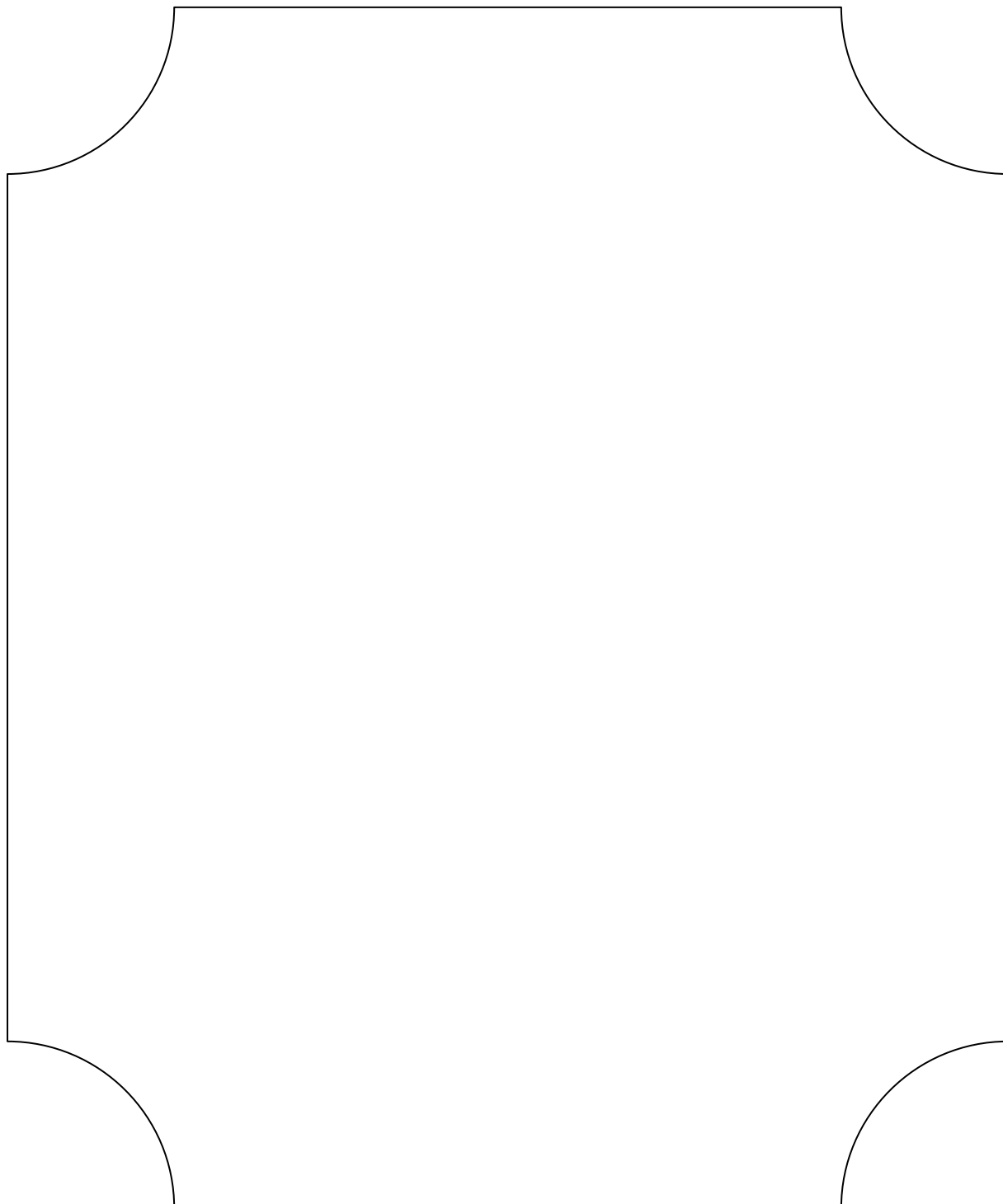


Tarea 1:

Poniéndole un Nombre a la Anorexia/Bulimia

Anorexia o Bulimia nerviosa es el nombre que se le ha dado a tus dificultades. Si pudieras ponerle un nombre a tus dificultades, de tal manera que signifique algo más para ti, ¿Qué nombre usarías y por qué?

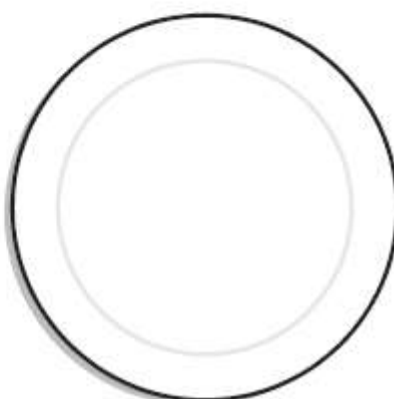
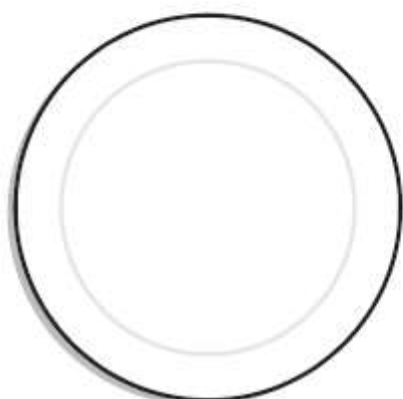
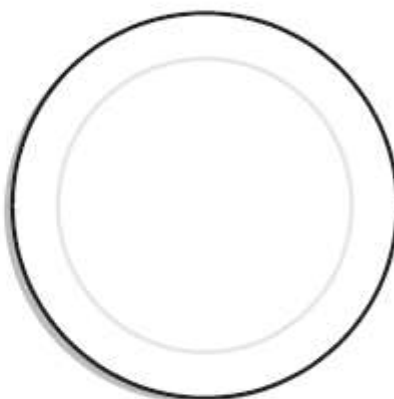
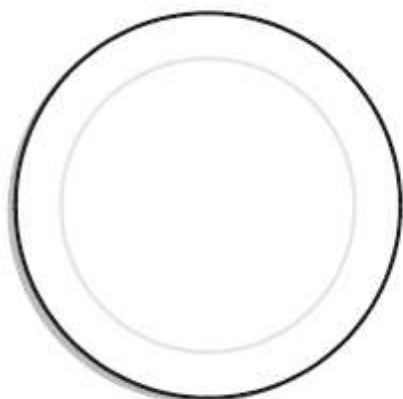
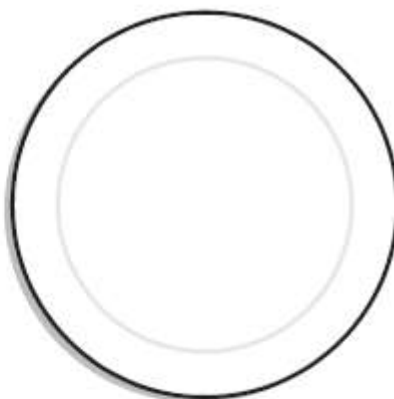
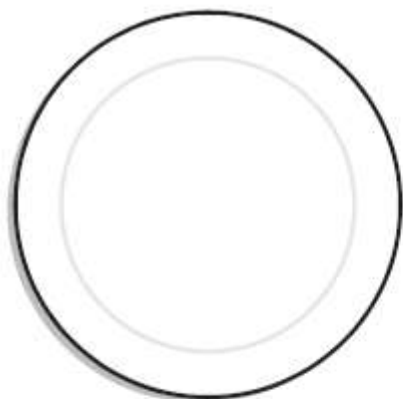


Tarea 2: Tu Historia

Escribe tu historia acerca de cómo se ha desarrollado tu problema: No te preocupes si no recuerdas todo lo importante es que te esfuerces en hacerlo.

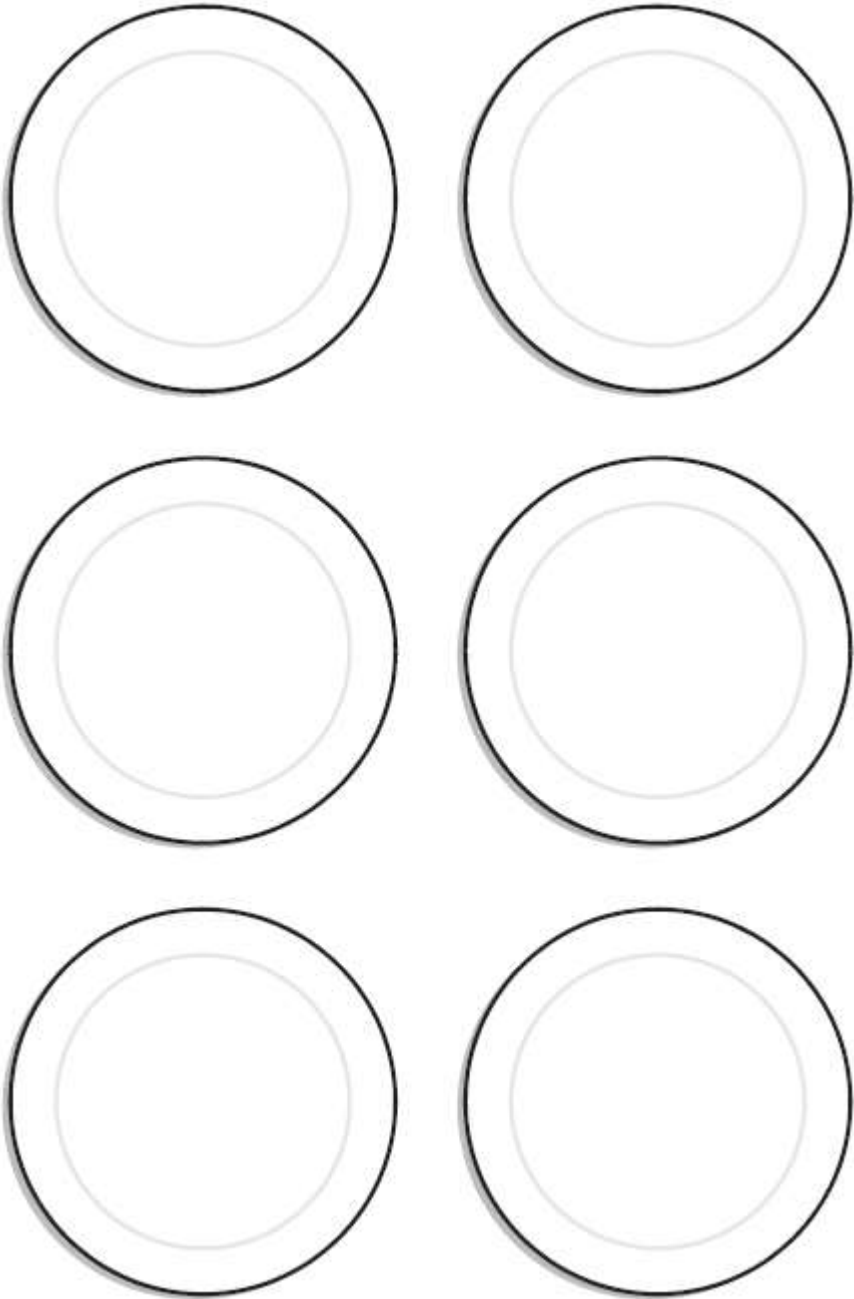
Tarea 3: La Elección de la Anorexia/Bulimia

Si la anorexia/bulimia pudiera elegir lo que tienes que comer y beber en un día, ¿cómo parecería esto? Dibújalo en los platos que se encuentran más abajo, pensando en el desayuno, el almuerzo, la cena y cualquier bocado intermedio.



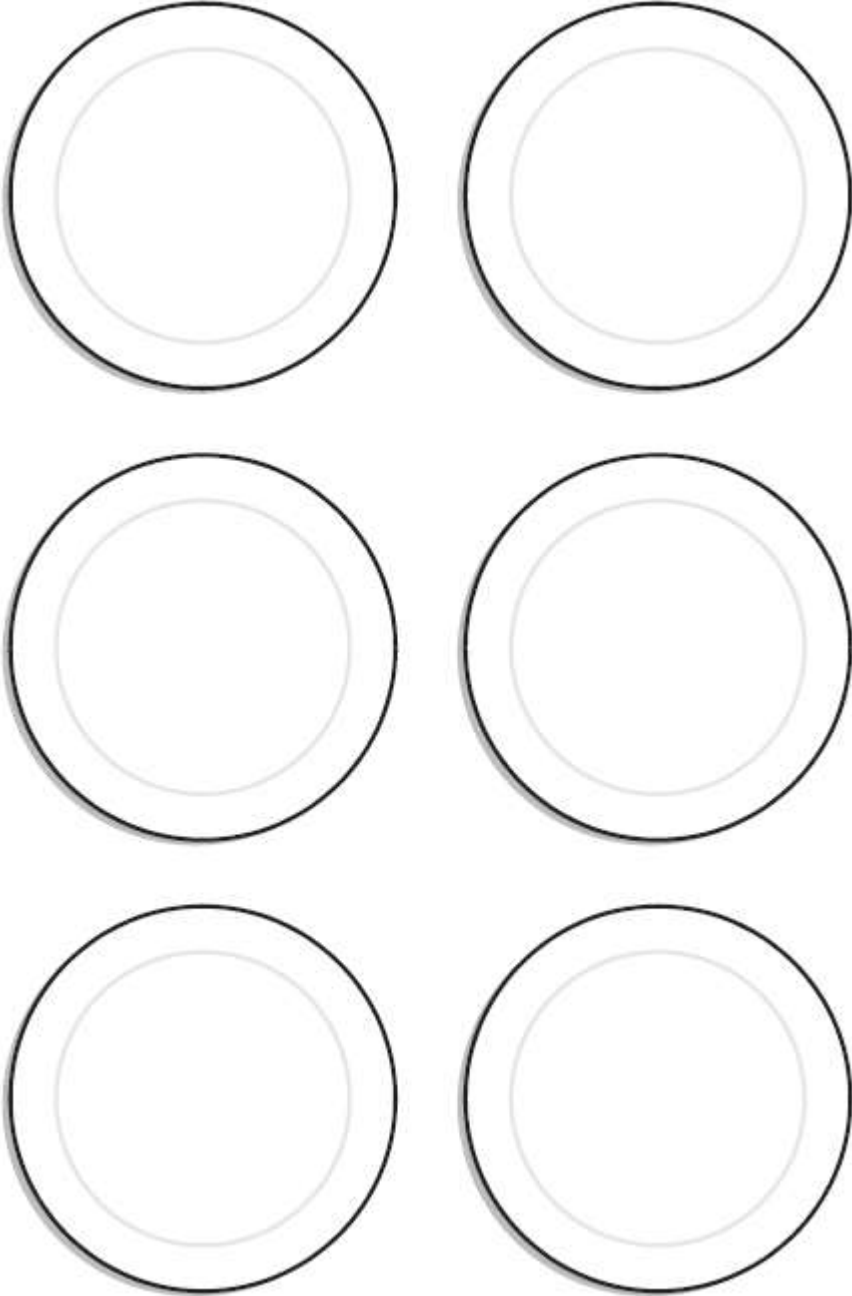
Una Comida Típica Antes de la Anorexia/Bulimia

En los platos que se encuentran debajo, dibuja lo que acostumbrabas comer y beber en un día típico antes de que tuvieras anorexia/bulimia



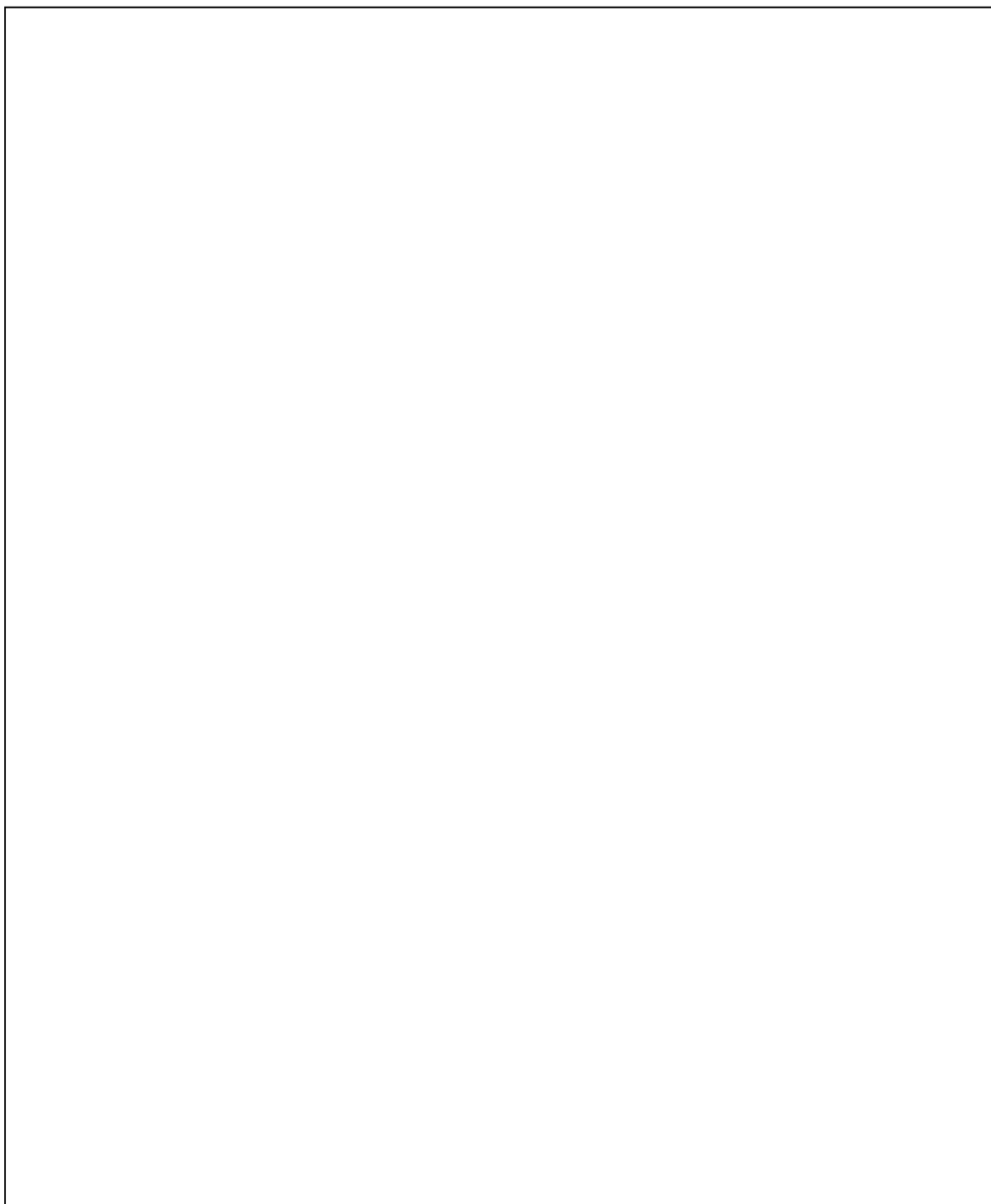
Una Elección Saludable

En la vajilla final de platos, dibuja lo que piensas parece ser un saludable día de comida y bebida. Esto podría significar que tienes el número suficiente de calorías para mantener tu peso en un rango saludable.



Tarea 4: Imagen Corporal de la Anorexia

Nosotros hemos escuchado respecto a como la anorexia puede hacerte sentir que tu cuerpo es más grande de lo que realmente es. En el siguiente espacio dibuja una imagen o un contorno de cómo piensas que luce tu cuerpo en este momento. También puedes dibujar algunas de las maneras en que tu anorexia/bulimia ha afectado a tu cuerpo y la manera como lo ves.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw their perception of their body or the effects of anorexia/bulimia.

La Imagen de Otra Gente

En el siguiente espacio dibuja una imagen de cómo piensas que otra gente (como tu mejor amiga, o mamá o papá) vería tu cuerpo. Si esto es difícil para ti, pregunta a alguien en quien confías para continuar.



Tarea 5: Las Pérdidas de Tener Anorexia

¿Qué se ha llevado la anorexia/bulimia de ti? Piensa acerca de tus actividades, relaciones, intereses y habilidades. ¿De qué otras maneras te han afectado a ti y a tu familia?

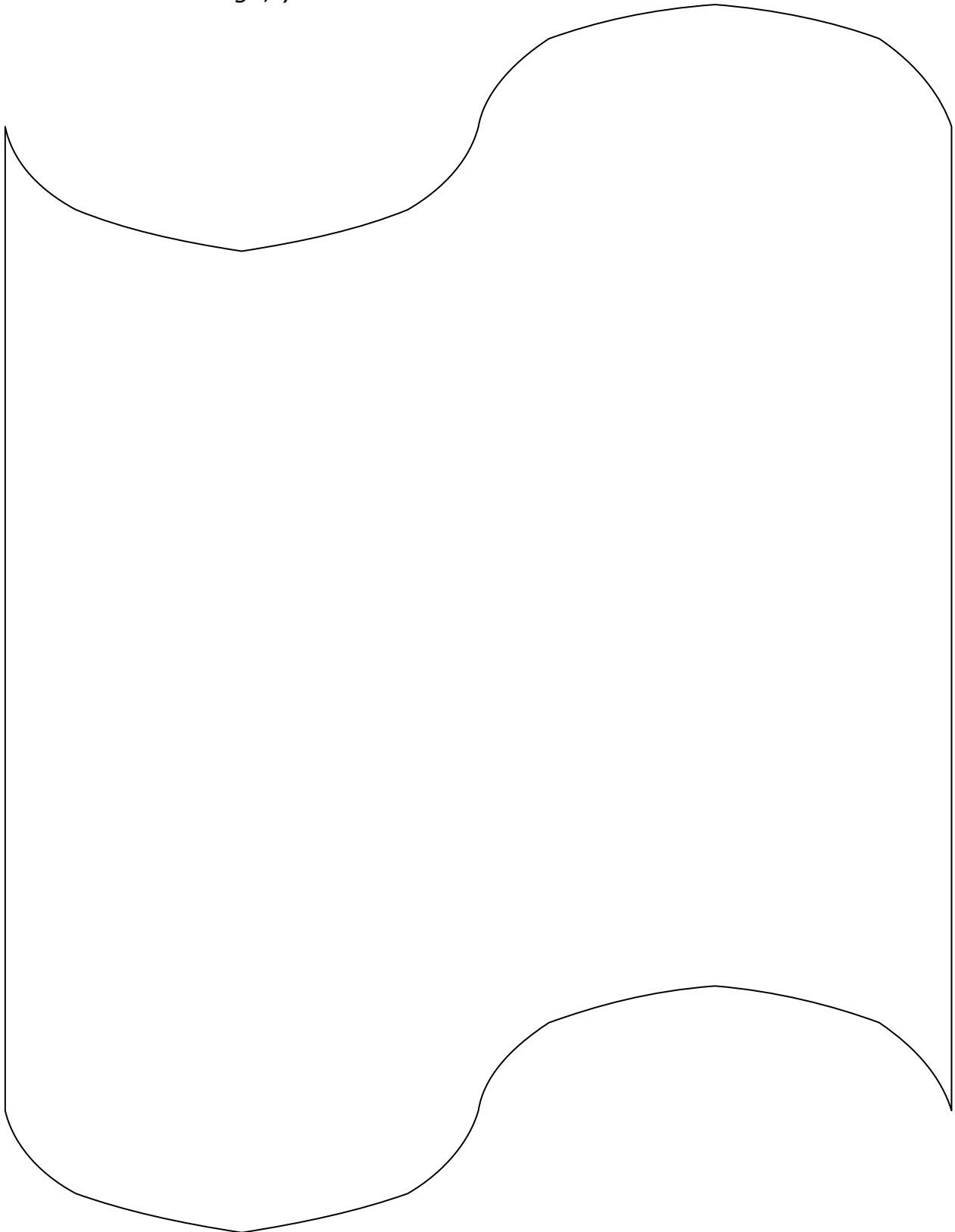
Tarea 6: Trabajo reflexivo

☛ *imagínate reuniéndose con una amistad un año, cinco años y diez años después con y sin anorexia/bulimia.*

CON ANOREXIA/BULIMIA	SIN ANOREXIA / BULIMIA
1 AÑO	1 AÑO
5 AÑOS	5 AÑOS
10 AÑOS	10 AÑOS

Tarea 7: Carta de Despedida

Algunas veces pensar respecto a decir ichau! a la anorexia/bulimia puede parecer como decir ichau! a una buena amiga. Puedes sentirte extremadamente triste respecto a esto, y una manera de tratar con estos sentimientos de tristeza y de pérdida es escribir una carta a tu anorexia/bulimia aunque le estás diciendo adiós. Escribe respecto a todos los buenos momentos que has tenido, lo que vas a perder no teniéndola contigo, y cómo afrontarás sin ella.



Tarea 8: Razones Para el Cambio

Escribe una lista de razones por las que sientes que es importante superar la anorexia/bulimia, ahora y en el futuro.



Tarea 9: Cuando la Anorexia ya no esté más en control, voy a...











Tarea 10: Asumir el Cuidado de Mi Misma

En el siguiente espacio escribe tantos modos posibles como puedas pensar respecto a asumir tu propio cuidado.

Tarea 11: ¿Cómo Puedo Ayudarme a Mi Misma?

Pensar respecto a quedar libre de la anorexia/bulimia es un poco como salir a una jornada de incertidumbre. Probablemente habrá algunos momentos difíciles en adelante, así como algunos descubrimientos maravillosos. ¿Qué cosas querrías llevar contigo en este viaje que te ayude a afrontar con los buenos y malos momentos? Si lo deseas, puedes pensar respecto a llevar recuerdos especiales, logros pasados, mensajes de la gente y tal vez alguna de las cosas que has aprendido trabajando con este taller.

Dibuja una valija o una mochila que contenga todas estas importantes cosas y piensa en el sitio donde querrías colocarlas en la valija y cuánto espacio quisieras darles.

