

## **Los Siete Instrumentos de Comedores Compulsivos Anónimos (CCA)-HOW**

Alguna vez ha estado usted con ahijados quienes están disponibles para hacer el plan de comida pero se resisten en hacer los otros instrumentos del programa CEA-HOW? Quizá ellos fueron buenos para pesar y medir su comida pero no parecían hacer sus llamadas de contacto, ir a reuniones, o hacer las tareas de lectura y escritura? Si es así, entonces sus patrocinadores están en una dieta y han hecho de usted su compañero de dieta.

Aquí es donde usted como patrocinador de CCA-HOW, deber tomar la iniciativa en la relación. Es importante que le haga saber a su patrocinante que CEA-HOW no es un club de dieta; es un programa de 12 pasos que es único en la recuperación mundial por su forma de estructura y disciplina.

Junto con los 12 pasos, los miembros de CCA-HOW se recuperan de comer compulsivamente trabajando los Siete Instrumentos. Los instrumentos nos permiten recuperarnos en los tres niveles – físico, emocional, y espiritual. Los instrumentos re-efuerzan el propósito primordial de CCA-HOW, el cual es de abstenernos de comer compulsivamente y llevar el mensaje de recuperación a aquellos que todavía sufren. Usted puede encontrar los instrumentos en la página 22 en folleto gris de *Por Siempre en Abstinencia*. En veces, las palabras estructura y disciplina pueden oírse como castigo para algunas personas, lo que explica porque algunos patrocinantes se resisten a los otros instrumentos. Para ayudarlos, re-encuadre su concepto de estas palabras, usted les puede hacer saber que en lugar de mirar a la estructura y disciplina como castigo, pueden ver esto como un paso a la liberación-cuando nos liberamos de comer compulsivamente trabajando el programa CCA-HOW, nuestras vidas se desarrollan.

Las explicaciones de Los Siete Instrumentos se describen abajo. Use estas explicaciones para ilustrar a sus patrocinantes porqué es importante trabajar todos lo del programa CCA-HOW, no solamente el plan de comida.

### **1. CCA-HOW Plan de Comida**

Abstenerse de comer compulsivamente usando el plan de comida de CCA-HOW o un plan de comida medicamente revisado es la piedra fundamental en la recuperación de CCA-HOW. Adhiriéndose a un plan de comida de pesar-medir es como los miembros de CCA-HOW pueden poner la tapa en la botella y aprenden a comer comidas apropiadas en porciones correctas. Este instrumento es más que un método de perder peso; es una avenida para edificar vidas plenas y enriquecidas. Estar de acuerdo en

seguir un plan de comida es también importante para el acto de entrega que asienta el tono para trabajar el Paso 1 porque es una demostración que estamos admitiendo nuestra impotencia sobre la comida y reconociendo una vida ingobernable.

## **2. Literatura y Escritura**

Es importante que su patrocinante lea literatura de CCA-HOW (CEA-HOW-siglas en inglés). La literatura nos da información detallada sobre nuestro programa. Con frecuencia su patrocinante puede encontrar contestación a sus preguntas simplemente al abrir el folleto o el libro de CCA-HOW. Explique a su patrocinante que en lo que concierne a la escritura, hay algo casi mágico que sucede cuando una mente abierta y un corazón disponible se conectan a una mano que se mantiene a la pluma y que es luego es puesto en el papel. Porque la escritura trae claridad, con frecuencia las viejas paredes de desesperación se derrumban y nuestras vidas se construyen en nuevas, cimientos firmes.

## **3. Anonimato**

Puesto simplemente, el anonimato se define por esta oración: “Lo que oye aquí, a quien ve aquí, cuando salga aquí, déjelo aquí.” Practicando el anonimato nos permite respetarnos a nosotros y a otros. Construye confianza entre los miembros y mantiene integridad del programa CCA-HOW. Es viviendo la Regla de Oro, lo que es tratar a otros como nos gustaría que nos trataran. Revise con su patrocinante para asegurarse que ellos están honrando este instrumento.

## **4. Llamadas Telefónicas**

Oh... la detestada llamada de contacto. Nuestro programa requiere que hagamos cuatro llamadas al día, una a nuestros patrocinantes y tres a otros miembros de CCA-HOW. La mayoría de nosotros sentimos resistencia con este instrumento en un tiempo u otro. Pero a nuestra enfermedad le encanta el aislamiento donde podemos calentar nuestros secretos, problemas, dilemas, confusión, culpabilidad, y vergüenzas. Explique a su patrocinante que al levantar el teléfono es como volteamos la enfermedad y “vive en voz fuerte.” Son nuestra “reunión de entre reuniones.” Recuérdeles que el principio de anonimato se aplica tanto como en las llamadas de contacto como se hace en las reuniones. Anímeles a hacer esas llamadas de contacto – las vidas que están salvando pueden ser las suyas propias.

## **5. Reuniones**

Ya sea que asistan en persona o por la reunión de teléfono Puente de CCA-HOW, su patrocinante necesita asistir a tres reuniones a la semana – el programa lo requiere. Si su patrocínate dice que ellos están muy ocupados, usted puede recordarles que la asistencia a reuniones no es negociable; simplemente no nos recuperamos de el aislamiento. Usted puede también compartir con ellos la alegría que pasa cuando los miembros de CCA-HOW se reúnen juntos en unidad con una solución común a un problema común. Las reuniones son poderosas. Nos reímos y lloramos juntos y, lo más importante, llevamos el mensaje de recuperación al nuevo miembro.

## **6. Servicio**

Hágale saber a sus patrocinantes que ellos necesitan estar en servicio de CCA-HOW. Aun si ellos no tienen mucho tiempo en abstinencia, pueden todavía estar en servicio. Esto es un instrumento vital que les ayuda a salirse de sí mismos y dar al programa de lo que reciben. El servicio puede ser tan simple como arreglar y guardar las sillas, leyendo una lectura o compartiendo en reuniones en persona o las reuniones de teléfono puente, o tan avanzado como ser parte de un intergrupo local. Recuérdele a sus patrocinantes que el servicio se necesita en todos los niveles y en todas las reuniones. Una vez que ellos se involucran en el servicio, se van a sentir que ellos realmente pertenecen al programa.

## **7. Apadrinamiento**

Una vez que sus patrocinantes califiquen, es importante que ellos patrocinen a otros. El Libro Grande de AA dice que nosotros debemos trabajar con otros si es que vamos a mantener nuestra propia

recuperación. Dice que no hay nada que asegure contra una recaída como es el trabajo intensivo con otros. El mejor regalo que sus patrocinante pueden darse a sí mismos y a otros es el regalo de apadrinamiento. Cuando damos, recibimos. Apadrinando también ayuda a CCA-HOW en su totalidad- no hay nada como es pasándolo para asegurarse que este gran movimiento continúe con su propósito. La mejor manera de enseñar es con el ejemplo. Si usted está usando todos los siete instrumentos, sus patrocinantes son más probable que hagan lo mismo ellos. Es como se ha estado diciendo en las reuniones – y se aplica tanto al patrocinador como al patrocinante – “yo no sé cual de los Siete Instrumentos trabaja... mas pienso que voy a trabajarlos todos!”