PATRÓN DE COMPACENCIA

Con frecuencia los codependientes...	En la recuperación...
Son extremadamente leales y se mantienen en situaciones dañinas demasiado tiempo.	Me comprometo a cuidar de mi seguridad y dejo las situaciones que considero inseguras o que no van con mis objetivos.
Comprometen sus valores e integridad para evitar el rechazo o la ira de otras personas.	Creo firmemente en mis propios valores, aún si no están de acuerdo o se enojen los demás.
Dejan de lado sus intereses personales para hacer lo que otros quieren.	Tengo en cuenta mis intereses y sentimientos cuando me invitan a participar en los planes de otra persona.
Son muy sensibles a los sentimientos de otros y los asumen como propios.	Puedo distinguir mis sentimientos de los otros. Me permito experimentar mis sentimientos y dejo que los demás se responsabilizan de los suyos.
Temen expresar sus creencias, opiniones y sentimientos cuando difieren de los de otros.	Respeto mis propias opiniones y sentimientos, y los expreso de forma apropiada.
Aceptan el sexo como sustituto del amor que desean.	Respeto mi sexualidad y solo la expreso con otra persona cuando hay amor de por medio.
Toman decisiones sin tener en cuenta las consecuencias.	Pido que mi Poder Superior me guíe y antes de decidirme, considero las posibles consecuencias.
Renuncian a su propia verdad para obtener la aprobación de otros o evitar el cambio.	Honran su propia verdad sin buscar aprobación de otros o evitar cambios.



## PATRÓN DE CONTROL

Con frecuencia los codependientes...	En la recuperación...
Creer que la mayoría de las personas son incapaces de cuidarse.	Me doy cuenta de que los adultos tienen la capacidad de arreglar sus propias vidas, a no ser en algunas excepciones.
Tratan de convencer a otros de lo que deben pensar, hacer y sentir.	Acepto los pensamientos, elecciones y sentimientos de otros, aun cuando no me sienta cómodo con ellos.
Ofrecen consejos y guía sin que nadie se los pida.	Doy consejos sólo cuando me los pidan.
Se resienten cuando los demás rechazan su ayuda o consejos.	Estoy contento ver que otros se cuidan.
Despilfarran regalos y favorecen a los que desean influir.	Considero cuidadosamente y honestamente mis motivaciones cuando me preparo para dar un regalo.
Usan el sexo para obtener aprobación y aceptación.	Abrazo y celebro mi sexualidad como prueba de mi salud y entereza. No la uso para obtener la aprobación de otros.
Tienen que sentirse necesitados para tener una relación con otros.	Desarrollo relaciones con otros a base de igualdad, intimidad y balance.
Exigen que otros satisfagan sus necesidades.	Busco y utilizo recursos para satisfacer mis propias necesidades, sin tener que demandar la ayuda de otros.
Utilizan el encanto y el carisma para convencer a otros de su capacidad de ser cariñosos y compasivos.	Me comporto auténticamente con otros, permitiendo que surjan mis cualidades generosas y compasivas.
Usan la culpa y la vergüenza para explotar emocionalmente a otros.	Solicito directamente lo que deseo o necesito y confío en que los resultados estarán a cargo de mi Poder Superior. No trato de manipular los resultados a través de la culpa o la vergüenza.
Se niegan a colaborar con otros, hacer compromisos o negociaciones.	Colaboro, y hago compromisos y negociaciones con otros, sin tener que poner en riesgo mi integridad personal.

Adoptan una actitud de indiferencia, impotencia, autoridad o rabia para manipular los resultados.	Trato a los otros respetuosamente y considero que mi Poder Superior cumplirá con mis necesidades y deseos.
Usan jerga de recuperación en un intento de controlar la conducta de otros.	Utilizo mi recuperación para mi propio crecimiento, no para manipular o controlar a otros.
Fingen estar de acuerdo con otros para obtener lo que desean.	Mis comunicaciones con otros son auténticas y verdaderas.



## PATRÓN DE EVITACIÓN

	En la recuperación...
Con frecuencia los codependientes...	
Actúan de formas que invitan a otros rechazar, avergonzar o expresar rabia hacia ellos.	Actúo de formas que animan respuestas amorosas y saludables de otros.
Juzgan duramente lo que otros piensan, dicen o hacen.	Mantengo una mentalidad abierta y acepto a otros tal y como son.
Evitan la intimidad emocional, física o sexual como medio de mantener las distancias para sentirse más seguros.	Me involucro en relaciones íntimas emocionales, físicas o sexuales cuando es saludable y apropiado para mí.
Permiten que sus adicciones a la gente, los lugares y las cosas, los distraigan para evitar intimidad en las relaciones personales.	Practico mi recuperación para desarrollar relaciones saludables y satisfactorias.
Utilizan comunicación indirecta y evasiva para evitar los conflictos o los enfrentamientos.	Utilizo comunicaciones directas y sencillas para resolver conflictos y tratar apropiadamente los enfrentamientos.
Disminuyen su capacidad de tener relaciones saludables al renunciar el uso de todas las herramientas de la recuperación.	Al utilizar las herramientas de recuperación, puedo desarrollar y mantener relaciones sanas.
Reprimen sus sentimientos o necesidades para evitar sentirse vulnerables.	Abrazo mi propia vulnerabilidad, al confiar y honrar mis sentimientos y necesidades.
Atraen a otros, pero cuando se acercan, los alejan.	Doy bienvenida a las relaciones íntimas y mantengo límites saludables.
Renuncian a entregar su propia voluntad, a fin de evitar rendirse ante un poder mayor que ellos mismos.	Creo y confío en un poder superior a mí y decido entregarle toda mi voluntad.
Consideran que las demostraciones de emoción son una señal de debilidad.	Sé mostrar mis emociones y las comparto cuando lo creo necesario o apropiado.
Se niegan a expresar aprecio.	Expreso libremente mi agradecimiento a los demás.



## **Preámbulo de Codependientes Anónimos®**

Preámbulo Codependientes Anónimos es una fraternidad de personas cuyo propósito común es el de desarrollar relaciones sanas. El único requisito para ser miembro es el deseo de tener relaciones sanas y amorosas. Nos reunimos para darnos apoyo y compartir un viaje de autodescubrimiento, aprendiendo a amarnos a nosotros mismos. Al vivir este programa, nos volvemos cada día más honestos con nosotros mismos acerca de nuestras historias personales y nuestros comportamientos codependientes. Confiamos en los Doce Pasos y las Doce Tradiciones como fuentes de conocimiento y sabiduría. Éstos constituyen los principios de nuestro programa y sirven de guía para desarrollar relaciones honestas y satisfactorias con nosotros mismos y con los demás. En CoDA, cada uno de nosotros aprende a construir un puente que nos conecta con un Poder Superior según lo concebimos, permitiéndoles a los demás el mismo privilegio. Este proceso de renovación es un regalo de sanación para nosotros. Al trabajar activamente el programa de Codependientes Anónimos en nuestras vidas, podemos alcanzar un nuevo nivel de dicha, aceptación y serenidad.





## Bienvenido a Codependientes Anónimos<sup>®</sup> (versión larga)

Bienvenida a Codependientes Anónimos (versión completa) 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 un esfuerzo por encontrar libertad en donde hubo ataduras, y hallar paz en donde existió confusión en nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás. La mayoría de nosotros hemos buscado la manera de superar los dilemas debidos a los conflictos de nuestras relaciones y de nuestra niñez. Muchos de nosotros nos criamos en un entorno familiar donde existían adicciones; para otros, no fue así. Pero en cualquiera de los casos, nos hemos dado cuenta de que en cada una de nuestras vidas la codependencia es una conducta compulsiva profundamente enraizada, nacida en nuestro sistema familiar algunas veces moderado y en otras extremadamente disfuncional. Cada uno de nosotros ha experimentado a su manera el doloroso trauma del vacío de nuestra niñez y de nuestras relaciones a lo largo de nuestra vida. Hemos intentado utilizar a otros: a nuestra pareja, nuestros amigos y hasta nuestros hijos, como nuestra única fuente de identidad, valor y bienestar y como una manera de restaurar las pérdidas emocionales de nuestra niñez. Nuestras historias personales también pueden incluir otras adicciones poderosas que a rato hemos usado para darnos abasto con nuestra codependencia. En la vida, todos hemos aprendido a sobrevivir, pero en CoDA estamos aprendiendo cómo vivir la vida. Mediante la aplicación de los Doce Pasos y de los principios de CoDA en nuestra vida diaria y en nuestras relaciones, tanto presentes como pasadas, podemos experimentar una nueva liberación de nuestros estilos auto-derrotistas de vida. Es un proceso de crecimiento individual. Cada uno de nosotros va creciendo a su propio ritmo y continuaremos haciéndolo mientras nos mantengamos receptivos, día a día, a la voluntad de Dios. 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. Independientemente de cuán traumático haya sido su pasado o cuán desesperanzado le parezca su presente, en el programa de Codependientes Anónimos hay la esperanza de un nuevo día. Ya no necesita confiar en los demás como un poder superior a sí mismo. Esperamos, en cambio, que aquí encuentre una nueva fortaleza interior para ser lo que Dios pretende que sea: valioso y libre.



## **Bienvenido a Codependientes Anónimos®** (versión corta)

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 un esfuerzo por encontrar libertad en donde hubo ataduras, y hallar paz en donde existió confusión en nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás. La codependencia es una conducta compulsiva profundamente enraizada, nacida en nuestro sistema familiar algunas veces moderado y en otras extremadamente disfuncional. Hemos intentado utilizar a otros como nuestra única fuente de identidad, valor y bienestar y como una manera de restaurar las pérdidas emocionales. Nuestras historias personales también pueden incluir otras adicciones poderosas que a rato hemos usado para enfrentarnos a nuestra codependencia. En la vida, todos hemos aprendido a sobrevivir, pero en CoDA estamos aprendiendo cómo vivir la vida. Mediante la aplicación de los Doce Pasos y de los principios de CoDA en nuestra vida diaria y en nuestras relaciones, tanto presentes como pasadas, podemos experimentar una nueva liberación de nuestros estilos auto-derrotistas de vida. 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. Independientemente de cuán traumático haya sido su pasado o cuán desesperanzado le parezca su presente, en el programa de Codependientes Anónimos hay la esperanza de un nuevo día. Esperamos que aquí encuentre una nueva fortaleza interior para ser lo que Dios pretende que sea: valioso y libre.



## **Oraciones de CoDA**

CoDA tiene cuatro oraciones sugeridas que están 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  
Aprobada en la Conferencia el 13/09/31

### **Oración de Recuperación de CoDA**

Dios, ayúdame a aceptar a otras personas como son, a  
reconocer mis propios sentimientos  
y a satisfacer mis propias necesidades y  
a amarme tal como soy.  
Conferencia aprobada en octubre de 2017

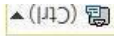
### **La Oración de Cierre de CoDA**

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 la recuperación.  
Conferencia aprobada el 13/09/91

Otra oración que se usa comúnmente en las reuniones de CoDA es la Oración de la Serenidad,

### **Oración de la Serenidad**

Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar,  
valor para cambiar lo que sí puedo;  
y sabiduría para distinguir la diferencia



Dejo que los demás experimenten sus propios sentimientos; me guardo los consejos para mí mismo.  
Me ayudo a mí mismo y a los demás manteniéndome presente emocionalmente y siendo honesto.  
Comparto durante tres a cinco minutos y me centro en mí mismo.  
Me abstengo de comentar lo que otros comparten.  
Comparto mi propia experiencia, fortaleza y esperanza – y no las de los demás.  
Hablo en primera persona, “yo”, cuando comparto (Siento, creo.)

## En Aras de la Seguridad

### En Aras de la Seguridad

**Hablo en primera persona, “yo”, cuando comparto (Siento, creo.)**

**Comparto mi propia experiencia, fortaleza y esperanza – y no las de los demás.**

**Me abstengo de comentar lo que otros comparten.**

**Comparto durante tres a cinco minutos y me centro en mí mismo.**

**Me ayudo a mí mismo y a los demás manteniéndome presente emocionalmente y siendo honesto.**

**Dejo que los demás experimenten sus propios sentimientos; me guardo los consejos para mí mismo.**











