



ADICTOS A LA COMIDA ANÓNIMOS *en Recuperación*

FORMATO DE REUNIÓN DE FA

1. Bienvenidos al grupo del *(día de la semana)*, *(hora)*, *(lugar)* de Adictos a la comida anónimos en recuperación, FA. Me llamo y seré su líder en esta reunión. Después de un momento de silencio, ¿se unirían conmigo en la **ORACIÓN DE LA SERENIDAD**?

2. **PREÁMBULO**

Adictos a la comida anónimos en recuperación es una comunidad de individuos que, mediante la experiencia compartida y el apoyo mutuo, se están recuperando de la adicción a la comida.

Recibimos a todos los que quieran dejar de comer de manera adictiva. No hay cuotas ni tarifas para los miembros; nos mantenemos solos a través de nuestras contribuciones, sin solicitar ni aceptar donaciones externas. FA no está afiliada a ninguna organización pública ni privada, movimiento político, ideología ni doctrina religiosa. No tomamos ninguna postura en asuntos que no nos competen. Nuestro objetivo principal es abstenernos de comer de manera adictiva y transmitir este mensaje de recuperación a aquellas personas que todavía sufren.

3. Nos gustaría invitar a todas las personas, especialmente a aquellas que todavía no tienen 90 días de abstinencia, a pasar al frente de la sala y leer. ¿Alguien podría leer la **DEFINICIÓN DE UN ADICTO A LA COMIDA**?

La adicción a la comida es una enfermedad de la mente, el cuerpo y el espíritu para la que no existe una cura, pero que se puede contrarrestar día a día mediante nuestra adaptación a una manera disciplinada de alimentarnos y a un programa de 12 pasos de FA. Cuando abusamos de la comida usándola como una droga, nuestra vida se torna inmanejable.

Los adictos a la comida tienen alergia a la harina, al azúcar y a las cantidades que genera un antojo incontrolable. El problema puede ser contrarrestado día a día pesándonos, cuantificando nuestra comida y absteniéndonos completamente de todas las harinas y azúcares.

FA define la abstinencia como comidas pesadas y cuantificadas sin nada entre medio, sin harina, sin azúcar y la evasión de todo exceso de algún alimento en particular.

4. ¿Cuántos **ADICTOS A LA COMIDA** hay aquí, aparte de mí?
5. FA se basa en los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Alcohólicos anónimos. A continuación leeremos “Cómo funciona” de la página 58 del LIBRO GRANDE de AA y los Doce Pasos y las Doce Tradiciones adaptados por FA. (AA nos ha solicitado dejar las siguientes lecturas intactas, por lo tanto, las palabras “alcohol” y “alcohólico” permanecen en lugar de reemplazarlas por términos relacionados a los alimentos).

Rara vez hemos visto fracasar a una persona que haya seguido cuidadosamente nuestro camino. Las personas que no se recuperan son aquellas que no pueden entregarse completamente a este simple programa, generalmente hombres y mujeres que son constitucionalmente incapaces de ser honestos consigo mismos. Tales desdichados existen. No

están en falta, parecen haber nacido así. Son incapaces por naturaleza de comprender y desarrollar una manera de vivir que demanda una honestidad rigurosa. Sus probabilidades son menores al promedio. También están aquellas personas que sufren de trastornos mentales y emocionales graves, pero muchas de ellas sí se recuperan si tienen la capacidad de ser honestas.

Nuestras historias dan a conocer de una forma general lo que solíamos ser, lo que sucedió y lo que somos ahora. Si ha decidido que quiere lo que tenemos y está dispuesto a todo para lograrlo, entonces está listo para llevar a cabo ciertos pasos.

En algunos de estos vacilamos. Pensamos que podíamos encontrar una forma más fácil y flexible. Pero no pudimos. Con toda la sinceridad de nuestro poder, le rogamos que sea valiente y meticuloso desde el comienzo. Algunos de nosotros hemos intentado aferrarnos a nuestras viejas ideas y el resultado fue nulo hasta que las dejamos ir por completo.

Recuerden que tratamos con el alcohol, ¡astuto, desconcertante, poderoso! Sin ayuda es demasiado para nosotros. Per hay Alguien que tiene todo el poder, ese Alguien es Dios. ¡Encuéntrenlo ahora!

Las medidas ineficaces no nos beneficiaron en nada. Resistíamos en el momento decisivo. Pedimos Su protección y cuidado con abandono total. A continuación están los pasos que tomamos y que se sugieren como un programa de recuperación.

6. Pida a alguien que lea los **DOCE PASOS**.
 1. **Admitimos que somos débiles ante la comida, que nuestras vidas se han tornado inmanejables.**
 2. **Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros podía restituir nuestra cordura.**
 3. **Tomamos la decisión de poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios *tal como Lo concebimos.***
 4. **Hicimos una búsqueda y un valiente inventario moral de nosotros mismos.**
 5. **Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otros seres humanos la naturaleza precisa de nuestros males.**
 6. **Estábamos completamente listos para que Dios nos quitara todos estos defectos de carácter.**
 7. **Humildemente Le pedimos que nos quitara nuestras imperfecciones.**
 8. **Hicimos una lista de todas las personas a las que dañamos y nos dispusimos a corregir nuestras faltas con todos.**
 9. **Corregimos nuestras faltas con dichas personas siempre que pudimos, excepto cuando hacerlo perjudicaría a éstas o a otras personas.**
 10. **Seguimos realizando el inventario personal y cuando nos equivocamos, lo admitimos inmediatamente.**
 11. **Buscamos a través de la oración y de la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios tal como Lo concebimos, rezando sólo por el conocimiento de Su voluntad para nosotros y el poder de transmitirla.**
 12. **Habiendo tomado conciencia espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de transmitir este mensaje a los adictos a la comida y de aplicar estos principios en todos nuestros asuntos.**
7. El LÍDER lee (del Libro Grande):

Muchos de nosotros exclamamos, “¡Qué orden! No puedo hacerlo”. No se desalienten. Ninguno de los que estamos aquí pudo mantener un cumplimiento perfecto de estos principios. No somos santos. El punto es que tenemos la voluntad de crecer junto con estos lineamientos espirituales. Los principios que hemos establecido son guías para progresar. Solicitamos progreso espiritual en vez de perfección espiritual.

Nuestra descripción del alcohólico, el capítulo sobre el agnóstico y nuestras aventuras personales del antes y del después dejan en claro tres ideas relevantes:

- (a) que somos alcohólicos y no pudimos manejar nuestras propias vidas;
- (b) que probablemente ningún poder humano hubiera podido eliminar nuestro alcoholismo; y
- (c) que Dios podía y lo haría si Lo buscáramos.

8. ¿Alguien podría leer las **DOCE TRADICIONES**?

1. Nuestro bienestar general debe estar primero; la recuperación personal depende de la unidad de FA.
2. Para el objetivo de nuestro grupo hay una sola autoridad suprema, un Dios afectuoso como Se manifestaría en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes son sirvientes encomendados; ellos no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de FA es el deseo de dejar de comer de manera adictiva.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en cuestiones que afecten a otros grupos o a FA en general.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo principal: transmitir su mensaje al adicto a la comida que todavía sufre.
6. Un grupo de FA nunca debe respaldar, financiar ni prestar el nombre de FA a ningún servicio relacionado ni empresa externa para que ningún problema de dinero, propiedad y prestigio nos desvíe de nuestro objetivo principal.
7. Cada grupo de FA debe mantenerse solo por completo y rechazar contribuciones externas.
8. Adictos a la comida anónimos en recuperación debe permanecer siempre como una entidad no profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. FA, como tal, nunca debe estar constituida, pero podemos crear juntas de servicio o comités directamente responsables por las personas a las que prestan servicio.
10. Adictos a la comida anónimos en recuperación no tiene opiniones sobre asuntos que no le competen, por lo tanto, el nombre de FA nunca debe ser invocado en confrontamientos públicos.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción y no en la publicidad; siempre debemos mantener el anonimato personal en el ámbito de la prensa, la radio y las películas.
12. El anonimato es la base espiritual de todas las Tradiciones, recordándonos siempre colocar los principios antes de las personalidades.

9. Las **DISCIPLINAS** de la reunión son:

1. Prohibido fumar, ingresar comidas, bebidas o manualidades. Apagar todos los celulares y localizadores.
2. Alentamos a las personas a llegar puntualmente para evitar distraer a otros.
3. Las reuniones de negocios se llevarán a cabo después de la primera reunión de cada mes. Todos los miembros son bienvenidos a participar. Los miembros con 90 días o más de abstinencia continua en FA, que asisten habitualmente a esta reunión, tendrán voz y voto y cargos de servicio disponibles para ellos.
4. No nos referimos a la comida por su nombre, ya que incomoda a algunos de nuestros miembros.

5. Le solicitamos que no traiga bebés ni niños a las reuniones. Sin embargo, los niños que han identificado que tienen un problema con la comida, son bienvenidos.
10. **SÉPTIMA TRADICIÓN:** A continuación pasaremos una cesta para la Séptima Tradición, que afirma: “Nos mantenemos solos a través de nuestras contribuciones, sin solicitar ni aceptar donaciones externas.” Nuestros gastos incluyen renta, documentación, respaldo para nuestro Intergrupo (o Capítulo, cuando corresponda) y respaldo para la Oficina de servicio mundial. Realice una contribución generosa para la Séptima Tradición.
11. ¿Hay algún **anuncio de FA o AWOL**?
12. Nuevamente, nos gustaría invitar a todas las personas, especialmente a aquellas que todavía no tienen 90 días de abstinencia, a pararse y leer una de las **HERRAMIENTAS DE RECUPERACIÓN**.

ABSTINENCIA: Logramos la abstinencia de la alimentación adictiva pesando y cuantificando nuestra comida, y delegándola a un padrino calificado. Hemos descubierto que debemos abstenernos por completo de todas las harinas y azúcares.

PADRINAZGO: Le pedimos a un PADRINO calificado que nos guíe a través del programa de recuperación en los tres niveles: físico, mental y espiritual. Los padrinos son miembros de FA que están comprometidos con la abstinencia y con vivir los Doce Pasos y las Doce Tradiciones lo mejor posible. Los padrinos comparten su programa hasta el nivel de su propia experiencia. Nuestro programa es de atracción. Encuentre un padrino que tenga lo que usted quiere y pregúntele como lo consiguió.

REUNIONES: Asistimos a reuniones, que nos permiten identificarnos y compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza con otros. Hemos descubierto que a menos que les demos a los nuevos integrantes lo que hemos recibido del programa, no podremos conservarlo para nosotros mismos.

TELÉFONO: La adicción a la comida es una enfermedad de aislamiento. El teléfono es un medio de comunicación con otro adicto entre reuniones.

- a. Comenzamos delegando nuestra alimentación diaria a nuestro padrino.
- b. Compartimos la esperanza con otros.
- c. Tenemos contacto inmediato con otro miembro de FA en tiempos de estrés.
- d. Llamamos antes de dar un mordisco.

ANONIMATO: El anonimato es la base espiritual de nuestro programa y es fundamental para nuestra recuperación. Para mejorar, debemos poder hablar abiertamente y confiar en los demás. Brindamos ayuda, pero no chismoseamos ni revelamos ninguna membresía de FA excepto la propia. La historia de cada persona es suya para revelarla.

En el ámbito público, protegemos nuestro anonimato al ocultar nuestros nombres completos y caras. Ningún miembro en particular debe ser visto como un representante de FA en general.

DOCUMENTACIÓN: Estudiamos la documentación aprobada por la conferencia de FA para fortalecer y reforzar nuestro programa. Cuando se la lee a diario, la documentación imprime en nosotros ciertas verdades básicas que hemos descubierto, que son vitales para nuestro crecimiento. La documentación es una herramienta que siempre está disponible y que nos proporciona comprensión sobre nuestro problema, fortaleza para afrontarlo y una esperanza muy real de que hay una solución para nosotros.

ESCRITURA: Además de escribir nuestros inventarios y la lista de personas a las que hemos dañado, la mayoría de nosotros ha encontrado que escribir es una herramienta indispensable para trabajar los Pasos. Además, poner nuestros pensamientos y sentimientos en papel o describir un incidente preocupante, nos ayuda a comprender mejor nuestras acciones y reacciones de una manera que no se descubre a menudo con sólo pensar o hablar sobre ellas. En el pasado, la alimentación adictiva era nuestra reacción más común a la vida. Cuando ponemos nuestras dificultades en papel, se hace más fácil ver las situaciones con mayor claridad y posiblemente discernir mejor cualquier medida necesaria.

SERVICIO: Prestamos servicio manteniendo la abstinencia, liberándonos de la compulsión y la obsesión con la comida para permitirnos estar disponibles para otros. Todo servicio, no importa cuán pequeño sea, que ayudará a un compañero en sufrimiento agrega calidad a nuestra propia recuperación. Ir a las reuniones, guardar sillas, atender el teléfono, compartir en las reuniones, hablar con los nuevos miembros, hacer lo que haga falta en un grupo son formas de devolver lo que nos han dado tan generosamente. Haga lo que pueda cuando pueda. “Una vida de servicio sano y alegre” es lo que se nos promete como resultado de trabajar los Doce Pasos. El servicio cumple esa promesa.

13. **EL LÍDER PARTICIPA:** Comparte su experiencia, fortaleza y esperanza acerca de la recuperación en FA.
O: La reunión se encuentra abierta para que todas las personas que tienen 90 días o más de abstinencia continua en FA compartan. (*O: consulte las Sugerencias*)
14. [A las a. m. /p. m.] Nos gustaría darle la bienvenida a los **NUEVOS MIEMBROS:** Si usted está aquí por primera vez, ¿podría pararse y decirnos sólo su nombre para que podamos darle la bienvenida? [PAUSA] ¿Hay alguien aquí por segunda o tercera vez? [PAUSA] Sean todos bienvenidos.
15. **ANFITRIÓN DE LOS NUEVOS MIEMBROS:** Si usted es nuevo o tiene preguntas, habrá anfitriones disponibles durante el receso y después de la reunión. ¿Podrían los anfitriones de esta reunión pararse y presentarse? La Quinta Tradición establece que todos somos responsables de saludar a los nuevos miembros. Si usted es nuevo y no está seguro de FA, lo alentamos a asistir a varias reuniones para lograr un entendimiento de lo que el programa ofrece.
16. **ANUNCIO DEL PADRINO:** Los padrinos son miembros de FA actualmente patrocinados y que viven los Doce Pasos. FA recomienda que un padrino tenga seis o más meses de abstinencia. Los padrinos nos ayudan a comenzar el programa de FA y nos guían en nuestra recuperación. Recomendamos que los nuevos miembros y cualquiera que no tenga un padrino hable con una de estas personas. ¿Podrían pararse todos los padrinos calificados que tengan tiempo disponible e identificarse?
17. Ahora haremos un **RECESO** de 10 minutos.
18. **DISCUSIÓN:** La reunión ahora está abierta para compartir. Nos gustaría escuchar a aquellas personas que tienen 90 días o más de abstinencia continua en FA compartir sus experiencias, fortalezas y esperanzas.
19. [Recordatorio para el guía: la reunión termina a las a. m. /p. m.] ¿Alguien quisiera leer las **PROMESAS DEL PROGRAMA** del LIBRO GRANDE, en la página 83?

Si somos cuidadosos en esta fase de nuestro desarrollo, estaremos asombrados antes de llegar a la mitad. Vamos a conocer una nueva libertad y una nueva felicidad. No lamentaremos el pasado ni desearemos cerrarle la puerta. Comprenderemos la palabra serenidad y conoceremos la paz. No importa qué tan bajo hayamos caído, veremos cómo nuestra experiencia puede beneficiar a otros. Esa sensación de inutilidad y autocompasión desaparecerá. Perderemos el interés en cosas egoístas y ganaremos interés en nuestros compañeros. El interés propio se escapará. Toda nuestra actitud y perspectiva sobre la vida cambiarán. El miedo hacia las personas y la inseguridad económica nos dejarán. Intuitivamente sabremos cómo manejar situaciones que solían desconcertarnos. Repentinamente nos daremos cuenta de que Dios está haciendo por nosotros lo que nosotros mismos no pudimos.

¿Son estas promesas disparatadas? Nosotros no lo creemos. Entre nosotros se están cumpliendo, a veces rápidamente, a veces lentamente. Siempre se concretarán si trabajamos para lograrlas.

20. ¿Podrían permanecer en sus asientos, y los que quieran, unirse conmigo en un momento de silencio en **ORACIÓN DE LA SERENIDAD**?

Aprobado por la Mesa Directiva de Servicio Mundial (WSB)
2/28/10