

# **Manual de Servicios de la Fraternidad de Codependientes Anónimos**



## **Manual para Reuniones**

*Copyright (C) 1998 Codependientes Anónimos, Inc.*

*Esta página intencionalmente en blanco*

## Contenido

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Enlaces a otras partes del MSF                                  | 1  |
| 1ª Sección – Introducción y poniéndose en marcha                | 2  |
| Propósito de este <i>Manual</i>                                 | 2  |
| ¿Qué es una reunión de CoDA?                                    | 2  |
| Puntos a considerar al abrir una nueva reunión de CoDA          | 3  |
| Diferentes tipos de reuniones de CoDA                           | 6  |
| Otra información útil                                           | 7  |
| Sugerencias para los puestos de servicio en una reunión de CoDA | 12 |
| 2ª Sección – Atraer a miembros – alcance comunitario            | 14 |
| Introducción al Paquete de alcance a la comunidad               | 14 |
| Muestra de comunicado de prensa                                 | 15 |
| Sugerencias para dar la bienvenida a recién llegados a CoDA     | 15 |
| 3ª Sección – Documentos fundacionales para las reuniones        | 16 |
| Doce Pasos de Codependientes Anónimos ©                         | 17 |
| Doce Tradiciones de Codependientes Anónimos ©                   | 18 |
| Doce Promesas de Codependientes Anónimos ©                      | 19 |
| Servir a otras personas                                         | 20 |
| Patrones y Características de la Codependencia                  | 21 |
| Patrones de Recuperación de la Codependencia                    | 23 |
| Preámbulo de Codependientes Anónimos ©                          | 27 |
| Bienvenida a Codependientes Anónimos © (versión completa)       | 28 |
| Bienvenida a Codependientes Anónimos © (versión corta)          | 29 |
| En aras de la seguridad                                         | 31 |
| Muestra de formato de reunión                                   | 32 |
| 4ª Sección – Formularios de servicios de CoDA                   | 36 |
| Formulario de registro del grupo de CoDA _____                  | 37 |
| Formulario combinado: actualizar el grupo/enviar la Séptima     | 39 |
| Listado de teléfonos de los miembros del grupo _____            | 40 |
| Registro de fondos del grupo _____                              | 41 |
| Para pedir la literatura de CoDA                                | 42 |

## Enlaces a otras partes del MSF

A continuación se presentan enlaces a las otras 4 partes del **Manual de Servicios de la Fraternidad (MSF)** más el Glosario.

Los usos sugeridos son los siguientes:

- La 1ª Parte está destinada a todos los miembros de CoDA, particularmente aquellos que tienen la intención de prestar trabajo de servicio
- La 3ª Parte está destinada a ser utilizada por aquellos que actualmente prestan servicio, o consideran hacerlo, en los niveles entre los grupos y CoDA Mundial. Se pretende ser particularmente útil para establecer esos niveles de servicio.
- La 4ª Parte está destinada a ser utilizada por aquellos que actualmente o que consideran, prestar servicio a nivel de CoDA Mundial, **prestan servicio** o que consideran prestar servicio a nivel de CoDA Mundial. Se les recomienda ampliamente asistan a una Conferencia de Servicios de CoDA (CSC).
- La 5ª Parte contiene información más detallada relacionada con las diversas entidades de servicio que existen en el nivel de servicios de CoDA Mundial, incluida la Junta de Custodios de CoDA, los diversos comités y otros grupos de trabajo y puestos individuales.
- Se ha proporcionado un archivo combinado que contiene las 5 partes en un archivo. Está destinado a usarse para facilitar la búsqueda al no requerir la apertura de 5 archivos diferentes.

*Próximos vínculos, una vez que sean actualizadas estas partes:*

**MSF 1ª Parte – Estructura e Información General**

**MSF 3ª Parte – Pautas para servicios en niveles intermedios**

**MSF 4ª Parte – Procedimientos para la Conferencia de Servicios de CoDA (CSC)**

**MSF 5ª Parte – Detalles de los servicios a nivel mundial**

**MSF Glosario**

**MSF Archivo Combinado**

## 1ª Sección – Introducción y poniéndose en marcha

### Propósito de este *Manual*

La finalidad de este documento es proporcionar a los miembros de CoDA todos los documentos básicos y la información necesaria para abrir y realizar reuniones de CoDA. Puede encontrar información adicional en el sitio [coda.org/es/](http://coda.org/es/) y en otras partes del ***Manual de Servicios de la Fraternidad***.

Este documento proporciona información y directrices. CoDA recomienda que cada grupo tenga una copia de este documento. Contiene los documentos básicos que apoyan la unidad de CoDA. Además, otras partes útiles del ***Manual de Servicios de la Fraternidad (MSF)*** están disponibles gratis en el sitio web [www.coda.org/es/](http://www.coda.org/es/).

### ¿Qué es una reunión de CoDA?

Una reunión de CoDA es un grupo de dos o más personas que se reúnen en torno a su deseo compartido de relaciones saludables y amorosas. En la reunión se utilizan los *Doce Pasos* y las *Doce Tradiciones* de Codependientes Anónimos como base para trabajar hacia la recuperación. Es un lugar para encontrar el padrinazgo y compañerismo, así como el intercambio de experiencia, fortaleza y esperanza. Un fuerte sentido de aceptación y comunidad hace una reunión atractiva, tanto para el recién llegado como para el veterano.

Hay requisitos mínimos para que una reunión sea considerada como una reunión de CoDA. Estos requisitos son: leer como escritos en cada reunión los cuatro documentos fundacionales a continuación e inscribir el grupo, sea con CoDA Mundial o con su Entidad con Derecho a Voto. Estos documentos se encuentran más adelante en este ***Manual***. Aquellos grupos que elijan no leer estos documentos no serán incluidos en el Directorio de Grupos de CoDA del sitio [coda.org](http://coda.org), ya que no se consideran como grupos de CoDA.

- Bienvenida
- Preámbulo
- Doce Pasos
- Doce Tradiciones

Los grupos de CoDA se inscriben en Codependientes Anónimos Mundial con el fin de permanecer en contacto con CoDA como un todo. Con respecto a otras preguntas acerca de la organización del grupo (fecha, hora, tipo de reunión), 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, se recomienda enfáticamente que cada grupo reserve al menos una reunión por mes para el Estudio de los Pasos.

Como establece la Cuarta Tradición— *Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o CoDA como un todo.* —es importante que una reunión de CoDA presente aspectos familiares que comuniquen: “Esto es CoDA.” Si bien es poco frecuente, algunas reuniones han optado por manejar un formato que varía significativamente de las pautas de CoDA. Esto genera confusión, especialmente para los recién llegados, con respecto a la naturaleza de nuestro programa.

Si una intergrupala lo considera necesario, puede hacer saber a un grupo de qué manera en particular parece que no cumple con los principios unificadores de las Tradiciones de CoDA. Si este, por conciencia de grupo, decide no cambiar, cabe entender que: puede que ya no se lo reconozca como un grupo de CoDA y que además se le elimine de los listados de la intergrupala y de CoDA Mundial.

La intergrupala puede, por la toma de decisión de la conciencia de grupo, eliminar un grupo de su listado de reuniones si se determina que ese grupo no aplica los principios de CoDA y tampoco acepta cambiar. La intergrupala puede entonces recomendar que el grupo sea retirado del listado de grupos de la intergrupala. También puede decidir, por conciencia de grupo, si eliminará ese grupo de su listado de reuniones o no.

Si la intergrupala o Entidad con Derecho a Voto decide eliminar ese grupo de su listado puede recomendar a la Junta Directiva de CoDA Mundial que se elimine ese grupo del listado de grupos de Codependientes Anónimos Mundial. La Junta Directiva de CoDA Mundial puede decidir, por conciencia de grupo, si elimina esa reunión de la lista de las reuniones de CoDA Mundial o no.

Así como los Doce Pasos ofrecen una guía para mantener relaciones saludables, nuestras Doce Tradiciones ofrecen una guía para mantener reuniones saludables. La literatura avalada por la Conferencia de servicios de CoDA contiene comentarios sobre todos los Pasos y Tradiciones. Confíe en la sabiduría contenida en los Pasos y las Tradiciones. Recuerde que los servidores de confianza reciben direcciones de la Fraternidad. Una conciencia de grupo puede ser una herramienta poderosa.

## **Puntos a considerar al abrir una nueva reunión de CoDA**

### **Donde**

Las reuniones se pueden realizar casi en cualquier lugar. Busque un local o espacio para alquilar en la zona, sea en iglesias, sinagogas, centros de asistencia social, hospitales o lugares donde se reúnen otros grupos. Aunque cada grupo es autónomo, por razones de seguridad y anonimato, CoDA advierte sobre la celebración de reuniones en los hogares individuales. Al elegir un lugar de reunión, tenga en cuenta la seguridad personal. También hay que tener en cuenta que muchos lugares exigen pólizas de seguro pero CoDA no tiene una política de base que asegure a los grupos. Para obtener mayor información, consulte las *Preguntas Frecuentes*, incluidas más adelante en este documento.

### **Cuando**

Elija la hora y el día de la semana para la nueva reunión basado en el tiempo que más le convenga para servir.

### **Alquiler**

Es importante que se pague la renta por el lugar de encuentro, no importa cuán pequeño sea el pago. Así honramos nuestra Séptima Tradición: *Todo grupo de CoDA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera*. Puesto que al inicio usted no sabrá qué tanto crecerá el grupo, procure mantener la cuota del alquiler al mínimo. El alquiler puede ser un porcentaje de la recaudación del grupo, una cuota mensual o trimestral, o cualquier cosa en la que usted y el propietario estén de acuerdo. Algunos lugares permiten utilizar el espacio más como una cortesía que como una fuente de ingresos, por lo que no tenga miedo a negociar. Al mismo tiempo, no abuse de la generosidad. Una donación anual puede ser apropiada si no se cobra el alquiler.

### **Ayuda**

Pida ayuda, sobre todo al principio. Invite a personas de otras reuniones para ayudar a que se ponga en marcha la nueva reunión. Sirve tener varias personas presentes cuando los recién llegados aparecen. Asegúrese de colocar un anuncio cada semana en el nuevo lugar de encuentro, para que las personas puedan fácilmente ubicar su sitio.

### **Anunciar**

Haga saber de la nueva reunión. Visite otras reuniones con la información necesaria (por ejemplo, la fecha, hora, la dirección y/o un mapa). Coloque anuncios en los centros comunitarios y hospitales. Algunos periódicos locales publican avisos de reuniones sin cargo. Sólo recuerde la Undécima Tradición: *Nuestra política de relaciones públicas se basa en atracción más que en promoción...* A medida que la gente ve los anuncios y escucha acerca de la reunión, llegará.

### **Determine el formato de la reunión**

Después de algunas reuniones iniciales, tome una decisión por conciencia del grupo para elegir la forma del nuevo grupo. Para conocer opiniones de reuniones ver ***Diferentes tipos de reuniones de CoDA***, más adelante.

Los puntos siguientes necesitan ser discutidos y decididos por la conciencia de grupo:

- ¿Qué pautas se utilizarán para compartir?
- ¿Cómo puede el grupo tratar con la interferencia?
- ¿Cómo se recibirán a los recién llegados, y cómo se manejará la literatura y otros temas?
- ¿Cuándo se llevarán a cabo reuniones periódicas de trabajo?

### **Registre la reunión**

Puede registrar su reunión en línea en [coda.org/es](http://coda.org/es) o utilizar los formularios en este documento (véase la 4ª Sección). Una vez que obtenga el grupo **un número oficial**, será incluido en el Directorio de Reuniones de CoDA. Si su Entidad con Derecho a Voto o intergrupala mantiene una lista de reuniones, es importante avisarles también. Favor de usar el **número de grupo** en toda correspondencia dirigida a CoDA Mundial.

### **Definir cuáles son las tareas a realizar, como por ejemplo:**

- Manejo de la llave para abrir y cerrar el lugar de reuniones.
- Quién coordinará la reunión (es decir, leerá el formato)
- Encontrar oradores, si corresponde
- Darles la bienvenida a los recién llegados

- Comprar fichas/monedas para regalarlos a los miembros, como reconocimiento al recién llegado así como del tiempo en el programa de otros miembros, y en la celebración de los aniversarios.
- Coordinar y documentar reuniones de servicios que se ejecutan de forma regular
- Mantenerse en comunicación con el administrador de la instalación
- Organizar y limpiar la sala de reuniones

### **Elegir y cubrir los puestos (previamente elegidos de ser posible)**

**Tesorero:** El Tesorero guarda todas las aportaciones de la Séptima Tradición, paga el alquiler y envía los fondos en exceso más allá de una reserva prudencial a la intergrupala local, Entidad con Derecho a Voto y/o Codependientes Anónimos Mundial.

**Representante de Servicios de Grupo (RSG):** El RSG es elegido por el grupo para actuar como enlace entre este y el siguiente nivel de servicio. Proporciona información en ambas direcciones.

**Persona encargada de la literatura:** La persona encargada de la literatura la ordena y la vende. Mantiene registros del inventario y flujo de efectivo de la literatura del grupo.

**Persona(s) de contacto:** La(s) persona(s) de contacto responde(n) al teléfono, correo electrónico u otras consultas.

### **Política acerca de la literatura ajena en reuniones CoDA**

Esta política fue aprobada por la Cuarta Conferencia Internacional de Servicios de Codependientes Anónimos de 1990 y actualizada en las Conferencias de Servicios de CoDA del 2018 (12.10.18 y nuevamente en 2019 (10.9.19).

Se hace énfasis en que los grupos de CoDA utilicen literatura aprobada por la Conferencia de Servicios de CoDA. Sin embargo, si un grupo por conciencia de grupo informada elige usar la literatura externa, para ser una conciencia grupal informada, ese grupo debe sopesar su decisión contra las Doce Tradiciones para determinar si se ha tomado una decisión responsable. Algunos puntos para considerar son:

**Primera Tradición:** El uso de la literatura de CoDA apoya el crecimiento de CoDA y ofrece la unidad y continuidad del mensaje.

**Cuarta Tradición:** ¿Afectará la decisión tomada por el grupo a los grupos vecinos o a CoDA como un todo? Basada en la literatura elegida, ¿cuál podría ser la primera impresión de CoDA para un recién llegado? ¿Cuál es la responsabilidad de un grupo para con los recién llegados?

**Quinta Tradición:** La decisión sobre la literatura, o de hecho cualquier decisión tomada por el grupo, ¿es acorde con el propósito primordial de CoDA?

**Sexta Tradición:** ¿Respalda algún autor en particular el uso de la literatura ajena? Al hacer que la obra de un autor en particular sea el foco de una reunión, ¿es una reunión de CoDA o una sesión de estudio de libros?

**Octava Tradición:** El uso de la literatura externa puede rozar con la terapia. CoDA es un grupo de autoayuda y utiliza los Doce Pasos y las Doce Tradiciones como base para la recuperación.

**Décima Tradición:** El uso de materiales con derechos de autor que no son propiedad de CoDA puede generar problemas en el futuro y debe considerarse durante el proceso de la toma de decisiones. CoDA no definirá la codependencia, sino que la describirá. El uso de la literatura ajena ¿apoya alguna definición particular?

Si, después de considerar los puntos anteriores, un grupo opta por utilizar la literatura externa, se debe hacer un anuncio al principio y al final de la lectura de dicha literatura.

- Los puestos de servicio en CoDA generalmente se rotan para evitar el "agotamiento". La rotación de puestos también apoya el concepto de que cada reunión depende de todos los que asisten.

- Permita que diferentes voluntarios realicen cada tarea, roten los puestos regularmente y limiten los períodos de servicios.

## Diferentes tipos de reuniones de CoDA

**Reunión de orador:** En este tipo de reunión se presenta una historia personal de recuperación compartida por una persona. Los oradores comparten su experiencia, fortaleza y esperanza personal en el programa. Según la duración de la historia compartida, la reunión puede o no incluir los compartires abiertos después de la presentación.

**Reunión de compartires abiertos:** Este tipo de reunión a menudo no tiene tema ni orador individual, lo que brinda a los miembros la oportunidad de compartir su experiencia, fortaleza y esperanza de la recuperación propia como lo deseen.

**Reunión temática:** Este tipo de reunión se abre con el coordinador de la reunión u otro miembro del grupo, que sugiere un tema, p. ej., un Paso, establecer límites, padrinzgo, etc.

**Reunión de estudio sobre un Paso o una Tradición:** En este tipo de reunión, se utiliza la literatura avalada por la Conferencia de Servicios de CoDA como base para el estudio, discusión o compartimientos relacionados con los Doce Pasos y/o las Doce Tradiciones de CoDA.

**Reuniones de enfoque:** Los grupos pueden además designar, en el buscador de reuniones, su enfoque de la manera que deseen, siempre y cuando los cuatro documentos fundacionales sean leídos en cada reunión – los Pasos de CoDA, las Tradiciones de CoDA, el Preámbulo y la Bienvenida. Para este tipo de reuniones el Localizador de Reuniones indicará que “la información sobre tales designaciones de foco u otros detalles estarán disponibles a través de las personas de contacto que figuran en la lista”. 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.

## Interferencia

En nuestras reuniones, hablamos de nuestra propia experiencia, y escuchamos sin comentarios a lo que otros comparten. Trabajamos para asumir la responsabilidad de nuestras propias vidas, en lugar de dar consejos a otros. Esta es la razón por la cual se enfatiza fuertemente el no interferir durante nuestras reuniones. Las pautas sobre la interferencia ayudan a guardar que nuestras reuniones sean lugares seguros. Para obtener más información, consulte el [Manual de instrucciones para nuevos participantes](#) y el [Manual de experiencias con la no interferencia](#).

Ejemplos de la interferencia pueden incluir, pero no se limitan a:

- Dar retroalimentación no solicitada
- Aconsejar
- Responder
- Haciendo declaraciones usando "usted" y "nosotros"
- Interrogar
- Debatir

- Criticar
- Controlar
- Dominar
- Minimizar el sentimiento o las experiencias de otra persona
- El contacto físico / táctil
- Los movimientos corporales, tales como asentir con la cabeza u otros gestos
- Sonidos verbales / ruidos
- Referirse a alguien presente por su nombre

## Otra información útil

### ¿Qué es un *grupo base*? y ¿Por qué podría querer uno?

Si bien tener un *grupo base* no nos otorga ningún derecho o privilegio especial en la reunión, muchos de nosotros encontramos que tener un grupo en particular en la que enfocamos nuestra participación y nuestro trabajo de servicio es útil para nuestra recuperación. En CoDA se trata de construir y mantener relaciones sanas y esas relaciones pueden desarrollarse más fácilmente entre las personas que vemos con frecuencia. CoDA es una comunidad, y esto es más evidente a nivel de la reunión. Debido a esto, muchos de nosotros elegimos identificar un *grupo base*, a la que asistimos regularmente.

### ¿Cómo podemos informar a la gente sobre nuestra reunión?

Comuníquese con su intergrupar de CoDA y/o su Entidad con Derecho a Voto para que su reunión sea incluida en la(s) lista(s) de reuniones locales. Esa es la mejor manera de obtener exposición y apoyo. Se puede anunciar las reuniones de CoDA en periódicos locales o en tableros de anuncios comunitarios. Con frecuencia, los bibliotecarios permiten que las reuniones fijen avisos o dejen material gratuito, como el folleto [¿Qué es CoDA?](#), que puede llevar dentro la información de la reunión. Según la Undécima Tradición: *Nuestra política de relaciones públicas se basa en atracción más que en promoción*. Sugerimos que indique simplemente “[el nombre del] Grupo CoDA”, con la hora, fecha y lugar anotados. Tenga en cuenta que no utilizamos el nombre del lugar donde se reúne como nombre de la reunión, de acuerdo con la Sexta Tradición. Por ejemplo, si una reunión se llamara a sí misma Reunión de CoDA del Centro Gómez, esto podría considerarse como un respaldo a una empresa externa. En su lugar, la reunión CoDA *Pueblo Natal* del martes por la noche puede publicar volantes diciendo que se reúnen en el Centro Gómez.

### ¿Cómo se mantiene el grupo?

Los grupos de CoDA generalmente solicitan aportaciones durante la reunión, recordando a los asistentes de nuestra Séptima Tradición, la cual establece que cada grupo es totalmente autosuficiente, declinando las contribuciones ajenas. Ocasionalmente un grupo hace una segunda solicitud, si más aportaciones son necesarias para alcanzar a pagar el alquiler/la plataforma de reunión, 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 dos o tres meses de gastos de reunión. Los gastos de la reunión incluyen el alquiler, suministros, refrigerios y literatura aprobada por la Conferencia de Servicios. La *reserva prudencial* tiene por objeto cubrir los gastos en caso de que la asistencia a la reunión o las donaciones sean inusualmente bajas. Se sugiere que, al menos trimestralmente,

las reuniones determinen si quedan fondos en exceso después de que se satisfaga el monto de la reserva. Si es así, una reunión puede decidir por conciencia de grupo hacer una aportación de la Séptima Tradición a las entidades de CoDA que apoyan la reunión. Cada reunión debe decidir eso por sí misma.

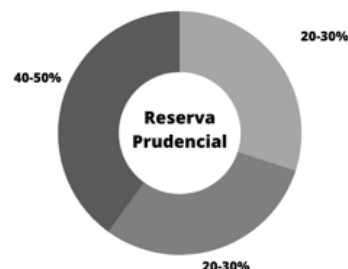
Al enviar fondos a CoDA Mundial, los cheques deben de ser emitidos a nombre de Co-Dependents Anonymous, Inc. Cabe contactar a la intergrupala y la Entidad con Derecho a Voto local para averiguar a qué nombre hay que emitir las aportaciones a ellas.

- \_\_\_\_% a la intergruparal local
- \_\_\_\_% a la Entidad con Derecho a Voto
- \_\_\_\_% a Codependientes Anónimos Mundial
- \_\_\_\_% a otro proyecto o programa de CoDA



Ejemplo, si tiene una intergruparal:

- 40-50% a la intergruparal
- 20-30% a la Entidad con Derecho a Voto
- 20-30% a Codependientes Anónimos Mundial



Si no hay intergruparal:

- 65-75% a su Entidad con Derecho a Voto
- 25-35% a Codependientes Anónimos Mundial



### Pedido de literatura

La forma más fácil de ordenar la literatura avalada por la Conferencia de Servicios de CoDA es hacerlo en el sitio web [coda.org/es/](http://coda.org/es/), mediante este enlace – [tienda](#). Ese sitio le da la opción de pedir directamente en línea o utilizar el formulario proporcionado allí.

### ¿Hay un límite a la cantidad que un individuo puede donar a CoDA?

De acuerdo con la Séptima Tradición se sugiere que no exceda de \$3.000 USD (tres mil dólares), o su equivalente por año, el valor del dinero en efectivo donado, bienes o servicios profesionales prestados por un miembro a grupos individuales, intergrupales y Entidades con Derecho a Voto. Ese límite se eleva a \$6.000 USD (seis mil dólares) o su equivalente por año para Codependientes Anónimos Mundial de acuerdo con la escala más grande de la operación. Véase el botón verde, **DONAR**, en la parte superior de la página inicial del sitio web [coda.org/es/](http://coda.org/es/), para obtener más información sobre qué tipos de donaciones se puede hacer.

### ¿Se puede dejar dinero a CoDA Mundial en los testamentos?

Legados en testamentos son aceptables sólo de los miembros de CoDA, con un máximo de \$8.000 USD de una sola persona, una sola vez, no a perpetuidad.

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

La Conferencia de Servicios de CoDA 2015 aprobó el *Plan de celebración de la recuperación*, bajo el cual algunos miembros de la Fraternidad pueden elegir celebrar el aniversario del inicio de su recuperación, ya sea prestando un trabajo de servicio adicional o mediante el envío de una cantidad de dinero anual por cada año de la recuperación que tienen en CoDA a la(s) entidad(es) CoDA de su elección. Consulte los límites anuales de donación arriba aclarados.

### **¿Cuál es el Mes de Gratitud?**

En agradecimiento a nuestro Poder Superior y Codependientes Anónimos (CoDA), la Conferencia de Servicios de CoDA de 2014 designó al mes de noviembre como un tiempo para que los individuos, reuniones locales, intergrupales y Entidades con Derecho a Voto pueden dar gracias por la forma en que CoDA les ayudó a vivir la vida. La CSC sugiere que los grupos en todos los niveles apoyen el Mes de Gratitud mediante el envío de aportaciones a entidades de CoDA de su elección y/o por donar servicio adicional a la entidad de CoDA de su elección.

### **¿Puede nuestro grupo utilizar el Número de Identificación Tributaria (NIT) CoDA?**

No. El NIT de CoDA, también conocido como el Número de Identificación del Empleador (EIN), no debe ser utilizado por cualquier otro nivel de CoDA, salvo el nivel de CoDA, Inc. El EIN de Codependientes Anónimos, Inc. es específico de la corporación de CoDA, una corporación de los Estados Unidos. Tener un estado de impuestos “paraguas” requeriría que cada grupo presente toda la información de identificación de sus oficiales a CoDA, Inc. para su registro oficial. Además, CoDA sería responsable de la información y actividad financiera de los grupos. Habría que establecer un sistema de controles sobre las finanzas de cada grupo, intergrupar, y Entidad con Derecho a Voto de CoDA. Habría que asegurar de alguna manera que el uso de todos los ingresos es únicamente con fines de CoDA y requerir informes periódicos a alguna organización central de CoDA. Ella tendría que dar razón a las autoridades encargados de los impuestos de las actividades de Codependientes Anónimos, Inc. Todo esto entra en conflicto con nuestras Tradiciones de anonimato, autonomía del grupo y nuestra estructura de servicio. Por esta razón, se recomienda que cada reunión, intergrupar, o Entidad con Derecho a Voto evalúen la necesidad propia de un Número de identificación tributaria / EIN y, de ser necesario, que apliquen por cuenta propia.

### **¿Cómo se abre una cuenta bancaria y obtener un Número de Identificación Tributaria (fiscal)?**

Consulte con el banco local para descubrir lo que se requiere para abrir una cuenta como un grupo, intergrupar, o Entidad con Derecho a Voto. En los EE. UU., un banco generalmente requerirá:

- Un saldo mínimo.
- Una copia del Acta de su reunión de servicios que incluye el nombre de la organización.
- Una lista de todos los oficiales de la organización y cualquier otra persona que puede ser cosignataria de la cuenta, incluyendo alguna forma de identificación para cada persona, p. ej., una licencia de conducir y el número de seguro social.

**Obtener un Número de Identificación Tributaria/EIN para su grupo en los EE. UU.**

Para solicitar un Número de Identificación Tributaria (Fiscal) / EIN, tendrá que ponerse en contacto con el IRS para solicitar el Formulario SS-4. El IRS no requiere que se incorporen para obtener un Número de Identificación Tributaria/EIN. Rellene la solicitud como una *organización sin fines de lucro*. Su estado puede tener normas propias acerca de cuándo una organización sin fines de lucro ha de incorporarse. Es una buena idea consultar con un profesional jurídico y / o de impuestos en su estado para obtener más información. Agencias estatales o federales pueden inspeccionar sus registros. Ejemplos de tales registros pueden incluir las Actas de las reuniones de servicios, cualquier cambio en los servidores, y los registros financieros, incluyendo los recibos del alquiler y literatura. Para más información acerca de las declaraciones de impuestos, consulte el sitio web del IRS.

**Alternativas a la obtención de un Número de Identificación Tributaria (Fiscal)/EIN para una cuenta bancaria**

Algunos grupos utilizan el número de seguridad social del tesorero del grupo como el Número de Identificación Tributaria de la cuenta bancaria del grupo. Un grupo puede abrir una cuenta corriente a nombre de alguna persona del grupo o del tesorero, para así ejercer la actividad comercial bajo el nombre del grupo (p. ej., *Nuevo Amanecer CoDA*) –tal cuenta en inglés se llama *Doing Business As (DBA)*. En tanto que la cuenta no genere ningún interés no debe haber consecuencias con Hacienda para el tesorero. Muchos grupos tienen una cantidad de fondos tan pequeña que no abren ninguna cuenta bancaria – el tesorero del grupo mantiene el dinero, o el grupo se queda con el dinero en un contenedor cerrado en el lugar de reunión.

**Información sobre los impuestos**

Si el grupo vende literatura, audios u otros artículos, puede que tenga que pagar el impuesto sobre las ventas. Si es necesario pagarlo o no, eso dependerá del país o estado en que reside. Puede consultar si su intergrupala o Entidad con Derecho a Voto puede ayudarle a determinar lo que se requiere.

**Estar exento de impuestos**

Las reuniones de CoDA son *sin fines de lucro* en su comportamiento financiero, pero no son automáticamente *exentas de impuestos*. Obtener la condición de exención de impuestos es un proceso costoso y complicado que implica obligaciones legales, controversia acerca de las Tradiciones y responsabilidad actual. La mayoría de los grupos e intergrupales operan con fondos mínimos y las aportaciones se realizan generalmente en efectivo de manera anónima en las reuniones. La mayoría de los grupos regulares raras vez tienen obligación tributaria y no es necesario solicitar una exención de impuestos. A veces, las intergrupales grandes o las Entidades con Derecho a Voto sí forman corporaciones y obtienen su propio estatus de exención de impuestos.

**¿Tiene CoDA alguna póliza de seguro “de política general” que cubriría nuestra reunión?**

CoDA no tiene ninguna póliza de seguro que cubre las reuniones individuales. Las organizaciones locales de CoDA pueden optar por comprar una póliza de este tipo si es la única manera de encontrar espacio para las reuniones.

Algunas opciones que han funcionado:

- Preguntando al dueño del lugar si su compañía de seguros podría proporcionar la cobertura necesaria con un cargo adicional o de forma gratuita.

- Trasladando la reunión a un lugar que no solicite seguro adicional.
- La firma de responsabilidad legal en lugar de seguros. Esto podría dar lugar a la responsabilidad personal de los miembros del grupo. Se recomienda el asesoramiento legal externo de estos asuntos.

### ¿Puede un terapeuta iniciar o coordinar una reunión de CoDA?

Pedimos que los terapeutas, entrenadores de vida, profesionales de la salud mental, y todos los profesionales pagados abran o participen en reuniones sólo como un individuo codependiente en recuperación y nunca en una posición profesional.

El cuadernillo [Construir la Comunidad de CoDA: Es Importante Celebrar Reuniones Saludables](#), página 17, establece que:

*En CoDA, no se le paga a nadie para compartir la experiencia, fortaleza y esperanza, ya sea en las reuniones, como padrinos, o en cualquier otra actividad relacionada con los Doce Pasos. Los profesionales que asisten a las reuniones de CoDA lo hacen como miembros solamente, y no usan la Fraternidad para promover sus intereses comerciales.*

### Qué hacer si una reunión se disuelve?

En el caso desafortunado de disolverse una reunión, el tesorero debe asegurarse de que las deudas actuales estén saldadas. Si es necesario, negocie una reducción o remisión del alquiler adeudado. Los fondos y/o la literatura restante se pueden dar a otras reuniones locales de CoDA, la intergrupala o Entidad con Derecho a Voto. Si no hay otro grupo cercano para poder fácilmente entregar la literatura, puede ser donada a las bibliotecas o instituciones de la zona.

### Responsabilidades generales de Servidores de Confianza

- **Preservar la continuidad:** Es de esperar que los funcionarios cesantes trabajen con las personas que les suceden, para asegurarse de que los procedimientos, conocimientos y registros se transmitan.
- **Responsabilidad del servicio:** Cuando una persona que ocupe un servicio determinado no pueda asistir a una reunión o cualquier otro compromiso de servicio, se recomienda que intente encontrar un sustituto para realizar el trabajo. En caso de que no se esté cumpliendo algún compromiso, se puede realizar una conciencia de grupo para determinar si la reunión desea que esa persona continúe o si es mejor buscar otro voluntario para hacerse cargo de la posición.

### Sugerencias para los puestos de servicio en una reunión de CoDA

Estas son sugerencias de puestos de servicio que en el pasado han sido útiles en reuniones. Cada reunión puede decidir cómo distribuir las responsabilidades entre los servidores de confianza de la reunión, combinando o ampliando puestos de servicio, según sea necesario. No es necesario que una reunión tenga todos estos servicios.

**Coordinador de la reunión – Se sugiere que cada reunión rote este puesto de servicio entre un mes o seis meses.**

- Adopta un papel de liderazgo durante toda la reunión.
- Asume la responsabilidad general del formato de la reunión.
- Invita a oradores o busca a un voluntario que se encargue de invitar a los oradores.
- Guía la reunión de acuerdo con las directrices aprobadas por CoDA.

**Secretario/a – Término sugerido para el cargo – de 6 meses a 1 año**

- Es el representante de servicios del grupo y actúa como enlace entre la persona que alquila el lugar de reuniones y el grupo.
- Obtiene y mantiene la sala de reuniones.
- Planifica y realiza regularmente las *reuniones de servicios* (cuyos temas pueden incluir: las elecciones, formato de reuniones, procedimientos internos, etc.) y mantiene un registro de las decisiones de las reuniones de conciencia de grupo.
- Asegura que la información sobre el grupo se mantenga actualizada en las listas de reuniones de la intergrupala, Entidad con Derecho a Voto y CoDA Mundial.

**Representante de Servicios del Grupo (RSG) – Término usual de 1 a 2 años**

- Sirve como vínculo entre la reunión de CoDA y el siguiente nivel de la pirámide invertida. Idealmente, un RSG es un miembro establecido del grupo, con la experiencia, conocimiento y comprensión de los *Doce Pasos*, *Doce Tradiciones* y *Doce Conceptos de Servicio* de CoDA.
- Asiste a las reuniones de servicios locales de la intergrupala de CoDA o de la Entidad con Derecho a Voto.
- Lleva la conciencia del grupo al siguiente nivel de servicio y luego informa a la reunión sobre los resultados.
- Notifica a la reunión de cualquier actualización, anuncio y volante local o de CoDA Mundial.

**Tesorero/a:**

- Mantiene registros financieros precisos del grupo, e informa regularmente al grupo sobre ingresos, gastos y la reserva prudencial. (Nota: la reserva prudencial la decide la conciencia del grupo. Usualmente equivale a dos o tres meses de los gastos del grupo).
- Paga el alquiler de uso para el uso de la sala de reuniones.
- Distribuye los fondos de la Séptima Tradición de acuerdo con la conciencia del grupo. (Anteriormente en este documento se ofrece una guía sugerida.)
- Entrega los registros y fondos al nuevo tesorero.

**Persona encargada de la literatura:**

- Hace que la literatura avalada por la Conferencia de Servicios de CoDA esté disponible en la reunión.
- Lleva un registro de las reservas de literatura del grupo y vuelve a solicitarla, según sea necesario.
- Obtiene fondos del tesorero del grupo para surtir la literatura.
- Invita a los recién llegados y a otros miembros de CoDA a comprar literatura disponible avalada por la Conferencia de Servicios CoDA.

**Persona(s) encargada(s) de responder a las llamadas telefónicas:**

- Hace que su nombre de pila e información de contacto estén disponibles en las listas de reuniones locales y de CoDA Mundial.
- Está disponible para responder a preguntas relacionadas con la reunión y CoDA.

## 2ª Sección – Atraer a miembros – alcance comunitario

### Introducción al Paquete de alcance a la comunidad

Nuestra Undécima Tradición nos recuerda que *nuestra política de relaciones públicas se basa en atracción más que en promoción*. No hacemos publicidad en el sentido tradicional, no presionamos para que otros se unan a CoDA. No pagamos personajes destacados para hablar en nuestro nombre. No le decimos a la gente por qué deberían unirse al programa. En cambio, dejamos que el programa hable por sí mismo. Dejamos que la gente sepa que estamos aquí y luego la dejamos decidir por sí misma si quiere participar.

El objetivo es *llevar el mensaje*. Este trabajo del Duodécimo Paso significa, en parte, divulgar la información sobre CoDA y sus reuniones a su comunidad para que la información esté disponible para otros codependientes que aún sufren. Cuando su reunión está listada en el periódico local y los profesionales de salud mental de la zona saben acerca de CoDA, más personas pueden aprender acerca del programa.

Los siguientes elementos pueden ayudar a atraer a miembros y en los esfuerzos para llegar a la comunidad:

1. Utilice la Muestra de Comunicado de Prensa a continuación como una forma de comunicarse con los periódicos de la zona.
2. Envíe por correo la siguiente información a terapeutas, hospitales, líneas de ayuda, bibliotecas, centros comunitarios y colegios, etc., dentro de un radio de 5-10 minutos de su grupo.
  - Revise su libreta de teléfonos para más direcciones cercanas posibles.
  - El folleto de descarga gratuita, [\*¿Qué es CoDA?\*](#)
  - Formulario de suscripción para una copia gratuita de un boletín local de CoDA, si cuenta con este. Ofrezca enviar correos trimestrales gratuitos a todos los profesionales. Un correo trimestral puede incluir el boletín local de CoDA, listas actualizadas de grupos y volantes sobre eventos próximos.
3. Cuelgue un volante con información de la reunión de CoDA en diferentes áreas de su comunidad, como iglesias, supermercados, tableros de anuncios de la comunidad, bibliotecas u oficinas médicas. Recuerde primero pedir permiso.

Llegar a la comunidad es una forma de implementar nuestro Duodécimo Paso y también de la Quinta Tradición, que avisa que un grupo CoDA *tiene un solo objetivo primordial; llevar el mensaje a otros codependientes que aún sufren*. Estas sugerencias están dentro de las directrices de la Undécima Tradición, que dice:

*Nuestra política de relaciones públicas se basa en atracción más que en promoción.*

Si usted tiene alguna duda, favor de contactar al siguiente nivel de servicios de CoDA o al Comité de Divulgación de CoDA Mundial, a [espanol@coda.org](mailto:espanol@coda.org).

## Muestra de comunicado de prensa

Este ejemplo de comunicado de prensa concuerda con nuestra Undécima Tradición, que dice:

*Nuestra política de relaciones públicas se basa en atracción más que en promoción.*

Usted puede usar este formulario para notificar a los periódicos acerca de su reunión.

---

## Información sobre una reunión de Codependientes Anónimos (CoDA)

Codependientes Anónimos (CoDA) es una Fraternidad de Doce Pasos, de personas cuyo propósito común es desarrollar relaciones sanas. Nuestra Tercera Tradición establece que

*El único requisito para ser miembro de CoDA es desear relaciones sanas y amorosas.*

La reunión de CoDA en esta zona sesiona a la(s) \_\_\_\_\_ am / pm los días \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ en esta dirección

\_\_\_\_\_ (Sede)

\_\_\_\_\_ (Dirección)

Para más información, marque a: \_\_\_\_\_ en (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

CoDA es una organización sin fines de lucro apoyada por las aportaciones voluntarias de los miembros asistentes.

---

## Sugerencias para dar la bienvenida a recién llegados a CoDA

- Coloque un cartel en el edificio que indique dónde se encuentra la reunión.
- Dar la bienvenida a los recién llegados. Incluya una declaración en el formato que aclare cuándo pueden hacer preguntas – ¿Después de la reunión? ¿Durante un receso?
- Entregue a cada recién llegado un ejemplar del [Manual de Instrucciones para Nuevos Participantes](#) o una moneda de [Bienvenida](#) o una copia del folleto [¿Qué es CoDA?](#)
- Explique la práctica de la "no interferencia" como parte del formato de su reunión cada semana.
- Sugiera que los recién llegados prueben varias reuniones antes de decidir si CoDA es adecuado para ellos.
- Interactuar con el recién llegado es de suma importancia.
- Si los miembros de su grupo salen después de la reunión para tomar café o comer, anuncie al final de la reunión que todos son bienvenidos.
- Tenga disponibles listas de reuniones y listas de teléfonos.
- Explique que los contactos de la reunión devuelven toda llamada y correo electrónico sin demora.

*Cada grupo tiene un solo objetivo primordial - llevar el mensaje a otros codependientes que aún sufren. ~ Quinta Tradición*

### 3ª Sección – Documentos fundacionales para las reuniones

Los documentos adjuntos en esta sección son la base sobre la cual se construyen todas las reuniones de CoDA. Muchos también se pueden encontrar en el sitio web [coda.org/es/](http://coda.org/es/)

- **Doce Pasos de Codependientes Anónimos**
- **Doce Tradiciones de Codependientes Anónimos**
- **Doce Promesas de Codependientes Anónimos**
- **Servicio a Otras Personas**
- **Patrones y Características de la Codependencia**
- **Patrones de Recuperación de la Codependencia.**
- **Preámbulo**
- **Bienvenida (versión larga)**
- **Bienvenida (versión corta)**
- **Oraciones**
- ***En Aras de la Seguridad* - carta que se despliega sobre la mesa en las reuniones presenciales, doblado en forma de tienda de campaña. En las reuniones virtuales se puede leer el contenido.**
- **Muestra de formato de reunión**

## **Doce Pasos de Codependientes Anónimos ©**

1. Admitimos que éramos impotentes ante los demás y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Tomamos la decisión de poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, como cada uno concebimos 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 estos 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 la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal como nosotros concebimos a Dios, pidiéndole solamente nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros codependientes y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

## **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, televisión 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.

## **Doce Promesas de Codependientes Anónimos ©**

Puedo experimentar un cambio milagroso en mi vida si aplico 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 de 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 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 en 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.

## Servir a otras personas

*Nuestros Doce Pasos y sus principios espirituales nos ayudan a establecer nuestra recuperación en nuestra relación con Dios, con nosotros mismos y con otros. Nos ofrecen pautas espirituales que nos ayudan a trabajar con otros. El trabajo de servicio en CoDA nos capacita para poner estas directrices espirituales en práctica. Esto implica un espíritu de dar sanamente que permite que CoDA exista. A través del trabajo de servicio reconocemos y valoramos a cada persona y su recuperación, talentos y habilidades. El trabajo de servicio nos permite profundizar la recuperación que experimentamos, y hace que el regalo de Dios, la recuperación, toque los corazones y mentes de otros codependientes.*

- [Codependientes Anónimos](#), página 85 - 86

## Patrones y Características de la Codependencia

La siguiente lista ofrece una herramienta para ayudar en la autoevaluación. Puede ser particularmente útil para los recién llegados mientras comienzan a entender la codependencia. También ayudará a aquellos con tiempo en la recuperación para determinar qué rasgos aún requieren atención y transformados.

### Patrones de Negación

#### Los codependientes a menudo:

- tienen dificultades para identificar sus sentimientos.
- minimizan, alteran o niegan sus sentimientos.
- se perciben como muy generosos y dedicados al bienestar de otros.
- carecen de empatía para con los sentimientos y necesidades de otros.
- etiquetan a otros con sus propias características negativas.
- consideran que se pueden cuidar sin ayuda de otros.
- enmascaran su dolor de varias maneras, como rabia, gracia o aislamiento.
- expresan negatividad o agresión de maneras indirectas y pasivas.
- buscan la aceptación de personas no accesibles emocionalmente.

### Patrones de Baja Autoestima

#### Los codependientes a menudo:

- tienen dificultades para tomar decisiones.
- juzgan duramente sus pensamientos, palabras y acciones, como si no fueran lo suficientemente buenos.
- sienten vergüenza al recibir reconocimientos, halagos o regalos.
- valoran la aprobación de otros de sus pensamientos, sentimientos y conductas, en lugar de la propia.
- no se perciben como dignos de recibir amor, ni como personas valiosas.
- buscan constantemente el reconocimiento y los halagos de los demás, para dejar de sentirse “menos que”.
- tienen dificultad para admitir que han cometido error.
- aparentan tener la razón ante los demás e incluso mienten para dar buena apariencia.
- son incapaces de identificar o pedir lo que quieren y necesitan.
- se perciben como superiores a otros.
- buscan que otros les brinden sensación de seguridad.
- tienen dificultad para iniciar algo, cumplir con las fechas límites y completar proyectos.
- tienen problemas al definir las prioridades y los límites saludables.

Los *Patrones y Características de Codependencia* no se pueden reimprimir ni volver a publicar sin el consentimiento expreso escrito de Codependientes Anónimos, Inc. Este documento se puede reimprimir desde el sitio web [www.coda.org/es/](http://www.coda.org/es/) (CoDA) para uso de los miembros de la Fraternidad de CoDA.

Copyright © 2011 Codependientes Anónimos, Inc. Todos los derechos reservados.

## **Patrones y Características de la Codependencia (cont.)**

### **Patrones de Complacencia**

#### **Los codependientes a menudo:**

- son extremadamente leales y se mantienen en situaciones dañinas demasiado tiempo.
- comprometen sus valores e integridad para evitar el rechazo o la ira de otras personas.
- dejan de lado sus intereses personales para hacer lo que otros quieren.
- son muy sensibles a los sentimientos de otros y los asumen como propios.
- temen expresar sus creencias, opiniones y sentimientos cuando difieren de los de otros.
- aceptan el sexo como sustituto del amor que desean.
- toman decisiones sin tener en cuenta las consecuencias.
- renuncian a su propia verdad para obtener la aprobación de otros o evitar el cambio.

### **Patrones de Control**

#### **Los codependientes a menudo:**

- creen que la mayoría de las personas son incapaces de cuidarse.
- tratan de convencer a otros de lo que deben pensar, hacer y sentir.
- ofrecen consejos y guía sin que nadie se los pida.
- se resienten cuando los demás rechazan su ayuda o consejos.
- despiden regalos y favores a los que desean influir.
- usan el sexo para obtener aprobación y aceptación.
- tienen que sentirse necesitados para tener una relación con otros.
- exigen que otros satisfagan sus necesidades.
- utilizan el encanto y el carisma para convencer a otros de su capacidad de ser cariñosos y compasivos.
- usan la culpa y la vergüenza para explotar emocionalmente a otros.
- se niegan a colaborar con otros, hacer compromisos o negociaciones.
- adoptan una actitud de indiferencia, impotencia, autoridad o rabia para manipular los resultados.
- usan jerga de recuperación en un intento de controlar la conducta de otros.
- fingen estar de acuerdo con otros para obtener lo que desean.

### **Patrones de Evitación**

#### **Los codependientes a menudo:**

- actúan de formas que invitan a otros rechazar, avergonzar, o expresar rabia hacia ellos.
- juzgan duramente lo que otros piensan, dicen o hacen.
- evitan la intimidad emocional, física o sexual como medio de mantener las distancias para sentirse más seguros.
- permiten que sus adicciones a la gente, los lugares y las cosas, los distraigan para evitar intimidad en las relaciones personales.
- utilizan comunicación indirecta o evasiva para evitar los conflictos o los enfrentamientos.
- disminuyen su capacidad de tener relaciones saludables al renunciar el uso de todas las herramientas de la recuperación.
- reprimen sus sentimientos o necesidades para evitar sentirse vulnerables.
- atraen a otros, pero cuando se acercan, los alejan.
- renuncian a entregar su propia voluntad, a fin de evitar rendirse ante un poder mayor que ellos mismos.
- consideran que las demostraciones de emoción son una señal de debilidad.
- se niegan a expresar aprecio.

Los Patrones y Características de Codependencia no se pueden reimprimir ni volver a publicar sin el consentimiento expreso escrito de Codependientes Anónimos, Inc. Este documento se puede reimprimir desde el sitio web [www.coda.org](http://www.coda.org) (CoDA) para uso de los miembros de la Comunidad de CoDA.

Copyright © 2011 Codependientes Anónimos, Inc. Todos los derechos reservados.

## Patrones de Recuperación de la Codependencia

| <b>Patrones de Negación</b>         | <b>Los codependientes a menudo...</b>                                                                | <b>En la recuperación...</b>                                                                                                                                |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | 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 está 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.                                                                                                 |
|                                     | Etiquetan 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 me las expreso de manera apropiada.                                                                             |
|                                     | Expresan negatividad o agresión de maneras indirectas y pasivas.                                     | Puedo expresar mis sentimientos abierta, directa 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                                               |
| <b>Patrones de Baja Auto estima</b> | <b>Los codependientes a menudo...</b>                                                                | <b>En la recuperación...</b>                                                                                                                                |
|                                     | 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. —                                                                                                               |

Los *Patrones de Recuperación de la Codependencia* no se pueden reimprimir ni volver a publicar sin el consentimiento expreso por escrito de Codependientes Anónimos, Inc. Este documento se puede reimprimir desde el sitio web [www.coda.org/es/](http://www.coda.org/es/) (CoDA) para uso de los miembros de la Fraternidad de CoDA. Copyright © 2011 Codependientes Anónimos, Inc. Todos los derechos reservados.

| <b>Patrones de Baja Auto estima</b> | <b>Los codependientes a menudo...</b>                                                           | <b>En la recuperación...</b>                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | 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 propios 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 cumplo con mis responsabilidades en forma oportuna.                                                                                                                             |
|                                     | Tienen problemas al definir las prioridades y los límites saludables.                           | Puedo establecer y mantener prioridades y límites sanos en mi vida.                                                                                                                                              |

| <b>Patrones de Complacencia</b> | <b>Los codependientes a menudo...</b>                                                   | <b>En la recuperación...</b>                                                                                                                   |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | 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, aun si no estén 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 me 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                                                                        |

Los *Patrones de Recuperación de la Codependencia* no se pueden reimprimir ni volver a publicar sin el consentimiento expreso por escrito de Codependientes Anónimos, Inc. Este documento se puede reimprimir desde el sitio web [www.coda.org/es/](http://www.coda.org/es/) (CoDA) para uso de los miembros de la Fraternidad de CoDA.

Copyright © 2011 Codependientes Anónimos, Inc. Todos los derechos reservados.

| <b>Patrones de Control</b> | <b>Los codependientes a menudo...</b>                                                                  | <b>En la recuperación...</b>                                                                                                                                                                 |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | Creen 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 cuidadosa 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.                                                                                                                                    |

Los *Patrones de Recuperación de la Codependencia* no se pueden reimprimir ni volver a publicar sin el consentimiento expreso por escrito de Codependientes Anónimos, Inc. Este documento se puede reimprimir desde el sitio web [www.coda.org/es](http://www.coda.org/es) (CoDA) para uso de los miembros de la Fraternidad de CoDA.

Copyright © 2011 Codependientes Anónimos, Inc. Todos los derechos reservados.

| <b>Patrones de Evasión</b> | <b>Los codependientes a menudo...</b>                                                                                               | <b>En la recuperación...</b>                                                                                      |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | 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.                                                                 |

Los *Patrones de Recuperación de la Codependencia* no se pueden reimprimir ni volver a publicar sin el consentimiento expreso por escrito de Codependientes Anónimos, Inc. Este documento se puede reimprimir desde el sitio web [www.coda.org/es](http://www.coda.org/es) (CoDA) para uso de los miembros de la Fraternidad de CoDA.

Copyright © 2011 Codependientes Anónimos, Inc. Todos los derechos reservados.



## **Preámbulo de Codependientes Anónimos ©**

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.

El *Preámbulo* no se puede reimprimir ni volver a publicar sin el consentimiento expreso por escrito de Codependientes Anónimos, Inc. Este documento se puede reimprimir desde el sitio web [www.coda.org/es/](http://www.coda.org/es/) (CoDA) para uso de los miembros de la Fraternidad de CoDA.

Copyright © 2010 Codependientes Anónimos, Inc. y sus licenciadores. Todos los derechos reservados.



## **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 nuestras familias y otros sistemas, algunas veces moderado y en otras extremadamente disfuncionales. 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 autoderrotistas 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.

La *Bienvenida* no se puede reimprimir ni volver a publicar sin el consentimiento expreso por escrito de Codependientes Anónimos, Inc. Este documento se puede reimprimir desde el sitio web [www.coda.org/es/](http://www.coda.org/es/) (CoDA) para uso de los miembros de la Fraternidad de CoDA.

Copyright © 2018 Codependientes Anónimos, Inc. y sus licenciadores.

Todos los derechos reservados.



## **Bienvenida 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 nuestras familias y otros sistemas algunas veces moderado y en otras extremadamente disfuncionales. 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 autoderrotistas 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.

La *Bienvenida* no se puede reimprimir ni volver a publicar sin el consentimiento expreso por escrito de Codependientes Anónimos, Inc. Este documento se puede reimprimir desde el sitio web [www.coda.org/es/](http://www.coda.org/es/) (CoDA) para uso de los miembros de la Fraternidad de CoDA.

Copyright © 2018 Codependientes Anónimos, Inc. y sus licenciadores. Todos los derechos reservados.



CoDA tiene cinco oraciones avaladas por la Conferencia como literatura CoDA:

### **Oración de Apertura de CoDA ©**

*Avalada por la Conferencia el 09/13/91*

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.

### **Oración de Cierre de CoDA ©** *(Avalada por la Conferencia el 09/13/91)*

Te agradecemos, Poder Superior,  
por todo lo que hemos recibido durante esta reunión,  
que al concluir, llevemos dentro de nosotros la sabiduría,  
el amor, la aceptación y la esperanza de la recuperación.

Otras oraciones comúnmente utilizadas en las reuniones de CoDA son la **Oración de la Serenidad**, la **Oración de Recuperación** y la **Oración de Servicios**:

### **Oración de la Serenidad**

*(Avalada por la Conferencia, 1989)*

Dios, concédeme la serenidad  
para aceptar las cosas que no puedo cambiar;  
valor para cambiar aquellas que puedo; y  
sabiduría para reconocer la diferencia.

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

*(Avalada por la Conferencia el 10/20/17)*

Dios, ayúdame a:  
Aceptar a otras personas como son,  
Reconocer mis propios sentimientos,  
Satisfacer mis propias necesidades, y  
Amarme a mí mismo tal como soy.

### **Oración de Servicios**

*(Avalada por la Conferencia en 2020)*

Poder Superior, mientras prestamos servicio  
ayúdanos y recuérdanos a tener en mente  
que no buscamos poder personal,  
no gobernamos ni controlamos a otras personas  
para avanzar nuestras agendas individuales.  
En cambio, practicamos el anonimato, humildad,  
tolerancia, gratitud, hacer reparaciones, y perdón.

**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.**

**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.**

## Muestra de formato de reunión

Este formato de ejemplo de reunión se incluye como una guía. El estilo de reunión que desee utilizar —ya sea orador, compartimiento libre, tema o Paso— puede ser una decisión de conciencia de grupo tomada por los miembros del grupo. Las secciones en negrita son para que las lea en voz alta el coordinador; las secciones de texto sencillo son extras opcionales. También puede copiar y mostrar nuestro cartel “*En Aras de la Seguridad*” durante las reuniones.

## Sección de apertura

### 1. "Buenas tardes (días, noches). Bienvenidos a esta reunión del grupo

\_\_\_\_\_ (insertar el nombre de la reunión) de **Codependientes Anónimos**.

**Mi nombre es \_\_\_\_\_ y soy codependiente. Seré el coordinador de la reunión del día de hoy. A nombre de CoDA solicitamos mantengan sus celulares apagados o en modo de silencio para evitar interrupciones para así mantener nuestro enfoque en la reunión. Por favor, ayúdeme a abrir esta reunión con un momento de silencio seguido de la oración.....**

*(Elige el coordinador, o todo el grupo, entre la Oración de Apertura de CoDA o la Oración de la Serenidad.)*

#### 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.

#### Oración de la Serenidad

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

### 2. El coordinador de la reunión lee el Preámbulo de CoDA como está escrito.

### 3. "Damos la bienvenida a todos los recién llegados que asisten por primera, segunda o tercera vez a una reunión de Codependientes Anónimos. Les pedimos que abran sus micrófonos en lo virtual o levanten la mano si es una reunión presencial y se presenten con su primer nombre únicamente."

***Opcional:** Se puede dar la bienvenida a los recién llegados aplaudiendo después de cada presentación o después de que todos se hayan presentado. Si su reunión entrega medallas/monedas de bienvenida y/o paquetes para los recién llegados, en este momento los puede distribuir.*

### 4. "Para conocernos mejor, tomemos este tiempo para presentarnos por nuestro nombre únicamente". *(El coordinador se presenta y luego los asistentes, en orden o, de ser una reunión virtual, en el orden que se quieran presentar.)*

### 5. El coordinador de la reunión lee la Bienvenida de CoDA como está escrito (versión larga o corta).

### 6. "Los Doce Pasos de CoDA son las pautas espirituales para nuestra recuperación individual. ¿Hay algún compañero o compañera que se motive a leer los Doce Pasos?"

***Opcional:** algunos grupos prefieren circular los Doce Pasos para así compartir la lectura de ellos.*

### 7. "Las Doce Tradiciones de CoDA son los principios espirituales rectores de nuestras reuniones. ¿Hay algún compañero o compañera que se motive a leer las Doce Tradiciones?"

**Opcional:** Algunos grupos prefieren circular las Doce Tradiciones para así compartir la lectura de ellas.

**Opcional:** "¿Hay algún compañero o compañera que se motive a leer los *Patrones de la Codependencia* o los *Patrones de Recuperación de la Codependencia*?"

**Sección de anuncios** (Unos grupos hacen esto después de la Sección del programa, a continuación.)

8. "Hay horarios de reuniones y listas de teléfonos en la mesa de literatura".

9. a. "La persona a cargo de la literatura es \_\_\_\_\_. ¿Tiene algún anuncio?"  
 b. "El tesorero es \_\_\_\_\_. ¿Tiene algún anuncio?"  
 c. "El Representante de Servicios de Grupo es \_\_\_\_\_. ¿Tiene algún anuncio?"

*Nota: Si no hay servidores de confianza para los puestos anteriores, o si eligen, como grupo, no mencionar el punto 9, entonces será suficiente pasar al punto 10.*

10. "Los baños están ubicados...".

11. Anuncie cualquier tema de la reunión relacionado a la instalación (p. ej., la política sobre el fumar, etc.)

12. "¿Hay algún anuncio de CoDA?"

Comparte el RSG o el secretario las noticias y anuncios de la comunidad, la Entidad con Derecho a Voto o CoDA Mundial. Cualquier miembro también puede compartir anuncios de CoDA. Algunas reuniones optan por permitir también anuncios relacionados con CoDA.

**Opcional:** "Entregamos monedas de aniversario en esta reunión. ¿Hay algún aniversario de CoDA hoy, de 30 días, 60 días, 90 días, 6 meses, 9 meses, 1 año, 2 años, etc."?

**Nota:** Algunas reuniones preguntan a la persona que celebra si le gustaría compartir algunas palabras de recuperación. En algunas reuniones, los miembros aplauden después de reconocer cada plazo, de 30 días a 9 meses. Para los aniversarios de 1 año o más, el grupo canta Feliz cumpleaños y termina deseándole que "Sigue viniendo".

**Opcional:** Anuncie: "Si desea celebrar su aniversario, por favor avísele al Secretario al menos una semana antes de la fecha elegida".

## Sección del programa

Comience el programa de la reunión aquí. Si la reunión tiene un orador o lee de la literatura de CoDA, esto generalmente dura entre 10 a 20 minutos. Para mejorar el poder de nuestro programa de recuperación, CoDA sugiere considerar tener al menos una reunión por mes dedicada al estudio de uno de los Doce Pasos.

**Opcional, muy recomendable:** Escoja entre leer la **Guía de CoDA para Compartir o ¿Qué es la Interferencia?** o lea ambos.

Codependientes Anónimos no acepta ningún tipo de acoso, intimidación, 13º Paso o intolerancia expresada. Ninguna persona debe estar sujeto a una conducta verbal o física no deseada que intimida o muestre hostilidad hacia ella, debido a su género, clase, edad, apariencia, origen nacional, color de la piel, discapacidad, idioma, orientación sexual, embarazo o por cualquier otra razón. Si siente que está siendo tratado irrespetuosamente en esta reunión, favor de notificar a la persona que coordina la reunión.

## ***Guía de CoDA para Compartir***

En el proceso de la recuperación, es importante que cada uno de nosotros hable a medida que se sienta listo para hacerlo. A muchos de nosotros nos resulta difícil hablar enfrente de otras personas, sobre todo cuando no las conocemos. Animamos a las personas a que comiencen lenta y cuidadosamente. Es la intención de cada miembro y grupo de CoDA no ridiculizar ni avergonzar a nadie. Nada de lo que se comparte es tonto o carece de importancia. La mejor manera de compartir nuestras experiencias es en primera persona – **yo**. Se rechaza la *interferencia* y *retroalimentación*.

### ***¿Qué es la No Interferencia (o Comunicación cruzada)?***

La comunicación cruzada puede ser: dar retroalimentación no solicitada, dar consejos, responder, hacer declaraciones usando *usted*, *tú* o *nosotros*, interrogar, debatir, criticar, controlar o dominar. También puede incluir: minimizar los sentimientos o experiencias de otra persona, el contacto físico o el tacto, los movimientos corporales, como inclinar la cabeza, llamar a otra persona por su nombre, o los sonidos y ruidos verbales.

En nuestras reuniones, hablamos sobre nuestra propia experiencia y escuchamos sin hacer comentarios a lo que los demás comparten. Nuestro esfuerzo se centra en responsabilizarnos por nuestras propias vidas, en vez de aconsejar a los demás. Los lineamientos para evitar la interferencia nos ayudan a mantener un entorno seguro en nuestras reuniones

#### **13. "Este es el momento para los compartires individuales..."**

**Opcional-** *"Favor de limitar su compartimiento de 3 a 5 minutos (o menos, si hay muchos asistentes) para permitir que todos puedan compartir". La conciencia de grupo puede determinar cómo cronometrar el tiempo, así como la forma de avisar que queda un minuto y que ha finalizado el tiempo, tocando algo o con un recordatorio suave por parte del coordinador.*

## **Sección de cierre**

#### **14. "Nuestra Séptima Tradición nos recuerda que nos autofinanciamos a través de nuestras propias contribuciones. Le pedimos que done solo lo que pueda. Le recordamos que su donación nos ayuda a cumplir con nuestras obligaciones de alquiler y otros gastos de reunión, así como a respaldar a CoDA en todos los niveles".**

**Opcional:** *Algunos grupos eligen solicitar donaciones de la Séptima Tradición al comienzo de la reunión, durante la sección de anuncios.*

#### **15. "Al cerrar esta reunión, me gustaría recordarles que CoDA es un programa anónimo. Le pedimos respetar el anonimato y la confidencialidad de cada persona en esta reunión y que *"lo que se ha dicho aquí, lo que se ha visto aquí, cuando salga de aquí, se queda aquí."***

**Opcional:** *"¿Hay algún compañero o compañera que se motive a leer las Doce Promesas de Codependientes Anónimos?"*

#### **16. "Agradecemos a nuestro orador". (Si es una reunión de oradores)**

#### **17. "Agradecemos a los que han leído o prestado servicio en esta reunión".**

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

18. El coordinador del grupo **solicita a todos que se unan en un círculo para la oración final**. Se escoge entre las siguientes oraciones aprobadas por CoDA.

### **Oración de Serenidad**

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

### **Oración de Cierre de CoDA ©**

Te agradecemos, Poder Superior,  
por todo lo que hemos recibido durante esta reunión,  
que al concluir, llevemos dentro de nosotros la sabiduría,  
el amor, la aceptación y la esperanza de recuperación.

19. Demos por concluido otra reunión del grupo \_\_\_\_\_ de  
Codependientes Anónimos.

## 4ª Sección – Formularios de servicios de CoDA

A continuación, se incluyen algunos de los formularios que le pueden resultar útiles para comenzar su nueva reunión de CoDA. Haga todas las copias que desee. Puede imprimir copias adicionales desde el sitio web de CoDA.

- A. **Formulario de registro de grupo:** Se usa para enviar por correo a CoDA, para que su reunión se incluya en el sitio web de CoDA, y así orientar a las personas que buscan una reunión en su área. Recibirá un Número para cada sesión de su grupo. También puede registrar su reunión en línea por pasar a: [Inscribir Grupo Nuevo](#).
- B. **Formulario combinado:** Actualizar la Información del Grupo y/o las Aportaciones de la Séptima Tradición. Si hay que informar de cambios en la información de su reunión –como una fecha u hora diferente, una nueva ubicación, nueva persona de contacto, etc. – puede usar este formulario.  
  
Además se puede usar cuando envíe las donaciones de la Séptima Tradición de Codependientes Anónimos, Inc. Nos ayuda a mantener un registro del dinero y nos permite saber dónde enviar un acuse de recibo.
- C. **Lista de teléfonos de los miembros**  
**Acerca de la Lista de Teléfonos** – Proporciona información sobre el propósito de la lista de teléfonos y un recordatorio sobre los límites saludables, así como un formato para comunicar información útil, como el mejor momento para llamar y la disponibilidad de apadrinar.
- D. **Registro de los fondos de la reunión:** Se usa para ayudar al tesorero de la reunión a llevar un registro del dinero que entra y sale. Un registro escrito también proporciona un medio de responsabilidad financiera al grupo.
- E. **Pedir la literatura avalada de CoDA**



## Formulario de registro del grupo de CoDA \_\_\_\_\_

Al llenar y devolver este formulario a CoDA, se registrará su reunión. A su reunión se le asignará un número y se registrará en nuestro Localizador de Reuniones de CoDA.

Nombre del Grupo: \_\_\_\_\_ Lugar de Reunión del Grupo: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Ciudad: \_\_\_\_\_ Entidad con Derecho a Voto \_\_\_\_\_

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

Tipo de Reunión: \_\_\_\_\_ Día(s): \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

### Enfoque de la reunión

- ☐ Paso-Tradición
- ☐ Orador
- ☐ Debate
- ☐ Literatura de CoDA
- ☐ Género
- ☐ Solo Mujeres
- ☐ Solo Hombres
- ☐ CoDAteen

Los Pasos y Tradiciones apoyan una comunidad diversa e inclusiva dentro de nuestra Fraternidad, así como la libertad para que cada grupo se defina a sí mismo: quién asiste a las reuniones, el enfoque, la logística, el tiempo, etc.

**Instrucciones especiales** (p. ej., si sesiona los días feriados, etc.): \_\_\_\_\_

### Primera Persona de Contacto

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

Dirección: \_\_\_\_\_

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

Estado/Provincia: \_\_\_\_\_

País: \_\_\_\_\_ Código Postal: \_\_\_\_\_

Teléfono: ( ) \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

\_\_\_ Doy permiso que aparezca mi nombre y teléfono en el Directorio CoDA de Contactos.

\_\_\_ Doy permiso que aparezca mi primer nombre e email en la información detallada del grupo que aparece en el sitio web de CoDA.

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

### Segunda Persona de Contacto

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

Dirección: \_\_\_\_\_

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

Estado/Provincia: \_\_\_\_\_

País: \_\_\_\_\_ Código Postal: \_\_\_\_\_

Teléfono: ( ) \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

\_\_\_ Doy permiso que aparezca mi nombre y teléfono en el Directorio CoDA de Contactos.

\_\_\_ Doy permiso que aparezca mi primer nombre e email en la información detallada del grupo que aparece en el sitio web de CoDA.

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

Complete un formulario para cada sesión (día y hora) del grupo y devuélvalo a:

Codependientes Anónimos, Inc.

PO Box 33577

Phoenix, AZ 85067-3577

**o envíelo al correo electrónico: [meetings@coda.org](mailto:meetings@coda.org)**



## Formulario combinado: actualizar el grupo/Enviar la Séptima

### Actualizar la Información del Grupo

Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre del Grupo: \_\_\_\_\_

Sede de la reunión: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Ciudad/Estado/Código Postal: \_\_\_\_\_

Entidad con Derecho a Voto \_\_\_\_\_

País: \_\_\_\_\_

Día: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Nueva Reunión

\_\_\_\_\_ Cambio de ubicación, día, hora o tipo de reunión

\_\_\_\_\_ Cambio de contacto

Nombre de la última persona de contacto: \_\_\_\_\_

Los Pasos y Tradiciones apoyan a miembros diversos, formando una Fraternidad inclusiva, así como la libertad de cada grupo para definirse: quién asiste a las reuniones, el enfoque, la logística, el tiempo, etc.

**Decisiones de la Conciencia Grupal:** p.ej., cerrado, fumar, tipo de la reunión, etc. \_\_\_\_\_

**Indique el enfoque del grupo:** Pasos/Tradiciones, Orador, Debate, Literatura de CoDA, Género, CoDAteen,

Sólo Mujeres, Sólo Hombres

### Persona principal de contacto

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Ciudad/Estado/Código Postal \_\_\_\_\_

Teléfono (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

Correo Electrónico \_\_\_\_\_

Acepto que mi nombre, teléfono y correo electrónico se pongan en el directorio internacional de contactos.

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

### Segunda persona de contacto

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Ciudad/Estado/Código Postal \_\_\_\_\_

Teléfono (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

Correo Electrónico \_\_\_\_\_

Acepto que mi nombre, teléfono y correo electrónico se pongan en Firma: \_\_\_\_\_

### Aportación de la Séptima Tradición

Fecha: \_\_\_\_\_ No. del Grupo \_\_\_\_\_

Nombre del Grupo \_\_\_\_\_

Sede de la reunión: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Ciudad/Estado/Código Postal: \_\_\_\_\_

País: \_\_\_\_\_ y

Entidad con Derecho a Voto \_\_\_\_\_

Día y hora de la reunión \_\_\_\_\_

No. del cheque/orden de pago \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_ Cantidad \_\_\_\_\_

Firma en el Cheque/orden de pago \_\_\_\_\_

### Envíe el Acuse de recibo de esta aportación a:

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Ciudad/Código Postal \_\_\_\_\_

Estado y País: \_\_\_\_\_

Teléfono de contacto \_\_\_\_\_

### Información de seguimiento:

Fecha de envío \_\_\_\_\_

Fecha de acuse de recibo \_\_\_\_\_

Recibo cancelación de cheque \_\_\_\_\_

**Se sugiere guardar una copia de este formulario**

**para sus registros. Devuelva el formulario completo a:**

Codependientes Anónimos, Inc.

PO Box 33577

Phoenix, AZ 85067-3577

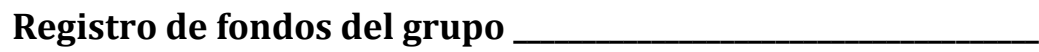
O envíelo por correo electrónico a: [meetings@coda.org](mailto:meetings@coda.org)

**NOTA:** Como contacto de TELÉFONO para una reunión, aparecerán su nombre y letra inicial de su apellido, teléfono y correo electrónico en el Directorio de Contactos de CoDA accesible en el sitio web de CoDA.

Con su firma, usted permite que su nombre, inicial, teléfono y email sean entregados a aquellos que necesitan un contacto de CoDA para asistir a la reunión. Como contacto de CORREO, usted acepta recibir alguna comunicación por escrito para la reunión desde la organización de CoDA.

la lista del Directorio Internacional de Contactos de CoDA.





2ª Parte del Manual de Servicios de la Fraternidad de CoDA      Página 41      Actualizada 30.10.2021

## Para pedir la literatura de CoDA

Puede pedir la literatura, cintas, medallones y otros artículos para su reunión del sitio web de CoDA ingresando a [tienda en línea](#).

Puede solicitar un formulario de pedido por correo postal o correo electrónico del **Editorial CoRe (CoRe Publications)** a su correo electrónico: [info@corepublications.org](mailto:info@corepublications.org)