



Asociación Castellano-Leonesa de Ayuda a Familiares y Enfermos
de Bulimia y Anorexia (ACLAFEBBA)
Avda. Valle Esgueva, 6-8 (47011)
Tfnos. 983/263811, 983/310300, 983/310285 y 983/310317
Valladolid

NORMAS GENERALES

1. Si ya conoces cuál y cómo es tu problema por las explicaciones que se te han facilitado, obra en consecuencia, asumiendo tu compromiso de responsabilidad de modo que ya no puedas dar marcha atrás.
2. Acepta tu historia pasada, con sus errores, y presente, con sus limitaciones, y proponte mejorarla.
3. Valora la opinión de las personas de tu entorno respecto a tu imagen corporal, admitiendo que si todos te ven de forma diferente a como tú te ves, lo más probable es que seas tú la que te estés equivocando.
4. En todo caso, cambia tu esquema mental de "ser gorda" (condición permanente) por el de "estar gorda" (cualidad transitoria), susceptible de cambiarse con el tiempo gracias a un tratamiento.
5. Plantéate metas posibles a corto, medio o largo plazo, sin ambiciones ilusas, pero con persistencia diaria en la tarea, evitando el triunfalismo tanto como el desaliento.
6. Asume los pequeños fallos, inconvenientes o dificultades que puedan producirse en el curso del tratamiento, que nunca deben dar lugar a un abandono.
7. Acepta la crítica constructiva, venga de donde venga, pero más si es autorizada; no reniegues del apoyo de la familia y personas de tu confianza, y pide ayuda si la necesitas.
8. Sitúa tu ideal estético sobre tu físico en el terreno de las utopías que, como las de cualquier ser humano, sólo parcialmente se pueden ver realizadas, pero que no por ello deben desanimarte a seguir luchando y manteniendo tu nivel de vida normal.
9. Recuerda que, como somos limitados, y no dioses, el desear una cosa no quiere decir que te la tengan que dar. Puede que no la consigas, al menos totalmente, y por ello hay que evitar los ideales desmesurados o inalcanzables, así como las actitudes de soberbia o prepotencia.
10. Trata de estar lo más ocupada posible, dividiendo la jornada en partes: Trabajo, estudios, deportes, actividad física (paseo), obligaciones, ejercicios de relajación, expresión corporal, manualidades, actividades artísticas (pintura, dibujo, música), relaciones sociales y afectivas, distracciones sanas (ir al cine, conciertos, teatro, lectura, excursiones, etc.)
11. Debes evitar:
 - a) Mentiras, manipulaciones, actitudes infantiles, rabietas, hacer teatro.
 - b) Pagar, cebándote, con la comida tus frustraciones, decepciones, conflictos...
 - c) Comer a solas, pesarte con frecuencia, comer más o menos de tres comidas.
12. Debes practicar:
 - a) La disciplina, la humildad, la paciencia, la empatía con los demás y el respeto a los demás.
 - b) La valentía, la autenticidad, la sinceridad, el respeto a tu salud y a tu vida.
 - c) La fe en el proyecto de rehabilitación que te ofrecemos.