



ADICTOS A LA COMIDA

En recuperación anónimos

❖ INTRODUCCIÓN

Bienvenidos al grupo de Adictos a la Comida en Recuperación Anónimos del [día de la semana, hora, a.m./p.m. ciudad]. —FA. Antes de continuar, silencie su teléfono celular por favor. *[Pausa.]* Gracias.

Mi nombre es _____ y Soy Adicto (a) a la comida y líder de esta reunión. Después de un momento de silencio, por favor únense a mí en la **ORACIÓN DE LA SERENIDAD**. *[Pausa.]*

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

❖ PREÁMBULO

Adictos a la Comida en Recuperación Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse de la adicción a la comida.

Le damos la bienvenida a todos los que quieren dejar de comer de forma adictiva. No hay tarifas ni cuotas para nuestros miembros, nos mantenemos con nuestros propias contribuciones, no solicitamos ni aceptamos donaciones externas. FA no está afiliada a ninguna entidad pública o privada, movimiento político, ideología, o doctrina religiosa. No tomamos posición sobre asuntos ajenos a nuestras actividades. Nuestro propósito principal es abstenernos de comer adictivamente y de llevar este mensaje de recuperación a todos aquellos quienes todavía sufren.

- ❖ Queremos invitar a todos aquellos que todavía no tienen 90 días continuos de abstinencia en FA a pasar al frente del cuarto a leer. Por favor, alguien podría leer la **DEFINICIÓN DE UN ADICTO A LA COMIDA?**

[Llame a un voluntario para que venga al frente, después dele la siguiente página para que la lea.]

❖ DEFINICIÓN DE UN ADICTO A LA COMIDA

La adicción a la comida es una enfermedad de la mente, cuerpo, y espíritu por el cual no hay cura, pero puede ser contrarrestado un día a la vez a través de adaptarnos a una manera disciplinada de comer y el programa de los Doce Pasos de FA. Cuando abusamos de la comida al utilizarlo como una droga, nuestras vidas se vuelven ingobernables.

Los Adictos a la comida tienen una alergia a la harina, el azúcar, y a grandes cantidades que crean un antojo incontrolable. El problema puede ser arrestado un día a la vez mediante la acción de pesar y medir nuestra comida y de abstenerse completamente de todo harina y azúcar.

FA define abstinencia al tener tres comidas al día, pesadas y medidas sin nada entre comidas, no harina, no azúcar, y evitando comidas que provoquen comer más de lo normal.

- ❖ Cuantos adictos a la comida hay aquí además de mí? [Pausa]
Bienvenidos a todos.

- ❖ FA se basa en los Doce Pasos y Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos. Alguien podría leer “**COMO FUNCIONA**” de la página 58 de el Libro Grande de AA, por favor? AA nos ha pedido que dejemos el texto intacto, entonces las palabras “alcohol” y “alcohólico” permanecen. [Llame a un voluntario para que pase a leer al frente, de la siguiente página para que lea]

❖ **COMO FUNCIONA**

Rara vez hemos visto fracasar a una persona que haya seguido concienzudamente nuestro camino. Los únicos que no se recuperan son los individuos que no pueden, o no quieren entregarse de lleno a este sencillo programa; generalmente son hombres y mujeres incapaces, por sus propia naturaleza, de ser sinceros con ellos mismos. Hay seres desventurados como estos. No son culpables, por lo que parece, han nacido así. Por su naturaleza, son incapaces de entender y de realizar un modo de vida que exige la más rigurosa sinceridad. Para estos, las probabilidades de éxito son pocas. Existen también los que sufren graves trastornos emocionales y mentales, aunque muchos de ellos logran recuperarse si tienen la capacidad de ser sinceros.

Nuestras historias expresan de un modo general como éramos, lo que nos aconteció y como somos ahora. Si has decidido que quieres lo que nosotros tenemos y estas dispuesto a hacer todo lo que sea necesario para conseguirlo, entonces estás en condiciones para dar ciertos pasos.

Nos resistimos a algunos de ellos. Creímos que podríamos encontrar un camino más fácil y cómodo. Pero no pudimos. Es por ello que, con toda sinceridad, te suplicamos que seas valiente y minucioso desde el comienzo. Algunos de nosotros tratamos de aferrarnos a nuestras viejas ideas y el resultado fue nulo hasta que nos deshicimos de ellas sin reserva.

Recuerda que tratamos con el alcohol: astuto, desconcertante y poderoso. Sin ayuda resulta demasiado para nosotros. Pero, hay Uno que tiene todo el poder — Dios. Ojalá Lo encuentres!

Las medidas parciales no nos sirvieron para nada. Estábamos en el punto de cambio. Entregándonos totalmente, le pedimos a Dios su protección y cuidado. Aquí están los pasos que dimos y que se sugieren como programa de recuperación.

- ❖ Por favor, podría alguien leer Los **DOCE PASOS** adaptados para FA?
[Llame a un voluntario para que pase a leer al frente, de la siguiente página]

❖ LOS DOCE PASOS

1. **Admitimos que éramos impotentes ante la comida, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.**
2. **Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.**
3. **Decidimos poner nuestra vida y nuestra voluntad al cuidado de Dios, *tal como nosotros lo concebimos.***
4. **Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.**
5. **Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros defectos.**
6. **Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.**
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 equivocamos lo admitimos 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 este mensaje a otros adictos de la comida y de practicar estos principios en todos nuestros actos.**

- ❖ El siguiente pasaje es de El Libro Grande, pagina 60:

Muchos de nosotros exclamamos: “Vaya Tarea! Yo no puedo llevarla a cabo”. No te desanimes. Ninguno de nosotros ha podido mantenerse apegado a estos principios en forma ni siquiera aproximada a la perfección. No somos santos. Lo importante es que estamos dispuestos a desarrollarnos de una manera espiritual. Los principios que hemos establecido son guías para nuestro curso. Lo que pretendemos es el progreso espiritual y no la perfección espiritual.

Nuestra descripción del alcohólico, el capítulo sobre los agnósticos y nuestras aventuras personales antes y después, ponen en claro tres ideas pertinentes:

- a) Que éramos alcohólicos y que no podíamos gobernar nuestras propias vidas.
 - b) Que probablemente ningún poder humano hubiera podido remediar nuestro alcoholismo.
 - c) Que Dios podía remediarlo y lo remediaría, si Lo buscábamos.
- ❖ Por favor, podría alguien leer **LAS DOCE TRADICIONES** cómo se adaptaron por FA? *[Llame a un voluntario para que pase a leer al frente, de la siguiente página para que lea]*

❖ LAS DOCE TRADICIONES

1. **Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de FA.**
2. **Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza. No gobiernan.**
3. **El único requisito para ser miembro de FA. es el deseo de dejar de comer adictamente.**
4. **Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a FA como un todo”.**
5. **Cada Grupo tiene un solo objetivo primordial — llevar el mensaje al adicto a la comida que todavía está sufriendo.**
6. **Un grupo de FA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de FA a ninguna entidad relacionada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.**
7. **“Todo grupo de FA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera”.**
8. **“Adictos a la Comida en Recuperación Anónimos debe mantenerse para siempre no profesional, pero nuestros centros de servicio podrán emplear trabajadores especiales”.**
9. **“FA, como tal, nunca debe ser organizada; pero podrá crear grupos de servicio o comités responsables directamente de aquellos a quienes sirven”.**
10. **“Adictos a la Comida en Recuperación Anónimos no tiene opinion en asuntos fuera de nuestros asuntos, por lo tanto, el nombre de FA nunca debe ser mezclarse en controversia pública”.**
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 todas nuestras Tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.**

❖ Las **DISCIPLINAS** de esta Reunión son:

1. No fumar, comer, beber, o masticar chicle, por favor.
2. Se le sugiere a los asistentes a llegar temprano para ayudar a preparar el cuarto y dar la bienvenida a las personas nuevas.
3. Por favor absténganse de mandar textos, hacer manualidades, o realizar cualquier actividad que pueda distraer a otros.
4. Pedimos que no traigan bebés o niños a la reunión. Sin embargo, aquellos que se han identificado con un problema con la comida son bienvenidos.
5. Por favor recuerde que nombrar comidas por sus nombres específicos o describirlos sin su nombre, puede desencadenar antojos para algunos miembros.
6. Las juntas de negocios se llevan a cabo después de la primera junta de cada mes. Todos los miembros son bienvenidos a atender. Miembros con 90 días o más con abstinencia continua en FA, quienes regularmente atienden esta junta, tendrán voz y voto y posiciones de servicio disponibles para ellos.

❖ **LITERATURA:** Paquetes gratis para nuevos miembros, listas de teléfonos, y una gran variedad de materiales de FA aprobados por la Conferencia están disponibles en la mesa de literatura. Alguien estará en la mesa para asistirle durante el receso y después de la junta. La persona encargada de la literatura, podría por favor levantarse e identificarse?

❖ **connection:** *La connection* es una revista de experiencia, fortaleza, y esperanza creada para adictos a la comida por adictos a la comida. Usted puede suscribirse a foodadicts.org o compre una copia individual en esta junta. También puedes enviar artículos y arte. El representante de Connection, por favor podría levantarse e identificarse?

❖ Queremos invitar a aquellos que no tienen 90 días de abstinencia continua en FA a venir al frente del cuarto y leer uno de las **HERRAMIENTAS DE RECUPERACIÓN**. Podría alguien por favor leer la herramienta de **ABSTINENCIA**? [*Llame a un voluntario para cada herramienta y dele la siguiente página*].

❖ LAS HERRAMIENTAS DE RECUPERACIÓN

ABSTINENCIA: En el pasado, comer adictivamente era nuestra más común reacción a la vida. Obtenemos abstinencia de comer adictivamente a través de pesar, medir, y comprometer nuestra comida a un padrino en FA. Hemos visto que tenemos que abstenernos completamente de todo harina y azúcar.

APADRINAMIENTO: Le pedimos a un padrino en FA que nos guíe a través del programa de recuperación en todos los niveles: físico, mental y espiritual. El nuestro es un programa de atracción. Encuentra un padrino/ madrina que tiene lo que quieres y pregúntale como lo ha logrado.

REUNIONES: Atendemos reuniones en persona, compartiendo experiencia, fortaleza, y esperanza el uno con el otro. Hemos descubierto que al menos que le demos a las personas nuevas lo que hemos recibido del programa, no podemos mantenerlo para nosotros mismos.

TELÉFONO: La adicción a la comida es una enfermedad de egocentrismo e aislamiento, entonces usamos el teléfono a diario para conectarnos con otros miembros de FA. Empezamos con una llamada comprometida a nuestro padrino. Llamando a otros a través del día, compartimos nuestra esperanza, y cuando necesitamos ayuda, la pedimos. Sobre todo, llamamos si estamos tentados a comer el primer bocado adictivo.

ANONIMATO: El anonimato es la base espiritual de nuestro programa. No tenemos miedo a admitir nuestra propia adicción, pero al nivel público, protegemos el programa ocultando nuestros nombres completos y caras. La humildad es esencial para nuestra recuperación. Ningún miembro debe ser visto como representante de FA como un todo. Dentro del programa, nos contactamos para ayudar, pero no chismeamos ni revelamos la membresía de nadie en FA excepto la nuestra. La historia de cada persona es suya para revelar.

LITERATURA: Estudiamos literatura de FA aprobada por la Conferencia para fortalecernos y reforzar nuestro programa. Cuando leemos la literatura a diario, la literatura impresiona en nosotros ciertas verdades básicas que hemos encontrado vitales para nuestra recuperación. La literatura es una herramienta que siempre está disponible y que nos da una visión a nuestro problema, fortaleza para lidiar con ella, y la esperanza de que hay una solución para nosotros.

ESCRITURA: El escribir es una herramienta indispensable para sostener la abstinencia y trabajar los Doce Pasos. Escribimos nuestro plan de comida cada día antes de comprometerlo a nuestro padrino. Cuando estamos en problemas, escribir también nos ayuda a ver situaciones más claramente y discernir mejor cualquier acción necesaria.

MEDITACIÓN: Para mantener nuestra abstinencia, tenemos que aprender a confiar en un Poder Superior a nosotros mismos. Apartamos media hora completa cada día para sentarnos calladamente y relajarnos. En este tiempo con nuestro Poder Superior, escuchamos, buscando perspectiva, serenidad, y fortaleza que nos habilita para estar abstinentes y responder sanamente a los desafíos y éxitos del día.

GRATITUD: La adicción a la comida es una enfermedad de negatividad. Nuestra abstinencia contenta depende de nuestra disponibilidad de reemplazar pensamientos y sentimientos negativos con unos de gratitud. En el pasado, pensábamos en gratitud como un sentimiento, pero en FA, lo practicamos como una acción.

SERVICIO: Hacemos servicio manteniéndonos abstinentes. La abstinencia nos libera de la compulsión y obsesión por la comida para que podamos estar disponibles para otros. Cualquier servicio que alcanza a nuestro compañero que sufre, agrega a la calidad de nuestra propia recuperación. Se nos ha prometido una vida de utilidad, sana y feliz como resultado de trabajar los Doce Pasos. El Servicio cumple esa promesa.

OPCIONES DE FORMAS DE REUNIONES

1. GRABACIONES DE **CALIFICACIONES DE LÍDERES:**

El líder comparte experiencia, fortaleza, y esperanza en cuanto a la recuperación en FA. *{La mayoría de las reuniones consideran que aplaudir después de una calificación es signo de gratitud. Sin embargo, su reunión puede optar por incluir esta redacción opcional: "Le pedimos que se abstenga de aplaudir"}*

*[Se comparta hasta las _____ a.m./p.m. y después prosiga a **LA TRADICIÓN SIETE.**]*

2. REUNIÓN PARA COMPARTIR:

La reunión se encuentra abierta para compartir por todos aquellos que tienen 90 días o más de abstinencia continua en FA quienes están trabajando con un padrino en FA.

*[Hasta aproximadamente _____ a.m./p.m. y después prosiga a la **TRADICIÓN SIETE.**]*

3. REUNIÓN DE LITERATURA:

[Elija una lectura de los siguientes libros o folletos:]

3.1 REUNIÓN DE EL (LIBRO AZUL) DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

[Cuando elija una sección del Libro Azul, por favor evite las Páginas 64-103, los cuales cubren los pasos cuatro a doce. Enfocán dose en esos pasos puede no ser apropiado para miembros nuevos.]

Por favor tomen turnos para leer. Aquellos quienes no deseen leer, por favor diga "Paso".

[Si hay tiempo antes del receso:] La junta está ahora abierta para compartir para todos aquellos que tienen 90 días o más de abstinencia continua en FA y están trabajando con un padrino de FA.

*[Aproximadamente a las _____ a.m./ p.m. proceda con la **SEPTIMA TRADICION.**]*

3.2 JUNTA DE ADICTOS A LA COMIDA EN RECUPERACIÓN ANÓNIMOS (LIBRO GRIS)

[Cuando elija una sección de el Libro Gris, por favor evada las páginas 386-416. Una junta que se enfoca en pasos Cuatro a Doce puede ser confusa para los Nuevos Miembros.]

Hoy vamos a leer de el libro de Adictos a la Comida en Recuperación Anónimos. Típicamente, nos refrenamos de mencionar la comida por su nombre, pero vamos a leer estas historias a cómo se escribieron. Por favor tomen turnos para leer. Aquellos que no deseen leer, por favor diga “Paso”.

[Si hay tiempo antes del receso:] La junta está ahora abierta para compartir para todos aquellos que tienen 90 días o más de abstinencia continúa en FA y están trabajando con un padrino de FA.

[Aproximadamente a las _____ a.m./ p.m. proceda con la SEPTIMA TRADICION.]

3.3 REUNIÓN DE *connection*

[Elija una historia de la revista connection.]

Hoy vamos a leer de la revista *connection*. Por favor tomen turnos para leer. Aquellos que no deseen leer, por favor diga “Paso”.

[Después de leer:] La reunión se encuentra abierta para compartir para todos aquellos que tienen 90 días o más de abstinencia continúa en FA y están trabajando con un padrino de FA.

[Aproximadamente a las _____ a.m./ p.m. proceda con la SEPTIMA TRADICION.]

3.4 REUNIÓN DE HERRAMIENTAS

Durante esta reunión vamos a leer del folleto “*Viviendo Abstinente*”. Por favor tomen turnos para leer. Aquellos que no deseen leer, por favor diga “Paso”. “Ahora vamos a leer la herramienta

_____.

[Después de leer:] La junta está ahora abierta para compartir para todos aquellos que tienen 90 días o más de abstinencia continua en FA y están trabajando con un padrino de FA.

[Aproximadamente a las _____ a.m./ p.m. proceda con la SEPTIMA TRADICION.]

3.5 REUNIÓN DE FOLLETO

Hoy vamos a leer de [Nombre el folleto que seleccionó] Por favor tomen turnos para leer. Aquellos que no deseen leer, por favor diga “Paso”.

[Después de leer:] La reunión está ahora abierta para compartir para todos aquellos que tienen 90 días o más de abstinencia continua en FA y están trabajando con un padrino de FA.

[Aproximadamente a las _____ a.m./ p.m. proceda con la SEPTIMA TRADICION.]

- ❖ **SÉPTIMA TRADICIÓN:** Vamos a coleccionar la donación de la Séptima Tradición. La Tradición Séptima nos aconseja que tenemos mantenernos a través de nuestras propias contribuciones, no solicitar ni pedir donaciones externas. Nuestros gastos incluyen renta, literatura, apoyo al Intergroup o Capítulo, y apoyo a la oficina de servicios Mundiales de FA. Por favor contribuya generosamente para la Séptima Tradición.
- ❖ **PREGUNTA DE SALUD DE LA REUNIÓN:** La persona encargada podría leer la pregunta de salud de la reunión.
- ❖ Hay algún anuncio de FA o AWOL?
- ❖ **BIENVENIDA:** Queremos darles la bienvenida a las personas que nos visitan por primera vez o aquellos quienes visitan de otras reuniones, si usted está en esta junta por primera vez, podría ponerse de pie, si puede, y decirnos su primer nombre solamente, para que podamos darle la bienvenida? *[Pausa.]* Hay alguien por segunda o tercera vez o quién no ha atendido esta junta recientemente?
- ❖ **EDECANES:** Si usted es nuevo o tiene algunas preguntas, edecanes van a estar disponibles durante el receso y después de la junta. Los edecanes para esta junta podrían ponerse de pie y presentarse? *[Pausa.]* La Quinta Tradición nos recuerda que todos somos responsables de compartir el mensaje de recuperación a las personas nuevas. Si usted es nuevo o no está seguro acerca de FA, le invitamos a que asista a varias juntas para que gane un entendimiento de lo que el programa ofrece.
- ❖ **PADRINOS:** Padrinos son miembros de FA que actualmente están siendo apadrinados y están viviendo los Doce Pasos. FA nos recomienda que un padrino tenga seis o más meses de abstinencia. Los padrinos nos ayudan a empezar el programa de FA y nos guían en nuestra recuperación. Recomendamos que los que son nuevos y cualquier persona que no tiene padrino hable con una de estas personas. Los Padrinos que califican que tienen tiempo disponible por favor póngase de pie y díganos su nombre?
- ❖ Ahora vamos a tomar un **RECESO** de 10 Minutos.

[Después del Receso, prosiga aquí]

- ❖ **COMPARTIR:** La reunión se encuentra abierta para compartir para todos aquellos que tienen 90 días o más de continua abstinencia en FA y que están trabajando con un padrino de FA. Hay alguien que nos esté visitando o quien haya recientemente alcanzado sus 90 días quien desea compartir? *[El tiempo para compartir debe concluir tres o cinco minutos antes de que la junta termine.]*

- ❖ Alguien quiere leer las **PROMESAS DEL PROGRAMA** de el Libro Grande, página 83? *[Llame a un voluntario para que pase al frente, y le da la siguiente página para leer.]*

❖ LAS PROMESAS

Si nos esmeramos en esta fase de nuestro desarrollo, nos sorprenderemos de los resultados antes de llegar a la mitad del camino. Vamos a conocer una libertad y una felicidad nueva. No nos lamentaremos por el pasado ni desearemos cerrar la puerta que nos lleva a él. Comprenderemos el significado de la palabra serenidad y conoceremos la paz. Sin importar lo bajo que hayamos llegado, percibiremos como nuestra experiencia puede beneficiar a otros. Desaparecerá ese sentimiento de inutilidad y lastima de nosotros mismos. Perderemos el interés en cosas egoístas y nos interesamos en nuestros compañeros. Se desvanecerá la ambición personal. Nuestra actitud y nuestro punto de vista sobre la vida cambiarán. Se nos quitara el miedo a la gente y a la inseguridad económica. Intuitivamente sabremos manejar situaciones que antes nos desconcertaban. De pronto comprenderemos que Dios está haciendo por nosotros lo que nosotros mismos no podíamos hacer.

Son éstas promesas extravagantes? No lo creemos. Están cumpliéndose entre nosotros, a veces rápidamente, a veces lentamente, pero siempre se realizaran si trabajamos para obtenerlas.

- ❖ Podrían continuar en sus asientos, y aquellos que lo deseen, por favor únanse a mi en un momento de silencio y **LA ORACIÓN DE LA SERENIDAD?** *[Pausa.]*

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