

REGREZANDO A LAS COSAS BASICAS

Como darle a los patrocinadores información necesaria en el programa de CCA-HOW.

Cualquier miembro de Comedores Compulsivos Anónimos (CCA)-CEA-HOW que no han experimentado el gusto y la satisfacción de ayudar a otro comedor compulsivo a recuperarse todavía no han logrado completamente los beneficios de este programa. Convertirse en un patrocinador CCA-HOW es quizás la forma más importante de no solo poder ayudar a alguien más a recuperarse de comer compulsivamente pero también asegura nuestra propia recuperación debido a que tenemos “darlo con el fin de mantenerlo.”

Este mes vamos a darle una pasada general a la forma como una relación CCA-HOW de patrocinador-patrocinante se forma y la información que usted como patrocinador necesita para impartirla a sus patrocinantes. Use esta información como un “lista básica” para asegurarse que le está dando a sus patrocinantes el cuidadoso y diligente entendimiento de lo que implica el trabajar el programa CCA-HOW.

Es importante que usted patrocine a otros, y es igualmente importante que usted tenga un patrocinador. Como lo dice una página de la Guías de Apadrinamiento, “Comparta su compromiso al apadrinamiento. Asegúrese que el nuevo miembro comprenda que usted tanto como el miembro nuevo necesita un patrocinador también. Como patrocinador, usted necesita trabajar continuamente con su propio patrocinador de CCA-HOW.”

Hay mucha información para impartir a los patrocinadores y usted no tiene que hacerlo todo a un mismo tiempo. Más bien, en lo que usted le hace saber a su patrocinante lo que necesita hacer para recuperarse de comer compulsivamente, usted logra compartir lo que usted ha hecho para recuperarse. Debido a que, “entre mas damos más recibimos.” Usted y su patrocinante se beneficiará del diálogo continuo al trabajar juntos el programa CCA-HOW - un día a la vez.

1. Presentaciones

Típicamente las presentaciones se dan al principio o al final de las reuniones CCA-HOW y se dan así o algo parecido:

Patrocinador: “Hola, necesita usted un patrocinador?”

Nuevo miembro: “Si, lo necesito.”

Patrocinador: “Como supo usted de CCA-HOW? Conoce algo sobre nuestro programa?”

*Comite de Apadrinamiento, CEA-HOW Conferencia De Negocios en Servicios Mundiales
(WSBC-World Service Business Conference) – Septiembre 2009*

Dependiendo en lo que dice el nuevo miembro, usted puede necesitar explicarle los elementos del programa. Usted puede necesitar explicarle que CCA-HOW es un programa de 12 pasos y que requiere que los miembros sigan un plan de comida, pesen y midan, hagan llamadas por teléfono, y completen sus tareas de lecturas escrituras.

Va a necesitar asegurarse que el nuevo miembro comprende que CCA-HOW no es un club de dieta; más bien, es un programa de recuperación que toca el punto de adicción por la comida y que da la bienvenida a cualquiera que quiere dejar de comer compulsivamente – sea que esté obeso, anoréxico o algo parecido. El nombre de Comedores Compulsivos Anónimos-HOW se escogió específicamente; nuestra literatura no usa la palabra “comelón” por esta razón.

Una vez que le ha dado una pasada general al programa, usted puede preguntar al nuevo miembro más preguntas específicas similares a lo que los co-fundadores de Alcohólicos Anónimos (A.A.) preguntaban al nuevo miembro en la historia del El Alcohólico Número Tres, Libro Grande:

- “Quiere usted dejar de comer compulsivamente?”
- “Piensa usted que usted puede parar por sus propios medios?”
- “Cree usted de alguna manera en un Ser Supremo?”
- “Estaría dispuesto usted de pedirle ayuda a un Ser Supremo con su problema de comida?”

El propósito de estas preguntas es – como lo expresa Bill y el Doctor Bob – ver si el nuevo miembro está listo, disponible, y capacitado para seguir un programa CCA-HOW. Esto ayudará a no perder el tiempo del nuevo miembro y darle a usted la libertad de trabajar con alguien que esta disponible para dejar de comer compulsivamente.

Otra pregunta que puede usted hacer: “Porque quiere usted que yo lo patrocine? Esto le da la oportunidad de compartir con el nuevo miembro lo que usted hace para permanecer en abstinencia y les hace saber a sus patrocinantes que usted necesitara hacer lo que usted hace si va a conseguir ser su patrocinador de ellos (“Si usted quiere lo que yo tengo entonces usted necesita hacer lo que yo hago”). Haciendo estas preguntas también le da la oportunidad de ver cuánto está el nuevo miembro dispuesto a hacer por su recuperación propia.

Si el nuevo miembro está listo para dejar de comer compulsivamente y quiere trabajar con usted – felicidades! Usted ahora tiene un nuevo patrocinante.

2. El Plan de Comida

Hágale saber a su patrocinante que debido a que los miembros de CCA-HOW miden y pesan su comida, el nuevo miembro necesita obtener una medida para pesar su comida con tazas y cucharas medidoras.

Encamine a su nuevo miembro a la mesa de literatura. Su patrocinante necesita comprar el folleto, *Por Siempre en Abstinencia*, que pone en lista las guías y el plan de comida de CCA-HOW. Como los nuevos miembros deben tener un patrocinador para comprar el folleto, usted necesita hacerle saber a la persona encargada de literatura que usted es patrocinador del nuevo miembro. Dele instrucciones a su nuevo patrocinador que lea el folleto de cubierta a cubierta y que escriba preguntas que desee hacer más tarde.

Toque algunos puntos importantes sobresalientes del plan de comida, como son; que no se usan los granos solamente, el germen de avena en los primeros 30 días, y no azúcar o harina en cualquier forma solamente si está en la lista de 5to lugar o más bajo de los ingredientes en las etiquetas de comida.

3. Literatura CCA-HOW

Junto con el folleto *Por Siempre en Abstinencia*, su patrocinante necesita comprar dos libros de Alcohólicos Anónimos: *El Libro Grande* y *Los Doce Pasos y Tradiciones*. Explique que el nuevo miembro necesitara estos libros para completar sus tareas de escribir a diario (que usted no va a juzgar o criticar ni “subrayarle.”

Asegúrese que le dé a su patrocinante un periódico/directorio de la reunión, un paquete de nuevo miembro – si es que su reunión los provee – y una lista de teléfonos. Pida al nuevo miembro que obtenga un cuaderno un y una pluma.

4. Tres Reuniones a la Semana de CCA-HOW

Explique que el asistir a tres reuniones de CCA-HOW a la semana es un requisito. Sus reuniones pueden ser cara-a-cara con personas, puente por teléfono, o una combinación de las dos. Recomiende al patrocinante esta página (www.ceahow.org) para obtener la información de reuniones cara-a-cara con personas o puente por teléfono.

Explique que aunque sí, todos estamos muy ocupados, la asistencia a tres reuniones no es negociable, y su patrocinante necesitara hacer alteraciones a sus horarios y acomodar este requisito. (Usted quizá necesite recordarle que así como íbamos de cualquier amplitud a comer compulsivamente, también nosotros debemos estar disponible a ir a cualquier amplitud para recuperarnos de la adicción por la comida.) Si su patrocinante

tiene acceso a reuniones cara-a-cara con personas pero escoge asistir a las reuniones puente por teléfono, usted explorar el problema de aislamiento, que frecuentemente es una gran parte de nuestra enfermedad.

5. Llamadas de Contacto y la Lista de Teléfonos

Explique a su patrocinador que el programa requiere que los miembros hagan tres llamadas por teléfono a otros miembros de CCA-HOW. Al hablar con otros miembros de CCA-HOW puede ser como una mini-reunión y también ayuda a poner fin al aislamiento. En su lista de teléfonos de patrocinadores anote los nombres de personas que usted conoce que tienen un buen programa para compartir y que le dan la bienvenida a las llamadas de contacto.

6. Estableciendo un Tiempo Para Llamadas

Ponga un tiempo para que su nuevo miembro le llame cada día. Explique que usted está separando este tiempo para su patrocinante. Hágale saber que la llamada tomará generalmente como 15 minutos. Hágale saber a su patrocinante que si no le llaman por tres días consecutivos, sin previos arreglos, usted puede darle este tiempo a alguien más.

Explique que las llamadas diarias están estructuradas y que a su patrocinante se le espera que haga lo siguiente:

- Compromiso a escribir en papel su menú basado en los primero 30 días del plan de comida CCA-HOW.
- Leer las tareas escritas del día previo.
- Recibir una nueva tarea de leer/escribir de parte de usted.

(Nótese: Durante la llamada, usted puede que quiera preguntar como esta su patrocinante con sus llamadas de contacto y su asistencia a reuniones.)

7. Reaídas

Explique a su patrocinante lo que es una recaída. De acuerdo a la pagina tres en el libro Guías de Apadrinamiento, una recaída es “cualquier cosa que no este en el plan de comida, cualquier cosa más de lo que el plan de comida permite, comer entre comidas y saltar un alimento.”

Es importante que se adhiera a esta definición de una recaída y no dé sus propias interpretaciones como “comiendo en el carro” o “no haciendo tres llamadas por

teléfono.” Explique que el programa está estructurado de esta forma para tratar con la adición de la comida y debe ser honestamente riguroso con todo lo que pasa por nuestras bocas.

8. Normas de Etiqueta en las Reuniones CCA-HOW

Usted necesita darle una vuelta a las normas de etiqueta en las reuniones CCA-HOW. Enséñele a su patrocinante lo que es “crosstalk-interferencias” y lo que son las cosas de afuera, de ser considerado y estar callado y pagar atención cuando los miembros están compartiendo, y que siempre se den las gracias a la persona que es líder de la reunión, si alguien esta compartiendo.

9. Servicio.

Explique a su patrocinante que el servicio es el cimiento de nuestro programa y que el patrocinante necesitara dar el servicio de compromiso en una reunión(es). Explíquele el compromiso de servicio que ayuda a tener las reuniones (especialmente cuando usted está cansado o no siente el gusto de hacerlo), salirse de nosotros, y regresarle a la agrupación.

Aunque algunas posiciones de servicio, como son secretario/a o tesorero/a, tienen requisitos de abstinencia, otros no lo tienen. Hágale saber a su patrocinante que puede dar servicio inmediatamente cuando llega a tiempo a las reuniones, ayuda a acomodar, permanece tarde para limpiar, o se da de voluntario para dar la bienvenida o para medir el tiempo.

Para Cerrar...

Hay mucho aquí que aprender sobre el apadrinamiento en el programa CCA-HOW. Esta es una de las razones de llamar a nuestro propio patrocinante cada día – necesitamos aprender de alguien que esta mas adelante en el camino en el que estamos nosotros.

El apadrinar es una habilidad como cualquier otra que se convierte más fácil con el tiempo. Como todo lo demás, se nos graba pieza por pieza, paso por paso, y un día a la vez. Así, que recuerde nuestro lema que trabaja para el patrocinante como para el patrocinador: Hágalo fácil.

Los artículos aquí escritos son por miembro de CCA-HOW y las opiniones aquí expresadas son de ellos y no reflejan necesariamente a CCA-HOW en su totalidad.