

## **COMENZANDO A TRABAJAR CON LOS PASOS - ¡TAN FÁCIL COMO 1-2-3! USANDO LAS 30 PREGUNTAS**

En CoDA, hay muchas maneras sugeridas para encontrar un padrino y trabajar los Doce Pasos. Nosotros, amorosamente ofrecemos esta herramienta como una forma de ayudar a nuestras comunidades de CoDA a lograr nuestro propósito principal - llevar el mensaje de CoDA al codependiente que todavía sufre. Las 30 Preguntas ofrecen una estrategia sencilla para los grupos de estudio de pasos para establecer límites saludables, tener claridad de objetivos y solucionar sus necesidades de apoyo y flexibilidad. Como miembro de CoDA comprométase a comenzar a trabajar en el programa usando este método, las 30 Preguntas y el Diario del Programa CoDA lo moverán a través de los Pasos Uno, Dos y Tres usando el Libro Azul de CoDA como referencia. Después de usar estas 30 preguntas para obtener la literatura existente aprobada por la conferencia de CoDA puede ser usada para trabajar a través del resto de los Doce Pasos; (es decir: el Libro Azul de la CoDA, y/o el Libro de Trabajo verde de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de la CoDA, etc. Gracias a los padrinos de muchos años que contribuyeron al desarrollo de esta herramienta compartiendo sus experiencias con nosotros y su experiencia, fuerza y esperanza.

### **CÓMO EMPEZAR:**

- Asista a las reuniones de CoDA tan a menudo como sea posible (en persona, por teléfono, por Internet) porque eso presenta la oportunidad de conocer a otros en recuperación. Tome nota de quién hace apadrinamiento, trabajar los Doce Pasos, establecer los límites y usar las Herramientas de Recuperación para encontrar a aquellos que puedan tener lo que quieres. Si estos temas no se discuten en su reunión, busque uno diferente o pregúntese: "¿Por qué no?" No todas las reuniones son iguales.

- Tómese su tiempo y sea paciente consigo mismo. Puede encontrar a alguien que comparta las 30 Preguntas y Pasos para mantener los ojos abiertos. Tomarse su tiempo permite que su Poder Superior llene el espacio para trabajar en su vida. ¿Quizás pueda empezar en un grupo de estudio de los pasos? Una vez más, observar y ser paciente le llevará más lejos. Lleve un registro del progreso de su recuperación en Mi Diario CoDA.

Diario del programa mientras está en modo "preparación" y continúe con su viaje de CoDA.

### **APADRINAMIENTO**

Los padrinos son personas dentro del programa CoDA que nos ayudan a guiarnos a través de la recuperación de los Doce Pasos.

Son personas cuya recuperación personal es su mayor prioridad y saben que ellos tienen que "regalarlo para conservarlo". A través del proceso de recuperación y viendo que sus propias vidas se vuelven más felices y satisfactorias están dispuestos a compartir su experiencia, fortaleza y esperanza con Codependientes que aún sufren (Tradición Cinco) como Padrino, Copadrino o Miembro de un Grupo de Estudio de Pasos.

Los padrinos se mantienen objetivos y desapegados de sentirse responsables de la felicidad o la recuperación de sus ahijados.

Se abstienen de actuar de manera abusiva, crítica o controladora. No arreglan, rescatan, realizan o manipulan a otros para su beneficio personal. Los padrinos son modelos a seguir para la recuperación, fuentes de apoyo amoroso, y mantienen el respeto por el anonimato y el ritmo individual de otros que trabajan en el programa.

### **COMPROMISO DE LOS PARTICIPANTES EN ESTE PROCESO:**

- Haga un plan de cómo "hacer" las preguntas

- Tener un plan de cómo trabajar una pregunta si el padrino, copatrocinador o grupo no está disponible.

- acuerde que el ahijado, el compañero copatrocinador o el grupo pueden terminar el proceso de las 30 Preguntas en cualquier momento de la siguiente manera acuerdo escrito o verbal
- Estar de acuerdo en que esto no es trabajo para ser hecho con los miembros de la familia.
- Acordar que todos los miembros involucrados practicarán el anonimato y la confidencialidad a lo largo del proceso.
- Desarrollar una red "Poder de cinco" (llegar regularmente a 5 contactos en recuperación)

## **Beneficios del uso de la herramienta de las 30 preguntas:**

- Mantiene a todos los miembros enfocados en un camino claro de recuperación.
- Introduce a los nuevos miembros a la recuperación activa y prepara al recién llegado para trabajar en el Cuarto Paso.
- Enseña a los nuevos miembros que la recuperación toma tiempo y compromiso diario, no sólo una hora a la semana en reuniones
- Enseña a los recién llegados a usar las Herramientas de Recuperación: Libro Azul de CoDA, Doce Pasos y Doce Tradiciones, y otra literatura aprobada por la conferencia de CoDA.
- Demuestra una interacción saludable con los demás y un compromiso continuo con el proceso.
- Ayuda a los recién llegados a escuchar y probar su audición con declaraciones tales como: "Esto es lo que pensaba te oí decir. ¿Es esto lo que dijiste?"
- Proporciona un modelo para retribuir a través del padrinazgo futuro.
- Profundiza nuestra comprensión y compromiso de continuar trabajando y de asistir a reuniones para obtener ayuda e información.
- Apoya, encontrando nuevas herramientas y conocimientos, y convirtiéndonos en lo mejor que cada uno de nosotros puede ser.
- Nos recuerda que no estamos solos en este viaje de recuperación y nos lleva de vuelta a la humildad de la sanidad.

## **METAS**

### **Padrino:**

- Compartiré con los recién llegados cómo trabajo en mi programa de Doce Pasos
- Compartiré lo que era entonces y lo que soy ahora.
- Compartiré como un "guía" de Doce Pasos, no como un "amigo" o un "Poder Superior".
- Compartiré en declaraciones de "Yo", pero viviré en acciones de "nosotros".
- Compartiré las herramientas que he agregado a mi caja de herramientas de recuperación y compartiré cómo uso estas herramientas hoy
- Practicaré límites saludables y seré respetuoso de la realidad de los demás.
- Lo recordaré: Progreso, no perfección!

## **PADRINO, COPADRINO Y MIEMBROS DE GRUPOS DE ESTUDIO DE PASOS**

- Estaré abierto a nuevas ideas
- Haré el trabajo
- Contemplaré cada pregunta y mi respuesta durante al menos 24 horas.
- Llamaré en el momento en que haya acordado
- Compartiré durante 15 minutos durante mi llamada
- Practicaré "CÓMO" - Honestidad, mente abierta y buena voluntad
- Dejaré atrás las excusas de "Bueno, pero" y "Sólo si".
- Respetaré el tiempo y el espacio para todos.
- No trabajaré demasiado las respuestas a las 30 preguntas.
- Permitiré que el proceso de curación sea lo más profundo posible en el tiempo permitido.
- Confiaré en el proceso sabiendo que si hay que hacer más trabajo de sanación en cualquier tema en particular, volverá a surgir de nuevo.
- Compartiré mis nuevas herramientas con otros.
- Recordaré: "Progreso, no perfección".

## **LAS TREINTA PREGUNTAS DE LOS PASOS UNO, DOS Y TRES DE CoDA**

**(NOTA A LOS PADRINOS: POR FAVOR DAR ESTAS PREGUNTAS AL AHIJADO UNA A LA VEZ Y CUANDO LLAMAN Y PREGUNTE POR LA SIGUIENTE PREGUNTA)**

**1.** ¿Cuál es la primera vez que puedes recordar eventos codependientes ocurridos en tu vida? ¿Ha perdido tiempo, dinero o energía en relaciones malsanas? Escribe una breve historia de tu codependencia. Describe que ayuda has buscado para este problema y tus intentos para hacer esto por tu cuenta.

**2.** Lee el Primer Paso en las páginas 28-33 en el Libro Azul de la CoDA. Describe y reflexiona sobre la el efecto que la codependencia ha tenido en ti a través de los años. Conteste las 15 preguntas de las páginas 30-31 a lo mejor que puedas en el tiempo permitido. ¿Ves que has estado involucrado en relaciones de codependencia? ¿Ves de verdad que eres un codependiente? ¿Estás dispuesto a cambiar?

**3.** Lee el Capítulo Uno, páginas 1-9. Recuperación comienza con una autoevaluación honesta. Reflexiona sobre las siguientes preguntas: Qué es codependencia? Qué patrones codependientes y las características te describen a **ti** mismo? Que pérdidas devastadoras te han traído a CoDA? Describir

**4.** Revise el Capítulo Uno páginas 1-9. Reflexiona sobre cómo los patrones codependientes te han ayudado en el pasado como mecanismos de supervivencia. Sin embargo, la supervivencia es no vivir plenamente. En CoDA estamos aprendiendo a vivir la vida. ¿Cómo es que la codependencia ha disminuido tu vida? ¿Por qué es importante no empujar a alguien en recuperación hasta que esté listo?

**5.** ¿Cuál es la importancia de utilizar el teléfono en CoDA?Cuál es la importancia del anonimato? ¿Cómo están los dos entrelazados? ¿Alguna vez has intentado llamar a otros en CoDA e imaginaste que el teléfono pesaba "mil libras"? Describir el principio de desarrollar "el Poder de los Cinco" vs. Volverse dependiente a sólo una o dos personas más en recuperación.

**6.** Lee el Capítulo Uno, páginas 9-13. Con la ayuda de un Poder Superior amoroso, el programa de CoDA, y aquellos que se unen a nosotros en este viaje, cada uno de nosotros puede experimentar la esperanza de recuperación. ¿Cuáles son las Doce Promesas de los Codependientes Anónimos? (Página VII) ¿Por qué es la codependencia difícil de reconocer? ¿Por qué es importante reemplazar la negación y el control con aceptación? ¿Qué experiencia tienes en la recuperación de CoDA?

**7.** Lee el capítulo dos, páginas 15-17. Conteste las cinco preguntas de la página 15. Reflexiona sobre lo que se quiere decir cuando dice, "Cuando nosotros intentamos controlar o manipular de forma codependiente a otros nos convertimos en un Poder Superior para mantener nuestra sensación de seguridad y bienestar. Cuando evitamos a los demás de forma codependiente, también cuando adaptamos o cambiamos nuestros comportamientos para otros, nosotros les damos el lugar de nuestro Poder Superior, el control y la fuerza." Describir.

**8.** Revise el Capítulo Dos, páginas 15-17. Conteste estas preguntas:  
- ¿Cuál es nuestro "Dilema Espiritual"?

- qué actitudes se reflejan cuando usamos el control "hasta cierto punto?"
- qué actitudes y sentimientos se reflejan cuando usamos comportamientos que evitan?
- ¿cómo es que la posición de "mejor que" " o "menos que" juegan un papel en nuestras formas egocéntricas?
- ¿qué significa "la igualdad se pierde"?

**9.** Lee estas secciones en las páginas 16-20

- a. "Controlando a la gente y las circunstancias"
- b. "Evitar a la gente y las circunstancias"
- c. "Lo que impulsa nuestra necesidad de controlar y "¿Evitar a otros?"
- d. "Miedo"
- e. "Vergüenza"
- f. "Experimentando el miedo y la vergüenza como Niños"
- g. "Continuando este comportamiento como adultos"

Qué impulsa su necesidad de controlar y/o evitar a otros? ¿Alguna vez experimentaste abuso mientras crecías? ¿Esto afectó tu imagen personal? Describir.

**10.** Lee las secciones "Qué es una vergüenza Espiral" y "¿Qué es el miedo a la vergüenza? 118-119. Discutir el "miedo a la vergüenza". Que conductas se manifiestan comúnmente cuando tienes miedo de que alguien oiga hablar de tus errores? Notar un error que hayas cometido hoy. ¿Cómo te sientes al respecto? Reflexiona sobre esto diciendo: " Yo cometí un error, PERO NO SOY un ERROR". Describir

**11.** Lee ambas secciones en las páginas 120-122.

"¿Qué son las formas físicas y agresivas de Abuso y control" y "¿Qué es lo que no es físico? y formas pasivas de abuso y control?" ¿Cuáles has experimentado? Escribe en tu diario. Describir.

**12A.** Lee la sección "¿Cuál es la diferencia? Entre ser codependiente y ser considerado?" en la página 122. Escribe tus ideas en el diario.

**12B.** Lea la sección de las páginas 110-114 "¿Qué son los límites?" Describir.

**FELICITACIONES!**

*Has completado el Primer Paso*

**13A.** Lea el capítulo dos, páginas 20-24. Describir construyendo tu propio concepto de Poder Superior. ¿Dónde has puesto tu fe equivocada en el pasado? Describe la rendición y el dejar ir a tu gente. Comportamientos de control y evasión.

**13B.** Lea las secciones de las páginas 114-116. "¿Qué es estar enredado?" "¿Qué es el desapego?" "¿Cuál es la diferencia entre el desapego y la evasión?". ¿Cómo pueden ser los sentimientos resueltos? ¿Cómo separarse emocionalmente de aquellos de los que dependes compulsivamente?

**13C.** ¿Dios crea a la gente mala? ¿Hay algún lugar para el perdón en la recuperación?

**13D.** Lea el apartado en la página 101 " ¿Debería creer en Dios para recuperarme?"

**14.** Lea las páginas 33-37 del Paso Dos. ¿Estás dispuesto a considerar la posibilidad de que haya tal vez un poder que puede hacer por ti lo que tú no pudiste hacer por ti mismo? La locura es hacer lo mismo una y otra vez esperando resultados diferentes.

Seguir actuando de manera autodestructiva es loco, pero nada cambia hasta que te alejas de tus adicciones y de las personas con las que estas obsesionado. Describir y reflexionar sobre el concepto de locura que se aplica a ti en CoDA.

**15.** Vuelva a leer el Paso Dos página 33-37. Hacer una lista de atributos de un Poder Superior con quien que te gustaría tener una relación. ¿Qué es lo que realmente quieres de tu Dios?

**16.** Vuelva a leer las páginas 36-37 del Paso Dos. Escribir que significa cuando dice "Comenzamos a colocar esta relación primero." Describir la declaración "tu Poder Superior no cumple tu misión en el trabajo de recuperación por ti; debes hacer tu parte." ¿Cuál es tu parte? Lo que hay que hacer para desarrollar y fortalecer su relación con tu Poder Superior?

**17.** Releer el Capítulo Dos páginas 23-24, comenzando con el segundo párrafo "Para mantener nuestra relación con nuestro Poder Superior en perspectiva...." Describir el perfeccionismo y por qué es una ilusión. Para mantener la perspectiva, ¿por qué es importante priorizar las relaciones? Que la relación tiene que ir primero? Qué relación viene en segundo lugar? ¿Qué relaciones van en tercer lugar? Describir los milagros anticipados de la recuperación.

**18A.** Leer el Capítulo Tres introducción "Un Programa Sugerido de Recuperación" en las páginas 25-28. ¿En qué consiste el programa de Codependientes anónimos? ¿Por qué una persona se entusiasma? Intentar trabajar los Pasos te deja sintiéndote auto-derrotado? Describir "Su viaje a través de la Los pasos. Pueden ser el trabajo más difícil que jamás hayas intentado."

**18B.** ¿Ves el trabajo de los Pasos como una tarea abrumadora? ¿Cuáles son las recompensas de la recuperación? ¿Estás dispuesto a trabajar en los Pasos como parte de tu recuperación personal?

**19A.** Vuelva a leer las páginas 33-37 del Paso Dos. Describir y reflexionar sobre la exposición en su infancia a cualquier concepto religioso. En lista hacer un balance general de dos columnas enumere sus sentimientos negativos y, por otro lado, su sentimientos positivos en su relación con los primeras experiencias religiosas. ¿A que conclusión llegas cuando reflexionas sobre el balance?

**19B.** Lea la sección en la página 102-103 "¿Por qué CoDA no se refiere a Dios o a nuestro Superior como él o ella?" Describa en su diario.

**FELICITACIONES!**

***Has completado el Segundo Paso***

**20.** Lea las páginas 37-41 del Tercer Paso. Crea otro balance general. Por un lado, enumera todas las razones por las que puedes creer en Dios. En la del otro lado, haga una lista de todas las razones por las que no cree.

**21.** Vuelva a leer las páginas 37-41 del Paso Tres. Por qué no darle a Dios una oportunidad donde tu has fallado? ¿Qué tienes que perder sino tu miseria? Discutir por qué este programa no es un "rayo en el pan." ¿Estás dispuesto a pedirle a Dios que te ayude más de una vez?

**22.** Lea la sección "Cómo aprendo a confiar?" en la página 123. ¿Aprendiste temprano a no confiar? ¿Has estado confiando demasiado? Qué es confianza apropiada? ¿Por qué es importante aprender a ser capaces de confiar en nosotros mismos y en nuestro Poder Superior ¿Primero?

**23.** Describir la idea de hacer un alto cuando tu vida se vuelve ingobernable. No te permitas tener demasiada hambre, rabia, soledad o cansancio.

**24A.** Consigue una caja o un contenedor que sea precioso para ti. Ponlo en un lugar especial y dedícalo como tu "Caja de Dios".

**24B.** Lee la sección "¿Cuál es el objetivo de la Oración y la Meditación" en la página 102. Describir en tu diario.

**25.** Lee la sección "¿Tengo que perdonar? A los que me lastimaron?" en las páginas 123-124. Describir por qué "culpar" a alguien es en realidad lastimarse a sí mismo? Sin embargo, perdonar demasiado pronto puede ser una solución rápida. Por lo tanto, ¿qué pasos deben seguirse? que hacer antes de que el perdón pueda darte una liberación duradera de la culpa? ¿Cuáles son los beneficios del perdón?

**26.** Vuelve a leer las páginas 37-41 del Paso Tres. Estás dispuesto a decidir confiar en Dios para que cuide de todo lo que consideras precioso e importante? ¿Estás dispuesto a confiar en un Poder Superior para que te provea paz, felicidad y bienestar?

¿Qué energía estará ahora disponible cuando otros ya no sean responsables de tu felicidad...bienestar? ¿Tienes miedo de permitirle a Dios cuidarte a ti Y a las otras personas de tu familia. La vida? ¿Cuáles son las encrucijadas en las que te encuentras de pie?

**27.** Vuelve a leer el Paso Tres página 39. Crea un lugar y tiempo especial para completar sinceramente este Paso. Cuando estés listo, esta oración puede ser de ayuda:

*"Dios, te doy todo lo que soy y todo lo que seré para tu sanación y dirección. Haz nuevo este día mientras libero todas mis preocupaciones y temores a ti sabiendo que estás de mi lado. Por favor, ayúdame a abrirme a Tu amor, para permitir que Tu amor sane mis heridas, y permite que Tu amor fluya a través de mí y desde mí a los que me rodean. Que se haga Tu voluntad. hoy y siempre. Amén.*

"Hacer un sincero compromiso con tu Poder Superior para convertir tu voluntad y TODA tu vida al cuidado de Dios. (Completa con tu padrino o tú mismo. La intención profunda es la clave de este paso).

**28.** Vuelve a leer el Paso Tres en las páginas 39-41 a partir del segundo párrafo "Nosotros recuerda..." Todas las mañanas cuando te despiertas, renovar su decisión de

colocar tu voluntad y tu vida al cuidado de Dios, como tú entiendes a Dios. Comprométete a fortalecer activamente tu relación con tu Dios. Es tu relación. Confía en la ayuda del Poder Superior. Pídele ayuda a Dios y orientación. Haz tu parte. Esfuérzate por una vida de equilibrio. Busca la fuerza y la serenidad a medida que crezcas en la confianza de la presencia continua de Dios y su cuidado. Describe estas ideas.

**29.** Describir el dicho: "Suelta y suelta". Dios!" ¿Hay alguna persona, lugar o situación con lo que estás molesto u obsesionado hoy? Cada vez que te sientas incómodo y reconozcas una falta de paz interior, recuerda trabajar el primer paso, segundo paso y tercer paso. Decide girar la situación al cuidado de tus seres queridos Poder Superior. Dite a ti mismo: "Yo soy impotente sobre esta persona...." Escriba sobre la situación. ¿Qué es lo que sientes? ¿Qué es lo que necesitas? ¿Cuál es su papel? ¿Cuál es tu parte? Rendir en oración el resultado a tu Poder Superior y ponlo todo en tu Caja de Dios.

**30A.** Reflexione sobre su propia entrega personal.

Describe y comparte en las reuniones su experiencia, fortaleza y esperanza de hacer estos Pasos y trabajar el programa hasta aquí. Celebre que ha llegado hasta aquí! ¿Estás dispuesto a comprometerte a comenzar el Cuarto Paso?

(Sugerencias: Puedes trabajar el Cuarto Paso de la siguiente manera continuar con el Libro Azul de CoDA y/o cómo trabajar con el libro de trabajo CoDA Verde 12x12 preguntas.)

**30B.** De ahora en adelante, mientras sigues progresando con el Paso Cuatro, todos los días, practica los "pasos de mantenimiento" de la recuperación en CoDA. Cuando te despiertas por la mañana, trabajas conscientemente Paso uno, paso dos y paso tres. Además, antes de que te retires por la noche, Practicar el Paso Diez, el Paso Once y el Paso Doce, lo mejor que puedas.

(Sugerencia: Si lo desea, puede hacer un "inventario personal" de la siguiente manera comparando sus comportamientos cada día con los de los Patrones de recuperación de la codependencia en [www.coda.org](http://www.coda.org) )

**FELICITACIONES!**

***Has completado el Tercer Paso***