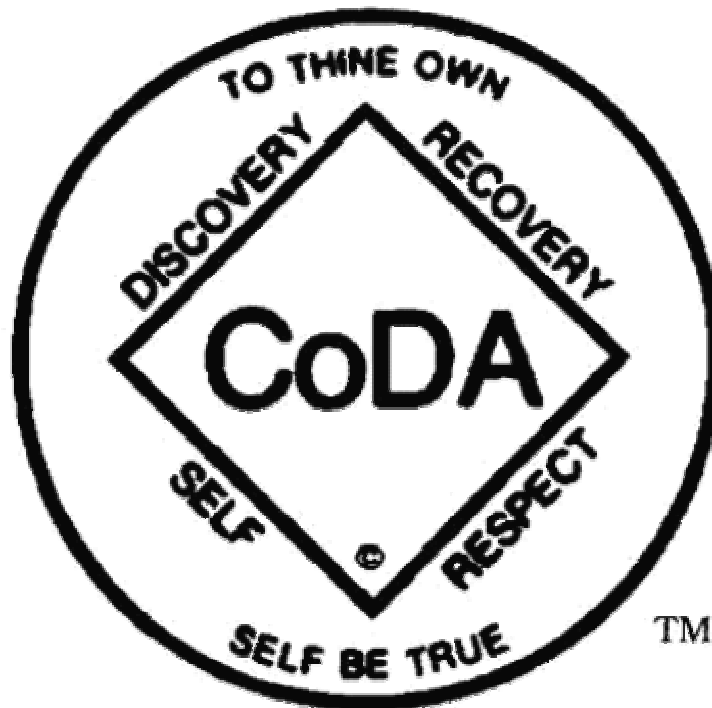


Paquete de introducción a las reuniones de CoDA



Contenido

Carta de bienvenida

Sección 01 Información general – Nivel de reunión

Cómo organizar un nuevo grupo de CoDA

Preguntas frecuentes

Tipos de reuniones

Guías para los puestos de servicio

Sección 02 Documentación básica para reuniones

Doce Pasos

Doce Tradiciones

Doce Promesas

Patrones y características de la codependencia

Oraciones

Preámbulo

Bienvenida

Formato de la reunión

Sección 03 Cómo atraer nuevos miembros

Introducción al paquete de divulgación comunitaria

Comunicado de prensa

Bienvenida a los nuevos participantes

Volante para los tableros de anuncios

Sección 04 Formularios

Formulario de inscripción de grupo

Formulario de contribución

Formulario combinado de contribución según Séptima Tradición/modificaciones en la
información de la reunión

Lista telefónica para las reuniones

Registro de fondos de la reunión

Formulario para compra de material de referencia

Carta de bienvenida

¡Bienvenido!

Nos complace que se haya comunicado con nosotros para solicitar información sobre cómo organizar un grupo de Codependientes Anónimos en su zona. Nos alegra saber que ha decidido unirse a nuestra Confraternidad mundial dedicada a la rehabilitación de la codependencia. Esperamos que pueda encontrar la misma serenidad y esperanza que nosotros obtuvimos a través de Codependientes Anónimos. Se adjuntan materiales que le ayudarán a iniciar y dirigir una reunión de Codependientes Anónimos (CoDA).

Al fin de que las personas que buscan un grupo de CoDA en su área se enteren de la existencia de su proyecto, hemos incluido un formulario de inscripción de grupo. Complete el formulario y envíelo a la brevedad a la dirección de CoDA para que incluyamos su grupo en la lista de reuniones. Cuando recibamos el formulario de inscripción, se le asignará un número de grupo. Ese número es muy importante y debe utilizarse en toda correspondencia con los grupos de servicio de CoDA.

También le enviaremos el Manual de Servicio de la Confraternidad cuando inscriba su primera reunión. Le recomendamos que lo consulte constantemente cuando dirija las reuniones. El Manual de Servicio de la Confraternidad es una publicación excelente que incluye toda la información necesaria para un grupo de Codependientes Anónimos.

Además se incluye un formulario de compra para adquirir materiales de la Conferencia: libros de ejercicios, panfletos, folletos, cintas de audio, medallas conmemorativas, pósters, el libro "Co-Dependents Anonymous" (generalmente conocido como el Libro de CoDa) y otros materiales. Al efectuar un pedido, verifique la fecha de vencimiento del formulario para constatar que tiene la versión más actual. Recibirá una versión actualizada del formulario de compra cuando lo desee en el sitio www.coda.org o si envía un sobre con su dirección y franqueo pagado a:

CoDA Resource Publishing, Inc. (CoRe)
Order Forms
P.O. Box 670861
Dallas, TX 75367-0861

Para preservar las Doce Tradiciones, se recomienda utilizar únicamente los materiales de la Conferencia de Codependientes Anónimos durante las reuniones, ya que de esa forma se mantiene la unidad de CoDA.

Como se estipula en la Séptima Tradición, Codependientes Anónimos es una organización autofinanciada a través de aportes de la Confraternidad. Los grupos de servicio de Codependientes Anónimos pueden brindar asistencia sólo cuando cuentan con los recursos financieros adecuados. Codependientes Anónimos recomienda que en cada reunión se sigan las siguientes pautas:

Abone los gastos y aparte una reserva prudente de dinero para pagar los gastos del grupo durante dos o tres meses. El remanente de las donaciones se puede dividir de la siguiente forma:

60% para la Oficina de Servicio o Asamblea Estatal
30% para CoDA
PO Box 33577
Phoenix, AZ 85067-3577
10% para la Oficina Estatal de la Comunidad

Si su Estado o Provincia no cuenta con una oficina de la comunidad o con una oficina estatal, le recomendamos que envíe a CoDA una cantidad de dinero superior a la reserva prudente.

Le damos la bienvenida al programa de Codependientes Anónimos. Si tiene alguna pregunta para la que no encuentra respuesta en este paquete, comuníquese con nosotros a través de correo tradicional o a través del sitio web. Confiamos en que, con la guía del Poder Superior, cada uno de nosotros y el programa de Codependientes Anónimos se irá fortaleciendo día a día.

Con los mejores deseos de serenidad y felicidad,
al servicio y con el espíritu de la comunidad.

Los asistentes de confianza de Codependientes Anónimos

Información general

Formato de la reunión

En esta sección encontrará información que necesitará para poner en marcha una nueva reunión de CoDA.

- En este documento se reproduce en su totalidad el panfleto de servicio de CoDA denominado “Starting a New Meeting”, que presenta una descripción general de los aspectos necesarios para dar comienzo a una nueva reunión de CoDA.
- Consulte la sección “Preguntas frecuentes” para obtener respuesta a temas tales como qué constituye un grupo “de pertenencia” o una reunión “cerrada”, y qué hacer con el dinero recaudado.
- En la sección sobre tipos de reuniones podrá encontrar información sobre los enfoques que pueden tener las reuniones, tales como reuniones con el orador o reuniones enfocadas al estudio de pasos.
- Cada grupo debe contar con personas que realicen las tareas necesarias para el mantenimiento del grupo. Esta labor se denomina "servicio". En las guías para los puestos de servicio se explican los principios de la labor de servicio de CoDA y se describe qué tareas deben cumplirse habitualmente para mantener el funcionamiento del grupo.

CÓMO ORGANIZAR UN NUEVO GRUPO DE CoDA **(STARTING A NEW MEETING © 1998 – Todos los derechos reservados)**

Material de servicio aprobado por la Conferencia Anual de CoDA

Cómo organizar una nueva reunión de CoDA

¿Está pensando en organizar una nueva reunión de CoDA? Tenga en cuenta los siguientes aspectos.

Dónde

Las reuniones pueden realizarse prácticamente en cualquier lugar. Intente encontrar un lugar en iglesias, sinagogas, centros terapéuticos, hospitales u otros lugares en donde otros grupos llevan a cabo sus reuniones.

Cuándo

En función del horario que sea más conveniente para cumplir con su labor de servicio, elija el día y la hora de la semana en que desea celebrar una nueva reunión.

Alquiler

Es importante que se pague un alquiler (por más pequeño que sea) por el salón de reuniones. De este modo, cumplimos con nuestra Séptima Tradición: *Cada uno de los grupos de CoDA se autofinanciará y se negará a recibir contribuciones externas*. Dado que en un comienzo no sabrá cuál será la concurrencia, procure reducir los gastos de alquiler al mínimo. El alquiler se puede establecer como un porcentaje de la recaudación de la reunión, una suma mensual o trimestral, o cualquier otro término que acuerde con el propietario del local. En algunos lugares le permitirán usar el espacio más por gentileza que por considerarlo una fuente de ingresos, de modo que no tenga miedo a negociar. Por otra parte, no abuse de su generosidad.

Ayuda

Pida ayuda, especialmente al comienzo. Invite a integrantes de otros grupos para ayudarlo a poner en marcha la primera reunión. Siempre es útil contar con la presencia de muchas personas cuando concurren participantes nuevos. Y no olvide fijar un letrero en el lugar de la reunión todas las semanas para que los concurrentes puedan ubicar el salón fácilmente.

Anuncio

Difunda la nueva reunión. Visite otras reuniones con la información necesaria (por ejemplo, fecha, hora, indicaciones para llegar o un mapa). Coloque anuncios en centros terapéuticos y hospitales. Algunos periódicos locales publican anuncios de reuniones en forma gratuita. Simplemente recuerde la Décimo Primera Tradición: *Nuestra política de relaciones públicas se basa más en atraer gente que en promocionarnos*. A medida que la gente vea los anuncios y se entere sobre la reunión, se acercarán.

Formato

Tras realizar algunas reuniones iniciales, elija un formato de reunión según la decisión del grupo. Existen diferentes formatos de reuniones:

Reunión con orador: Una reunión con orador presenta la historia de recuperación de una persona. El orador comparte su experiencia personal, fortaleza y esperanza con el grupo. Según la duración de la presentación, el

grupo decide si los demás también compartirán sus experiencias después del orador.

Reunión abierta para compartir experiencias: Este tipo de reunión no cuenta con un orador o tema específico. Esto permite que los miembros tengan la oportunidad de compartir sus experiencias, fortaleza y esperanza de rehabilitación, de la manera que deseen.

Reunión sobre temas específicos: En este tipo de reuniones el moderador o un miembro del grupo inicia la sesión y sugiere un tema específico (por ejemplo, los Doce Pasos, cómo poner límites, el padrinazgo, etc.). Por lo general es el moderador quien empieza a compartir su experiencia.

Reunión de estudio de los Doce Pasos, las Doce Tradiciones o del libro de CoDA: En este tipo de reuniones, el grupo utiliza material de CoDA aprobado por la Conferencia o el Libro de CoDA. El grupo puede decidir leer en voz alta un fragmento del material y después compartir experiencias relacionadas con el material leído.

Estructura

Después de la primera o segunda reunión, es preferible llegar a un consenso sobre la estructura de la nueva reunión. Cabe observar que siempre es posible cambiar la estructura en una futura reunión administrativa. Entre las preguntas pueden incluirse: ¿Qué guías se emplearán para compartir experiencias? ¿Cómo pueden evitarse las interferencias en la reunión? ¿Cómo se tratarán los nuevos participantes, al material de referencia y a otros temas? ¿Cuándo se celebrarán las reuniones administrativas periódicas? El **Nuevo paquete de introducción a las reuniones** (a continuación) proporciona información y guías.

Paquete de introducción a las reuniones de Codependientes Anónimos, Versión aprobada por la Conferencia, septiembre de 2002

Nuevo paquete de introducción a las reuniones

CoDA tiene un **Nuevo paquete de introducción a las reuniones**, que proporciona un formato de reunión que puede adaptarse a las necesidades de cada grupo en particular. CoDA recomienda que cada grupo tenga una copia de este paquete. En él se incluyen los documentos básicos para mantener la unidad de CoDA. Puede pedir una copia SIN CARGO a:

CoRe Publications
PO Box 670861
Dallas, TX 75367-0861
Fax (214) 340-6066

Inscripción

Tan pronto reciba el **Nuevo paquete de introducción a las reuniones**, deberá inscribirse como grupo de CoDA. Además de sugerir un formato de reunión, el paquete contiene todos los formularios que necesitará para solicitar un número de inscripción. Una vez que tenga el número oficial, la reunión se inscribirá en el Directorio Nacional de Reuniones. Si pertenece a una organización estatal o intergrupo, coménteles sobre la nueva reunión para que también la agreguen a las listas de reuniones del Estado, de la comunidad, o ambos.

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de CoDA

Así como los Doce Pasos sirven de guía para mantener relaciones sanas, nuestras Doce Tradiciones constituyen la guía para mantener reuniones sanas. En el **Libro de CoDA** se incluyen comentarios sobre todos los Pasos y Tradiciones. También hay un **Manual de Servicio** de gran utilidad.

Confíe en la sabiduría que plasman los Pasos y las Tradiciones. Recuerde que los asistentes de confianza siguen las indicaciones de la Confraternidad. La voz del grupo puede ser una herramienta muy poderosa.

Tareas

Defina las funciones que deben desempeñarse, como por ejemplo:

Encargado de la llave: El encargado de la llave es quien permite el ingreso de los concurrentes y quien cierra con llave el salón al concluir la reunión.

Moderador/Líder de la reunión: Es el encargado de conducir la reunión.

Tesorero: El tesorero es quien tiene a su cargo las donaciones en virtud de la Séptima Tradición, paga el alquiler, y remite fondos a las oficinas estatales y nacionales.

Secretario: El secretario es el encargado de tomar notas en las reuniones administrativas y de llevar un registro.

Encargado del material de referencia: La persona encargada del material de referencia ordena y lleva un control del material de referencia del grupo de CoDA.

Persona para contacto telefónico: La persona para contacto telefónico responde consultas de personas que quieren obtener información sobre el grupo.

Representante del grupo: Es elegido por el grupo para representar la voz del grupo ante las organizaciones CoDA en el ámbito comunitario y estatal. Dado que los representantes de grupo actúan como enlace con CoDA considerada en su conjunto, también se los conoce como personas de contacto.

Crecimiento

En un comienzo, es posible que algunas personas sean convocadas para cumplir con más de una tarea. Esto es aceptable en tanto sea una situación transitoria, pero puede provocar “agotamiento” o resentimiento con el paso del tiempo. Precisamente, para evitar que se produzcan casos de “agotamiento”, suele haber rotación de las tareas en CoDA.

La rotación de tareas contribuye a promover el concepto de que cada reunión depende de todos y cada uno de los concurrentes. Permita que los voluntarios desempeñen cada una de las tareas de servicio, que roten posiciones en forma periódica, y limite los plazos de servicio. Puede encontrar más información sobre los asistentes de confianza en el **Nuevo paquete de introducción a las reuniones**.

Si en algún momento el grupo necesita ayuda o apoyo (o tiene preguntas), comuníquese con su intergrupo, la oficina de servicio, o los delegados. Nuestro Poder Superior seguramente pondrá a su disposición un miembro con experiencia en el servicio, a quien poder consultar.

El Poder Superior nos acompaña en todas las reuniones de la Confraternidad.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cómo está formado un grupo de CoDA?

Un grupo de CoDA está formado por dos o más individuos cuyo propósito al reunirse es el deseo de entablar relaciones sanas. El grupo pone en práctica los principios de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones, que hemos tomado de Alcohólicos Anónimos adaptándolos a nuestro propósito. El grupo de CoDA lee en voz alta los Doce Pasos, las Doce Tradiciones de CoDA, y la “Bienvenida” y el “Preámbulo”, sujetos a derecho de autor. Estas lecturas, junto con el material de referencia aprobado por la Conferencia Nacional de Servicio, contribuyen a mantener el sentido de unidad de CoDA, tal como se exhorta en la Primera Tradición de CoDA. Además, los grupos de CoDA se inscriben en CoDA, a fin de mantenerse en contacto con CoDA en su conjunto. En lo que atañe a los otros aspectos de la organización del grupo (día, fecha y tipo de reunión), cada grupo funciona con autonomía, salvo cuestiones que afectan a CoDA en su conjunto. Dado que los Doce Pasos constituyen la base de nuestra rehabilitación, recomendamos que cada grupo reserve al menos una reunión por mes para dedicarla al estudio de los Doce Pasos.

Como se estipula en la Cuarta Tradición (“cada uno de los grupos debe ser autónomo, con excepción de aquellos asuntos que se relacionen con CoDA como entidad global”), es importante que una reunión de Codependientes Anónimos presente aspectos familiares que transmiten el mensaje de que “esto es CoDA”. Si bien es poco habitual, algunas reuniones han optado por adoptar un formato que difiere sensiblemente de los lineamientos de CoDA. Esto genera confusión, particularmente al nuevo participante, en relación con la naturaleza de nuestro programa. Si un grupo de servicio comunitario lo cree necesario, puede informarle específicamente a la reunión en qué aspectos no parece estar siguiendo los principios de unidad de la Tradición CoDA. Si el grupo decide no cambiar, debe comprender que ya no podrá ser reconocido como una reunión de CoDA, ni hacerse llamar por ese nombre; además será eliminado de las listas estatales, regionales y nacionales de CoDA.

¿Cómo se inscribe nuestro grupo en CoDA?

Complete el FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN DE GRUPO/NOTIFICACIÓN DE CAMBIOS DE LA INFORMACIÓN DE GRUPO, que se incluye en el Paquete de introducción a las reuniones, y devuélvalo a CoDA. Su grupo recibirá un número y será incluido en nuestro directorio. Si se producen cambios en la información del grupo, use el mismo formulario y remítalo a la dirección de CoDA, a fin de mantener actualizados nuestros registros. Sírvase usar el número de grupo que le fue asignado para toda la correspondencia que intercambie con CoDA. Los formularios antes indicados, así como la información y alternativas de inscripción en Internet, se encuentran en nuestro sitio web (ver el comentario siguiente).

Importante: Si no tiene la información de contacto de su grupo de servicio comunitario o grupo de servicio estatal/regional de CoDA, o si no tiene copias de los formularios antes indicados, puede escribir a Co-Dependents Anonymous, P.O. Box 33577, Phoenix, AZ 85067-3577, teléfono (888) 444-2379, o visitar el sitio web de CoDA en www.coda.org, donde podrá descargarlos de forma gratuita.

¿Qué es un “grupo de pertenencia” y por qué puede interesarme uno?

Si bien el tener un “grupo de pertenencia” no concede ningún derecho o privilegio especial en la reunión, muchos de nosotros comprobamos que el tener una reunión específica en donde nos concentramos en nuestra participación y trabajo de servicio resulta útil para nuestra rehabilitación. CoDA persigue el establecimiento y mantenimiento de relaciones sanas, y esas relaciones pueden desarrollarse más fácilmente entre personas que se frecuentan a menudo. CoDA es una comunidad y esto se hace más evidente en el ámbito de las reuniones. Por esa razón, muchos de nosotros optamos por identificar un grupo de pertenencia al que asistimos con regularidad.

¿Cómo podemos informar a la gente sobre nuestra reunión?

Comuníquese con el representante de la comunidad CoDA o con el Delegado estatal para que su reunión figure en el calendario de reuniones de CoDA de la comunidad, el Estado o la región. Ésta es la mejor vía de exposición y promoción. Los grupos de CoDA pueden anunciarse en los periódicos locales o en los tableros de anuncios comunitarios. También tiene a su disposición un paquete de divulgación comunitaria. Puede obtenerlo en CoRe, y se incluye en este documento en la sección “Cómo atraer nuevos miembros”, dentro del paquete de introducción, o bien en el sitio web de CoDA. Con frecuencia, los bibliotecarios permiten que los grupos fijen anuncios o dejen material gratuito, como “¿Qué es la codependencia?”, que puede incluir información sobre la reunión del grupo. Según estipula la Décimo Primera Tradición: “Nuestra política de relaciones públicas se basa más en atraer gente que en promocionarnos”. Sugerimos que simplemente exprese “Reunión del grupo [nombre de su grupo] de CoDA” con indicación de fecha, día y lugar. Cabe observar que no usamos el nombre de un lugar de reunión como nombre de grupo, en conformidad con la Sexta Tradición. Si un grupo se llama el “Grupo de CoDA del Centro Johnson”, por ejemplo, esto podría interpretarse como apoyo de una empresa externa. En cambio, un grupo llamado “Grupo de CoDA local de los martes” puede colocar volantes que indiquen que se reúnen en el Centro Johnson.

¿De dónde proviene nuestro financiamiento?

Los grupos de CoDA habitualmente pasan una canasta durante la reunión, al tiempo que se recuerda a los concurrentes nuestra Séptima Tradición, que estipula que cada grupo se autofinancia por completo y debe negarse a recibir contribuciones externas. En ocasiones, un grupo puede pasar la canasta por segunda vez si se requieren contribuciones para pagar el alquiler, el material de referencia, o algún otro gasto legítimo.

¿Qué se considera una “reserva prudente” y qué destino tiene el dinero que se recauda en exceso?

Una “reserva prudente” incluye fondos equivalentes a los gastos del grupo para dos o tres meses. Entre los gastos del grupo se incluyen el alquiler, suministros, café y material de lectura aprobado por la Conferencia. La reserva prudente debe cubrir los gastos en caso de que el grupo tenga un nivel inusualmente bajo de concurrencia o de donaciones. En el caso de que sobren fondos después de acumular la reserva, el grupo

normalmente realiza una donación en virtud de la Séptima Tradición según las siguientes pautas:

60% a la oficina de servicio local.

30% a CoDA World Service, con destino a grupos internacionales.

10% a su comité regional o estatal.

Asimismo, algunos grupos de CoDA de EE.UU. pueden querer enviar donaciones directamente a CoDA.

¿Existe un límite para el importe que un individuo puede donar a CoDA?

Las contribuciones en efectivo según la Séptima Tradición son anónimas, y no están supervisadas ni reglamentadas de ninguna manera. El importe que contribuye el concurrente a una reunión es personal y confidencial.

Las donaciones en efectivo, en especie (como computadoras o libros), o las donaciones de servicios de valor (como la auditoría de registros financieros o el mantenimiento del sitio web) están sujetas a límites anuales. Para una vida espiritual óptima los grupos de CoDA y los grupos de servicio cumplen con la Séptima Tradición, que estipula que debemos mantener nuestra independencia de financiamiento. Si bien la gente realiza donaciones con las mejores intenciones, se nos advierte que los problemas relacionados con “el dinero, los bienes y el prestigio” pueden “alejarnos de nuestro objetivo espiritual primordial”. Si el grupo depende en forma excesiva de un donante o pequeño grupo de donantes, se ve comprometida su autonomía, y puede perjudicarse la unidad del grupo. Por lo tanto, se establecen límites a las contribuciones individuales, y estos límites pueden variar en función de la magnitud del grupo que recibe la donación.

Para cada grupo, organización estatal o regional, o grupo de servicio intergrupo, se fija un límite de \$ 1000 (mil dólares) por año para donaciones en efectivo, bienes o servicios profesionales. Ese límite se eleva a \$ 2000 (dos mil dólares) por año para CoDA, en virtud de la mayor escala de sus operaciones. Se deberá entregar un recibo por todas las donaciones, y en el caso de los grupos de servicio constituidos como organizaciones sin fines de lucro con personería jurídica propia, el donante puede deducir las donaciones de impuestos. Para la salud espiritual de CoDA, todas las donaciones deben ser anónimas, en la medida que lo permita el proceso de documentación de la donación.

¿Puede usar nuestro grupo el número de identificación tributaria de CoDA?

No. El número de identificación tributaria de CoDA, también conocido como Número de identificación del empleador (EIN por sus siglas en inglés) no puede ser utilizado por ningún otro nivel dentro de CoDA, salvo CoDA. El EIN de Codependents Anonymous, Inc. corresponde específicamente a la sociedad con personería jurídica de CoDA. Para tener una condición tributaria “consolidada” sería necesario que cada grupo presente toda su información, incluida la información de identificación de sus funcionarios, a CoDA para proceder a su registro oficial. Asimismo, CoDA sería entonces responsable de los informes financieros y de la actividad financiera de los grupos. Deberíamos establecer un sistema de controles financieros en cada grupo, intergrupo/comunidad, y juntas de servicio estatales o regionales de CoDA. De algún modo, deberíamos garantizar que todos los ingresos se

destinen exclusivamente a fines de CoDA y exigir que se presenten informes periódicos a alguna organización central de CoDA que estaría encargada de presentar ante las autoridades fiscales información sobre las actividades de Codependientes Anónimos. Todo esto contradice nuestras Tradiciones, que estipulan el anonimato, la autonomía del grupo y nuestro concepto de servicio, no de gobierno, dentro de nuestra estructura de servicio. Por esta razón, recomendamos que cada grupo de reunión, intergrupo/comunidad u organización estatal solicite su propio número de identificación tributaria o EIN.

¿Cómo abrimos una cuenta bancaria y obtenemos un número de identificación tributaria?

Para que un grupo, intergrupo/comunidad u organización estatal de CoDA abra una cuenta bancaria como entidad, y no simplemente a nombre del tesorero, el banco normalmente exigirá el cumplimiento de al menos cuatro requisitos.

- 1) Un saldo mínimo.
- 2) Una copia de las actas de su reunión administrativa en donde figure el nombre de su organización.
- 3) Una lista de todos los funcionarios de la organización y toda otra persona que sea cofirmante de la cuenta, incluida alguna forma de identificación, como por ejemplo la licencia de conducir y el número de seguridad social de cada persona.
- 4) Un número de identificación tributaria o EIN para la organización.

El número de identificación tributaria de CoDA, también conocido como Número de identificación del empleador (EIN por sus siglas en inglés) no puede ser utilizado por ningún otro nivel dentro de CoDA, salvo en el ámbito de CoDA.

El EIN de Codependents Anonymous, Inc. corresponde específicamente a la sociedad con personería jurídica de CoDA. Para tener una condición tributaria “consolidada” sería necesario que cada grupo presente toda su información, incluida la información de identificación de sus funcionarios, a CoDA, Inc. para proceder a su registro oficial. Asimismo, CoDA, Inc. sería entonces responsable de los informes financieros y de la actividad financiera de los grupos. Deberíamos establecer un sistema de controles financieros en cada grupo, intergrupo/comunidad, y juntas de servicio estatales o regionales de CoDA. De algún modo, deberíamos garantizar que todos los ingresos se destinen exclusivamente a fines de CoDA y exigir que se presenten informes periódicos a alguna organización central de CoDA que estaría encargada de presentar ante las autoridades fiscales información sobre las actividades de Codependientes Anónimos. Todo esto se contradice con nuestras Tradiciones que estipulan el anonimato, la autonomía de grupo y nuestro concepto de servicio, no de gobierno, dentro de la estructura de servicio. Por esta razón, recomendamos que cada grupo de reunión, intergrupo/comunidad u organización estatal solicite su propio número de identificación tributaria o EIN.

El trámite para obtener el número de identificación tributaria o EIN propio no es difícil.

Para solicitar un número de identificación tributaria o EIN, debe comunicarse con el IRS para solicitar el formulario SS-4: “Solicitud del número de identificación del empleador”. Puede pedir los formularios tributarios por teléfono al 1-800-TAX-FORM (1-800-829-3676). También puede obtener los formularios e información en el sitio web del IRS en www.irs.ustreas.gov.

Para otorgar el número de identificación tributaria o EIN, el IRS no exige tener personería jurídica. Se completará la solicitud como “organización sin fines de lucro”, como lo hacen también las organizaciones de servicio o clubes de aficiones. Para obtener más información, lea la sección **QUÉ ES UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO** a continuación. Sin embargo, el Estado donde reside puede tener reglamentaciones propias que determinan cuándo una organización sin fines de lucro debe tener personería jurídica. Es conveniente que consulte a un asesor jurídico o tributario en su Estado para obtener más información.

Además, el mero hecho de que una organización no tenga fines de lucro no significa que esté exenta de impuestos. Para obtener más información sobre este tema, lea la sección **EXENCIÓN DE IMPUESTOS** a continuación.

Una vez que su grupo obtenga el EIN, pasa a ser responsable por todo uso lícito e ilícito del número. Si se observan determinados lineamientos, podrán evitarse problemas.

El número no debe “prestarse” o ser usado por otro grupo o persona de alguna otra forma. Por ejemplo, un intergrupo/comunidad de CoDA no debe permitir que los grupos de reunión dentro del intergrupo/comunidad usen su EIN. Esto tiene una explicación. Deberá entregarle el número a su banco cuando abra una cuenta. El banco, por su parte, es responsable de informar al Servicio de Rentas Internas (IRS) sobre determinados tipos de movimientos en las cuentas bancarias, tales como ingresos por intereses y transacciones monetarias. Si una cuenta que usa su número registra movimientos que deben informarse, entonces el banco procederá a hacerlo automáticamente. Si permite que otras personas usen su número, los movimientos bancarios que ellos realicen también se informarán si se encuadran dentro de los requisitos que estipula el IRS. Aun si no tiene conocimiento de los movimientos bancarios que estos realizan, usted asume responsabilidad.

Deben llevarse registros precisos de todos los ingresos y gastos. Independientemente de que se exija o no una declaración de impuestos, el grupo debe llevar registros exactos que estén disponibles para su inspección cuando así lo soliciten los organismos estatales o federales pertinentes. A modo de ejemplo de tales registros pueden citarse las actas de las reuniones de servicio, los cambios de funcionarios y los registros financieros, incluidos los recibos por pago de alquileres y en concepto de material de lectura. Para obtener más información sobre la confección de la declaración de impuestos, lea la sección **INFORMACIÓN TRIBUTARIA** a continuación.

Si cambia de dirección tras recibir su EIN, debe notificar su nueva dirección al IRS. Debe usar el Formulario 8833 (“Cambio de dirección”).

Si en algún momento su grupo dejara de funcionar, los funcionarios del grupo deben cancelar su número de identificación tributaria o EIN ante el IRS mediante notificación por escrito al cerrarse la cuenta bancaria.

ALTERNATIVAS PARA OBTENER UN NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN TRIBUTARIA O EIN PARA LA CUENTA BANCARIA

Algunos grupos usan el número de seguridad social del tesorero del grupo como número de identificación tributaria para la cuenta bancaria del grupo. El grupo puede abrir una cuenta corriente, que no devenga intereses, con el número de seguridad social del tesorero y un nombre comercial (por ejemplo, "CoDA del Amanecer"). Si bien esto puede tener implicancias tributarias para el tesorero, generalmente el saldo de la cuenta corriente de grupo es tan bajo que no genera problema alguno. Para obtener más información sobre los aspectos tributarios, lea la sección INFORMACIÓN TRIBUTARIA a continuación.

Muchos grupos cuentan con importes tan pequeños de fondos que sencillamente optan por no abrir una cuenta bancaria. El tesorero del grupo guarda el dinero en una lata de café o en una caja de zapatos, o el grupo puede conservar el dinero en un armario bajo llave en el lugar donde celebra las reuniones.

¿QUÉ ES UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO?

A los efectos de obtener un número de identificación tributaria o EIN, una organización "sin fines de lucro" es aquella cuyo objeto o actividad principal no es la generación de ingresos rentables. Esto no equivale a ser una organización sin fines de lucro reconocida en el ámbito federal. Para tener esa condición, es preciso solicitarla al gobierno. Este párrafo se ocupa únicamente de la interpretación del formulario SS-4 para solicitar un número de identificación tributaria o EIN.

Una organización sin fines de lucro lleva adelante sus actividades sin el objetivo de obtener una ganancia, es decir, ingresos que superen los gastos. No emplea la diferencia entre los ingresos y los gastos con el fin de beneficiar en el ámbito financiero a sus miembros o directores en forma personal. Una distinción importante entre las organizaciones sin fines de lucro y las organizaciones con fines de lucro radica en que en las primeras los funcionarios y directores no reciben remuneración por desempeñarse como funcionario o director, y normalmente no son empleados de la organización mientras se desempeñan como tales. Además, las organizaciones sin fines de lucro no distribuyen las "ganancias" al cierre del ejercicio para repartirlas entre los funcionarios, directores o miembros. Las organizaciones con fines de lucro sí lo hacen.

Sin embargo, esto no significa que el dinero no pueda emplearse en beneficio de un individuo o un grupo de individuos mientras realizan actividades para lograr los objetivos o actividades de la organización. El grupo de CoDA puede rembolsar a sus miembros por los gastos incurridos mientras llevan adelante el servicio de CoDA. Por ejemplo, el reembolso de gastos de teléfono es admisible, como es el caso de los gastos de franqueo y de copias, o el reintegro de gastos de transporte a una reunión de servicio o actividad, siempre que el propósito del viaje o gasto se relacione con el objetivo principal de Codependientes Anónimos.

Sin embargo, el mero hecho de que una organización no tenga fines de lucro no significa que esté exenta de impuestos. La exención de impuestos, o la condición de "exento", difieren totalmente de la condición "sin fines de lucro". Para acceder a la condición de exento se requiere mucho trabajo y la aprobación de dicha condición por parte de los organismos tributarios estatales y del IRS federal.

INFORMACIÓN TRIBUTARIA

Todo grupo, intergrupo/comunidad u organización estatal que posee un número de identificación tributaria o EIN y una cuenta bancaria puede tener que declarar el impuesto a la renta federal y varios impuestos estatales.

La mayoría de los grupos tiene muy poco dinero en su cuenta bancaria, y aun cuando se trate de una cuenta que devenga intereses, normalmente no acumula intereses suficientes como para dar origen al pago del impuesto a la renta, si bien puede ser necesario presentar una declaración de impuestos en el ámbito federal o estatal. Dado que las leyes tributarias están sujetas a modificaciones (incluida la renta mínima fijada para el pago del impuesto a la renta y el cumplimiento de los requisitos de presentación de información), sugerimos que consulte con un asesor tributario para tener más información sobre los requisitos impositivos en el ámbito estatal y federal que debe observar su grupo.

Algunos grupos de mayor magnitud y algunos intergrupos/comunidades u organizaciones estatales sí recaudan fondos suficientes para que se les exija el pago del impuesto a la renta. Si bien algunos grupos optan por tramitar la exención tributaria, el pago del impuesto a la renta puede resultar menos costoso y más sencillo que el trámite de la solicitud de exención, la obtención de la personería jurídica (que normalmente tiene lugar en forma simultánea con el proceso de solicitud de exención) y el mantenimiento de los registros e informes exigidos para mantener la condición de exento después de concedida. Consulte con un asesor tributario para identificar la mejor opción en función de las circunstancias particulares de su grupo.

Un grupo, intergrupo/comunidad u organización estatal que participa de la venta de material de referencia u otro tipo de material puede ser responsable por el pago del impuesto a las ventas sobre tales artículos. La mayoría de los grupos entregan el material de referencia sin cargo o aceptan donaciones voluntarias a cambio del material de referencia, en cuyo caso no se aplica el impuesto a las ventas. No obstante, si se venden artículos de referencia, cintas, o camisetas, como por ejemplo en un taller, entonces usted es responsable de llevar el registro de las ventas así como de cobrar y pagar el impuesto a las ventas. Le reiteramos que si no está seguro de cómo manejarse con el impuesto a las ventas, es conveniente que consulte a un abogado o contador en su Estado para que le asesoren.

EXENCIÓN DE IMPUESTOS

Los grupos de CoDA no tienen fines de lucro en su comportamiento financiero, pero no están exentos de impuestos en forma automática.

El trámite de la exención es un proceso costoso y complicado que trae aparejadas obligaciones jurídicas, controversias en relación con las Tradiciones y responsabilidad constante. La mayoría de los grupos (e incluso la mayoría de los intergrupos/comunidades) funcionan con fondos y contribuciones mínimas que normalmente se efectúan en forma anónima. La mayoría de los grupos comunes difícilmente tienen obligaciones tributarias con el fisco, y por lo tanto no requieren la exención. Aun si se tiene en cuenta la compra de material de referencia y de otros materiales, las obligaciones tributarias que estas operaciones generan son verdaderamente insignificantes. Por ello, la condición de exención tributaria no tendría

gran impacto en los grupos locales, y además podría generar una carga administrativa considerable que recaería en algún voluntario.

Los intergrupos/comunidades de mayor magnitud o las organizaciones estatales de CoDA en ocasiones tienen personalidad jurídica propia y, en algunos casos, logran obtener su exención tributaria. Si un grupo como éstos organiza grandes convenciones o tiene una oficina de servicio de gran magnitud, puede ser conveniente tramitar la condición de exento en el ámbito estatal y/o federal. Por ejemplo, si un intergrupo/comunidad u organización estatal es anfitrión de numerosos talleres o de un único gran evento, y alquila un espacio, contrata servicios de comida, compra material de referencia, tazas de café, camisetas, etc. para dicho evento y si parte de dicho material se ofrece para la venta, entonces corresponde cobrar impuestos, y la exención tributaria puede ser una opción viable.

Si su grupo decide que debe presentar una solicitud de exención, pero no desea tramitar su personería jurídica propia, puede funcionar como una *asociación de individuos sin personería jurídica*. Esto puede no ser posible en todos los Estados ya que los requisitos de personería jurídica que rigen a las organizaciones sin fines de lucro varían según el Estado. Su consultor tributario local puede ofrecerle información específica sobre la opción que le permita funcionar como una asociación sin personería jurídica ni fines de lucro en su Estado.

Es necesario establecer la exención tributaria para su organización. Si lo desea, puede comunicarse con el IRS y con su oficina estatal del tesoro, ingresos internos o impuestos para obtener más información. También puede leer la publicación 557 del IRS, "Tax-Exempt Status for Your Organization" (Exención tributaria para su organización) y el formulario 1023, junto con sus instrucciones. Además, su Estado puede exigir que se presente una solicitud por separado para tramitar la exención tributaria. Dado que la exención tributaria es compleja y entraña importantes responsabilidades legales, le recomendamos que consulte con asesores legales y tributarios que estén familiarizados con las necesidades de pequeñas organizaciones sin fines de lucro en su Estado cuando prepare los documentos para tramitar la personería jurídica, solicitar la exención y realizar los informes tributarios que deben presentar las organizaciones sin fines de lucro.

¿Qué debemos hacer si el grupo se disuelve?

En el desafortunado caso de disolución de un grupo, el tesorero debe asegurarse de que se salden las deudas pendientes. De ser posible, negocie una reducción o condonación del alquiler adeudado. Los fondos y/o el material de lectura remanente pueden entregarse a otros grupos locales de CoDA o bien a la oficina de servicio comunitaria, regional, estatal o nacional. Si no hay ningún otro grupo cercano al que entregar el material de referencia, comuníquese con un Delegado u otro representante nacional para que lo orienten, o done el material de referencia a bibliotecas o instituciones del área.

DIFFERENTES TIPOS DE REUNIONES DE CODA

Reunión con orador: En este tipo de reuniones, una persona comparte su historia personal de rehabilitación. El orador comparte su experiencia, fortaleza y esperanza de rehabilitación en el programa. Luego de la presentación, el grupo decide si los demás también compartirán sus experiencias, según la duración de la presentación del orador.

Reunión abierta para compartir experiencias: En este tipo de reuniones, no se cuenta con un orador ni con un tema específico, para así dar a los miembros la oportunidad de compartir sus experiencias, fortaleza y esperanza de rehabilitación, en la manera que deseen.

Reunión sobre temas específicos: En este tipo de reuniones, el moderador o un miembro del grupo inicia la sesión y sugiere un tema específico, por ejemplo, los Doce Pasos, cómo poner límites, el padrinazgo, etc. En esta reunión, por lo general es el moderador quien empieza a compartir su experiencia.

Reunión de Estudio de los Doce Pasos, las Doce Tradiciones o del libro de CoDA: En este tipo de reuniones, el grupo utiliza material de CoDA aprobado por la Conferencia o el libro de CoDA para su estudio, discusión o como base para compartir experiencias relacionadas con los Pasos o las Tradiciones de CoDA. El grupo puede decidir leer en voz alta un fragmento del material y después compartir experiencias relacionadas con el material leído.

Dado que los Doce Pasos son la base de nuestra rehabilitación, recomendamos que cada grupo asigne una reunión por mes dedicada al estudio de los Pasos.

LINEAMIENTOS PARA LOS PUESTOS DE SERVICIO

Los grupos de CoDA no pueden funcionar sin la ayuda de nuestros asistentes de confianza. La labor de servicio comienza dentro de los grupos y puede abarcar desde un compromiso por seis meses para encargarse de la mesa de refrescos y café o material de referencia, hasta un compromiso de dos años para representar al grupo en las reuniones mensuales del grupo de servicio comunitario local. En esta sección encontrará descripción detallada de algunas de las tareas y responsabilidades inherentes a estos puestos de servicio. Esta descripción sirve de lineamiento y cada grupo podrá añadir, eliminar o combinar las responsabilidades, según resulte necesario.

Los puestos de servicio típicos en los grupos de CoDA son:

- Moderador
- Secretario
- Tesorero
- Encargado del material de referencia
- Encargado de los refrescos y café
- Persona para contacto telefónico
- Representante del grupo

Responsabilidades generales de los asistentes de confianza

Preservar la continuidad: los funcionarios salientes, sobre todo los que se desempeñan en las funciones administrativas de secretario, tesorero y representante de grupo, deberán trabajar con la nueva persona designada para transmitirle los procedimientos, el conocimiento y los registros correspondientes.

Responsabilidad inherente al puesto: cuando los funcionarios no puedan asistir a una reunión u otro compromiso de servicio, deberán asignar un sustituto para que se encargue de la tarea. Si no cumple con su compromiso, se le deberá dar al funcionario la oportunidad de explicar al grupo las razones por las que no pudo hacerlo. Si el grupo lo desea, podrán decidir si quiere que el funcionario continúe en sus funciones o si prefieren buscar a otro voluntario para que asuma el cargo.

Aptitudes recomendables

- Dar la bienvenida a los nuevos asistentes
- Fomentar actitudes coherentes con los Doce Pasos
- Promover la adherencia a las Doce Tradiciones y a los principios de CoDA
- Liderar la toma de decisión grupal respecto de asuntos nuevos o para resolver disputas
- Respaldar el programa espiritual de CoDA en el tono y estilo propios del grupo
- Promover principios en vez de las personalidades individuales

Lineamientos para los puestos de servicio en los grupos de CoDA

Estas descripciones de puestos son meras recomendaciones y cada grupo podrá decidir cómo asignar las responsabilidades entre los asistentes de confianza del grupo. Se podrán combinar o expandir puestos según resulte necesario.

El moderador, coordinador o facilitador es quien asume un papel de liderazgo durante la reunión. El moderador rotará para cada reunión o cada cierta cantidad de tiempo (una vez por mes, dos veces al año):

- Asumir la responsabilidad general por el formato de la reunión
- Invitar a oradores o asignar esta tarea a un voluntario
- Liderar la reunión de conformidad con los lineamientos aprobados por CoDA

- [Los miembros del grupo que se ofrezcan como voluntarios podrán rotar en este puesto]

El secretario es el representante del grupo y actúa como la persona de contacto con el lugar donde se celebran las reuniones. Se recomienda que la duración de su ejercicio sea de 6 meses.

- Obtener el salón para las reuniones, de acuerdo con la decisión del grupo.
- Planificar y liderar “reuniones administrativas” en forma periódica, para tratar temas como elecciones, formato de reuniones, procedimientos, etc. Llevar registro de las decisiones del grupo.
- Proporcionar al grupo de servicio comunitario el nombre completo, la dirección y el número de teléfono de todos los funcionarios.* Se podrá actualizar la información cuando haya cambios en el lugar, día u hora de la reunión, o persona de contacto, mediante el envío por correo a CoDA del formulario “Notificación de cambios a la información del grupo” o por Internet en www.coda.org.

***Importante:** los datos personales se utilizarán a nivel local, estatal, regional y nacional únicamente para fines de comunicaciones, y se mantendrán estrictamente confidenciales.

El representante del grupo es la persona de contacto entre el grupo de CoDA y la organización. Preferentemente, el representante del grupo será un miembro con trayectoria dentro del grupo, con sólida experiencia, conocimiento y entendimiento de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de CoDA (por lo general, se lo designa por 2 años):

- Asistir a las reuniones de CoDA a nivel local, estatal o regional.
- Transmitir la opinión del grupo en las reuniones de CoDA a nivel local o estatal, y luego informar al grupo sobre las conclusiones de la reunión.
- Informar al grupo sobre anuncios y novedades, y distribuir folletos de eventos de CoDA a nivel local o nacional
- Al final de su período, transmitir la información al nuevo representante del grupo

Tesorero:

- Llevar los estados financieros del grupo con precisión e informa periódicamente cuáles han sido los ingresos, egresos y las reservas de fondos. Las reservas de fondos las determina el grupo y por lo general son el equivalente a dos o tres meses de gastos.
- Pagar el alquiler del salón de reuniones.
- Distribuir los fondos de la Séptima Tradición de acuerdo con lo que haya decidido el grupo. En la Carta de bienvenida del Consejo de Administración, que se incluye en el paquete de introducción (Sección 15), se presenta un lineamiento para la distribución de los fondos.
- Al final de su período, transmitir la información al nuevo tesorero.

Encargado de los refrescos y café: (Ésta es una función social optativa del grupo)

- Servir los refrescos, el café, etc. utilizando únicamente las provisiones de su grupo.
- Verificar todas las semanas que haya provisiones y solicitar fondos al Tesorero para reponerlas.
- Limpiar la mesa de los refrescos y tirar la basura.
- Al final de su período, transmitir la información al nuevo encargado.

Encargado del material de referencia:

- Llevar a la reunión el material de referencia aprobado por CoDA, y exhibirlo.
- Llevar el control de la cantidad de material y solicitar copias adicionales cuando sea necesario.
- Obtener fondos de tesorería para adquirir el material faltante.
- Ofrecer material de referencia a los nuevos asistentes y miembros de CoDA.
- Al final de su período, transmitir la información necesaria al nuevo encargado.

Persona para contacto telefónico:

- Su primer nombre y teléfono se publica en el listado de reuniones a nivel local, estatal y nacional.
- Está a disposición para brindar instrucciones telefónicas de cómo llegar al lugar de reunión.

Documentación básica para reuniones

Los documentos que se incluyen en esta sección son los cimientos de las reuniones de CoDA.

- Los Doce Pasos de Codependientes Anónimos son la guía espiritual que nos llevan a nuestra rehabilitación personal.
- Las Doce Tradiciones de Codependientes Anónimos son los principios espirituales que guían nuestras reuniones, además de servir de guía para interactuar en toda relación o grupo.
- Las Doce Promesas nos recuerdan que existe esperanza de una nueva forma de vida bajo el programa de Codependientes Anónimos.
- Los Patrones de Codependencia nos ayudan a entender claramente lo que es la codependencia y cómo se manifiesta en nuestras vidas.
- Las Oraciones abren y cierran las reuniones de CoDA y nos recuerdan de nuestra relación con un Poder Superior a nosotros mismos.
- El Preámbulo nos presenta a CoDA y nos recuerda que somos codependientes en rehabilitación y cuáles son los motivos por los que formamos parte de Codependientes Anónimos.
- La Bienvenida se dirige a todos los presentes en una reunión de CoDA, reconoce el dolor de nuestra dependencia y confirma el gozo de la rehabilitación.
- El Formato de las reuniones sirve de guía para coordinar los distintos tipos de reuniones de CoDA. Se puede adaptar al criterio del grupo según el tipo y estilo de reunión que se use.



LOS DOCE PASOS DE CODEPENDIENTES ANÓNIMOS

1. Admitimos que nos sentíamos impotentes con los demás y que habíamos perdido el control de nuestras vidas.
2. Llegamos a la conclusión de que un Poder Superior a nosotros mismos podía devolvernos al sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas en manos de Dios o nuestro Poder Superior, tal como cada uno de nosotros lo concibe.
4. Hicimos una búsqueda y un minucioso inventario moral de nosotros mismos sin miedo.
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 nuestros defectos.
7. Humildemente le pedimos a nuestro Poder Superior que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos herido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les habíamos causado.
9. Reparamos directamente el daño causado a los demás, siempre que nos fue posible, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otras personas.
10. Continuamos haciendo un inventario personal y cuando nos equivocamos, lo admitimos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestra relación con Dios, tal como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Al lograr un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a otros codependientes y de practicar estos principios en todas las áreas de nuestra vida.

Los Doce Pasos han sido reproducidos y adaptados con autorización de Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Esta autorización no significa que A.A. haya revisado o aprobado el contenido de esta publicación ni que A.A. esté de acuerdo con las opiniones expresadas en este documento. A.A. es un programa de recuperación de alcoholismo exclusivamente; el uso de los Doce Pasos en conexión con programas o actividades que se asemejan al modelo de A.A., pero que tratan otros problemas, no implican lo contrario.

LOS DOCE PASOS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS (versión extraída del sitio web de Alcohólicos Anónimos)

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables. 2. Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos al sano juicio. 3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, *como nosotros lo concebimos*. 4. Sin miedo, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos. 5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos. 6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de nuestros defectos. 7. Humildemente le pedimos que nos liberase 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, *como nosotros lo concebimos*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla. 12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a otros alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.



LAS DOCE TRADICIONES DE CODEPENDIENTES ANÓNIMOS

1. El bienestar del grupo es nuestra prioridad; la recuperación personal depende de la unidad en CoDA.
2. Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Poder Superior de amor según lo conciba nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza; ellos no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de CoDA es desear tener relaciones sanas y basadas en el amor.
4. Cada uno de los grupos debe ser autónomo, excepto en aquellos asuntos que se relacionen con otros grupos o con CoDA como entidad global.
5. Cada uno de los grupos tiene un único objetivo primordial: transmitir el mensaje a otras personas codependientes que aún sufren de codependencia.
6. Ninguno de los grupos de CoDA deberá respaldar, financiar ni prestar el nombre de CoDA a entidad allegada o empresa ajena en ningún caso, para evitar que los problemas de dinero, bienes o prestigio nos desvíen de nuestro principal objetivo espiritual.
7. Cada uno de los grupos de CoDA se autofinanciará y se negará a recibir contribuciones externas.
8. Codependientes Anónimos deberá mantener siempre su carácter no profesional, pero nuestros centros de servicio podrán emplear trabajadores especializados.
9. CoDA, como tal, nunca deberá contar con una estructura organizacional, pero podremos crear comités o juntas de servicio que respondan directamente a aquéllos a quienes sirven.
10. CoDA no tiene una postura acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente, su nombre nunca debe estar relacionado con polémicas públicas.
11. Nuestra estrategia de relaciones públicas se basa más bien en atraer gente que en promocionarnos; debemos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio, la televisión y el cine.
12. El anonimato es la base espiritual de nuestras Tradiciones y nos recuerda siempre que debemos anteponer los principios a las personalidades individuales.

Las Doce Tradiciones han sido reproducidas y adaptadas con autorización de Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Esta autorización no significa que A.A. haya revisado o aprobado el contenido de esta publicación ni que A.A. esté de acuerdo con las opiniones expresadas en este documento. A.A. es un programa de recuperación de alcoholismo exclusivamente; el uso de las Doce Tradiciones en conexión con programas o actividades que se asemejan al modelo de AA, pero que tratan otros problemas, no implican lo contrario.

Las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos (versión abreviada, extraída del sitio web de Alcohólicos Anónimos)

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



LAS DOCE PROMESAS DE CODEPENDIENTES ANÓNIMOS

Puedo esperar un cambio milagroso en mi vida si pongo en práctica el programa de Codependientes Anónimos. Mientras hago un esfuerzo sincero por incorporar en mi vida los Doce Pasos y las Doce Tradiciones...

1. Reconozco que existe un nuevo sentimiento de pertenencia y que mi sensación de vacío y soledad va a desaparecer.
2. Ya no me controlan mis miedos. Puedo sobreponerme a ellos y actuar con valor, integridad y dignidad.
3. Existe en mí una nueva libertad.
4. Me libero de toda preocupación, culpa y remordimiento sobre el pasado y el presente. Estoy lo suficientemente consciente para no permitir que se repita.
5. Reconozco que existe un nuevo amor y una nueva aceptación de los demás y de mí mismo. Yo siento verdaderamente que merezco ser amado, que soy una persona afectuosa y que me quieren.
6. Aprendo a verme a mí mismo como igual a los demás. Mis relaciones nuevas y renovadas están basadas en la igualdad de ambas partes.
7. Soy capaz de forjar y mantener relaciones saludables y basadas en el amor. La necesidad de controlar y manipular a los demás desaparecerá en la medida en que yo aprenda a confiar en las personas dignas de confianza.
8. Aprendo que es posible mejorarme y convertirme en una persona más afectuosa, capaz de ofrecer apoyo y de establecer relaciones más sólidas. Tengo la opción de comunicarme con mi familia en una forma que es segura para mí y respetuosa para ellos.
9. Reconozco que soy una creación única e importante.
10. Ya no dependo únicamente de los demás para poder sentirme una persona valiosa.
11. Tengo confianza en la orientación que me brinda mi Poder Superior y llego a creer en mi propia capacidad.
12. Gradualmente siento que la SERENIDAD, la FORTALEZA INTERIOR y el CRECIMIENTO ESPIRITUAL empiezan a formar parte de mi vida diaria.



PATRONES Y CARACTERÍSTICAS DE LA CODEPENDENCIA

Esta lista de características y patrones de comportamiento puede servir como una herramienta de ayuda para efectuar una autoevaluación, especialmente entre los participantes nuevos.

PATRONES DE NEGACIÓN:

Tengo dificultad para identificar lo que siento.
Minimizo, modifico o niego lo que siento realmente.
Me percibo como una persona totalmente desinteresada y dedicada al bienestar de los demás.

PATRONES DE BAJA AUTOESTIMA:

Tengo dificultad para tomar decisiones.
Juzgo duramente todo lo que pienso, digo o hago, como algo que no es “lo suficientemente bueno”.
Me siento avergonzado al recibir reconocimiento, elogios o regalos.
No le pido a los demás que satisfagan mis necesidades o deseos.
Valoro más la aprobación que me dan los demás por mi comportamiento, ideas y sentimientos que la que me doy yo mismo.
No me percibo como una persona valiosa o digna de recibir amor.

PATRONES DE CONFORMIDAD:

Actúo en contra de mis valores e integridad para evitar el enojo o el rechazo de otras personas.
Soy extremadamente sensible a los sentimientos de los demás y los incorporo como propios.
Soy sumamente leal y permanezco en situaciones dañinas demasiado tiempo.
Le doy más valor a las opiniones y los sentimientos de los demás que a los míos y frecuentemente temo expresar mis opiniones y sentimientos cuando difieren de los de los demás.
Dejo a un lado mis propios intereses y pasatiempos para hacer lo que otros desean hacer.
Acepto una relación sexual como un sustituto del amor.

PATRONES DE CONTROL:

Creo que la mayoría de la gente no es capaz de cuidarse a sí misma.
Trato de convencer a los demás de lo que deben pensar o sentir.
Me resiento cuando los demás no me dejan ayudarlos.
Ofrezco consejos y orientación a los demás, sin que se me pida.
Me desvivo por hacer regalos y favores a quienes quiero.
Utilizo el sexo para ganar aprobación y aceptación.
Tengo que sentir que “me necesitan” a fin de tener una relación con los demás.



CoDA tiene tres oraciones que han sido aprobadas por la Conferencia y forman parte del material de referencia de CoDA. Estas oraciones son:

Oración de apertura

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

Aprobada por la Conferencia el 13 de septiembre de 1991

Oración de cierre

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

Aprobada por la Conferencia el 13 de septiembre de 1991

Otra de las oraciones que se utiliza frecuentemente en las reuniones de CoDA es la Oración de la serenidad, cuyo texto se transcribe a continuación:

Oración de la serenidad

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



Preámbulo de Codependientes Anónimos

Codependientes Anónimos es un grupo de hombres y mujeres cuyo propósito es desarrollar relaciones sanas. El único requisito para ser miembro es el deseo de forjar relaciones sanas y satisfactorias. Nos reunimos para darnos apoyo y compartir en un viaje de autodescubrimiento, que es el aprender a amarnos a nosotros mismos. Al incorporar los principios de este programa, nos volvemos cada día más honestos con nosotros mismos acerca de nuestras historias personales y nuestros comportamientos codependientes.

Recurrimos a los Doce Pasos y a las Doce Tradiciones como fuentes de conocimiento y sabiduría. Éstos constituyen los principios de nuestro programa y sirven de guía para forjar relaciones honestas y satisfactorias con nosotros mismos y con los demás. En CoDA, cada uno de nosotros aprende a construir un puente que nos conecta con el Poder Superior, según lo concebimos, y le concedemos a los demás el mismo privilegio.

Este proceso de renovación es como un regalo de sanación para nosotros. Al incorporar activamente el programa de Codependientes Anónimos en nuestras vidas, podemos alcanzar un nuevo nivel de dicha, aceptación y serenidad.



Bienvenido a Codependientes Anónimos

Le damos la bienvenida a Codependientes Anónimos, un programa para la rehabilitación de la codependencia. Este programa nos permite compartir nuestras experiencias, fuerzas y esperanzas en un esfuerzo para que exista libertad y paz en nuestras relaciones con los demás y con nosotros mismos, y dejar atrás las ataduras y la confusión.

La mayoría de nosotros hemos estado buscando formas de superar nuestros dilemas, frutos de los conflictos en nuestras relaciones con otros y en nuestra niñez. Algunos nos criamos en un entorno familiar donde existían adicciones; para otros, en cambio, no fue así. Pero en cualquier caso, nos hemos dado cuenta de que en nuestras vidas la codependencia es una conducta compulsiva profundamente enraizada y que proviene de un sistema familiar con distintos grados de disfuncionalidad. Todos hemos experimentado el trauma doloroso del vacío de nuestra niñez y de las relaciones que hemos desarrollado a lo largo de nuestras vidas.

Hemos intentado utilizar a los demás, como ser nuestra pareja, nuestros amigos y hasta nuestros propios hijos, como nuestra única fuente de identidad, valor y bienestar, y también como una manera de compensar por las pérdidas emocionales de nuestra niñez. En algunos casos, nuestras historias personales también incluyen otras adicciones a las cuales hemos recurrido para tratar de lidiar con nuestra codependencia.

Todos hemos aprendido a sobrevivir en la vida, pero en CoDA estamos aprendiendo cómo *vivir* la vida. Mediante la aplicación en nuestras vidas diarias y en nuestras relaciones presentes y pasadas de los Doce Pasos y de los principios de vida que hallamos en CoDA, experimentamos una liberación de nuestros propios estilos autodestructivos de vida. Es un proceso de crecimiento individual: cada uno de nosotros va creciendo a su propio paso y continuaremos haciéndolo mientras nos mantengamos receptivos, día a día, a la voluntad de Dios o nuestro Poder Superior para nuestras vidas. 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, el programa de Codependientes Anónimos ofrece la esperanza de un nuevo día. Ya no deberá depender de los demás como fuentes de ese poder superior. Esperamos que aquí encuentre una nueva fuerza interior para convertirse en la persona que Dios tuvo en mente: un ser IMPORTANTE Y LIBRE.



Formato de las reuniones

El formato de reuniones que se indica a continuación sirve como guía. Los miembros del grupo podrán decidir el tipo de programa para cada reunión (ya sea reunión con orador, para compartir experiencias, sobre temas específicos o de estudio de los Doce Pasos). Las secciones en negrita deberán ser leídas por el moderador o líder de la reunión, mientras que el resto de las secciones son optativas.

Apertura

- 1) **“Buenas noches (buenos días, buenas tardes) y bienvenidos a la _____ reunión de Codependientes Anónimos. Mi nombre es _____ y soy una persona codependiente. Hoy estaré a cargo de dirigir la reunión. En nombre de CoDA, les solicito que apaguen los teléfonos celulares y radiolocalizadores, o que los tengan en modalidad vibradora mientras dure la reunión, para evitar interrupciones. Los invito a acompañarme en la apertura de la reunión con un momento de silencio, seguido de la oración _____ (El líder o moderador escoge entre la Oración de la serenidad o la Oración de apertura de CoDA).”**

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®

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

- 2) **El líder de la reunión lee el “Preámbulo” de CoDA.**
- 3) **“Le damos la bienvenida a los nuevos participantes que asisten por primera, segunda o tercera vez a una reunión de Codependientes Anónimos y les pedimos que levanten la mano y se presenten con su primer nombre únicamente...”**

Opcional: a los participantes nuevos se les podrá dar la bienvenida con aplausos una vez que todos se hayan presentado, o después de la presentación de cada uno. Si el grupo distribuye prendedores de bienvenida o paquetes de introducción, éste sería el momento de hacerlo.

- 4) **“Para que podamos conocernos mejor, vamos a presentarnos cada uno de nosotros, con nuestro primer nombre.”** (El líder del grupo se presenta primero y luego lo hace el resto del grupo.)
- 5) **El líder del grupo lee la “Bienvenida” de CoDA.**
- 6) **“Los Doce Pasos de CoDA son los lineamientos espirituales que nos llevan a nuestra rehabilitación personal. Le agradecería a la persona que tiene los Doce Pasos que por favor los lea en voz alta.”**
Opcional: algunos grupos prefieren hacer circular los Doce Pasos entre los participantes y tomar turnos para leerlos.
- 7) **“Las Doce Tradiciones de CoDA son los principios espirituales que guían nuestras reuniones. Le agradecería a la persona que tiene las Doce Tradiciones que por favor las lea en voz alta.”**
Opcional: algunos grupos prefieren hacer circular las Doce Tradiciones entre los participantes y tomar turnos para leerlos.
- 8) **Opcional:** “Le agradecería a la persona que tiene los Patrones de la codependencia que por favor los lea en voz alta.”

Anuncios

- 9) **“En la mesa con material de referencia, encontrarán las fechas de reuniones y listas de teléfonos.”**
- 10) a) **“La persona encargada del material de referencia es _____.**
¿Tienes algún anuncio?”
b) **“Nuestro tesorero es _____. ¿Tienes algún anuncio?”**
c) **“El representante de nuestro grupo es _____. ¿Tienes algún anuncio?”**

Importante: si no hay asistentes de confianza para estos puestos o si el grupo decide no formular anuncios, se podrá continuar directamente con el punto 11.

- 11) **“Los baños están ubicados _____.”**
Señale también otros aspectos relacionados con el salón, como ser si está permitido o no fumar, etc.

- 12) **“¿Alguien tiene un anuncio para hacer en nombre de CoDA?”**
Los anuncios del grupo los podrá hacer cualquier miembro. El representante de grupo o el secretario informan sobre eventos a nivel local, estatal, regional, nacional o pertinentes a la organización mundial de servicio (WSO).

- 13) **Opcional:** “En nuestras reuniones, distribuimos prendedores para celebrar aniversarios. ¿Hay alguien que cumpla 30, 60 o 90 días, 6 o 9 meses, o 1 o 2 años, etc., con la organización?”

Importante: Si el grupo distribuye prendedores o medallas conmemorativas, éste sería el momento para hacerlo. Pregúntele a la persona que celebra el aniversario si quisiera

compartir unas palabras sobre su rehabilitación. Por lo general, el grupo aplaude cuando los miembros cumplen de 30 días a 9 meses en el grupo y canta “Feliz cumpleaños” o “Las mañanitas” cuando cumplen 1 año o más en el grupo. Al final, se añade: “esperamos que regrese”.

- 14) “Si desean celebrar su aniversario, avísenle al secretario con una semana de anticipación.”

Programa

En este punto, dé inicio al programa. La presentación de oradores o la lectura del material de referencia de CoDA lleva entre 10 y 15 minutos. Para incrementar el poder del programa de rehabilitación, CoDA recomienda que se dedique por lo menos una reunión por mes al estudio de los Doce Pasos.

- 16) **Opcional, aunque recomendado:** Lea la *Guía de CoDA para compartir experiencias* o *La importancia de no interferir*, o ambas. Esta información se puede hacer circular por el grupo y cada persona lee uno o más puntos.

Guía de CoDA para compartir experiencias

En el proceso de rehabilitación, es importante que cada uno de nosotros hable a medida que se sienta listo para hacerlo. A muchos de nosotros nos resulta difícil hablar en frente de otras personas, sobre todo cuando no las conocemos. Sugerimos que se vayan animando de a poco y lo hagan con cuidado. Todos los miembros de CoDA son cuidadosos de no ridiculizar ni avergonzar a nadie, porque nada de lo que compartimos es tonto o carece de importancia. La mejor manera de compartir nuestras experiencias es en primera persona (yo). No se permite hacer comentarios sobre lo que comparten otras personas ni interferir en lo que dicen.

La importancia de no interferir

Cuando se proporcionan comentarios no solicitados, se dan consejos, se contesta a lo que otra persona dice, se hacen comentarios en primera persona (yo, nosotros), se hacen preguntas, se debate, se critica, se controla o domina, se está interfiriendo con lo que otra persona comparte. Lo mismo sucede cuando se minimizan los sentimientos o las experiencias de los demás, cuando hay contacto físico o se hacen ciertos movimientos corporales (como asentir con la cabeza), al dirigirse a otra persona presente por el nombre o al hacer ruidos o sonidos verbales.

En las 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 interferencias nos ayudan a mantener un entorno seguro en nuestras reuniones.

“Los invito a que empecemos a compartir nuestras experiencias...”

Opcional: “Les agradecería que cada uno de ustedes comparta sus experiencias durante 3 a 5 minutos, para que otros también tengan tiempo de compartir sus propias experiencias.” El grupo podrá decidir cómo avisarle a la persona que debe detenerse (por ej., con un reloj con alarma, al dar un golpecito sobre una superficie o mediante un recordatorio por parte del moderador).

Cierre

- 17) **“Nuestra Séptima Tradición nos recuerda que la organización se autofinancia con nuestras propias contribuciones. Le pedimos que haga una donación en la medida que pueda. Estas donaciones se utilizan para cubrir los gastos de la reunión y del material de referencia, y para solventar los gastos de CoDA a nivel local y nacional.”** *Opcional:* algunos grupos prefieren recibir las donaciones al principio de la reunión, durante los anuncios.
- 18) **“Para terminar, les recuerdo que CoDA es un programa anónimo. Les pedimos que respeten el anonimato y la confidencialidad de las personas que participan en este grupo y que todo lo que se ha dicho y visto en esta reunión, quede entre estas paredes.”**
- 19) *Opcional:* “Le agradecería a la persona que tiene las Doce Promesas de Codependientes Anónimos que por favor las lea en voz alta.”
- 20) “Le damos las gracias a nuestro orador, _____.” (Si se trata de una reunión con orador)
- 21) **“Agradezco especialmente a quienes han leído y nos ayudado en esta reunión.”**

Opcional: Afirmaciones. El moderador o un voluntario comienza diciendo una frase positiva, como “Conozco una nueva libertad”, y los demás lo siguen o pasan su turno.

El líder del grupo **invita a todos los participantes a formar un círculo para decir la oración de cierre**. A continuación se transcriben las oraciones aprobadas por CoDA NSC.

Oración de la serenidad©

Señor, concédeme serenidad
para aceptar las cosas que no puedo cambiar,
valor para cambiar las cosas que sí puedo cambiar
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, nos llevemos dentro nuestro
la sabiduría, el amor, la aceptación y la esperanza de recuperación.

Cómo atraer nuevos miembros

Nuestra Décimo Primera Tradición nos recuerda que nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en atraer gente que en promocionarnos. No hacemos publicidad en el sentido tradicional ya que no instamos a todos a participar en CoDA. No pagamos para que figuras célebres expresen su respaldo hacia nuestra organización, ni le decimos a la gente por qué deberían unirse al grupo. En cambio, dejamos que el programa hable por sí mismo. Simplemente les hacemos saber que estamos aquí, y luego dejamos que ellos mismos decidan si desean participar.

- La introducción del paquete de extensión comunitaria presenta una descripción general de los principios y del proceso para informar a la comunidad sobre su reunión de CoDA.
- El comunicado de prensa es una herramienta que puede utilizarse para anunciar su reunión en el periódico local.
- La asistencia a la primera reunión puede generar temores. Para contribuir a abordar esos temores y alentar al nuevo participante a volver, la sección de bienvenida a los nuevos participantes ofrece una lista de sugerencias para comunicarles que se les da la bienvenida y que forman parte del grupo.
- El volante para los tableros de anuncios puede adaptarse para incluir información sobre su reunión y la persona de contacto, y fijarse en el tablero para anunciar su reunión.

Introducción al paquete de divulgación comunitaria

Para: Miembros de CoDA
De: Conferencia Nacional de Servicio
Ref: Paquete de extensión comunitaria – contribuye a aumentar la cantidad de miembros en su área.

El Objetivo:

El objetivo es "transmitir el mensaje". Esta labor que estipula el Décimo Segundo Paso significa, en parte, presentar la información sobre su grupo de CoDA y las reuniones en su comunidad, de modo que la información esté a disposición de otros codependientes que siguen sufriendo. Cuando su reunión figura en su periódico local, y los profesionales que se ocupan de la salud mental en el área toman conocimiento de CoDA, más gente podrá saber de su existencia.

Acciones sugeridas:

1) Formulario para anuncio en periódicos: Complete este formulario y remítalo a su periódico local para que inscriban su reunión en la lista.

2) Envíe por correo la siguiente información a terapeutas, hospitales, líneas de ayuda, bibliotecas, centros comunitarios y universidades, etc. que se encuentran a una distancia de entre 5 y 10 minutos del lugar donde se realiza su reunión. Verifique su lista de teléfonos para ubicar posibles lugares cercanos.

- Panfleto "¿Qué es CoDA?".
- El formulario de suscripción para recibir una copia complementaria de cada boletín local de CoDA.

Ofrezca el envío por correo de comunicaciones gratuitas a todos los profesionales. El envío trimestral por correo puede incluir el boletín local de CoDA, las listas de reuniones actualizadas y volantes sobre próximos eventos.

- Volante de CoDA con una sección troquelada que incluye la información sobre la reunión.

3) Exhiba en su comunidad los volantes de CoDA con una sección que incluya la información sobre la reunión. Lugares sugeridos: iglesias, supermercados, tableros de anuncios comunitarios, bibliotecas, consultorios médicos. No olvide en ningún caso pedir permiso.

Si tiene alguna inquietud o pregunta:

Sírvase llamar a un miembro del Consejo de Administración, Delegado estatal, o bien al comité de divulgación comunitaria.

Llame al (602) 277-7991, o envíe un mensaje electrónico a

coda.usa.board@usa.net

o bien a

coda.usa.nsc.outreach@usa.net

El programa de extensión comunitaria es una forma de implementar el Décimo Segundo Paso y la Quinta Tradición, según la cual un grupo de CoDA "tiene un único objetivo fundamental: transmitir el mensaje a otros codependientes". Estas sugerencias se encuadran dentro de los lineamientos de la Décimo Primera Tradición, que establece que "nuestra política de relaciones públicas se basa más en atraer gente que en promocionarnos".

A los miembros de CoDA,

Este formulario de anuncio cumple con la esencia de la Décimo Primera Tradición, que establece que "nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en atraer gente que en promocionarnos". Puede usar este formulario para avisar a los periódicos sobre la existencia de la reunión.

Comunicado de prensa Información sobre reunión de Codependientes Anónimos (CoDA)

Codependientes anónimos (CoDA) es una confraternidad de hombres y mujeres regidos por Doce Pasos y que persiguen un objetivo en común: rehabilitarse de la codependencia, así como entablar y mantener relaciones sanas.

El grupo de CoDA en el área se reúne:

El _____ a las _____ am/pm
(día) (hora)

En _____
(lugar) (dirección)

Para obtener más información, comuníquese con: _____ al (_____) _____

CoDA es una organización sin fines de lucro que cuenta con el apoyo de las contribuciones voluntarias de los miembros asistentes.

A los miembros de CoDA,

Este formulario de anuncio cumple con la esencia de la Décimo Primera Tradición, que establece que "nuestra política de relaciones públicas se basa más en atraer gente que en promocionarnos". Puede usar este formulario para avisar a los periódicos sobre la existencia de la reunión.

Comunicado de prensa Información sobre reunión de Codependientes Anónimos (CoDA)

Codependientes anónimos (CoDA) es una confraternidad de hombres y mujeres regidos por Doce Pasos y que persiguen un objetivo en común: rehabilitarse de la codependencia y entablar y mantener relaciones sanas.

El grupo de CoDA en el área se reúne:

El _____ a las _____ am/pm
(día) (hora)

En _____
(lugar) (dirección)

Para obtener más información, comuníquese con: _____ al (_____) _____

CoDA es una organización sin fines de lucro que cuenta con el apoyo de las contribuciones voluntarias de los miembros asistentes.

Bienvenida a los nuevos participantes en las reuniones de CoDA

- Coloque letreros en el edificio que indiquen dónde se realiza la reunión.
- Dé la bienvenida a los nuevos participantes. En la bienvenida incluya información para indicarles en qué momento podrán formular preguntas (después de la reunión, durante un intervalo, etc.)
- Entregue a los nuevos participantes un manual, un prendedor de bienvenida o el volante "¿Qué es CoDA?".
- Explique la práctica de no interferir en el discurso de los demás como parte del formato de la reunión que se celebra todas las semanas.
- Sugiera a los nuevos participantes que asistan a varias reuniones antes de decidir si CoDA es adecuado para ellos.
- Procure entablar un diálogo con el nuevo participante.
- Si los miembros de su reunión se reúnen para tomar un café o comer después de concluida la reunión, al final de la reunión invite a todo aquél que quiera sumarse.
- Tenga las listas de reuniones y de teléfonos a mano.
- El contacto telefónico para las reuniones debe devolver los llamados a la brevedad.

Cada uno de los grupos tiene un único objetivo primordial: transmitir el mensaje a otras personas codependientes que aún sufren la codependencia.

~Quinta Tradición

Las Doce Tradiciones han sido reproducidas y adaptadas con autorización de Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Esta autorización no significa que A.A. haya revisado o aprobado el contenido de esta publicación ni que A.A. esté de acuerdo con las opiniones expresadas en este documento. A.A. es un programa de recuperación del alcoholismo exclusivamente; el uso de los Doce Pasos en conexión con programas o actividades que se asemejan al modelo de A.A., pero que tratan otros problemas, no implican lo contrario.



Codependientes Anónimos (CoDA)

Un programa de autoayuda para codependientes que consta de doce pasos

Características de la codependencia

Habitualmente los codependientes:

- Se hacen cargo de los sentimiento de los demás
- No tienen conciencia de cómo se sienten y no pueden identificar sus sentimientos
- Tienden a minimizar, alterar, o incluso negar la verdad sobre sus sentimientos
- Temen o se preocupan por la forma en que los demás pueden responder a sus sentimientos
- Aumentan su autoestima tratando de resolver los problemas de otros
- Buscan la aprobación de los demás para determinar qué hacer, decir o sentir
- Se concentran en complacer a otra persona
- Tienen dificultades para reconocer cosas buenas en su persona
- Tienden a juzgar con extrema rigurosidad todo lo que dicen o hacen, en función de los valores de otras personas
- Tienen dificultad para establecer o mantener relaciones cercanas/íntimas con los demás
- Deben sentir que los necesitan para poder establecer relaciones con los demás
- No saben ni creen que pedir ayuda es correcto y normal

Para obtener una lista de las reuniones, envíenos un sobre con su dirección y franqueo pagado a:

O busque las reuniones en el sitio web www.coda.org

Para obtener una lista de reuniones Envíe un sobre con su dirección y franqueo pagado a: Página web de CoDA: www.coda.org Reunión local en: _____	Para obtener una lista de reuniones Envíe un sobre con su dirección y franqueo pagado a: Página web de CoDA: www.coda.org Reunión local en: _____	Para obtener una lista de reuniones Envíe un sobre con su dirección y franqueo pagado a: Página web de CoDA: www.coda.org Reunión local en: _____	Para obtener una lista de reuniones Envíe un sobre con su dirección y franqueo pagado a: Página web de CoDA: www.coda.org Reunión local en: _____	Para obtener una lista de reuniones Envíe un sobre con su dirección y franqueo pagado a: Página web de CoDA: www.coda.org Reunión local en: _____	Para obtener una lista de reuniones Envíe un sobre con su dirección y franqueo pagado a: Página web de CoDA: www.coda.org Reunión local en: _____
---	---	---	---	---	---

FORMULARIOS

Se adjuntan algunos formularios que le resultarán útiles para poner en marcha su nueva reunión de CoDA. Realice tantas copias como considere necesarias o imprima copias adicionales desde el sitio web de CoDA.

- Cuando usted envía por correo su formulario de inscripción de grupo a CoDA, su reunión se incluirá en el sitio web de CoDA para aquellas personas que buscan una reunión en su área. También recibirá un número de grupo y una copia del Manual de Servicio de la Confraternidad.
- Sírvase usar el Formulario de Contribuciones cuando envía donaciones en virtud de la Séptima Tradición a CoDA. Nos permite llevar la cuenta del dinero y nos informa dónde enviar un agradecimiento.
- Si no desea hacer una copia de dos formularios, puede usar el formulario combinado para modificaciones en la información del grupo y para Contribuciones en virtud de la Séptima Tradición. Toda la información se combina en una misma hoja. También puede resultarle útil si se modifica información relacionada con su reunión, como puede ser un nuevo lugar de reunión, una nueva persona de contacto, etc., y al mismo tiempo desea realizar una contribución.
- La sección de la Lista telefónica para las reuniones le proporciona información sobre el propósito de la lista de teléfonos y le recuerda los límites que se consideran sanos; también incluye un formato para la comunicación de información útil, como por ejemplo, el horario más adecuado para llamar y la disponibilidad de padrinazgo.
- El Registro de los fondos de la reunión de CoDA es una herramienta de ayuda para el Tesorero, encargado de llevar el control del dinero que ingresa y egresa. Un registro por escrito también constituye un medio para rendir cuentas al grupo por la situación financiera.
- Se le proporciona un formulario de orden de compra de material de referencia para que pueda hacer un pedido de material de referencia, medallas conmemorativas, y otros artículos para su reunión. Las personas pueden hacer una copia del formulario y hacer pedidos en forma privada. Si muchas personas desean hacer pedidos de compra individuales al mismo tiempo, una persona podría hacer todos los pedidos en un formulario.

También puede obtener un formulario para la orden de compra de material de referencia en el sitio web **www.coda.org**, o bien solicitarlo a:

CoRe Publications
P.O. Box 670861
Dallas, TX 75367-0861

Número de fax: (214) 340-6066. La dirección de correo electrónico de CoRe es:
core@coda.org



FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN PARA GRUPOS DE CoDA

Para inscribir una reunión, sírvase completar este formulario y enviarlo por correo a efectos de que se le asigne un número y se inscriba en el directorio nacional de reuniones.

Nombre de grupo: _____ Lugar de reunión: _____
Dirección: _____
Ciudad: _____ Condado: _____
Estado: _____ Código postal: _____ País: _____
Tipo de reunión: _____ Días de reunión: _____ Hora: _____

Los Pasos y las Tradiciones brindan apoyo a una gama amplia y diversa de miembros dentro de nuestra Comunidad y le proporcionan a cada grupo la libertad de definirse a sí mismo (participantes, descripciones, enfoque, logística, horario, etc.) Algunos ejemplos de tipos de reuniones son abierta, cerrada, para fumadores, etc.

Comentarios de las decisiones tomadas por el grupo: _____

PERSONA PARA CONTACTO TELEFÓNICO

Nombre: _____
Dirección: _____
Ciudad: _____
Estado: _____ Cód. postal: _____
Teléfono: (____) _____
Correo electrónico: _____

PERSONA PARA CONTACTO POR CORREO

Nombre: _____
Dirección: _____
Ciudad: _____
Estado: _____ Cód. postal: _____
Teléfono: (____) _____
Correo electrónico: _____

Por medio de este formulario autorizo a que se publique mi nombre, teléfono y dirección de correo electrónico en el directorio nacional de contactos.

Firmas: _____

Firmas: _____

Importante: la información de la persona para contacto TELEFÓNICO (nombre, inicial del apellido, número de teléfono y dirección de correo electrónico) se publicará en el Directorio nacional de contactos, que se puede consultar en el sitio web de CoDA. Con su firma, usted nos autoriza a proporcionar dicha información a las personas que deseen ponerse en contacto con el grupo. La persona que se ofrece como contacto por CORREO acepta recibir comunicaciones por escrito para su grupo de parte de CoDA. No firme este formulario si no desea que su nombre, teléfono y dirección de correo electrónico se ponga a disposición de quienes solicitan información sobre las reuniones.

Sírvase completar un formulario para cada grupo de reunión y enviarlo a:
Co-Dependents Anonymous, Inc.
P.O. Box 33577
Phoenix, AZ 85067-3577
www.coda.org

También podrá enviarlo por correo electrónico a coda.meeting.update@usa.net

CoDA



Codependientes Anónimos
PO Box 33577, Phoenix, AZ 85067-3577
(607) 277-7991 www.coda.org

Formulario de contribución
Séptima Tradición

Fecha: _____ Número de grupo: _____
Nombre del grupo: _____
Lugar de reunión: _____
Dirección: _____
Ciudad/Estado/Código Postal: _____
País: _____ Comunidad: _____
Fecha y hora de reunión: _____
Número de cheque o giro postal: _____
Fecha: _____ Por la cantidad de: _____
Firmado por: _____

Datos de la persona a quien se enviará el recibo:

Nombre: _____
Dirección: _____
Ciudad/Estado/Código postal: _____
País: _____
Teléfono: _____

Importante: según lo acordado en la Conferencia, todas las contribuciones en virtud de la Séptima Tradición que provengan del exterior de Estados Unidos se depositarán en la cuenta de World Service CoDA, salvo que se especifique lo contrario.

Información de verificación:

Fecha de envío del pago: _____
Fecha en que se recibió el acuse de recibo: _____
Fecha en que se recibió el cheque cancelado: _____

Se recomienda conservar una copia de este formulario para su constancia.

Enviar el formulario completado a:
Co-Dependents Anonymous, Inc.
PO Box 33577
Phoenix, AZ 85067-3577

CoDA

Co-Dependents Anonymous, Inc.

PO Box 33577, Phoenix, AZ 85067-3577
(602)277-7991 <http://www.coda.org>



Modificación de la información del grupo

Fecha: _____ N° de grupo: _____
Nombre del grupo: _____
Lugar de la reunión del grupo: _____
Dirección: _____
Ciudad/Estado/CP: _____
Condado: _____ Comunidad: _____
Fecha: _____ Hora: _____
____ Nueva reunión
____ Modificación del lugar, fecha, día o tipo de
reunión
____ Modificaciones en la información de contacto

____ Última persona de contacto conocida

Los Pasos y Tradiciones promueven uno los valores
de la diversidad y la integración dentro de nuestra
Confraternidad, así como también libertad para que
cada grupo defina: quién concurre, descripciones,
énfoque, logística, horarios, etc.

**Comentarios sobre las decisiones tomadas por
el grupo:** por ej., ámbito abierto, cerrado, fumadores,
tipo de reunión,
etc. _____

Persona para contacto telefónico

Nombre: _____
Dirección: _____
Ciudad/Estado/CP: _____
Teléfono: (____) _____
Dirección de correo electrónico: _____

Por medio de este formulario autorizo a que se
publique mi nombre, teléfono y dirección de correo
electrónico en el directorio nacional de contactos.

Firmado por: _____

Persona para contacto por correo

Nombre: _____
Dirección: _____
Ciudad/Estado/CP: _____
Teléfono: (____) _____
Dirección de correo electrónico: _____

Firmado por: _____

Importante: La información de la persona para contacto TELEFÓNICO (nombre, inicial del apellido, número de teléfono y dirección de correo electrónico) se publicará en el directorio CoDA, que puede consultarse en el sitio web de CoDA. Con su firma, usted nos autoriza a proporcionar dicha información a las personas que deseen ponerse en contacto con el grupo. La persona que se ofrece para ser contactada por CORREO acepta recibir comunicaciones por escrito para su reunión originadas dentro de la organización de CoDA. (rev 12/2001)

Contribución en virtud de la Séptima Tradición

Fecha: _____ N° de grupo: _____
Nombre del grupo: _____
Lugar de la reunión del grupo: _____
Dirección: _____
Estado: _____ Código postal: _____
Condado: _____ Comunidad: _____
Fecha y hora de la reunión: _____
Número de cheque o giro
postal: _____
Fecha: _____ Importe: _____

Datos de la persona a quien se enviará el recibo:

Nombre: _____
Dirección: _____
Estado: _____ Código postal: _____
País: _____
N° de teléfono: (____) _____

Importante: Según lo acordado en la Conferencia,
todas las contribuciones en virtud de la Séptima
Tradición que provengan del exterior de Estados
Unidos se depositarán en la cuenta de World Service
CoDA, salvo que se especifique lo contrario.

Información de verificación:

Fecha de envío del pago: _____
Fecha en que se recibió el acuse de recibo: _____
Fecha en que se recibió el cheque cancelado: _____

Se recomienda conservar una copia de este
formulario para sus registros.

Enviar el formulario completado a:

Co-Dependents Anonymous, Inc.
PO Box 33577
Phoenix, AZ 85067-3577
o enviar un mensaje electrónico a
coda.meeting.update@usa.net



Lista telefónica para las reuniones

Fecha de la lista:_____ Día de reunión:_____ Hora: _____

Esta reunión recurre a una lista de teléfonos voluntaria que puede usarse como herramienta valiosa para la rehabilitación.

Le recomendamos que la use, y recuerde que:

1. Cada persona cuyo nombre aparece en esta lista se ha comprometido a estar disponible por teléfono para escuchar a otras personas que atraviesan momentos difíciles. La inclusión de nuestros nombres en la lista habla sobre nuestra propia rehabilitación, nuestra predisposición para compartir nuestra experiencia con los demás y ofrecer apoyo e información a quienes lo necesitan.
2. En ocasiones, cuando recibimos un llamado telefónico, no nos es posible concentrar por completo nuestra atención, o no tenemos ganas de hablar con otras personas ese día. En esas oportunidades, es importante que la persona que llama y la que recibe el llamado comprendan que puede ser necesario posponer o acortar la conversación. Los miembros se reservan el derecho de tomar el mensaje y llamar más tarde, o incluso pueden expresar “No puedo hablar en este preciso momento. Por favor intente con otra persona”. Al respetar la vida privada de los miembros, tanto quien llama como quien recibe la llamada ponen en práctica el establecimiento de límites sanos.

[illegible]

Rev. 12/2001

[illegible]