



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.