

Apadrinamiento de mantenimiento en CEA-HOW

Nuestro *Guías de Apadrinamiento* nos dicen que para calificar como patrocinadores de mantenimiento en Comedores Compulsivos Anónimo (CEA-HOW) los patrocinadores deben de tener:

- Noventa días de abstinencia continua
- Haber alcanzado su meta de peso
- Haber terminado las preguntas de Pasos 1 a 3 (comida), inventario, y los Pasos 6 a 12.
- Haber terminado las preguntas de mantenimiento
- Haber pasado por la ceremonia para patrocinadores de mantenimiento

Cuando llegamos a este nivel de patrocinadores, hemos hecho mucho trabajo en el programa. Ahora tenemos otra gran oportunidad para realizar las promesas de CEA-HOW al ayudar a otros comedores compulsivos hacer su cambio en el mantenimiento.

El Plan de Transición, Alimentos en Mantenimiento

Sus ahijados van a necesitar comprar un *Plan Alimenticio de Mantenimiento* en CEA-HOW para comenzar la siguiente fase de sus jornadas. Anímelo a que lea con atención y que le haga preguntas sobre cualquier cosa que necesitan ayuda para entender. Si ellos tienen miedo de cambiar su comida, les recuerda que no están solos.

Después de haber realizado con éxito la transición del plan de pérdida de peso de la comida con el plan de alimentación de mantenimiento en CEA-HOW nosotros mismos somos recursos invaluable para los ahijados que están pasando por el mismo proceso. El plan de alimentación de mantenimiento ofrece una orientación clara sobre cómo hacer la transición del plan de pérdida de peso de la comida de alimentos, que hacemos de forma incremental y con tiempo. Añadimos las selecciones de alimentos en porciones pesados y medidos hasta que nuestro peso se estabiliza. Mientras trabajaba en estrecha colaboración con los ahijados en sus planes de mantenimiento de los alimentos, también puede referirse a los profesionales de salud y compartir su propia experiencia con las fases de transición.

El plan de alimentación de mantenimiento contiene otras opciones de comidas, así que tenemos que recordarle a nuestros ahijados que si algunos de estos alimentos crean el fenómeno "del deseo imperioso" que necesitan trabajar de cerca con nosotros para eliminar ese alimento. Puede recordarles que este principio sigue siendo válida en el mantenimiento: **"Cuando haya duda, déjelo afuera."**

Sus ahijados tendrán que decidir en un peso ideal. El libro de *Por Siempre en Abstinencia* nos recuerda que el establecimiento de un peso "saludable" o "meta" es algo que involucra a nuestro profesional de la salud, a nuestros patrocinadores, y (sin duda) a nuestro Poder Superior también. Asegúrese de compartir su propia experiencia al establecer y obtener su peso ideal y sus sentimientos al respecto en ese momento.

Es importante dejar que los ahijados sepan que ahora deben pesarse semanalmente en lugar de mensualmente para asegurarse de que sus cuerpos están aceptando las fases de transición. La báscula de nuestro peso es una herramienta importante que ayuda a mantener nuestra recuperación en el buen camino. Coincide estrechamente con la báscula de alimentos y tazas de medir que utilizamos en nuestras comidas de abstinencia.

Si sus ahijados resbalan mientras que están en mantenimiento, una vez que recuperen su abstinencia, volverá a ser el patrocinador de mantenimiento en estas etapas:

- 30 días: Patrocinador de Comida
- 60 días: Patrocinador de Comida, Inventario, y Pasos
- 90 Días: Patrocinador de Comida, Inventario, Pasos, y mantenimiento

Una vez más, usted puede ayudar a guiarlos a través de estas etapas.

Practicando estos Principios

A medida que muestra el Concepto CEA-HOW, "... nuestra entrega más allá de las medidas adicionales de recuperación nos ofrecen una promesa de felicidad, satisfacción y logro en todos las áreas de nuestras vidas." En muchos aspectos este es precisamente nuestro compromiso de trabajo en la fase de mantenimiento del programa. Nos damos a redoblar nuestros esfuerzos con todas las herramientas y conceptos que hemos estado practicando hasta esta fase de nuestra recuperación.

Muchos comedores compulsivos han tratado de "ir por sí solo", una vez alcanzado su peso de mantenimiento. Con frecuencia los que se resbalan o recaen informarán que se olvidaron de trabajar lo espiritual y emocional del programa sobre una base a diaria. Como se dice a menudo por los que están en mantenimiento, "La comida es lo último que se pierde."

He aquí un vistazo a las herramientas y conceptos básicos de CEA-HOW que se puede revisar con sus ahijados para reforzar la idea de que necesitamos seguir trabajando todo el programa de CEA-HOW, no sólo el plan de alimentación:

- **Abstinencia de azúcar y harina:** Esto define la abstinencia de nuestra "adicción" a sustancias como está escrito en nuestra literatura. Es fundamental para nuestro plan de alimentación y es la base para el Primer Paso en el programa.
- **Pesando y midiendo:** Nuestra principal herramienta para combatir contra la compulsión de la enfermedad de comer compulsivamente, es nuestra oportunidad diaria de *entregar* la comida a nuestro Ser Superior.
- **Reuniones:** A medida que la literatura nos dice, *tenemos que* asistir a tres reuniones por semana, lo que garantiza que nos mantenemos abiertos al servicio y a compartir nuestra experiencia, esperanza y fortaleza.
- **Concepto CEA-HOW:** Esto se convierte en nuestro "contrato" con el programa de CEA-HOW y expone los cimientos sobre los cuales se construyó nuestro programa.
- **Apadrinamiento:** Un comedor compulsivo que ayuda a otro comedor compulsivo es el vínculo esencial que compartimos en nuestro programa de recuperación. Nuestros Doce Pasos y las Tradiciones se han formulado para reforzar el concepto que - este es un programa de "nosotros" y no de un programa "yo".
- **Llamadas telefónicas:** Un hecho vital que compartimos a través de llamadas telefónicas diarias a través de nuestro patrocinador, ahijados, y otros miembros que nos fortalece y abre oportunidades para ser personas de servicio a los demás en el programa.
- **Doce Pasos:** Encontramos la libertad de la obsesión por la comida cuando trabajamos los Doce Pasos, que son la base de nuestro programa.
- **Doce Tradiciones:** Unidad en nuestro programa es la expresión del grupo de nuestro programa espiritual de recuperación que se fortalece y somos guiados por nuestros Doce Tradiciones.
- **Servicios:** Los Doce Pasos nos ofrecen el marco para nuestra recuperación individual que nos permite estar al servicio de los demás como es dar libremente de lo que nos fue dado.
- **Honestidad, mente abierta, voluntad:** como dice el concepto de CEA-HOW: "Oramos para que la conciencia colectiva del grupo y el amor que nos ofrecen estos ideales promuevan un fuerte sentido de seguridad que nos permita experimentar una nueva unidad y seguridad con todos los

que nos rodean y que el ideal de CEA-HOW nos ayude a avanzar en nuestro programa de recuperación sobre una base diaria. "

Asegúrese de hacerle saber a sus ahijados que para poder lograr todas las promesas de recuperación en Comedores Compulsivos Anónimos-HOW necesitan adoptar cada una de estas ideas y convertirlas una parte de su vida diaria.

El camino hacia el destino feliz

Recuerde a sus ahijados que el mantenimiento no es un final, sino que es un nuevo comienzo. A fin de mantener lo que tienen, ellos todavía tienen que trabajar las herramientas y los pasos del programa de CEA-HOW. Su inversión de tiempo y esfuerzo en este empeño vale la pena. Probablemente no hay mejor manera de decir que lo que se dice en el Libro Grande de Alcohólicos Anónimos en la página 164:

Abandónate a Dios como lo concibes a Dios. Admite sus errores a Él y a tus semejantes. Limpia de escombros tu pasado. Da libremente de lo que encuentras y únete a nosotros. Estaremos contigo en la comunión del Espíritu, y seguramente encontrarás a algunos de nosotros por el camino del Destino Feliz.

Que Dios te bendiga y te guarde - hasta entonces.