



Southeastern Overeaters Anonymous Region 8

El boletín semestral de Southeastern Overeaters Anonymous Region 8

Primera asamblea 2025

SERVIDORES DE

CONFIANZA JUNTA

DIRECTIVA PRESIDENTE

Susan B. / Huntersville, NC

chair@oaregion8.org

VICEPRESIDENTE

Lonna C. / Deerfield Beach, FL

vicechair@oaregion8.org

SECRETARIO

JC D. / Palm Harbor, FL

secretary@oaregion8.org

TESORERO

Sherry S. / Deerfield Beach, FL

treasurer@oaregion8.org

Tesorera de SOAR8

Apartado de correos 213

Deerfield Beach, FL 33443

ADMINISTRADOR DE LA REGIÓN 8

Laurie O. / Portsmouth, VA

trustee@oaregion8.org

PARLAMENTARIO

Ellen F. / Memphis, TN

parliamentarian@oaregion8.org



**You are invited to Southeastern Overeaters
Anonymous Region 8
Recovery Convention**

Traveling the River Road to Freedom:

Freedom from Compulsive Overeating & the Bondage of Self

March 14-16 2025

“Let the Good Times Roll”

Does your Program need a boost?

Experience something new!!!

INTERACTIVE WORKSHOPS!!!

MAKE MUSIC, *sing*, dance, *reflect*, *share*.

draw, pray, meditate, laugh, role play!

**Enjoy fellowship as you share abstinent meals with other recovering
compulsive overeaters!**

Hear great speakers!

All while growing in recovery

Attend a Mardi Gras Ball

Complete with a second line, throws, picture taking area!!!

Wear your masks, feathers, all that sparkles!!

Dreamstimes.com

Pixiestalk.net

en.ac-illust.com



Las opiniones expresadas aquí son las de los autores y no representan a OA en su conjunto.

PRESIDENTES DE COMITÉS

ESTATUTOS

Dora P. / São Paulo, Brasil
bylawschair@oaregion8.org

ALCANCE INTERGRUPAL

igorchair@oaregion8.org

COMITÉ INTERNACIONAL

Pablo / Buenos Aires,
icr3chair@oaregion8.org

COMITÉ PIPO

Andrea K. / Miami, FL
pipochair@oaregion8.org

TECNOLOGÍA

Claudia S. / Spring Hill, FL
techwebchair@oaregion8.org

techwebchair2@oaregion8.org

DUODÉCIMO ESCALÓN INTERIOR

Tina S. / Bradenton, FL
tswchair@oaregion8.org

FORMAS Y MEDIOS

Georgette P. / Gainesville, FL
waysandmeanschair@oaregion8.org

BOLETÍN

KAT T. / SAINT PETERSBURG, FL
newsletter@oaregion8.org

Salir de la oscuridad

"Yo no me apunté a esto", pensé. "¿Cómo es que resulté ser una enferma mental compulsiva que come en exceso? Sacaba buenas notas, de hecho sobresalientes, e iba a una universidad de la Ivy League. Ahora sólo puedo de haber ingresado en un psiquiátrico cinco veces un año". Entonces me sentía miserable, víctima de mi enfermedad. Dicen que esta enfermedad es progresiva, y yo soy la prueba viviente de ello. Mi primera reunión de OA fue en septiembre de 1989. Tenía 23 años y tenía tendencias suicidas. Consumía azúcar y harina para medicar mi depresión, y cuando intenté , la vida se me hizo insostenible. Fui al psiquiatra y me pusieron medicación, que pareció ayudarme un poco, pero no lo suficiente como para conseguir la abstinencia. Como seguía luchando, mi padrino me sugirió que buscara ayuda externa.

Lo siguiente que supe fue que estaba en un avión rumbo a un centro de tratamiento en Florida, que trataba la adicción a la comida y la depresión. La experiencia de estar en una comunidad con otros comedores compulsivos me horrorizó al principio, pero resultó ser justo lo que necesitaba.

Después de terminar el tratamiento, tomé la decisión de ir a un centro de reinserción social para la adicción a la comida y la sobrealimentación compulsiva. Cuando conseguí una abstinencia estable y empecé a trabajar intensamente en este programa, mi vida dio un vuelco. Me encontré riendo, divirtiéndome y conectando con los demás. Me mudé a Florida para estar cerca de mi recién descubierta comunidad de recuperación, que incluía sólidas reuniones de OA, encuentros de abstinentes y salidas a atracciones de Florida. Durante los siete años siguientes, mi vida fue bastante tranquila y se centró en la recuperación. Fui a muchas reuniones de OA e hice servicio. No tuve ninguna relación romántica ni carrera profesional. éxito, pero no me importaba; la recuperación era suficiente para mí.

Entonces, una noche de 1999, decidí comprar mis galletas favoritas en la gasolinera local y durante los años siguientes luché por recuperar mi abstinencia y mi cordura. Realmente me sentía loca cuando no podía concentrarme en otra cosa que no fuera la comida. La obsesión era tan fuerte que no podía leer ni ver la televisión. Un día, mientras pesaba y medía mi comida, oí voces que me decían que iban a matarme. Tenía miedo de contárselo a alguien por temor a que me internaran. Había perdido mi trabajo y una amiga muy querida de OA accedió a acogerme; durante los 2 años siguientes viví con ella y su marido. Conseguí encontrar un padrino que tenía experiencia con enfermedades mentales y estaba dispuesto a ayudarme a recuperar la cordura siempre no cogiera la comida. Eso me motivó para mantenerme abstinentes. Durante los años siguientes me entregué al programa como si mi vida dependiera de ello, porque así era. La desconexión extrema que había sentido con la gente me daba tanto miedo que estaba dispuesta a hacer lo que hiciera falta para seguir conectada a la realidad. Después de irme de casa de mi amigo, trabajé con adultos con enfermedades mentales y dirigí un centro de reinserción social en Tampa. Mi vida era estable y predecible. Entonces decidí mudarme a Sarasota para estar más cerca de unos buenos amigos en recuperación.

Aproximadamente un año después empecé a aislarme y mi obsesión por la comida y mis problemas de salud mental empezaron a volver con mucha fuerza. Siempre me ha costado conectar con la gente y me permití aislarme con mi abstinencia alimentaria. Al final me di un atracón de cereales en el desayuno y al día siguiente ya tenía tendencias suicidas. Mi amigo se acercó para intentar ayudarme y me sugirió que fuéramos a una reunión. "Necesito más ayuda que una reunión", pensé. Unas horas más tarde, ingresé en el hospital psiquiátrico local. Tuve que pasar por cuatro hospitalizaciones más, incluido un intento de suicidio en el que intenté ahorcarme en el baño del hospital y caí de bruces. No creía que fuera

volver a funcionar con normalidad. Si no fuera por el amor incondicional de las personas del programa, que tuvieron la paciencia de , y no juzgarme, no sé dónde estaría hoy.

Por fin toqué fondo y supliqué al Dios de mi entendimiento que ayudara. Me mudé de casa de mis padres a un centro de reinserción social. Hice de mi abstinencia mi prioridad número uno e intenté por todos los medios relacionarme con otras personas. Ahora me doy cuenta de que mi abstinencia y mi cordura están inextricablemente unidas. No puedo tener cordura sin abstinencia. No quiero volver nunca a una vida en la que las cosas parecían tan sombrías que la única solución que tenía era obsesionarme con la comida y el suicidio. Hoy tengo fe y creo que estoy aquí para ayudar a los demás, sobre todo a las personas que luchan contra la sobrealimentación compulsiva y las enfermedades mentales. No podría haber superado ese oscuro periodo de mi vida sola, y si la comunidad de OA me hubiera rechazado, no sé qué habría hecho. Debo mi vida al apoyo amoroso de tantas personas cariñosas del programa que se limitaron a escucharme y a brindarme apoyo emocional. Incluso el "amor duro" que recibí me fortaleció. Estoy agradecida de que hoy pueda "devolver el favor" siendo un ejemplo de que este programa funciona y llevando el mensaje a los demás de forma cariñosa, compasiva y sin prejuicios.

TS, Florida

Tradición 7 y autosuficiencia



Como se dice en los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Comedores Anónimos (2ª ed., págs. 134-135):

"La Séptima Tradición" no se aplica simplemente al apoyo financiero, sin embargo. Los intergrupos o juntas de servicio están formados por representantes de los grupos que se reúnen para emprender actividades que lleven el mensaje de recuperación de OA a los que todavía sufren. Para ser plenamente autosuficientes, los grupos y los individuos deben asumir su parte de esta importante labor de servicio. Las contribuciones financieras pueden pagar una línea telefónica o un sitio web, pero alguien en OA tiene que devolver las llamadas y mantener el sitio. Puede que se necesite dinero para proporcionar boletines, pero primero los miembros de OA tienen que escribirlos, editarlos y diseñarlos. **Los grupos necesitan enviar representantes a las reuniones de su intergrupo o junta de servicio para participar en la toma de decisiones, así como para llevar información y materiales a sus reuniones.** Las personas deben ofrecerse voluntarias para ayudar si el órgano de servicio va a organizar convenciones u otros eventos. **Nuestros intergrupos y juntas de servicio necesitan coordinadores, secretarios, tesoreros, representantes de región y delegados de la Conferencia de Negocios de Servicio Mundial.** Las reuniones son totalmente autosuficientes sólo cuando aportan su parte de los

trabajo que supone llevar el mensaje de OA por toda la zona, por toda la región y por todo el mundo. Nosotros, como individuos, somos plenamente autosuficientes sólo cuando hacemos lo que podemos, cuando podemos, devolviendo algo de la ayuda que se nos ha dado en OA". (El énfasis es mío.)



Oración diaria por una alimentación sana

Spirit/Big Love,

He aquí algunas cosas que sé: Sé que soy hermosa a tus ojos. Sé que Tú me amas como si fuera la única persona del mundo. Sé que no necesito adelgazar para que me des tu amor; y sé que no necesito adelgazar para sentirme orgullosa de mí misma o para que otra persona se sienta orgullosa de mí o para ganarme el amor de nadie.

También sé que me has dado un cuerpo que es un templo que hay que cuidar. Perdóname por alejarme de Ti al buscar curarme con comida en lugar de hacerlo contigo. Comprende que tengo una enfermedad y que no soy responsable de tenerla, pero reconozco que soy responsable de confiar en Tu ayuda para recuperarme de ella.

Ésas son algunas de las cosas que sé. Lo que NO sé es cómo controlar mi forma de comer; lo que no tengo por mí misma es la fuerza para comer de forma saludable, no importa cuántas veces pierda peso ni cuántas dietas haga.

Justo cuando creo que lo tengo todo resuelto, vuelvo a comer en exceso, aunque no. Mi segundo nombre, Desafío, se alza y me niego a soltar la comida sobrante. Engullo la comida con una mano y me limpio las lágrimas con la otra. Me siento tan cansado de esta lucha, Dios; estoy vencido. Dios, me rindo. No puedo hacerlo yo solo. Saltaré y confiaré en que Tú estás ahí; no importa lo imposible que parezca tal cosa cuando no la tengo definida. Pero no tengo otras opciones. Lo he intentado todo. Ayúdame.

Sé que Tú me ayudarás, si te dejas. Si confío en lo que no puedo ver ni tocar. Así que, Dios, hoy tomo humildemente la decisión de entregarte todo esto a Ti. Concédeme la fuerza -este día- para comer de manera saludable y así poder avanzar hacia un peso que sea saludable para mi cuerpo. Sólo por hoy. Sólo por hoy, con Tu ayuda, puedo hacer lo que nunca podría hacer solo y lo que nunca podría hacer si pensara que tengo que pasar toda mi vida haciéndolo. Llegaré hasta donde sea, finalmente, para acatar Tu voluntad. Cuando oiga Tu voz instándome a tomar una decisión saludable, confiaré ahora en Tu fuerza para hacerlo, y temblando y llorando me comprometo a hacerlo; sólo por hoy.

Sólo por hoy, cuando estoy enojado, me permito y luego te lo entrego a Ti. Sólo por hoy, cuando estoy enojado, me permito y luego te lo entrego a Ti. Sólo por hoy--cuando me sienta solo, busco conocerte como mi amigo, no como comida. Sólo por hoy--cuando estoy preocupado, Te pido que me des la serenidad para aceptar lo que no puedo cambiar y el valor para cambiar lo que puedo y la sabiduría para saber la diferencia. Sólo por hoy: cuando me siento herido, busco la curación en Ti, no en la comida. Sólo por hoy... cuando quiero más... más comida, más felicidad, más amor, más atención, más paz, más cosas... Te pido que Tú seas mi Más.

Sólo por hoy---cuando me siento culpable confieso lo que pesa, hago enmiendas por Tu luz, y acepto el perdón con el corazón abierto.

Sólo por hoy... Te haré una lista de todas las cosas por las que estoy agradecido en este momento:_____

Sólo por hoy--buscaré ser una bendición para alguien más, como Tú lo harás.

En todo esto, te pido que pueda cumplir Tu propósito para mí en este día.

Afirmo que Tú cumples Tus promesas, Espíritu. Tú continúas llevándome todos días de mi vida. Confío en que Tú, en efecto, me ayudarás en este día.

, Dios!

Amén

Mimi D, Auburn/Sacramento, CA



Tomarse las cosas a pecho

Hace poco tuve la oportunidad de poner en práctica estos principios en todos mis asuntos. Llamé a una compañera de OA para saber cómo estaba y oí: "Oh, no, ¿tengo que coger el teléfono?" Al darme cuenta de que no se había dado cuenta de que ya había cogido el teléfono, al principio me enfadé. Estaba llamando para ayudar. Sin embargo, hice una pausa y pensé. Dios, . Se me ocurrió: "No sé lo que no sé". Sé que mis intenciones son llamar y preguntarle cómo se siente acerca de las cosas, pero en realidad no sé lo que está experimentando. Esta pausa me dio la gracia para decir con calma: "Puedo ... Me siento frustrado al oír que no estás contenta de que haya llamado. ¿Podemos hablar de nuestra relación? ¿Hay algo que necesite saber?". Esta curiosidad abierta provocó la apertura de la otra persona. Llegamos al meollo de la cuestión. Ambos pudimos expresar nuestra preocupación por lo que está pasando. La conversación terminó con una mirada positiva y centrada en los principios, no en las personalidades.

Si me hubiera quedado en el egocentrismo, suponiendo que las palabras de alguien se referían a mí, no creo que la conversación hubiera ido tan bien. Y lo que es más importante, ambos perdido de vista nuestro objetivo principal de ayudar a OA a ofrecer recuperación al comedor compulsivo.

JC, Florida

Cumplir 70 años

Empezó hace unos meses cuando pensé en mi próximo 70 cumpleaños en enero. He experimentado una serie de sentimientos y pensamientos. Sobre todo angustia debido a las creencias que he tenido sobre cómo es cumplir 70 años.

Así que el 14 de enero me arrastré a regañadientes a través de una puerta marcada con el número 70.

En la meditación de esta mañana, imaginé mis años 70 como un pasillo largo y poco iluminado. Entré por una puerta marcada con el número 70. Me agarré al picaporte con todas mis fuerzas y atravesé la puerta a regañadientes. Me agarré con fuerza al picaporte y atravesé la puerta a regañadientes. Intenté mirar delante, pero todo lo que veía eran puertas cerradas y cada tenía un letrero encima. Me puse de puntillas por el pasillo porque tenía miedo de lo que me esperaba y no estaba segura de lo que había detrás de cada puerta. Al final del pasillo había una puerta que decía "SALIDA". Inmediatamente sentí alivio y supe que estaba a salvo si lograba recorrer el pasillo y llegar a esa salida. Cada puerta estaba marcada con un gran signo de interrogación y una placa con el nombre que se podía ver antes de llegar a la puerta. A medida que avanzaba, vi que había ocho puertas y que la primera estaba marcada con la palabra DIOS. En la segunda puerta ponía OA. Avanzando por el pasillo estaban en el siguiente orden, FAMILIA, AMIGOS, SALUD, TRABAJO, DINERO y MUERTE.

Esto último asustó mucho. ¿Iba a morir? Me di la vuelta y empecé a correr hacia la puerta de entrada. Ya no estaba. Ahora había una pared sólida sin puerta. No podía salir, estaba atrapado. La cabeza me empezó a dar vueltas y me entró el pánico. Estaba paralizado y no podía moverme. Caí al suelo y empecé a llorar. Lloré durante mucho tiempo queriendo sentirme a salvo. Recé y pedí ayuda. Por fin, levanté la vista y estaba sentada delante de la puerta que ponía OA. Sentí esperanza. Acerqué la oreja a la puerta y oí voces. Llamé a la puerta y oí que decían: VUELVE A LA PUERTA MARCADA CON DIOS. Dudé, no quería salir de la seguridad de la puerta. Antes de hacerlo, miré por el pasillo hacia la SALIDA. AHORA TODAS las puertas tenían luz que entraba por debajo de la puerta. No estaba tan oscuro, pero seguía sin saber qué había detrás de cada puerta. Volví a la puerta marcada con DIOS sintiéndome más segura y sabiendo que ya no estaba sola.

Después de mi meditación de esta mañana, me quedó claro, que si continuaba rezando y meditando, entregando mi voluntad y mi vida al cuidado de Dios, practicando los pasos en mi vida, se me mostraría diariamente cómo caminar por el pasillo de mis 70 con la ayuda de DIOS, OA, FAMILIA, AMIGOS, SALUD, TRABAJO y DINERO. Y si la MUERTE ocurriera en este pasillo, tendré paz.

Cindy, Florida



Visite nuestra página: <https://oaregion8.org/>

Español: <https://oaregion8.org/about-oa/spanish/>

Portugués: <https://oaregion8.org/about-oa/portuguese/>

Nuestras comisiones: <https://oaregion8.org/committees/>

Artículos newsletter@oaregion8.org