

Comedores Compulsivos Anónimos (CEA)-HOW - Lista de Revisión para Apadrinar

Esta lista de revisión está diseñada para ayudar a los recién llegados que obtengan todos los materiales que necesitan para trabajar el programa de CEA-HOW.

- **Patrocinadores:** Coloque marcas que verifiquen junto a los artículos de lo que su ahijado tenga y complete la sección en "Información del Patrocinador." Además, asegúrese de dar instrucciones a sus ahijados a pesarse por la mañana se inicia el programa de CEA-HOW y sólo una vez al mes después de eso hasta que llegan a mantenimiento. Cuando termine, dé esta lista a su ahijado.
- **Ahijados:** Mantenga esta hoja a la mano como recordatorio de los artículos que todavía pueden ser necesario obtener y como referencia para la información de su patrocinador.

Verifique	Artículo
	Siempre en Abstinencia - Libreto
	Triptico plan de alimentación - folleto <i>(No es sustituto para el libreto Por Siempre en Abstinencia)</i>
	Bascula de Alimento(s) - digital o postal
	Tazas de medir
	Cucharas de medir
	El Libro Grande de Alcohólicos Anónimos (AA)
	Los Doce Pasos y Doce Tradiciones (AA)
	Báscula de baño
	Lista de reuniones
	Lista de Teléfono de la Reunión
	Cuaderno o diario

Información del Patrocinador

Nombre: _____

Número de Teléfono: _____

Hora de Llamada: _____

Correo Electrónico: _____

Las Siete Herramientas de la CEA-HOW *

- Estamos obligados a trabajar los Siete Instrumentos de CEA-HOW sobre una base diaria. Ellos son:
- Tres comidas diarias, pesados y medidos
- Literatura y escritura
- Anonimato
- Cuatro llamadas diarias, uno a nuestros patrocinadores y tres a otros miembros de CEA-HOW
- Tres reuniones a la semana
- Servicio
- Patrocinio

* Consulte siempre la abstinencia para obtener más información detallada sobre las siete herramientas.