



World Service Office
CEA-HOW Inc.
5500 E. Atherton St., Suite 227-B
Long Beach, CA 90815-4017
Phone: 562-342-9344 Fax: 562-342-9345
e-mail: gso@ceahow.org

Compulsive Eaters Anonymous-HOW

A LA HERMANDAD DE CEA-HOW

Cuando Servicios mundiales o un intergrupo recibe un grande y desproporcionado numero de preguntas relacionadas a la comida, la inquietud sale sobre si la preguntas están distrayéndonos del foco principal de nuestro Programa - usando los instrumentos que ayudan al trabajo de los Pasos. La abstinencia es uno de los Siete Instrumentos que nos permite trabajar los pasos pero abstinencia es un instrumento, no es la meta de nuestro Programa.

Nos preocupa que, tomando lo en veces son preguntas básicas sobre comida, estemos reforzando nuestra obsesión con la comida en lugar de asistir a la Hermandad en ver a otros aspectos de recuperación.

Por Siempre en Abstinencia y el Plan de Comida de Mantenimiento ponen las guías de nuestro plan de comida. Seguimos el plan de comida con las guías de nuestro patrocinante.

- Cuando sale una pregunta, la primera fuente de información es siempre *Por Siempre en Abstinencia/Plan de Comida de Mantenimiento* y los ingredientes en la lista del producto alimenticio, o una pregunta a quien produce el producto. Los resultados de estas encuestas son discutidos con nuestro patrocinante.
- Los patrocinadores si pueden desear ver con sus patrocinantes, y así en serie hacia arriba. Los patrocinantes comparten sus experiencias y normalmente es la respuesta de un patrocinador con largo tiempo de abstinencia es, “cuando hay duda, déjelo afuera.”
- Una decisión se alcanza entre el patrocinante y el patrocinador basado en *Por Siempre en Abstinencia/Plan de Comida de Mantenimiento* y **un espíritu de abstinencia**.

La experiencia de la mayoría sugiere que si estamos muy atentos sobre ciertas comidas que nosotros y nuestro patrocinante encuentra cuestionable, nos sería mejor eliminarlo. Si nos preguntamos “porque?” no estamos generalmente buscando una respuesta pero si un debate o el permiso de hacerlo a nuestra manera.

Si sale un pregunta sobre nuestra abstinencia y una practica religiosa o necesidad medica, seguimos las Tradiciones, específicamente, Tradición 10. Así que no tenemos comentarios o preguntas sobre religión, política, economía, finanzas, o asuntos médicos o de siquiatría. El punto de una autoridad propia (ej., líder religioso, doctor medico, sicólogo/siquiatra) se puede buscar y, basado en esta información, una decisión se puede hacer con la guía de un patrocinante y *Por Siempre en Abstinencia*.

Ni Servicios Mundiales, ni nuestros intergrupos locales son la autoridad ultima en abstinencia. Como miembro de un Programa de 12 Pasos, "...solo hay una ultima autoridad, un Dios amoroso ..." quien nos concede **el espíritu de abstinencia**.

Nosotros, cada uno es responsable por nuestra propia abstinencia y por nuestra propia recuperación. Nuestra abstinencia es entre nosotros, nuestro patrocinante, *Por Siempre en Abstinencia* (y el Plan de Mantenimiento basada en *Por Siempre en Abstinencia*), y nuestro Ser Superior. Nuestra recuperación es un regalo mutuo entre nosotros y nuestro Ser Superior.

En servicio,
MESA DIRECTIVA DE CEA-HOW