

**La navidad con
una persona con
trastorno de
conducta
alimentaria
(TCA):
Qué hacer y qué
no hacer**

- No ***hables*** de **COMIDA** o del **PESO** durante las comidas.
- No ***banalices***, ni quites importancia a lo que le está pasando.
- Evita hacer comentarios sobre su **APARIENCIA FÍSICA**, aunque no le/la hayas visto en mucho tiempo y haya cambiado. Incluso aunque sea en forma de halago: 'que delgada/o te has quedado' o 'estás más guapa/o'...
- Es importante que des espacio para que se pueda hablar en familia y rebajar la tensión, y de alguna manera, recordar que estáis juntos en ello.

- **Recuérdale** que, si no está bien, o si se siente un poco sobrepasado/a, puede pedir **AYUDA**, hacer una señal de 'necesito salir un momento' y hablarlo. Es importante que esa opción se acuerde y que se dé el permiso para hacerlo.
- **Pacta** con él/ella que **NO** es necesario que se quede en la sobremesa, que puede descansar, leer un libro...
- Es importante **reflexionar** sobre lo que vamos a **REGALAR**. Un regalo muy habitual es la ropa y eso puede ser un momento doloroso o de mucho enfado para la persona que vive un TCA. Es preferible regalar **EXPERIENCIAS**: la visita a un spa, una entrada de teatro o a un concierto...
- Recuerda que la **navidad** son **vacaciones**. Por tanto, no todo va a ser comer.

Qué hacer ante la sospecha de un TCA

Infórmate a través de las asociaciones o de los organismos sanitarios.

Hay disponibles recursos públicos y privados para afrontar los TCA.

Federación Española de Asociaciones de Ayuda y Lucha contra la Anorexia y la Bulimia (FEACAB):
<https://feacab.org/>

Asociación en Defensa de la Atención a la Anorexia Nerviosa y Bulimia (ADANER):
<http://adaner.org/>



www.buscopsicologo.es

