

Días Festivos Con Abstinencia

Como un patrocinador de Comedores Compulsivo (CCA o CEA)-HOW, usted quizá tenga patrocinantes que se ponen muy nerviosos sobre el mantenimiento de sus abstinencia durante los días festivos, especialmente si están entrando en sus primeras temporadas de días festivos.

Como su patrocínate, usted puede ayudar a poner las cosas en perspectiva. Les puede recordar a sus patrocinantes que hacemos este programa un día a la vez y hágales saber que cada día festivo es solamente otro día mas. Por ejemplo, el Día de Gracias es solo el jueves y el día de Pascuas es solo el domingo. También puede usted recordarles que nosotros los comedores compulsivos no necesitamos razones para comer.

Comemos compulsivamente cuando estamos felices o tristes, cansados o relajados, enojados o calmados. Nuestra solución está en trabajar los Doce Pasos y los Siete Instruments del programa CCA-HOW cada día, incluyendo los días festivos.

Por la razón de que los días festivos presentan desafíos especiales, junto con la experiencia específica, fortaleza y esperanza que usted puede ofrecer, aquí están algunos tipos de sugerencia que usted puede pasarle a sus patrocinantes para ayudarles a crear una temporada de días festivos con abstinencia.

Este Preparado.

Durante los días festivos, los horarios se ponen más ocupados, los niveles de estrés son más altos, y las obligaciones sociales son más grandes. Esto significa que ya sea que sus patrocinantes estén de viaje, asistiendo a convivios y fiestas, o siendo anfitrionas en sus casas, necesitaran tomar precauciones extras para proteger su abstinencia. Usted puede necesitar recordarles que se aseguren de planear de ante mano para los eventos específicos y asegurarse que pueden adherirse a su programa.

Como dice en el folleto gris *Por Siempre en Abstinencia*, “No dependa en otros para mantener su abstinencia – usted debe darse a usted mismo ese poder.” Esto significa que los patrocinantes necesitan tomar responsabilidad de su propio programa. Usted puede recordarles que si ellos no se cuidan de sí mismos, nadie más lo hará.

Tome Extra Accion.

Las cosas que causan estrés le hacen vulnerable para comer compulsivamente, lo que significa que necesitamos trabajar nuestro programa aun más arduamente. Usted puede sugerir a sus patrocinantes que junto con trabajar todo los Siete Instrumentos de CCA-HOW cada día, pueden necesitar tomar extra acción durante los días festivos.

Le puede recordar a sus patrocinantes que ellos necesitan asistir a mas de tres reuniones en vivo o reuniones puente de teléfono a la semana, hacer más de cuatro llamadas de teléfono por día, hacer más trabajo de servicio, hacer mas con su escritura, y leer mas literatura de CCA-HOW. Usted también puede desear sugerirles que inviertan más tiempo en oración y meditación para ayudarles a permanecer centrados durante el día.

*Comité de Apadrinamiento, Conferencia De Negocios En Servicios Mundiales
(WSBC-World Service Business Conference) – Diciembre, 2009*

Tomando extra acción durante los días festivos, le puede ayudar a los patrocinantes a permanecer centrados en su recuperación, menos propensos a los desordenes emocionales, y menos vulnerables a los resbalones.

Viaje Inteligentemente.

Si sus patrocinantes están viajando, puede usted arreglar un horario donde todavía puede entregar su comida a usted diariamente. Si usted no está disponible, adhiérase a la página del manual de *Guías para Patrocinar* donde dice que "...un patrocinador este o no fuera de la ciudad o no disponible, es su obligación del patrocinante hacer arreglos para que otro patrocinador reciba temporalmente las llamadas."

Asegúrese de recordarles que entren en el sitio web de CEA-HOW, www.ceahow.org, antes de viajar para que encuentren reuniones en el área que están visitando y tomar ventaja de las reuniones puente por teléfono. También les puede recordar que empaquen sus básculas, cucharas y tazas medidoras, junto con la literatura de CEA-HOW como puede ser el folleto de *Por Siempre en Abstinencia* y el plan de mantenimiento si ya están en mantenimiento.

Si sus patrocinantes están en vuelo, les puede hacer saber que pueden llevar comida de abstinencia cuando abordan el avión. Algunas líneas aéreas también tienen menús disponibles en sus sitios de web si el patrocinante desear revisarlos. Si sus patrocinantes se hospedan en hoteles, pueden llamar a la sala de recepción antes de tiempo para ver si el hotel puede o no proveer refrigeradores portátiles.

Enfóquese en la Gente, No en la Comida.

Los días festivos son los tiempos del año cuando puede pasar tiempo con sus seres queridos. Estando con estrés sobre la comida puede poner un choque al espíritu de festividad que nos distraiga de estar completamente presentes a la gente con quienes no nos es posible ver tan frecuente como lo deseamos. Con algo de planeación y acción proactiva, de cualquier manera, usted puede hacerle saber a sus patrocinantes que ellos pueden relajarse y disfrutar la compañía de sus seres queridos en lugar de preocuparse sobre la comida.

Como dice en el folleto gris de *Por Siempre en Abstinencia*, "Este preparado! Llame antes de llegar al restaurante, a las conferencias, y amistades para asegurarse que comida están ofreciendo que está dentro de su plan de comida. Explique las necesidades nutricionales en avanzado para ayudar a evitar conflictos más tarde."

Si sus patrocinantes están asistiendo a fiestas de días festivos, sugiérales que llamen al que es anfitrión antes de tiempo para saber lo que se va a servir de alimentos. En veces a los anfitriones les agrada proveer platos especiales a sus huéspedes. Sus patrocinantes también pueden ofrecerse a traer un platillo abstinento para compartir con otros. Si su patrocinante se esta hospedando con amistades o familiares, ellos pueden llamar antes de llegar y hacerles saber a sus anfitriones de sus necesidades y aun hacer un viaje al mercado para almacenar comida abstinento cuando llega a su destino.

*Comité de Apadrinamiento, Conferencia De Negocios En Servicios Mundiales
(WSBC-World Service Business Conference) – Diciembre, 2009*

Si sus patrocinantes están dando las fiestas en casa y ofrecen comida no-abstinente sugiéralas que tengan papel de aluminio y bolsitas o vasijas de plástico, para que los invitados se lleven a sus casas las comidas que sobraron.

Ponga Limites Saludables.

Los días festivos son muy ocupados pero podemos darle el primer lugar a nuestra abstinencia – sin importar lo que pase. Esto significa decirle no a algunas actividades si podrán a nuestro programa en peligro. Recuérdale a sus patrocinantes que el caminar con desorden en nombre de la diversión por el día festivo no hará nada bueno para ellos o sus familias. Usted puede ayudarles a aprender a cuidarse ellos mismos, lo que significa decir no cuando el decir si no está en sus mejores intereses. Los dos, usted y sus patrocinantes, pueden disfrutar los días festivos y permanecer abstinentes. Hacemos de los días festivos como hacemos todo lo demás – un alimento, y un día a la vez.

###