

Comedores Compulsivos Anónimos (CCA)-HOW Formato de Taller en Apadrinamiento

*Sugerido por el Comité de Apadrinamiento
de Conferencia de Negocios en Servicios Mundiales*

Una de las maneras más importantes que puede ser útil en CEA-HOW es manteniendo talleres de apadrinamiento. Estos talleres son eventos (como retiros, fiestas de aniversario o conferencias) que se celebran fuera de las reuniones regulares, ya sea con un grupo de personas o por reuniones puente por teléfono.

Durante estos talleres, los patrocinadores con experiencia en CCA-HOW abordan una variedad de temas que se relacionan con el apadrinamiento en CCA-HOW. El propósito de estos talleres es dar a los patrocinadores de CCA-HOW la oportunidad de compartir su experiencia, fortaleza y esperanza con otros miembros de CCA-HOW, sean o no patrocinadores.

Este formato sugerido fue creado por el Comité de Apadrinamiento, Conferencia de Negocios en Servicios Mundiales de CCA-HOW (WSBC-World Service Business Conference) y diseñado para proporcionar guías que ayuden a preparar talleres de éxito. Siéntase libre de adaptar este formato para acomodarlo a sus necesidades en los grupos de su área, pero asegúrese de seguir las guías que se describen en la literatura de CCA (CEA)-HOW..

Conceptos básicos

Es buena idea programar talleres de apadrinamiento por lo menos una vez al año. Los talleres se pueden considerar al tiempo de tener reuniones regulares o en salones de conferencias en la comunidad o en las iglesias. Los talleres suelen durar entre 2 a 3 horas.

Se puede presentar un líder de orador o un panel de líderes oradores. Dado que los talleres no son reuniones, no se pide estar en abstinencia para hacer preguntas o participar, aunque a los líderes y oradores se les deberá pedir que cumplan los requisitos de abstinencia como se indica en el manual de *Guías de Patrocinamiento*.

Los talleres deben contar con un líder principal que mantenga el taller organizado; midiendo el tiempo de los oradores y los horarios de abrir o cerrar el taller. Se puede comenzar el taller con la Oración de la Serenidad y enseguida presentar al líder o a los panelistas oradores, si los hay.

A continuación es una lista con temas como muestras que usted y/o los miembros del

Comedores Compulsivos Anónimos (CCA)-HOW Formato de Taller en Apadrinamiento

grupo pueden usar al principio del taller. De nuevo, asegúrese de hacer referencia a que los líderes se adhieran a las guías establecidas en la literatura de CCA-HOW como parte de las discusiones en el taller.

- Revisión del manual de *Guías para Patrocinadores*
- Cualificación de patrocinadores de comida, pasos, inventario, o mantenimiento
- Cómo determinar a cuántos patrocinantes deben ayudar los patrocinadores
- ¿Cómo enseñar las bases del programa a los patrocinantes, tales como:
 - Hablar de la diferencia entre un programa de 12 pasos y un club de dieta
 - El plan alimenticio básico *Por Siempre en Abstinencia*
 - Los Siete Instrumentos
 - Literatura de CCA-HOW

Junto con los elementos básicos, usted y / o los miembros del grupo pueden hablar de la importancia de enseñar a los patrocinantes las normas de etiqueta de un programa de 12 pasos, tales como:

- Hablar de compartimientos adecuados en las reuniones (es decir, sin hablar de comidas interferencias (cross-talk) o asuntos ajenos)
- Mantener los compartimientos positivos y estar en silencio durante las reuniones.
- Asegurarse de que se feliciten a las personas que son presentadas por haber dado un paso adelante con sus preguntas o sus cumpleaños de tiempo en abstinencia; también que se dé la bienvenida a los recién llegados y que se les den las gracias a los oradores.
- Llegar a tiempo a las reuniones y permanecer después de la reunión para ayudar a limpiar y acomodar los salones
- Asistir a los eventos del programa
- Participar en compartimientos antes o después de las reuniones
- Las normas de etiqueta de las reuniones puente por teléfono, tales como poner en su línea cuando no se está compartiendo.

Para obtener más sugerencias para su taller, favor de entrar a la página con artículos de apadrinamiento en el sitio web de CEA-HOW. Solamente haga click en www.cea-how.org y oprima en el tema Para Patrocinadores en CEA-HOW.

El aspecto espiritual

Usted y / o los miembros del grupo pueden compartir sobre los principios espirituales de CCA-HOW, tales como:

- ¿Cómo ayudar a los patrocinantes a encontrar un poder superior a ellos mismos

Comedores Compulsivos Anónimos (CCA)-HOW Formato de Taller en Apadrinamiento

- Cómo hacer un tiempo para la oración y la meditación
- ¿Cómo estar continuamente ampliando el área espiritual como ayuda para prevenir las recaídas y los resbalones

Resbalones

Usted y / o los miembros del grupo pueden compartir sobre temas relativos a los patrocinantes que recaen tales como:

- Revisión de la definición de un resbalón que se encuentra en el manual de Guías para Patrocinar
- Cómo trabajar con los patrocinantes que continuamente sufren recaídas o resbalones

Límites

Estableciendo y mantenimiento límites con los patrocinantes es importante tanto para los patrocinadores y patrocinantes. Esto ayuda a proteger al patrocinador de la tensión innecesaria y sirve de modelo de límites adecuados para el patrocinante. Éstos son algunos de los temas que usted y / o sus líderes panelistas pueden tomar en cuenta:

- ¿Qué los patrocinadores no son... (por ejemplo, los patrocinadores no son psicólogos, incluso si esta es su vida profesional)
- ¿Cómo equilibrar la amistad y el apadrinamiento
- Cómo trabajar con los patrocinantes con abstinencia, pero no logran llamar a tiempo o dejan de hacer sus llamadas

Temas varios

Éstos son algunos de los temas que se sugieren, además, es posible que se desee abordar y sentirse libre de añadir sus propias sugerencias cuando sea necesario.

- Manteniendo la abstinencia sin importa los obstáculos que se presenten
- Estar viviendo un vida de abstinencia
- Continuar creciendo en el programa CCA-HOW
- Mantener el entusiasmo para trabajar el programa
- Vivir feliz, alegre y libre

Q & A (Preguntas y Respuestas)

Es importante dar a las personas que asisten al taller la oportunidad de hacer preguntas. Se puede pasar una canasta para las preguntas, o que las personas levanten la mano

Comedores Compulsivos Anónimos (CCA)-HOW Formato de Taller en Apadrinamiento

para hacer sus preguntas en el taller, o permitir que las personas participen durante los talleres en reuniones puente por teléfono.

Sugerencias adicionales para el taller

Estas son algunas sugerencias o ideas adicionales para conducir el taller:

Se puede ofrecer a los participantes bebidas como café, té o refrescos de dieta y agua a su costo apropiado.

- Los fondos que se recaudan en los talleres pueden ser un modo excelente para apoyar a su intergrupo local o para enviar a delegados al Conferencia de Negocios en Servicios Mundiales-WSBC que se lleva a cabo anualmente. Se puede sugerir que los que participan en el taller hagan una donación (como de \$5 a \$10). Sin embargo, nadie debe ser rechazado si no puede o desea contribuir.
- Las ideas de recaudación de fondos se incluyen como simplemente pasar la canasta o realizando rifas de 50/50 (50 por ciento de lo que se colecta para el ganador del boleto premiado y 50 por ciento para apoyar a CCA-HOW). También se pueden ofrecer para rifar artículos como tarjetas magnéticas, libros de literatura de CCA-HOW, o balanzas para pesar los alimentos. Asegúrese de anunciar que se darán a conocer al final del taller, y que las personas estén presentes, los números ganadores de las rifas.
- Si el taller tiene una dinámica de ejercicios con escritura, asegúrese de proveer papel y lápiz para los participantes.
- Si tiene acceso a un proyector, quizá se desee crear una presentación de PowerPoint para las personas que asisten al taller.

Este formato fue creado por la Conferencia de Negocios en Servicios Mundiales-CCA-HOW (CEA-HOW) World Service Business Conference (WSBC), Comité de Apadrinamiento y no reflejan necesariamente a CEA-HOW en su totalidad.