

pesar, y mi ropa me queda un poco más suelta que antes de las fiestas (un milagro de mi Poder Superior).

Mi marido y yo hemos decidido pasar la Nochevieja en casa; esperamos con ilusión cocinar una comida abstinenta y disfrutar de nuestro tiempo juntos. Mañana por la mañana, si Dios quiere, me despertaré sin ese sentimiento horrible de la resaca de un atracón, dispuesta a enfrentarme a otro día en recuperación. Gracias a las reuniones a las que asisto, los Pasos que trabajo, el servicio que hago, y la maravillosa madrina y Poder Superior que tengo, estoy agradecida de que las vacaciones y las fiestas son para las personas y mis relaciones con ellos, y no para comer.

Nada sabe tan bien como la abstinencia. Os deseo y feliz y abstinenta 2009.

Joanna B., Surrey, Reino Unido

Cómo la Séptima Tradición Mejoró Mi Recuperación

(Tomado de Lifeline, junio, 2009, traducción al español)

Séptima tradición: Todo grupo de OA debe mantenerse a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera

Mi nombre es Cristina, y soy una comedora compulsiva, restrictiva y adicta a la cafeína en recuperación agradecida. Estoy agradecida como para reflexionar sobre lo que he ganado contribuyendo a OA por medio de las contribuciones a la Séptima Tradición. Considero mis donativos a OA como contribuciones a mi recuperación mientras mantengo a la Hermandad de OA. Doy 2 ó 3 dólares en cada reunión a la que asisto. Es un precio pequeño para pagar los increíbles regalos que recibo a cambio: libertad de la compulsión por la comida, el amor y apoyo de nuestra hermandad, y la guía y sabiduría de los Doce Pasos y Doce Tradiciones de OA.

Solía gastar cantidades disparatadas de dinero en comida, gastando lo que fuera para asegurarme de que tenía mi dosis. Ahora que estoy abstinenta y trabajando el programa, veo que dar cantidades generosas a nuestra Hermandad es un acto inestimable que contribuye a mi recuperación y a la fortaleza de OA como un todo. Sé que de lo que de, en cualquier cantidad, marca una diferencia.

Un método efectivo que he observado para animar las contribuciones de la Séptima Tradición es sugerir un donativo de 3 dólares por los tres aspectos de nuestra enfermedad. El Libro Grande de Alcohólicos Anónimos nos dice que tenemos una enfermedad triple que nos afecta física, emocional y espiritualmente. Al contribuir con los 3 dólares (o con cualquier cantidad que pueda permitirme) estoy realizando acciones concretas para asegurar que OA permanece fuerte y activa. Sin estos donativos, OA no podría disponer de los recursos necesarios para funcionar y pasar el mensaje al comedor compulsivo que todavía sufre.

Estoy agradecida por los principios de auto responsabilidad y servicio encerrados en la Séptima Tradición. Poner un donativo en la bolsa todas las veces me asegura que estoy haciendo mi parte para contribuir a nuestra Hermandad Mundial, un dólar a la vez.

Christine K., los Ángeles, California



Para meditar ...

- Contribuye al grupo (servicio, séptima). Tu vida depende de la sobrevivencia de OA..
- No existe golosina que sea más importante que mi abstinencia.
- A todas horas tengo que recordar que mi Poder Superior me quiere saludable.
- Cuando sucumbo a un bocado compulsivo estoy permitiendo que la comida me controle, me saque de juicio.



comenzar. Al final, cuando me mudé aquí, descubrí que los miembros de OA utilizan el término "resbalón" para definir una desviación de su plan de comida. (Qué alivio! Un "resbalón" ya no era romper mi abstinencia.

Mi abstinencia actual comenzó en ese momento, cuando decidí que jamás "volvería a comenzar" de nuevo. No significa que me doy permiso para hartarme de comida. Significa que no tengo que ser perfecta con la comida; y renunciar a esta perfección me ha permitido abstenerme durante los últimos dieciséis años. Ahora reconozco que cometo errores. Soy humana. Soy una comilona compulsiva.

También aprendí a construir mi abstinencia desde el punto en que me encontrase. Aunque hay algunos comilones que no pueden ir de los atracones a un plan de comida rígido, otros necesitan esa rigidez para comenzar. Para mí, un plan de comida estricto era un pronóstico de fracaso, porque sentía que nunca lo haría a la perfección. Me di cuenta de que tenía que definir un día de abstinencia exitoso y construir sobre eso. Así que me pregunté: "¿Qué es lo mejor que puedo hacer hoy y al final del día para sentir que me he mantenido abstinentes?" Al contestarme la pregunta -- cada uno puede contestarla de diferente manera-- seguí ese plan. Y cuando me acosté esa primera noche, sentí que había triunfado, lo que hizo que el próximo día fuese mucho más fácil. Comencé a construir estos días exitosos uno sobre el otro.

A medida que ha pasado el tiempo, el camino se ha ido estrechando. Lo que ayer creí que era bueno, puede que no funcione hoy, así que hago los cambios necesarios en mi plan de comida. No significa que ayer fallé o "rompí" mi abstinencia. Al contrario, significa que estoy aprendiendo a medida que me abstengo. Debido a que me mantengo abstinentes, estoy en mayor contacto con mi Poder Superior y más consciente de los cambios que necesito hacer en mi plan. Puedo también detectar ahora cuando el problema no es la comida, sino algo a lo que necesito prestar atención. No significa que soy mala. Significa que soy humana, y me recuerda que soy una comilona compulsiva.

Hoy la abstinencia es lo más importante de mi vida. Sin ella, renuncié a todos los dones que mi Poder Superior y el programa me han dado: el sano juicio, el amor, la amistad, la paz, la risa y la alegría. Mi plan de comida me permite abstenerme cómodamente.

Si deja de funcionar, lo puedo cambiar y todavía sentirme abstinentes. De igual forma, me siento cómoda con la definición de abstinencia; tiene los brazos lo suficientemente largos como para abrazarnos a todos. Nos unifica, lo que es la esencia de la primera tradición.

Anónimo



La Abstinencia Sienta Bien

(Tomado de Lifeline, mayo, 2009, traducción al español)

Es víspera de Año Nuevo cuando escribo esto, y como la mayoría de las personas, he estado rodeada de comida durante las reuniones a causa de las fiestas y las reuniones familiares. Mi lema favorito, "Nada sabe tan bien como la abstinencia", ha estado en mi mente y me ha ayudado a pasar este difícil mes con mi abstinencia y sano juicio intactos. Antes de llegar a OA en Marzo de 2003, nunca había podido imaginar la Navidad (o cualquier otra celebración o fiesta) con sólo tres comidas moderadas, nutritivas, y sin azúcar tres veces al día.

En mi familia, las fiestas eran todo comida, y cantidades enormes de comida y dulces de Navidad demostraban amor. Recuerdo colarme en la habitación de mi abuela y coger tantos caramelos como podía. Volvía a arreglar el resto en la bandeja para que pareciera que no faltaba ninguno. Al contrario que mis recuerdos sobre la comida que se servía, no tengo unos recuerdos claros del tiempo que pasábamos juntos en las fiestas porque por entonces yo me centraba sólo en la comida. Pasar tiempo con las personas que más quería en este momento especial del año no importaba mucho realmente. Las únicas conversaciones en las que participaba eran aquellas sobre perder peso cuando enero iba pasando.

Hoy, nada sabe tan bien como la abstinencia. Nunca pensé que diría esto y lo creería. Pasé cinco días en Navidad con la familia de mi marido, y pude comportarme como una nuera agradable y considerada. Elegía alimentos abstinentes y participaba en las conversaciones. Nunca pude hacerlo cuando estaba en la comida porque estaba obsesionada conmigo misma, irritada y resentida. Peso unos 11 kilos (alrededor de 24 libras) menos de lo que solía

Buscando una solución sencilla

(Tomado de Abstinence, traducción al español)

Cuando llegué por primera vez a OA, tenía mi propia definición de abstinencia: no comer. Sin embargo, en las pocas reuniones a las que asistí al principio, escuché un montón de reglas confusas de lo que era abstinencia. Oí que consistía en nada de azúcar refinada, nada de harina procesada, nada de grasas, ni postres, ni pastelería, ni ninguna combinación de estos alimentos prohibidos. Todo lo que escuchaba era que no podría volver a comerme una galleta y no sería capaz de seguir estas reglas; mucho menos como exigía mi condición, a la perfección. Cuando miro atrás, no me sorprende haber aumentado diez libras antes de estar dispuesta a aceptar el programa, en vez de las reglas.

Un día tomé un calendario de las reuniones, que incluía la definición de abstinencia de Rozanne S. Entonces leí algo que podía hacer: Podía parar de comer entre el desayuno y el almuerzo, entre el almuerzo y la cena y entre la cena y el desayuno. Por lo menos, me dije, puedo hacerlo un día y así lo hice. Me circunscribí a ese plan y mantuve la abstinencia casi por un año, en el que perdí treinta y nueve libras.

De hecho, excepto por un par de resbalones notables, he sido capaz de mantener ese plan. Cuando dejo mi abstinencia, aumento diez libras. Hoy sé que "tres comidas al día y nada entre ellas" es un buen plan de comida para mí. Sin él, no logro la recuperación física. Pero también sé que aferrarme a un plan de comida no es liberarme de comer compulsivamente. Cuando confundo ambas cosas, abro la puerta a la deshonestidad, a la racionalización y abandono el programa.

Los días en que me siento abstinentemente son regalos de mi Poder Superior, esos gloriosos días en que me doy cuenta de que sólo he comido lo suficiente para satisfacer las necesidades físicas. Por alguna razón, no lo noto cuando ocurre y esto es el regalo mayor: ser capaz de pasar un período de tiempo sin pensar en comida. Pido diariamente para que la disposición para llevar este tipo de abstinencia --la verdadera liberación de comer compulsivamente-- se manifieste en mi vida.

Fair Oaks, California

Construyendo sobre una base

(Tomado de Abstinence, traducción al español)

Separar los términos abstinencia y plan de comida me ha ayudado a simplificar el significado de abstinencia. Según lo define OA, abstinencia es privarse de comer compulsivamente y mi plan de comida es lo que me ayuda a refrenarme. Creo que todos tenemos la misma abstinencia. Lo que nos diferencia son nuestros planes de comida.

OA ha tenido y aún tiene muchos planes de comida. Antes teníamos los planes de comida de la "hoja gris" y los de la "hoja anaranjada". En el folleto "Dignity of Choice" [La dignidad de escoger], se sugerían siete planes diferentes. En 1987, sin embargo, la Conferencia abolió el uso de éstos, planteando que "ofrecer planes de comida en las reuniones de OA era una violación de la tradición diez." Aunque cada miembro puede escoger un plan de abstinencia personal, OA, como organización, no puede imprimir, endosar o distribuir información sobre planes de comida a sus miembros." A pesar de que OA eliminó los planes de comida, éstos todavía son parte vital en la recuperación de los miembros. En la actualidad, algunos obtenemos los planes de los profesionales de la salud, mientras que otros, con frecuencia, los desarrollan por tanteo durante un período de tiempo.

Me he abstenido de comer compulsivamente durante dieciséis años y mi abstinencia ha sido constante. No me he dado atracones ni he manifestado la conducta que solía exhibir con la comida cuando comía en exceso compulsivamente. Lo que ha cambiado en varias ocasiones a través de los años ha sido mi plan de comida. Por ser hipoglucémica, comencé con un plan de comida de acuerdo con mi condición, pero cuando se pudo controlar, ajusté mi plan. Más aún, a medida que he ido envejeciendo y mis condiciones físicas han cambiado, he modificado mi plan.

He escuchado a algunos miembros decir que les disgusta el término "abstinencia" porque tiene una connotación negativa para ellos. Cuando "han perdido" o "roto" su abstinencia, se han sentido avergonzados y juzgados. Antes de que distinguiera entre "abstinencia" y "plan de comida", me sentía igual. Si me desviaba, aunque fuera un poco, me sentía culpable. Muchos me decían que había "resbalado" y que necesitaba comenzar de nuevo. Así se inició un ciclo de diez años de comenzar, "resbalar" y volver a

Reuniones de OA en Puerto Rico

miérc. 8:00 pm Salón 107*, Edificio Barat Sur,
Universidad Sagrado Corazón, Santurce

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

sábados 10:00 am Salón 107*, Edificio Barat Sur,
Universidad Sagrado Corazón, Santurce

Reuniones de OA en República Dominicana

Lunes, miércoles y viernes 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. Si su grupo tiene
alguna actividad que quieren que aparezca en el Rayo de
Esperanza, déjenlo saber a Angie. 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 Región 8 www.oaregion8.org

Dir. electrónica de World Services www.oa.org

Rayo de Esperanza

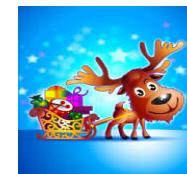
noviembre a diciembre, 2009

Próximas actividades

“Cómo conseguir y mantener abstinencia”
sábado, 21 de noviembre, 2009 (IDEA Day)
9:30am a 12:00 m
salón 107, Edificio Barat Sur
Universidad Sagrado Corazón, Santurce, PR



“Cómo usar los Pasos para “bregar” con los días festivos”
sábado, 12 de diciembre, 2009
9:30am a 12:00 m
Salon 107, Edificio Barat Sur
Universidad Sagrado Corazón, Santurce, PR



*El Rayo de Esperanza es publicado por la Intergrupala de Puerto Rico de
Overeaters Anonymous*



**OVEREATERS
ANONYMOUS**

PUERTO RICO INTERGROUP