



Rayo de Esperanza

mayo a junio, 2011



**OVEREATERS
ANONYMOUS**
PUERTO RICO INTERGROUP

Próxima actividad...

Taller de Recuperación Pasos 2 y 3

11 de junio de 2011

10:00am a 12:00 m

salón 107, Edificio Barat Sur

Universidad Sagrado Corazón, Santurce, PR



Paso a Paso.....Ejercicios de escritura

Sugerencia: Escribe sobre las siguientes preguntas (modificadas a preguntas en primera persona) y cita que fueron extraídas del Libro de Doce Pasos de OA (en español) y, si lo crees conveniente, comparte sobre las mismas con tu padrino (madrina) con un compañero del grupo o en una reunión.

Paso 4. Sin ningún temor hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

- ¿Tengo ansias de poder? ¿Disfruto cuando controlo a los demás? ¿De qué manera he tratado de controlar a mi cónyuge, padres, hermanos, hijos, amigos, patronos, colegas, maestros o cualquiera otro? ¿Manipulo a los demás? ¿Los intimido? ¿He sido posesivamente celoso de mi pareja o amigo?*

- *¿Cómo reacciono cuando las cosas no salen como quiero?*
- *¿Cómo reacciono cuando la gente está en desacuerdo conmigo?*
- *¿Soy intolerante a las diferencias de criterio?*
- *¿Trato de suavizar los eventos borrascosos o soy enredador?*

Paso 5. *Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.*

“A veces, el proceso de practicar el cuarto y quinto paso nos hace tomar conciencia de eventos que van más allá de los defectos de carácter. Hay veces que desenterramos traumas viejos; experiencias como haber sido abandonados, haber sido abusados, molestados sexualmente o violados son mucho más comunes entre nosotros que lo que cualquiera pudiera creer. Éstos y otros recuerdos han sido tan profundamente dolorosos para los que hemos sido víctimas, que nos hemos pasado toda la vida huyendo de ellos y comiendo para taparlos. Ciertos miembros descubrimos que hasta que no comenzáramos a enfrentarnos con todas estas emociones, nuestra abstinencia sería precaria o continuaríamos sintiéndonos infelices aun cuando estuviéramos abstinentes y practicando los pasos. En tales casos, algunos complementamos nuestro programa de OA recibiendo terapia de profesionales y de grupos de enfoque especial para que nos ayudaran a tratar con tales asuntos. Al mismo tiempo, la mayoría descubrimos que la terapia sola no resolvía permanentemente nuestros problemas con la comida. Necesitábamos involucrarnos ininterrumpidamente con los doce pasos y con OA para disfrutar de una abstinencia y una recuperación constantes. “

“A raíz del proceso de compartir nuestro inventario, comenzamos a ser más honestos con nosotros y con los demás como nunca antes. La honestidad es un factor importante para nuestra recuperación de la enfermedad de comer compulsivamente por lo que queremos desarrollar esta cualidad. La mejor forma de hacerlo es continuar practicando los doce pasos. Así aprenderemos a lidiar con los aspectos problemáticos que tenemos y que hemos descubierto en el cuarto y quinto paso. El sólo saber lo que está mal con nosotros, no siempre es suficiente. Los pasos del seis al diez nos enseñarán otras maneras en que podemos seguir para lograr los cambios necesarios en nuestra vida. De aquí en adelante,

comenzamos a dejar atrás los defectos de carácter que nos ocasionaron tantos problemas en el pasado.”



Compartiendo mis pasos.....

Paso 1: Admitimos que éramos impotentes ante la comida y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

Como ocurre con cada paso, este primer paso tiene dos partes:

- 1. Admitir mi impotencia**
- 2. Admitir la ingobernabilidad de mi vida**

¿Cómo puedo ser impotente ante la comida, algo inanimado y sin personalidad? No es lógico que algo que no tiene ánimo pudiera controlarme hasta la muerte. Tenía suficiente voluntad para lograr lo que quería de la vida, para convencer a otros que hicieran lo que quería, a dirigir sistemas con éxito, hacer investigaciones, escribir tesis, etc. Nada de eso me doblegaba, pero la comida me dominaba. No podía ser impotente ante la comida, sencillamente me gustaba comer bien, disfrutar de variedad de comidas y tener un paladar gurmé. ¿Realmente era así o esta era una justificación provocada por la negación de mi realidad?

¿Cómo podía ser impotente si hacía dietas exitosamente y bajaba de peso? Tenía voluntad para mantenerme en la dieta hasta que lo quisiera. ¿Era así o esta era otra justificación provocada por mi negación?

¿Por qué tenía que abstenerme de algunos alimentos si podía comerlos y dejarlos cuando me cansaba? ¿Era esto cierto o sencillamente una de las mentiras que me decía?

Bien, me tomó 3 reuniones para poder ver mi realidad. La persona quien dirigía la reunión esa noche compartió que su honestidad era muy estrecha particularmente con relación a la comida ya que nunca

aceptaba qué realmente había comido. Yo hacía eso, comía y luego iba a otro lugar so pretexto de no haber comido y volvía a comer. Esto lo hacía desde niña y el comportamiento había estado conmigo todo el tiempo.

No era impotente, pero era deshonesto. Cuando escribí esta aseveración me saltó a la mente que a lo mejor la no admisión de impotencia ante la comida era parte de mi deshonestidad. Escribí, según me sugiera mi madrina, sobre 3 eventos –solamente 3- en que hubiera sido impotente ante la comida. Fue sumamente difícil porque no sabía cuáles 3 seleccionar para narrar. Ni modo: soy impotente. Pero, mi vida no estaba ingobernable yo la llevaba de lo más bien a mi manera. Me pidió mi madrina que escribiera sobre tres eventos en que los resultados no hubieran sido lo que esperaba y cómo me había sentido y reaccionado. Me percaté que mi reacción siempre era violenta pues me molestaba no poder obtener lo que esperaba. Eso me perseguía por días y noches. ¿Acaso no era esto obsesión? ¿Qué fue primero: el huevo o la gallina? No puedo afirmar lo uno ni lo otro. En mi caso la impotencia y la ingobernabilidad están relacionadas, pero una no depende de la otra. Me he convencido que la adicción por la comida, en mi caso, es genética ampliada por años de práctica. A esto puede que responda mi impotencia por la comida, pero la ingobernabilidad de mi vida estoy segura que responde a mis defectos de carácter y esos no necesariamente son genéticos.

La parte adictiva por su carácter genético requiere que yo me abstenga de practicar la adicción, comer para vivir no vivir para comer. La gobernabilidad de mi vida no se dará hasta que desarrolle parte de mi carácter referente a la honestidad. Si no soy honesto no puedo admitir y menos aceptar. Puedo tener innumerables planes de comida, pero si mi carácter no se fortalece recaeré y volveré a recaer. No puedo cambiar el hecho de que tengo adicción física por la comida, pero si puedo cambiar mis actitudes y por ende cambiar lo que sí puedo cambiar.

Mayra Un día a la vez



De la literatura.....

Lección No-Tan-Nueva

Ayer me sentí deprimida todo el día. No puedo explicar el por qué, pero todo me parecía horrible y dirigido a mí. En el trabajo me tomé las cosas de forma personal y dejé que los sucesos me afectaran: peticiones extraordinarias, preguntas acusatorias de mi jefe, y una reunión a primera hora, para la que no estaba preparada, estudiantes descontrolados bombardeándome a preguntas, amigos que necesitan demasiado de mí. Fue además el último día para uno de mis jefes, y yo no estaba in contenta ni deseando emocionarme.

Conseguí pasar el día, pero tomé mis rehenes emocionales y arrojé palabras abusivas, por ello tengo escombros que limpiar.

Quiero decir que seré más agradable cuando el jaleo se ha acabado, pero no se va a acabar pronto y no puedo soportar la espera. Llevo en recuperación el tiempo suficiente para saber que no debería esperar hasta que la locura termine para encontrar la serenidad. Ayer no pude encontrar serenidad- ningún momento tranquilo durante la mañana, ninguna lectura de literatura de OA, ninguna pausa para rezar o hacer una llamada. Me mantuve en mi propia fuerza y fue insuficiente para tratar con la avalancha. Necesito más poder.

Tomado de Lifeline Semanal



Buzón.....



Recibimos la siguiente información sobre una nueva reunión en español por teléfono:

“Soy miembro del la Oficina Intergrupala de Nueva York. Escribo para informales acerca de una nueva reunión telefónica en español de CCA/OA, e invitarlos a participar en ella. La reunión se llevará a cabo todos los martes a las 9pm (Tiempo del Este-EST). Podrán encontrar los detalles

sobre la reunión, e instrucciones sobre cómo llamar, en la página <http://www.oanyc.org/espanol/> <<http://www.oanyc.org/espanol/>>

El número telefónico para conectarse a la reunión es (1) (712) 432-3900. Una vez que la llamada está conectada, hay que ingresar el código para participar: 629561#

Estaremos muy agradecidos de que nos ayuden a pasar la voz, e informar entre los miembros de CCA/OA de su Intergrupal. Creemos que esta reunión puede ser de gran apoyo a la comunidad de habla Hispana.

Buscamos a oradores que están interesados en compartir en Español su experiencia, fortaleza y esperanza. Si estas interesado en ser orador, por favor envíame un correo a nicroa7@gmail.com <<mailto:nicroa7@gmail.com>>

¡Muchas gracias por su apoyo!" Stephanie

Desde España.....

BOLETIN DE NOTICIAS DE COMEDORES COMPULSIVOS ANÓNIMOS (OA)

Los Delegados a la Conferencia de Trabajo del Servicio (WSBC) Mundial Toman Decisiones Clave

Más de 180 delegados de todo el mundo se reunieron en Albuquerque, Nuevo México EEUU del 25 al 30 de abril en la WSBC. A continuación vienen unas cuantas de las mociones importantes aprobadas por los delegados.

Definición del Plan de Acción: los delegados a la Conferencia aprobaron una definición de la herramienta Un Plan de Acción. La definición se añadirá al folleto las *Herramientas de Recuperación* cuando

se termine el stock. Mientras tanto, los miembros de OA pueden ver esa definición en la Web de OA: www.oa.org/new-to-oa/tools-of-recovery.php

“Un Plan de Acción” es el proceso de identificar y realizar las acciones posibles, a corto y a largo plazo, que son necesarias para apoyar nuestra abstinencia y nuestra recuperación emocional, espiritual y física individuales. Aunque el plan es nuestro, diseñado para nuestro propio proceso de recuperación, la mayoría consideramos que es importante trabajar con un padrino, un compañero de OA y/o un profesional apropiado que nos ayude a crearlo. Esta herramienta, como nuestro plan de comidas, puede variar ampliamente entre los miembros y puede ser necesario reajustarlo según vayamos progresando en nuestra recuperación.

Por ejemplo, el plan de acción para un recién llegado podría centrarse en planear, comprar y preparar comida. Algunos miembros pueden necesitar una rutina de ejercicios regular para mejorar la fortaleza y la salud, mientras que otros pueden necesitar poner límite a sus ejercicios para conseguir un mayor equilibrio. Algunos podemos necesitar un plan de acción que incluya tiempo para la meditación y relajación o, facilite estrategias para equilibrar el trabajo, las interacciones personales con familia y amigos, y nuestro programa. Otros pueden necesitar organizar sus casas; dedicarse a sus finanzas; y ocuparse sus enfermedades médicas, dentales o de su salud mental.

Junto con el trabajo diario de los Pasos, un plan de acción puede incorporar las otras herramientas de OA para conseguir una estructura, equilibrio y gobernabilidad en nuestras vidas. Al usar esta herramienta, descubrimos que estamos desarrollando una sensación de serenidad y continuamos creciendo emocional y espiritualmente mientras progresamos de forma visible un día a la vez.”

Definición de la Abstinencia Ampliada: la declaración de abstinencia ha sido revisada en la Conferencia para incluir las palabras subrayadas al final de la primera frase: “Abstinencia en OA es la acción de abstenerse de comer compulsivamente y de las conductas compulsivas respecto a la comida mientras trabajamos para conseguir o mantener un peso corporal saludable. La recuperación emocional y espiritual es el resultado de vivir el programa de Doce Pasos de OA”

NOTA: *Los dos cambios anteriores están incluidos en el folleto de Herramientas de Recuperación, que es parte del sobre del recién llegado. Si vuestro cuerpo de servicio tiene un stock grande de estos sobres, podéis descargar una página apéndice [download an addendum page](#) que puede ser incluía en el folleto” (ver final del boletín *)*

Literatura Nueva y Revisada: los delegados dieron el sello de aprobación de la Conferencia a un nuevo folleto, *Una Solución Común: Diversidad y Recuperación*. El folleto narra experiencias de miembros de OA que tratan de los temas: Diversidad de Programa, Diversidad Cultural, Diversidad de Género y Sexo, y Diversidad de Vidas. El folleto estará publicado y disponible en tres o cuatro meses. Los delegados también aprobaron la revisión de *Lista de Comprobación de la Recuperación*, que será publicado cuando el stock actual se termine.

Revisión de la Definición de Grupo: los delegados aprobaron una moción para ampliar la definición de un grupo de OA. Estatutos de OA, inc. (de OA Mundial), Subparte B, Artículo V, sección 1:

Sección 1 - Definición

1. Como un grupo, se reúnen para practicar los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de OA, guiados por los Doce Conceptos del Servicio de OA

2. Todos aquellos que desean dejar de comer compulsivamente son bienvenidos al grupo
3. A ningún miembro se le puede pedir que haga algo para seguir siendo miembro o tener voz (compartir en una reunión)
4. Como grupo no tienen otra afiliación que OA
5. Se ha afiliado como un grupo de OA registrándose en la Oficina del Servicio Mundial

Rozanne S. Reconocida como fundadora: los delegados a la Conferencia aprobaron una moción para que la Hermandad de Comedores Compulsivos Anónimos (OA) conceda el título de fundadora a Rozanne S.

La Literatura Aprobada por OA Sigue Incluyendo la Literatura Aprobada por la Conferencia de AA: los delegados rechazaron una moción que hubiera hecho que el Libro Grande, y Los Doce Pasos y Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos fuera la única literatura de AA aprobada por la Conferencia que sería considerada literatura aprobada por OA. Eso significa que los miembros de OA pueden seguir usando toda la literatura aprobada por la Conferencia de AA en sus reuniones.

Apéndice para el folleto *Herramientas de Recuperación

Herramientas de Recuperación, página 3:

En Comedores Compulsivos Anónimos (OA) la declaración de abstinencia es: “Abstinencia en OA es la acción de abstenerse de comer compulsivamente y de las conductas compulsivas respecto a la comida

mientras trabajamos para conseguir o mantener un peso corporal saludable. La recuperación emocional y espiritual es el resultado de vivir el programa de Doce Pasos de OA”

Las Herramientas de Recuperación, página 8

(Después de “Literatura” y antes de “Anonimato”)

Un Plan de Acción

“Un Plan de Acción” es el proceso de identificar y realizar las acciones posibles, a corto y a largo plazo, que son necesarias para apoyar nuestra abstinencia y nuestra recuperación emocional, espiritual y física individuales. Aunque el plan es nuestro, diseñado para nuestro propio proceso de recuperación, la mayoría consideramos que es importante trabajar con un padrino, un compañero de OA y/o un profesional apropiado que nos ayude a crearlo. Esta herramienta, como nuestro plan de comidas, puede variar ampliamente entre los miembros y puede ser necesario reajustarlo según vayamos progresando en nuestra recuperación.

Por ejemplo, el plan de acción para un recién llegado podría centrarse en planear, comprar y preparar comida. Algunos miembros pueden necesitar una rutina de ejercicios regular para mejorar la fortaleza y la salud, mientras que otros pueden necesitar poner límite a sus ejercicios para conseguir un mayor equilibrio. Algunos podemos necesitar un plan de acción que incluya tiempo para la meditación y relajación o facilite estrategias para equilibrar el trabajo, las interacciones personales con familia y amigos, y nuestro programa. Otros pueden necesitar organizar sus casas; dedicarse a sus finanzas; y ocuparse de sus enfermedades médicas, dentales o de su salud mental.

Junto con el trabajo diario de los Pasos, un plan de acción puede incorporar las otras herramientas de OA para conseguir una estructura,

equilibrio y gobernabilidad en nuestras vidas. Al usar esta herramienta, descubrimos que estamos desarrollando una sensación de serenidad y continuamos creciendo emocional y espiritualmente mientras progresamos de forma visible un día a la vez.”

Los miembros de OA podrán encontrar una información detallada sobre las decisiones tomadas en la Conferencia en el Resumen de la Conferencia que será colgado en la red el 23 de mayo, y el informe final de la Conferencia el 29 de agosto.

Llamada al servicio.....

Nada da mayor alegría y liberación de la obsesión que hacer servicio en OA. Servicio incluye, entre otros: llegando temprano para preparar el salón, o dar la bienvenida a otros que asisten a la reunión, arreglar y cerrar el salón, apadrinar, servicio en el intergrupo, llamando a recién llegados y comenzando una nueva reunión. ¿Cómo vas a servir esta semana?

Para meditar.....

- “Nunca sabemos qué regalos pueden estar esperándonos cuando retiramos los escombros del pasado.” *Lifeline, Mayo 1993*

Servidores para el 2011-2012 (Intergrupo de Puerto Rico)

Coordinadora	Ruth
Co-coordinadora	Angie
Tesorera	Nydia
Secretaria	Rosa
Rayo de Esperanza	Angie
Literatura	Nydia
Llamadas	
Actividades	vacante
Coordinación pág web	Mayra

Recuerda que todos son bienvenidos a las reuniones del Intergrupo.



Actividades: enero 2011 a enero 2012

World Services:

- 19 de enero : 51 aniversario de OA
- 26 febrero – Unity Day
- 25 - 30 abril: Conferencia Mundial, Albuquerque, NM
- 19 de noviembre: IDEA Day

Región 8:

Se celebran 3 asambleas y convenciones de recuperación durante el año.

Las fechas y lugares para el 2011 son:

- 11 - 13 de marzo de 2011 en Baton Rouge, LA
- Julio en Nashville, TN
- noviembre en Medellín, Colombia

Intergrupo de Puerto Rico:

- 15 de enero 2011: Asamblea-Taller
- 19 de enero : 51 aniversario de OA
- 26 de febrero: Taller Dia de la Unidad: Tradición 1
- 9 de abril: Taller Paso 1 (Honestidad)
- 11 de junio- Taller – Pasos 2 y 3 (Oración de la Serenidad)
- 10 de agosto – Taller Anonimato
- 15 de octubre – Convención – “Plan de Acción”
- 19 de noviembre: IDEA - “Abstinencia “
- 10 de diciembre – “La conversación cruzada y mi recuperación”
- 21 de enero 2012 – Asamblea-Taller: Servicio y padrinazgo

Nota: Los talleres del Intergrupo de Puerto Rico se celebran en el Salón 107, Edificio Barat Sur, Universidad Sagrado Corazón, Santurce

Reuniones de OA en Puerto Rico

miércoles, 7:30 pm- salón 107, edificio Barat Sur, Universidad Sagrado Corazón, Santurce

viernes, 10:00 am - primer piso, Colegio de Farmacéuticos de Puerto, Calle Ing. Ismael Colón, Esq. Ing. Dávila, Urb. Roosevelt, Hato Rey (en este lugar no hay reunión los días feriados)

sáb. 10:00 a m - salón 107, Edificio Barat Sur, Universidad Sagrado Corazón, Santurce

Reuniones de OA en República Dominicana

Lunes, 8:00 pm - Parroquia Santísima Trinidad, salón de clase Segundo B, Ave. 27 de Febrero, Santo Domingo

jueves 6:00 pm Parroquia Santísima Trinidad, salón de clase Segundo B, Ave. 27 de Febrero, Santo Domingo

jueves 8:00 pm Parroquia Santísima Trinidad, salón de clase Segundo B, Ave. 27 de Febrero, Santo Domingo

En OA compartimos sobre nuestra experiencia, fortaleza y esperanza. Las opiniones expresadas en el Rayo de Esperanza, son de los miembros individuales de OA y no representan a OA como organización.

Contribuciones al Rayo de Esperanza deben ser enviadas o entregadas en o antes del 1ro de cada mes.;

Tel. de OA en P.R. 787-783-6745

Dir. electrónica de OA en PR www.oapr.org

Dir. electrónica de World Services www.oa.org