BOLETÍN DE INVIERNO

C0MEDORES COMPULSIVOS ANÓNIMOS
TELÉFONO +34 630 53 50 33
OA@COMEDORESCOMPULSIVOS.ES
WWW.COMEDORESCOMPULSIVOS.ES

CONTENIDOS

- **Nuevas publicaciones en prensa.**
  El anonimato.
  "Cuando no se puede dejar de comer"
  "Llegué a comer 40 veces al día"
- **Las fiestas que se aproximan.**
  Ideas para una fiesta abstinente.

CUANDO NO SE PUEDE PARAR DE COMER LLEGUÉ A COMER 40 VECES AL DÍA

El día 7 de noviembre una revista digital publicó un artículo de testimonios y el 24 de noviembre vio la luz otro, esta vez en una revista en papel, en el que dos voluntarias afectadas de un trastorno relacionado con la comida contaban su vivencia.

En ambos casos destaca el anonimato de quienes cuentan sus testimonios, tan importante para nuestra Hermandad y tan poco entendido, aunque respetado por la prensa.

HERALDO

SALUD

Comedores compulsivos anónimos: "Llegué a comer 40 veces al día"

Un trastorno alimenticio tan común como desconocido reúne cada semana a decenas de personas en Zaragoza para superar su adicción a la ingesta descontrolada de comida.

NOTICIA ACTUALIZADA 07/11/2021 A LAS 05:00 / TERESA MARTÍN

DN

Comedores Compulsivos o Overeaters Anonymous (OA) es una asociación nacida para ayudar a personas con trastornos relacionados con la comida. Su trabajo también se desarrolla en Navarra. Dos voluntarias y afectadas cuentan su vivencia

Cuando no se puede parar de comer

El anonimato es un fundamento básico en OA.

Los fundadores de AA en el libo "Alcohólicos Anónimos llega a su mayoría de edad" ilustran claramente la tradición del anonimato: "La undécima tradición nació y creció como consecuencia de una experiencia larga y penosa en relaciones públicas. En la actualidad se enuncia así: Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción, necesitamos mantener siempre el anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine".

En referencia al uso del mundo de las comunicaciones, del libro "Como lo ve Bill" podemos extraer: "Si hacemos un mal uso de este magnífico instrumento, las manifestaciones egocéntricas de nuestros propios miembros nos destrozarán. Contra este peligro, el anonimato de los miembros de AA ante el público en general, es nuestra salvaguarda y protección" y también "Si cada AA se sintiese libre de publicar su propio nombre, foto o historias, pronto nos lanzaríamos a una orgía inmensa de publicidad personal".

Una CC agradecida en recuperación escribió: "Esta comunidad me ha regalado una vida. Ampararla a través del anonimato es como proteger mi vida y la de otros. El anonimato asegura que mis motivaciones para recuperarme son sanas y espirituales.

FELIZ 2022

TE DESEAMOS QUE DISFRUTES DE UNAS FIESTAS ABSTINENTES EN COMPAÑÍA DE FAMILIARES Y AMIGOS

La enfermedad de la compulsión por la comida no toma vacaciones ni entiende de fiestas.

En estas épocas, más que nunca, utilizar las herramientas y el apoyo que nos damos unos a otros es la base de nuestra recuperación diaria en OA.

ASEGURAR UNAS FIESTAS ABSTINENTES

Te damos unas cuantas ideas para que tus fiestas sean abstinentes:

1. Centrarse en el verdadero significado de las fiestas más que en los banquetes de comida que las acompañan.
2. Enfrentarse a la realidad de la situación por adelantado: a veces estamos con la familia, otras veces con amigos o solos.
3. No permitirse sentirse mal a causa de expectativas irreales.
4. Aumentar tu balance bancario de la recuperación asistiendo a más reuniones antes y durante las vacaciones, más fuertemente los pasos y usar todas las herramientas, especialmente el servicio.
5. Mantener el contacto con tu padrino.
6. Priorizar tu recuperación.
7. Llevar los números de teléfono de OA contigo todo el tiempo. Usarlos.
8. Evitar personas, lugares y cosas que en el pasado han despertado tu compulsión.
9. Elegir no asistir si ves que la fiesta puede acarrear un problema mayor.
10. Recordar que la abstinencia, un día a la vez, tiene que ser la mayor prioridad en tu vida. Sin ella, todo lo demás se resiente.
11. En lo referente a la comida, tratar la fiesta como cualquier otro día. Nuestra enfermedad nunca se toma vacaciones.
12. Planear algo especial para ti cuando los otros estén comiendo postres azucarados, que tú has elegido no incluir en tu plan de comidas: tés especiales, fruta,...
13. Elegir fijarte en la gente antes que en la comida.
14. Escoger a ciertas personas y empezar una conversación “real”.
15. Conectar y escuchar atentamente. A la gente le gusta hablar sobre sí mismos.
16. Intentar hacer de la comida algo secundario.
17. Colocar un lugar junto a ti (real o imaginario) para tu PS. Él puede mantenerte cuerdo, un día a la vez, una comida a la vez.
18. Hacer servicio durante las fiestas, en tu programa, en necesidades de otros o en tu comunidad.
19. Embarcarse en una actividad que suponga un reto y te satisfaga.
20. Rezar antes de sentarse a comer.
21. Comprometerse con tu plan de comidas justo antes de empezar a comer.
22. Llevar tu propia comida, tú eres responsable de lo que comes.