



# **Cómo afrontar las fiestas navideñas cuando se tiene un trastorno alimentario (TCA).**



## **Desarrolla un plan de afrontamiento con tu equipo de atención antes de las fiestas.**

Estableced juntos estrategias ante posibles situaciones imprevistas y estresantes y plantea cualquier duda que puedas tener (por ej., qué alimentos comerás, con qué alimentos no te sueles sentir cómodo/a, alimentos favoritos).

# Márcate metas realistas y manejables.

Y plantea **metas a corto plazo**, para poder aprovechar al máximo cada momento.

Pensar a largo plazo sin contar con un plan, puede generar más preocupaciones.



## Establece límites saludables.

No tienes por qué acudir a todos los eventos relacionados con la Navidad.

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 sola, ni solo.

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 alguien de  
confianza a quien 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.

# **Pon el foco en lo que es importante para ti.**

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.





## **Y promueve tu autocuidado y autocompasión.**

- Incluye actividades de descanso y tranquilidad.
- Sé amable y respetuoso/a contigo mismo/a.
- Trátate igual que tratarías a un amigo o amiga.
- Reelabora tus pensamientos negativos para convertirlos en pensamientos conscientes o compasivos.
- Sé consciente de tus propias emociones y concédete el beneficio de la duda.
- No eres perfecto/a y no tienes que serlo.