



*Doce Tradiciones de A.A. 1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de A.A. 2. Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso que puede manifestarse en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son mas que servidores de confianza. No gobiernan. 3. El unico requisito para ser miembro de A.A. es querer dejar de beber. 4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a A.A. considerado como un todo. 5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al alcohólico que aun esta sufriendo. 6. Un grupo de A.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de A.A. a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvien de nuestro objetivo primordial. 7. Todo grupo de A.A. debe mantenerse completamente a si mismo; negandose a recibir contribuciones de afuera. 8. A.A. nunca tendra carácter profesional; pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales. 9. A.A. como tal nunca debe ser organizada; pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales. 10. A.A. no tiene opinion acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca mezclarse en polémicas públicas. 11. Nuestra política de relaciones públicas se basa mas bien en la atracción que en la promoción, necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio, y el cine. 12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordandonos siempre anteponer los principios a las personalidades.*

## **Las Doce Pasos de CEA-HOW**

Los Doce Pasos son imprimadas y adaptadas con permiso de Alcohólicos Anónimos, World Services, Inc. El permiso para reimprimir y adaptar este material no constituye que A.A. esté de ninguna manera afiliada con este programa. A.A. es un programa de recuperación del alcoholismo solamente. El uso de los Doce Pasos en conexión con programas y actividades que tiene una forma de A.A., pero al cual aborda otros problemas, o en algún otro contexto no-A.A., no lo implica de otra manera..

1. Paso 1. Admitimos que éramos impotentes ante la comida, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Paso 2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Paso 3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.
4. Paso 4. Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Paso 5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.
6. Paso 6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos esos defectos de carácter.
7. Paso 7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Paso 8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Paso 9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible, el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
10. Paso 10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Paso 11. Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Paso 12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros comedores compulsivos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.



*Doce Tradiciones de A.A. 1 Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de A.A. 2. Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso que puede manifestarse en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza. No gobiernan. 3. El único requisito para ser miembro de A.A. es querer dejar de beber. 4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a A.A. considerado como un todo. 5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al alcohólico que aun está sufriendo. 6. Un grupo de A.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de A.A. a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial. 7. Todo grupo de A.A. debe mantenerse completamente a sí mismo; negándose a recibir contribuciones de afuera. 8. A.A. nunca tendrá carácter profesional; pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales. 9. A.A. como tal nunca debe ser organizada; pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales. 10. A.A. no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas. 11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción, necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio, y el cine. 12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.*

## **Las Doce Tradiciones de CEA-HOW**

Las Doce Tradiciones son imprimadas y adaptadas con permiso de Alcohólicos Anónimos, o World Services, Inc. El permiso para reimprimir y adaptar este material no constituye que A.A. este de ninguna manera afiliada con este programa. A.A. es un programa de recuperación del alcoholismo solamente. El uso de las Doce Tradiciones en conexión con programas y actividades que tiene una forma de A.A., pero al cual aborda otros problemas, o en algún otro contexto no-A.A., no lo implica de otra manera.

1. Tradición 1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de CEA-HOW.
2. Tradición 2. Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: Un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza. No gobiernan.
3. Tradición 3. El único requisito para ser miembro de CEA-HOW es el deseo de dejar de comer compulsivamente.
4. Tradición 4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a CEA-HOW en su totalidad.
5. Tradición 5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: Llevar el mensaje al comedor compulsivo que aun está sufriendo.
6. Tradición 6. Un grupo de CEA-HOW nunca debe de respaldar, financiar o prestar el nombre de CEA-HOW a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad, y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.
7. Tradición 7. Todo grupo de CEA-HOW debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
8. Tradición 8. Comedores Compulsivos Anónimos-HOW nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. Tradición 9. CEA-HOW como tal nunca debe ser organizado; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. Tradición 10. CEA-HOW no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Tradición 11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio, cine, televisión y otros medios de comunicación pública.
12. Tradición 12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordándonos siempre de anteponer los principios a las personalidades.



## Concepto CEA-HOW

Comedores Compulsivos Anónimos - Concepto H.O.W. se ha formado para ofrecer a la persona compulsiva (que acepta los Doce Pasos y las Doce Tradiciones), un Programa estructurado y disciplinado. Los grupos de CCA-Concepto H.O.W. se han formado bajo la creencia que la nuestra es una enfermedad absoluta y solo la aceptación absoluta del Programa CCA-HOW nos puede ofrecer abstinencia duradera a aquellas personas cuya compulsión ha llegado a un nivel crítico.

Por tanto el Plan de Comida, Los Pasos, Las Tradiciones y Los Instrumentos de Recuperación no son una sugerencia, sino que los aceptamos como requisitos para nuestra recuperación.

Las reuniones están dedicadas al concepto de mantenernos honestos, abiertos de mente y dispuestos a escuchar. Este es el H.O.W. del Programa. Así pues, pedimos que la conciencia colectiva del grupo y al amor que estos ideales ofrecen, promuevan un sentido fuerte de seguridad y que esto nos permita experimentar una nueva unidad y fraternidad con todos aquellos que nos rodean. Y que los ideales de CCA-HOW nos ayuden a progresar en nuestro programa de recuperación diaria.

La mayor parte de nuestra fortaleza la encontraremos en la estructura de nuestras reuniones y nuestra adherencia al Programa tal y como está escrito en nuestra literatura.

Cada grupo también entiende firmemente que después que nuestra recuperación ha comenzado a través de la abstinencia y los Tres Primeros Pasos, nuestro rendimiento subsecuente a los Pasos adicionales de recuperación nos ofrecen una promesa de felicidad, satisfacción y logros en todas las áreas de nuestra vida.

Aseguramos nuestra abstinencia continua de comer compulsivamente al estar siempre conscientes que Dios está obrando en nosotros lo que nunca hemos podido hacer por nuestras propias fuerzas.

Que Dios, como cada uno de nosotros lo entienda, abra nuestras mentes y nuestros corazones el amor que se manifiesta en este cuarto. Amen



## LAS SIETE INSTRUMENTOS DE CEA-HOW

El propósito primordial de Comedores Compulsivos Anónimos-HOW "... es abstenerse de comer compulsivamente y llevar el mensaje de recuperación a los que todavía sufran." Los instrumentos nos ayudan a recuperarnos en los tres niveles - físico, emocional, y espiritual. Los instrumentos son esenciales para realizar nuestro programa de la recuperación con el trabajo de los doce pasos de CEA-HOW.

1. **CEA-HOW PLAN ALIMENTICIO DE ABSTINENCIA:** Tres comidas diarias, pesadas y medidas, sin nada entre ellas excepto sodas sin azúcar (sodas de dieta), bebidas sin calorías y chicles sin azúcar. Planeamos nuestra comida de antemano, la ponemos por escrito y nos comprometemos a ella al llamar a nuestro/a patrocinante. Así continuamos con nuestra recuperación sin preocuparnos de lo que comeremos el día de hoy. Es recomendable que cada miembro obtenga la aprobación de su médico o un profesional de la salud antes de comenzar el plan de abstinencia CEA-HOW. Cualquier recomendación dada por su médico o profesional de salud será aceptada.
2. **LITERATURA Y ESCRITURA:** Usamos el "Libro Grande de Alcohólicos Anónimos" y "Los doce Pasos y Las Doce Tradiciones de AA". Nuestras tareas durante los primeros 30 días, son tomadas de ambos libros. Cuando sustituimos las palabras "Comedor Compulsivo" por "Alcohólico" y "Comida" por "Alcohol", nos podemos identificar absolutamente. Usamos el "Libro Grande de Alcohólicos Anónimos" y el libro de Los Doce Pasos y Las Doce Tradiciones de AA" como instrumentos para la exanimación propia y la liberación.
3. **ANONIMATO:** Lo que vean aquí, lo que oigan aquí, cuando salgan de aquí, déjenlo aquí. Cuando encontramos a otro miembro afuera de la reunión, no mencionamos que pertenece a Comedores Compulsivos Anónimos-Concepto HOW.
4. **LLAMADAS TELEFÓNICAS:** Se nos requiere que hagamos cuatro llamadas diarias: una a nuestro/a patrocinante y tres a otros miembros de CEA-HOW. El teléfono es como nuestro salvavidas; necesitamos el contacto; puede ser como una mini-reunión.
5. **REUNIONES:** Debemos de asistir a tres reuniones a la semana. En una reunión aquellos miembros que tengan 30 días consecutivos de abstinencia CEA-HOW pueden compartir. Aquellos miembros con siete días de abstinencia CEA-HOW podrán hacerlo también, si su compartimiento ha sido discutido con su patrocinante.
6. **SERVICIO:** La abstinencia es servicio – el mayor servicio a nosotros mismos. Servicio es... llegar a tiempo a las reuniones, conducir la reunión, ofrecerse de voluntario/a como líder de la reunión, encargada/o del café, tesorera/o, secretaria/o, encargada/o de literatura, representante intergrupala para la reunión, etc. Servicio es CEA-HOW. Servicio es recoger las sillas cuando sea necesario, dejar limpio el recinto después de la reunión, permanecer en silencio cuando otro miembro esta compartiendo. Servicio es una forma de involucrarnos en el programa. El servicio se necesita en todos los niveles y en todas las reuniones. Servicio es dar de ti para ayudar a que CEA-HOW siga funcionando. Necesitamos que todos participen y ayuden a CEA-HOW porque todos sabemos que "El Servicio nos libera de la esclavitud del egoísmo".
7. **APADRINAMIENTO:** Un patrocinador es un comedor compulsivo que – gracias a Dios -- ha logrado 30 días de abstinencia continua. Un patrocinador le ayudará a trabajar los 12 Pasos. Cada miembro de CEA-HOW es apadrinado con las mismas guías. Un patrocinador debe tener 30 días de abstinencia consecutiva, haber completado 30 días de preguntas y haber tomado los primeros Tres Pasos.



## Las Promesas

Si nos esmeramos en esta fase de nuestro desarrollo, nos sorprenderemos de los resultados antes de llegar a la mitad del camino. Vamos a conocer una libertad y una felicidad nuevas. No nos lamentaremos por el pasado ni desearémos cerrar la puerta que nos lleva a él. Comprenderemos el significado de la palabra serenidad y conoceremos la paz. Sin importar lo bajo a que hemos llegado, percibiremos cómo nuestra experiencia puede beneficiar a otros. Desaparecerá ese sentimiento de inutilidad y lastima de nosotros mismos. Perderemos el interés en y nos interesaremos en nuestros compañeros. Se desvanecerá la ambición personal. Nuestra actitud y nuestro punto de vista sobre la vida cambiarán. Se nos quitará el miedo a la gente y la inseguridad económica. Intuitivamente sabremos cómo manejar situaciones que antes nos desesperaban. De pronto comprenderemos que Dios esta haciendo por nosotros lo que por nosotros mismos no podíamos hacer.

¿Son estas promesas extravagantes? No lo creemos. Estan cumpliéndose entre nosotros – a veces rápidamente, a veces lentamente, pero siempre se realizarán si trabajamos para obtenerlas.

*Alcohólicos Anónimos  
En Accion - Pagina 78*

## Una visión para ti

Nuestra intención al escribir este libro es que su contenido tenga un carácter de sugerencia. Nos damos cuenta de lo poco que sabemos. Dios constantemente nos revelará más a ti y a nosotros. Pídele a el en tu meditación por la mañana, que te inspire lo que puedes hacer ese día por el que todavía esta enfermo. Recibirás la respuesta si tus propios asuntos están en orden. Pero, obviamente, no se puede transmitir algo que no se tiene. Ocúpate, pues, de que tu relación con El ande bien y grandes acontecimientos te sucederán a ti y a infinidad de otros. Esta es para nosotros la Gran Realidad.

Entrégate a Dios, tal como tu lo concibes. Admite tus faltas ante el y tus semejantes. Limpia de escombros tu pasado. Da con largueza de lo que has encontrado y únete a nosotros. Estemos contigo en la Fraternidad del Espíritu. Y seguramente te encontraras con algunos de nosotros cuando vayas por el Camino del Destino Feliz.

Que Dios te bendiga y conserve hasta entonces.

*Alcohólicos Anónimos  
Una Visión Para Ti - Pagina 151*



## Solo por hoy

**Solo por hoy:** Seré feliz. Esta verdad que dijo Abraham Lincoln: “Casi todo el mundo es tan feliz como se propone”, hoy la pondré en práctica.

**Solo por hoy:** Me ajustaré a lo que es, sin tratar de amoldar todo de acuerdo con mis deseos. Tomare la “suerte” como venga y me acoplare a ella.

**Solo por hoy:** Trataré de fortalecer mi mente. Estudiaré. Aprenderé algo útil. No seré un apático mental. Leeré algo que requiere esfuerzo, pensamiento, y la concentración.

**Solo por hoy:** Ejercitaré mi alma de tres formas: Le haré alguien un bien a alguien sin esperar recompensa y sin que nadie lo sepa; si, alguien se enterara, esto no contaría. Haré por lo menos dos cosas que no quiero hacer, solo como un ejercicio. No le demostraré a nadie que mis sentimientos han sido heridos; puedo estarlo, pero hoy no lo demostrare.

**Solo por hoy:** Seré agradable. Me mostraré lo mejor que pueda, vestiré apropiadamente, hablaré en voz baja, actuaré cortésmente, no haré crítica alguna, no le encontraré faltas a nada, trataré de no superar ni dirigir a nadie mas que a mi mismo.

**Solo por hoy:** Tendré un programa a seguir. Quizá no lo siga con exactitud, pero lo tendré. Me salvaré de dos plagas; la Prisa y la Indecisión.

**Solo por hoy:** Me tomaré media hora de calma para mi mismo, y estaré sin tensión. En algún momento, durante esa media hora; tomare una mejor perspectiva de mi vida.

**Solo por hoy:** No tendré miedo. Trataré especialmente de no sentir miedo a disfrutar de lo que es bello, y creer que del mundo he de recibir de acuerdo a lo que le dé.