¿ QUÉ HAY DE NUEVO? R2

JUNTOS PODREMOS HACER LO QUE NUNCA PODRÍAMOS HACER SOLOS

UNA NOTA DEL EDITOR

Bienvenidos a la Región 2, el boletín de primavera del 2019.

Aquí encontrará reflexiones personales sobre nuestro tema “ Juntos podremos hacer lo que nunca podríamos hacer solos ”, así como las reflexiones del comité. La R2 tiene 6 comités que se reúnen dos veces al año para desarrollar planes de acción específicos para implementarlos después. Estos planes están descritos en este boletín. La función de cada uno de los comités de la R2 es servir y apoyar a los comités locales de las intergrupales.

Mi objetivo como Coordinador de Publicaciones es mantenerles informados de las actividades de los comités de la R2 y dar a cada Intergrupal de la R2 acceso a los Coordinadores de los Comités en caso de necesitar ayuda.

Si su Coordinadora del Comité en la Intergrupal tiene preguntas o sugerencias sobre como la R2 puede atender mejor las necesidades locales, por favor envíeme un correo electrónico y le enviaré su pregunta al Comité correspon-

diente.

Pueden contactarme, Bonnie en :publications@oar2.org

2

Phoebe B., asistente administrativo de la R2 y miembro entusiasta del comité de jóvenes.

DECLARACIÓN DE LA MISIÓN DE LA R2

La R2 existe para apoyar a las personas que tienen la necesidad de recuperarse de comer de manera compulsiva

( por ejemplo: anorexia, bulimia, comer en exceso) a través del empoderamiento de todos los grupos dentro de la R2.

A través de los 12 pasos descubrimos que nuestro problema no es la comida o nuestro peso, nuestro problema es el acercamiento lastimado hacia la vida. En recuperación, finalmente aprendemos a vivir.

Regístrese en [WWW.OAR2.org](http://WWW.OAR2.org) para recibir las “Novedades en los correos electrónicos de R2 ”, que se envían 6 veces al año.

FIELES SERVIDORES

AnneO.,Coordinadora

[Chair@oar2.org](mailto:Chair@oar2.org)

Carolina R., Vicecoordinadora

[Vicechair@oar2.org](mailto:Vicechair@oar2.org)

Jeremiah A., Secretario

[Secretary@oar2.org](mailto:Secretary@oar2.org)

3

Tesorera : Se necesita un tesorero. Oportunidad para hacer servicio.

Marjorie D., Eventos

[Events@oar2.org](mailto:Events@oar2.org)

Bonnie M., Publicaciones

[publications@oar2.org](mailto:publications@oar2.org)

Hannah S., Concejal

[trustee@oar2.or](mailto:trustee@oar2.or)

Mary H., página web

[webmaster@oar2.org](mailto:webmaster@oar2.org)

Fechas claves

Convención 2019 : cancelado

Asamblea de otoño : Noviembre 1-3,2019

Asamblea de primavera : Abril 3-5,2020

Convención: Julio 10-12, 2020

New Oakland Airport Hilton, Oakland,CA

510-635-5000

4

REFLEXIÓN DE LA COORDINADORA

Mientras leíamos la Tradición 2 en mi casa en una reunión cara a cara, vino a mi mente que este no es un programa ELLOS sino un programa NOSOTROS.

NO HAY ellos cuando empezamos una junta nueva o escribimos nueva literatura o hacemos servicio. Lo único que hay es NOSOTROS . Hacemos que el programa continúe, mantenemos las juntas fuertes, dejamos que los recién llegados sepan que funciona.

Fue muy triste tomar la decisión de cancelar la Convención de la R2 de 2019 en Pomona, pero no había otra elección. Faltaron el número necesario de voluntarios. A veces pensamos que “ ellos ” lo harán, “ ellos ” serán voluntarios pero no podemos depender de “ ellos ” en este programa. Depende de nosotros.

Recuerde que no podemos conservarlo a menos que lo entreguemos. Recibo mucho por el servicio que doy.

Anne O

REFLEXIÓN DE LA VICECOORDINADORA

En 1997 visité a unos amigos en los Poconos. Había un hombre con el que estaba saliendo y las cosas no iban bien.

5

Estaba triste, ansiosa ,frustrada y mi reacción a todos estos sentimientos horribles fue comer y mucho.

Fui a misa y para mi sorpresa, el boletín de la iglesia tenía un anuncio de COMEDORES COMPULSIVOS y un número telefónico. Tan pronto llegue a casa, llamé al número y una señora contestó. Ella se sorprendió al saber que yo era de la Ciudad de México. Le dije que era nueva en el programa y que tenía problemas. Ella me sugirió que repasara el Tercer Paso , me rindiera a un Poder Superior y practicar el Onceavo Paso. ¡Medité! Ella me dijo que podía llamarla cuando lo necesitara. JUNTOS PODRÍA HACER LO QUE NO PODÍA HACER SOLA.

Antes de OA, mi vida era ingobernable y no estaba preparada para hacer cambios.

En otra ocasión, me encontraba en Nueva York y visité a una amiga de OA . Ella me preguntó si estaba bien que trajera a otra persona. Ésta también era miembro de OA y encontré que podíamos hablar el mismo lenguaje, entendíamos los mismos conceptos y éramos hermanas de OA bajo la misma piel. En verdad estábamos juntas e hicimos una conexión .

Es indescriptible sentir el amor y comprensión de los demás quien hablan el mismo idioma. Como Rozanne lo menciona en su libro “ es el lenguaje del corazón ”.

6

REFLEXIÓN DE LA TESORERA

EL PODER DE LA COMUNIDAD

“ La fuerza de la manada es el lobo, y la fuerza del lobo es la manada” RudyardKipling

Cuando llegué a OA para quedarme después de 7 años de “visitar” , nunca me había sentido como si realmente perteneciera a cualquier lugar. No trabajo, no amigos de verdad, una familia que no me gustaba. La comida había sido mi única amiga y no la verdadera. Me sentí como una boya flotando en un mar sin fin, aislada y sola.

Imagínense mi sorpresa cuando un recién llegado como yo fue invitado para hacer servicio. Fue una tarea pequeña: poner las sillas, sin embargo, me sentí bienvenida y probablemente una pequeña parte de algo. Eso fue el comienzo de la comprensión de algunas verdades simples: debo de participar para sentir que pertenezco a algo. Mi novedad en el camino hacia la recuperación me ayudó a recordar a los miembros en recuperación, eso fue de gran valía en quedarme en la hermandad de OA.

A medida que crecía en recuperación pude compartir mi experiencia, fortaleza y esperanza con otros quienes eran igual que yo. ¡Qué milagro encontrar a otros quienes entendían mi enfermedad, comportamientos, defectos y éxitos! No era el único. Sí, yo estaba en un bote salvavidas

7

donde todos estábamos remando a la orilla. Algunos ocupantes saltarían por la borda, pero muchos de nosotros estábamos ahí para tirar los salvavidas. Nuestra fuerza nos mantuvo a flote y continúa haciéndolo.

Yo soy la boya solitaria. Con el poder y la fuerza de la hermandad de OA puedo estar abstinente, llevar mi recuperación a todas las áreas de mi vida, ofrecer apoyo a quien lo necesite y quedarme en un puerto seguro con un montón de boyas. Proporciono fuerza a la manada , ya que me da el poder para seguir recuperándome un día a la vez.

SherriFlynn, Tesorera R2

REFLEXIÓN DE LA SERVIDORA DE EVENTOS

Recuerdo claramente cuando asistí a mi primera reunión de OA en un salón comunitario de un banco ubicado en una calle muy transitada cerca de donde estaba viviendo. La aceptación y acogida en el salón fueron muy agradables. Me permitieron ser sólo yo. Seguí regresando a esa reunión porque sentía que pertenecía ahí. Estaba en casa. Esa reunión tenía un servicio activo de exhibición semanalmente. Había un secretario, un tesorero, alguien quien llamaba al recién llegado, un representante de Lifeline, una persona encargada del café y un representante de la Intergrupal. También conocí a miembros que hicieron

8

Servicio por encima de nivel intergrupal . Vi la recuperación y la serenidad en la gente que hacía servicio. Cuando ellos compartieron estaban resolviendo problemas en la vida real sin recurrir a la comida, a diferencia de lo que estaba haciendo yo. Vi la funcionalidad por los informes de los servicios como el tesorero, representante de la Intergrupal,, literatura. Sabía que quería lo que tenían, así cuando hubo la oportunidad de ser representante de la Intergrupal me apunté. No pasó mucho tiempo cuando ya me encontraba asistiendo a las reuniones de la intergrupal local y daba la información a mi grupo como otros lo habían hecho antes que yo. Cuando salían anuncios para nuevos servicios me aseguraba de participar. Cuando vi que los servicios que me interesaban tenían requisitos de abstinencia, me hizo más

consciente de mi programa y la voluntad de trabajar más duro para poder hacer esos trabajos.

A cualquier parte que vaya a juntas de OA hablo de la importancia de hacer servicio. ¡ OA ha salvado mi vida !

Quiero que esté ahí para mí y para otros compañeros en el camino de la recuperación.

Marjorie D., Eventos R2

9

# LOS DOCE PASOS DENTRO DEL COMITÉ ( TSW)

Llegué al Sheraton Fairplex, el viernes 2 de noviembre, ansiosa por observar OA en un siguiente novel de compromiso para aquellos que padecen nuestra enfermedad de comer compulsivamente. Mientras me mezclaba con otros asistentes, sentí el amor y la generosidad de espíritu generado por la membresía de OA “caminando con dificultad el camino del Destino Feliz”.

Cuando me registré para la Asamblea elegí el sexy y político Comité de Diversidad. Mientras ordenaba mi bolsa me encontré un papel doblado en la parte externa de mi bolsa y lo desdoblé decía ¿por qué? , lo desdoblé otra vez “me siento triste”, lo desdoblé otra vez y leí “ porque siento que a nadie le caigo bien como amiga”. Me trajó recuerdos de sentir de no pertenecer y de la comida que me atesté para llenar el vacío. Sentí la presencia de mi Poder Superior, cambié de comité LOS DOCE PASOS cuyo objetivo es llevar el mensaje de esperanza y recuperación a quienes todavía sufren dentro de la membresía de OA. Este fue el mejor lugar para hacer servicio con mis compañeros y mi solitario anónimos amigo.

Lorraine S.

OBJETIVOS DEL COMITÉ DE LOS 12 PASOS (TSW)

Para aumentar la conciencia del COMITÉ DE LOS 12 PASOS en nuestras respectivas intergrupales y juntas.

**Promover el DÍA INTERNACIONAL DE LOS DOCE PASOS el 12 de diciembre**.

1.Intergrupal South Bay organiza un evento en Manhattan Beach.

2.Intergrupal Palm Springs organiza un evento.

10

3. Región 1 12 de diciembre una conferencia telefónica.

**Fomentar el regreso a la literatura de AA como guía de recursos.**

1. Manual del doceavo paso de la Oficina Mundial WSO TSW handbook.

2. Bienvenido al nuevo kit ordenados para la Convención 2019.

3. Lista de verificación de recuperación y el panfleto Miembros en recaída.

4. OA Tercera edición, apéndices, página 198,” Enfermedad del cuerpo”.

5. Revisión del material del taller de San Francisco IG para guía de recursos.

**PARA EXPLORAR EN FUTURAS JUNTAS DEL COMITÉ DE LOS 12 PASOS TSW DE LA REGION 2**

1. Lista de oradores dela R2 Recaída y Recuperación.

2. Podcast Comer con abstinencia.

3. Obra de teatro.

4.-Desarrollar un comité activo de los 12 pasos TSW a nivel intergrupal ( más de una persona). Reunión mensual.

**PROYECTOS ACTUALES EN CURSO**

1.Poner la mesa para EL PASO DOCE TSW para 2019 en Pomona.Sheraton Fairplex Convention con trípticos y literatura relevante sobre Recaída y Recuperación.

2.Motivar a las intergrupales a patrocinar programas de los doce

­­­­­11

pasos.

COMITÉ DE JÓVENES

Los jóvenes necesitan a OA y OA necesita gente joven.

¿Por qué hay tan pocas personas jóvenes ( menores de 30 años ) que han oído de OA? Hace poco más de un año yo era un joven comedor compulsivo quien nunca había oído de OA. Soy como un alcohólico, pero con comida. Traté de explicarle a una persona normal en un momento de desesperación. A la edad de 22 años, después de una vida de comer de manera normal, sentí que mi cuerpo había sido tomado por un alienígena obsesionado por la comida. Después de 8 meses de atracones Dios me guió y descubrí OA. En OA tengo amigos nuevos maravillosos quienes comparten mi enfermedad, pero casi ninguno comparte mi etapa en la vida. Al caminar por mi vida con programa y abstinencia puedo sentir como un territorio desconocido: mis maravillosos amigos de OA recuerdan como eran cuando tenían 20 años, pero ninguno se comporta de 20 años.

El aumento del alcance de los jóvenes es una de las principales respuestas a la pregunta cómo aumentar nuestra membresía joven y cómo resolver el problema de nuestro crecimiento demográfico en OA. ¿Cómo podemos hacer para que la gente joven se sienta bienvenida? Un número incalculable de jóvenes universitarios están luchando con nuestra enfermedad compartida: cómo podemos construir una puerta principal que les de la bienvenida.

Actualmente la mayoría de la membresía de jóvenes tiene más de 30 años, pero estamos extremadamente agradecidos por su asistencia. Cada mes nos reunimos por teléfono. Estamos llegando

12

a los jóvenes en programa en todas las regiones para ver quien está dispuesto a ser una persona joven de contacto. “ De esa

**manera** los jóvenes recién llegados pueden hablar con comedores compulsivos quienes están compartiendo la misma etapa de vida.

**¿CÓMO PODEMOS? ¿CÓMO PODEMOS CRECER COMEDORES COMPULSIVOS CON DIVERSIDAD?**

¡Ayudar a OA a ser más inclusiva ( y hacer crecer nuestra hermandad)! Explorar nuevos caminos de llevar el mensaje de recuperación a más comedores compulsivos.

Revise estos recursos:

1.-Pon en acción las tradiciones 3 y 5 de OA.

Tradición 3: el único requisito para ser miembro de OA es el deseo de dejar de comer compulsivamente.

Tradición 5: Cada grupo tiene un solo propósito primordial: llevar su mensaje al comedor compulsivo que aún sufre.

Considere utilizar la Declaración de la Diversidad como parte del formato de la reunión. ( Este es el # 3 en el link formato de la reunión ). <https://oa.org/files/pdf/> Suggested-Meeting-Format 817.pdf

Aníme a su grupo en una reunión de negocios para familiarizarse con la política relacionada con la unidad de declaraciones de política de diversidad. htpp://www.oa.org/pdfs/unity\_diversity\_policy.pdf ( del Manual de políticas de la Conferencia de Negocios ).

13

Las pautas anteriores nos ayudan a trabajar nuestro programa y a guiar a la membresía.

2.Aníme a su grupo, a la intergrupal, a los servidores o comités a consultar la lista de verificación ( checklist) de Unity with Diversity. Estas doce preguntas hacen que pensemos y discutamos qué podemos hacer para que OA sea más inclusive y acogedor para todos. [https://www.oa.org/pdfs/Unity with Diversity Checklist.pdf](https://www.oa.org/pdfs/Unity%20with%20Diversity%20Checklist.pdf)

Si a tu Intergrupal o servidores desean buscar apoyo u orientación sobre la implementación de cualquiera de estas sugerencia, por favor póngase en contacto [info@oar2.org](mailto:info@oar2.org) y solicite ponerse en contacto con el comité de Unidad con Diversidad. ¡**HABLÉMOS DE REUNIONES FUERTES!**

**PODEMOS INTENCIONALMENTE FORTALECER NUESTRAS JUNTAS DE OA. AQUÍ ESTÁN ALGUNAS PISTAS PARA EMPEZAR UNA CONVERSACIÓN EN TU PRÓXIMA JUNTA DE CONCIENCIA.**

**LA LISTA DE VERIFICACIÓN –** [**https://www.oa.org/pdfs/strongmtgchecklist1.pdf**](https://www.oa.org/pdfs/strongmtgchecklist1.pdf)

Pídele a los que están en la junta te den un tiempo para revisar la lista de verificación y crear un Plan de Acción para fortalecer la junta basándote en tus observaciones.

Revisa la lista de nuevo pero esta vez pide a la membresía que piensen en su contribución personal en las reuniones. Por ejemplo: ¿Comienza y termina la junta a tiempo? Se puede cambiar a ¿Qué puedo hacer para asegurarme de que nuestra reunión comience y termine a tiempo? Revise la lista de verificación y su Plan de Acción en tres meses y vean en qué han mejorado.

14

EL MANUAL DE OA PARA MIEMBROS, GRUPOS Y SERVIDORES

<http://bookstore.oa.or/>. Obtén una copia de este valioso folleto que cubre temas tales como ¿ Qué hace un secretario de grupo?, ¿Cómo se hacen buenos grupos? y ¿Cómo hacer para que regresen? ( los recién llegados ) Puede parecer al principio que algunas de las ideas son para reuniones más grandes, pero lea el folleto pensando que se puede hacer en tu grupo. Piensa en que tu grupo no necesita una secretaria y no la tengas por un tiempo. Puede que te sorprenda descubrir cómo tener una secretaria fortalece al grupo.

1.- ¿QUÉ ES UNA JUNTA FUERTE PARA TÍ?

2.- Si alguien te dijera que su junta tiene problemas qué

sugerencias específicas le das para ayudar a fortalecerla.

3.-¿ Qué acciones estarías dispuesta a tomar para ayudar a

una reunión con dificultades o fortalecer una reunión a la

cual asistes?

El sitio web de OA htpps://oa.org./ tiene recursos increíbles. Revisa la página de apoyo del grupo en Htpps://oa.org/groupsservice-bodies/groups/group-apoyo

Lleve una nueva voz a su reunión con un podcast de OA y

obténgalo en <https://oa.org/podcasts/>. Asegúrese de que

la información de su grupo esté siempre al día para que la Oficina Mundial pueda mandar información importante para

que los recién llegados puedan encontrar una junta. Si algo

15

cambia, escribe los datos de tu junta en

htpps://oa.org/groupsservice-bodies/meeting-changes/edit-

a-meeting/

* Ayuda a tu intergrupal hacer un taller para

Juntas fuertes.

* Ve a una junta que sabes que es fuerte, obser

va las cosas que podrías llevar a tu grupo. Ve a

una reunión más de las que necesitas y comparte

ESPERANZA y lleva el mensaje.

* Forma parte de tu grupo. Asiste temprano y atien-

de a las juntas de conciencia.

* Lee las TRADICIONES de OA 12&12, entonces

contesta las preguntas en cursivas al final de

cada capítulo.

* Dedica tiempo cada mes de octubre para hacer

un décimo paso y fortalecer a tu grupo.

* Enfoca tu junta con un tema fuerte y da a cada

miembro un pedazo de papel donde están escritas las Promesas, los Principios, la oración de la serenidad y pida a los participantes compartir el tema que le tocó.

* …¿ Qué ideas tienes para fortalecer tu junta?

¿CÓMO PODEMOS ? ¿CÓMO PODEMOS CRECER COMEDORES COMPULSIVOS CON DIVERSIDAD?

¡Ayudar a OA a ser más inclusiva ( y hacer crecer nuestra hermandad)! Explorar nuevos caminos de llevar el mensaje de recuperación a mas comedores compulsivos.

Revise estos recursos:

1. Pon en acción las tradiciones 3 y 5 de OA.

Tradición 3: el único requisito para ser miembro de OA es el deseo de dejar de comer compulsivamente.

Tradición 5: Cada grupo tiene un solo propósito primordial: llevar su mensaje al comedor compulsivo que aún sufre.

Considere utilizar la Declaración de la Diversidad como parte del formato de la reunión. ( Este es el # 3 en el link formato de la reunión ). <https://oa.org/files/pdf/> Suggested-Meeting-Format 817.pdf

Anime a su grupo en una reunión de negocios para familiarizarse con la política relacionada con la unidad de declaraciones de política de diversidad. htpp://www.oa.org/pdfs/unity\_diversity\_policy.pdf ( del Manual de políticas de la Conferencia de Negocios ).

Las pautas anteriores nos ayudan a trabajar nuestro programa y a guiar a la membrecía.

1. Aníme a su grupi, a la intergrupal, a los servidores o comités a consultar la lista de verificación ( checklist) de Unity with Diversity. Estas doce preguntas hacen que pensemos y

discutamos qué podemos hacer para que OA sea más inclusive y acogedor para todos. [https://www.oa.org/pdfs/Unity with Diversity Checklist.pdf](https://www.oa.org/pdfs/Unity%20with%20Diversity%20Checklist.pdf)

Si a tu Intergrupal o servidores desean buscar apoyo u orientación sobre la implementación de cualquiera de estas sugerencia, por favor póngase en contacto [info@oar2.org](mailto:info@oar2.org) y solicite ponerse en contacto con el comité de Unidad con Diversidad.