

"EFER: Un medio para compartir el mensaje a aquellos codependientes que aún sufren. Todo a partir de las experiencias de otros compañeros de CoDA"

Tema Central

Capítulo 4 Servir a Otros

¿Qué es trabajo de servicio?

Nuestros Doce Pasos y sus principios espirituales nos ayudan a establecer nuestra recuperación en nuestra relación con Dios, con nosotros mismos y con otros. Nos ofrecen pautas espirituales que nos ayudan a trabajar con otros. El trabajo de servicio en CoDA nos capacita para poner estas directrices espirituales en práctica. Esto implica un espíritu de dar sanamente que permite que CoDA exista. A través del trabajo de servicio reconocemos y valoramos a cada persona y su recuperación, talentos y habilidades. El trabajo de servicio nos permite profundizar la recuperación que experimentamos, y hace que el regalo de Dios, la recuperación, toque los corazones y mentes de otros codependientes. Cada uno de nosotros en CoDA tiene una variedad de talentos y habilidades para ofrecer. CoDA ofrece una variedad de oportunidades para servir, desde el apadrinamiento y las relaciones con los amigos de CoDA, hasta la participación grupal a niveles local, regional, nacional, e internacional. Determinar nuestra participación

en el trabajo de servicio es una decisión individual. Una vez que nosotros escojamos la actividad o función, nos abrimos a otra dimensión en nuestra recuperación. Al repasar las oportunidades de servicio y al hablar con nuestro padrino y amigos en recuperación acerca de varias áreas de servicio, llegamos a experimentar por nosotros mismos el ser parte del espíritu dador de CoDA. Éste es el espíritu que ayuda a los miembros de CoDA a trabajar juntos por el bien de CoDA en todas sus áreas de necesidades. Algunos de nosotros podemos saber exactamente qué trabajo de servicio deseamos desempeñar. Quizás podemos estar inseguros si debemos hacer o no hacer trabajo de servicio. Podemos sentirnos sobrecargados con actividades de nuestras vidas diarias y no querer aumentar una responsabilidad más. A algunos nos puede parecer difícil trabajar en grupo si no estamos al mando o quizás sintamos que no tenemos nada que ofrecer. Cualquiera que sea el caso, cada uno de nosotros tiene un talento que compartir o una oportunidad

Si quieres compartir
para este boletín trimestral,
puedes escribir al correo
comlitcol@gmail.com
o al whatsapp 3113893176



No te pierdas la Asamblea Ordinaria Electiva

&

4ta. Convención CoDA 2025 Bogotá - Colombia



**“CoDA, un camino espiritual
que me lleva a la libertad”**

codacolombiaosg@gmail.com

¡Te esperamos!

**Marzo 1 y 2 de 2025
Hotel Macao Colombia
Av. Esperanza # 44A - 21**

Programa 4ta. Convención CoDA 2025



**“CoDA,
un camino
espiritual
que me lleva
a la libertad!”**

**Marzo 1 y 2
de 2025**

**Hotel Macao
Colombia
Av. La Esperanza
44 A - 21**

Sábado 1

2:45 PM - 3:10 PM

Ingreso - Bienvenida

3:15 PM - 4:30 PM

Taller "Viviendo el programa
de CoDA desde el primer día"

Adriana A. - Armonía

4:30 PM - 4:45 PM

Refrigerio

4:45 PM - 5:45 PM

¿Cómo transitar

la dependencia emocional?

Dora C - Desde el Corazón

Domingo 2

7:45 AM - 8:10 AM

Ingreso - Bienvenida

8:15 AM - 9:10 AM

Mi trabajo en las relaciones de pareja a
través de CoDA

Ana del Mar C. - Lenguaje del Amor

9:15 AM - 10:10 AM

Estilos auto derrotistas de la vida
Óscar C. - Plenitud

10:10 AM - 10:25 AM

Refrigerio

10:30 AM - 11:25 AM

CoDA frente a la adicción
de un ser querido
Carmen Elisa H. - Oásis de
Recuperación

11:30 AM - 12:25 M

Límites

Johanna M. - Armonía

12:30 PM - 1:25 PM

Manual de (Auto) destrucción para
codependientes

Claudia M. y Juani - Junta 2025

1:30 PM - 2:00 PM

Cierre de la convención

de dar algo de sí mismo. Cuando lo hacemos, crecemos aún más en nuestra recuperación. Ningún don de servicio es mejor o peor que otro. Todos tienen igual valor – desde poner las sillas para la sesión de CoDA hasta participar en la Conferencia de Servicio de CoDA. Si no participamos todos o damos de nosotros mismos de alguna manera a través del servicio, CoDA no podría sobrevivir. Nuestras Tradiciones nos dicen que CoDA se mantiene a través de sus propias contribuciones. Podríamos pensar que esta Tradición Codependientes Anónimos se refiere solamente a recursos financieros; sin embargo, incluye nuestros talentos, ideas, habilidades, tiempo y cuidado. Mientras más asistamos a las sesiones de CoDA, más conscientes estaremos de los servicios provistos por nuestra comunidad de CoDA. Los panfletos y boletines informativos de nuestros grupos locales son pagados con las donaciones de sus miembros. Estos materiales son escritos por miembros de CoDA quienes donan su tiempo. Secretarios y tesoreros de los grupos locales de CoDA preparan reportes y manejan los gastos como por ejemplo, el alquiler, las monedas de aniversario y la literatura. Las oficinas comunitarias y comités están manejados y apoyados por miembros de CoDA para ayudar a coordinar los esfuerzos de CoDA en áreas locales. Una de las maneras que celebramos nuestra recuperación con otros miembros de CoDA es el asistir a convenciones locales, regionales, nacionales e internacionales, todas las cuales han sido creadas, facilitadas y apoyadas por miembros voluntarios y sus contribuciones. Cada día que pasa, CoDA se beneficia del trabajo de servicio de otros. Lo siguiente indica las áreas en las cuales podemos considerar el proveer servicio a CoDA:

- Apadrinamiento
- Proveer información de los horarios y la ubicación de los grupos
- Escuchar a otros
- Empezar una nueva sesión
- Acomodar las sillas, preparar la literatura y bebidas para la reunión

- Coordinar la reunión
- Dar la bienvenida al recién llegado
- Limpiar el salón después de la reunión
- Servir como secretario o tesorero del grupo base
- Coordinar el grupo
- Ayudar con los talleres de CoDA o eventos sociales
- Actualizar las listas de reuniones
- Llevar el mensaje de recuperación a los que todavía sufren
- Participar en reuniones en hospitales o instituciones
- Ofrecer apoyo financiero a través de la Séptima Tradición
- Establecer una Oficina de Servicio Comunitaria
- Empezar o apoyar el boletín informativo a nivel local o regional
- Trabajar con las oficinas de servicio a nivel local, regional, nacional o internacional
- Escribir artículos y proveer servicio para la revista CoNNections
- Ofrecer sus servicios en la preparación de las conferencias y convenciones a nivel local, regional, nacional o internacional
- Mejorar los canales de comunicación a nivel local, regional, nacional e internacional
- Participar en los comités locales, regionales, nacionales e internacionales, en Información, Hospitales e Instituciones, Mediación de Asuntos, Estructura del Servicio, Finanzas, Literatura, Co-NNections, y comités organizadores de eventos de CoDA
- Dar servicio como representante de grupo o de área, Delegado de Entidad Votante o Custodio de CoDA, Inc.
- Practicar, respetar y defender las Tradiciones
- Tratar adecuadamente la violación de las Tradiciones

Esta lista puede parecer abrumadora, pero cuando cada uno de nosotros contribuye un poco

en el trabajo de servicio, juntos podemos lograr mucho. Cuando emprendemos el camino del trabajo de servicio, pronto descubrimos los beneficios para CoDA, sus miembros y nuestra recuperación personal. Mejoramos nuestra recuperación al practicar conductas amorosas y sanas con aquéllos con quienes nos unimos en el servicio. Vemos los beneficios de la dependencia sana entre nosotros. Aprendemos a aceptar nuestras diferencias y nuestras similitudes. Llegamos a reconocer que cada uno de nosotros tiene un propósito y una trayectoria, que merecen amor y respeto.

Libro Azul Edición de bolsillo (recibido de Coda mundial octubre 23 2024)

Experiencias en CoDA

HONORES A CODA

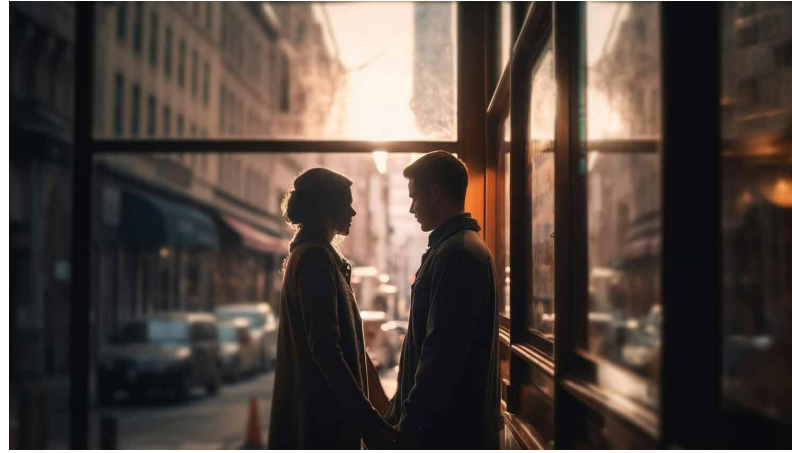
La Calidad, el Estilo y el modo de vida que Coda me enseñó merece honores.

Cuando llego a tiempo a una reunión, Cuando presto un servicio impecable, cuando mi séptima en dinero es de acuerdo a mi recuperación, cuando me presento con ropa limpia y en la medida de lo posible, oliendo rico, con esto estoy honrando un programa de recuperación que me salvó y me seguirá salvando la vida. Es poco lo que yo pueda retribuir al programa comparado a lo que he recibido allí.

Honro y respeto el proceso de mis compañeros, ellos son los mensajeros que me traen la respuesta a mis oraciones.

Lo poco que puedo hacer, lo hago por El, con El, y para El. Gracias, por tanto.

Anonimo



TERMINAR UNA RELACIÓN QUE ME HACÍA MUY INFELIZ

Reconocer mi codependencia me llevó a terminar una relación que me hacía muy infeliz, pero que no era capaz de terminar.

Llevaba un tiempo considerable intentando sostener una relación insostenible; lo peor era que a quien más engañaba en estos intentos era a mí misma. Utilice infinitas estrategias para transformar mi relación, además quería lo imposible: que el hombre que yo amaba me amara como yo necesitaba que lo hiciera. Esto con el tiempo fue cobrando más fuerza en mi vida, hasta el punto de llegar a tener ataques de ansiedad tan fuertes que me hicieron ser violenta contra mí misma en mi desesperación por no lograr mi objetivo.

Un tiempo después, cuando comprendí que padecía de codependencia, entendí que era un acto de locura continuar en esa situación, porque además era muy infeliz y mi vida se había convertido en un bucle de dolor y angustia sin ningún sentido.

Llevo un corto tiempo de asistir a las reuniones de manera consciente y entiendo que puedo vivir bien, que puedo gestionar mis emociones de forma sana y que mi poder superior y el grupo de apoyo están haciendo por mí lo que a mí me parecía imposible hacer, ahora estoy en un proceso de transformación y aceptación de mi ser y cada día aprendo por medio del programa de doce pasos a vivir distinto, con amor, sabiduría y resiliencia. Anónimo.

Aniversarios



Enero 14 La Esperanza de Bogotá
Enero 14 La Conciencia de Envigado
Enero 24 Renacer Suba de Bogotá
Febrero 4 Fe y Acción
Febrero 4 El Lenguaje del Amor
Febrero 17 Ave Fénix