



# Afrontar la Navidad con un trastorno de la conducta alimentaria (TCA)

- **DESARROLLA UN PLAN:** con tu equipo de atención, antes de que comience la temporada de fiestas navideñas, abordando todos los desafíos que se avecinan, estableciendo un **plan de afrontamiento con estrategias** ante posibles situaciones imprevistas y estresantes, así como para **resolver cualquier duda que puedas tener** (por ej., qué alimentos comerás, tanto aquellos con los que no te sueles sentir cómodo/a o te generan más ansiedad, como tus alimentos favoritos).
- Márcate **METAS realistas, manejables y a corto plazo.**



- Establece **LÍMITES SALUDABLES: no tienes por qué acudir** a todos los eventos relacionados con la Navidad. También puedes decidir irte de una reunión familiar antes de tiempo. **VE A TU PROPIO RITMO** y acepta lo que te parezca más llevadero. **¡Recuerda** que tú y tu recuperación sois la prioridad en estas fiestas!
- **PIDE AYUDA, NO ESTÁS SOLO/A.** Tus familiares, amigos y tu equipo de atención **pueden ser una buena ayuda en todo lo que necesites**, especialmente, durante la estresante temporada de fiestas navideñas.
- **Identifica a UNA PERSONA DE CONFIANZA** a la que puedas recurrir ante cualquier dificultad. Habla con ella previamente sobre **tus necesidades**, para que pueda comprenderlas y ayudarte de forma eficaz en las situaciones difíciles.

- **Promueve tu AUTOCUIDADO y la AUTOCOMPASIÓN:** incluye actividades de descanso y/o tranquilidad; sé **amable y respetuoso/a** contigo mismo/a; **trátate igual que lo harías con un amigo o amiga** que está pasando por una situación complicada; reelabora tus pensamientos negativos para convertirlos en **pensamientos positivos, conscientes o compasivos**; sé consciente de tus propias emociones y concédete el beneficio de la duda; **acéptate tal como eres:** no eres perfecto/a y no tienes que serlo.
- La temporada navideña se plantea como un momento de celebración y puede hacerse difícil. **CENTRA TU ATENCIÓN EN EL MOTIVO de las fiestas** y busca algún aspecto de éstas con el que tú conectes mejor: reunirse con amigos y familiares, el hecho socializar, participar la decoración, etc.