

1

¿Qué puede hacer la familia para ayudar a la persona afectada por un Trastorno de la Conducta Alimentaria durante las fiestas de Navidad?



Por: Asociación contra la Anorexia y la Bulimia ACAB

El papel de la familia puede ser clave a la hora de vivir la Navidad y ayudar a la persona a "sobrevivir" las fiestas.

- Si la persona afectada está en tratamiento, hablar con sus terapeutas para que den pautas concretas sobre cómo hacer las comidas y cómo gestionar las reuniones familiares.
- No presionar a la persona afectada y no permitir que el Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA) estropee la Navidad convirtiendo la comida en una herramienta de discusión. Ser comprensivos con la persona afectada y estar a su lado sin asfixiarla.
- Procurar centrar la atención y el protagonismo en los encuentros familiares, conversaciones y relaciones sociales en lugar de centrarla en la comida. Aprovechar estas situaciones para pasar un buen rato en familia, dejando en segundo plano la comida.



- Usar un estilo de comunicación tranquilo e intentar controlar las respuestas bruscas y el descontrol de los nervios, intentar averiguar qué emoción hay detrás de estas respuestas.
- Evitar hablar y hacer comentarios sobre la comida, el peso o dietas durante y después de la Navidad, y por otra parte, favorecer la expresión de emociones y sentimientos tanto por parte de la persona afectada como del resto de familiares.
- No poner expectativas excesivamente elevadas sobre cómo debe ir la Navidad y no exigir en exceso, hacer las cosas de manera relajada y permitir la posibilidad de equivocarse.



Recuerda que lo mejor que puede hacer la familia para favorecer la recuperación de la persona afectada es conservar la calma, así que intenta mantenerlos tranquilos y buscar el apoyo de alguien que pueda escucharlos a ustedes también. En Asociación Estima podemos orientarte.