

CÓMO AFRONTAR POSITIVAMENTE LA ENFERMEDAD CELÍACA

PRESENTACIÓN	5
PRÓLOGO	7
ACERCA DE LA GUÍA	8
CAPÍTULO I	
Aspectos básicos de la enfermedad celíaca	9
¿Qué es la enfermedad celíaca?	9
Diagnóstico	10
Tratamiento	10
CAPÍTULO II	
Qué puedes sentir y hacer cuando te diagnostican la enfermedad celíaca	11
Buscar información	11
<i>Información útil y fiable</i>	12
<i>Dosifica la información</i>	13
Cambios en la dieta	13
Emociones que puedes sentir	14
<i>Miedo a lo desconocido</i>	15
<i>Ira o enfado</i>	15
<i>Pena y Autocompasión</i>	16
<i>Culpabilidad</i>	16
<i>Negación</i>	16
<i>Alivio</i>	17
Emociones que puede sentir mi hijo pequeño	17
Emociones que puede sentir mi hijo adolescente	21
CAPÍTULO III	
Controlando la situación	23
1. Cómo manejar estos sentimientos y emociones	23
<i>Afrontar la dificultad</i>	24
<i>Relajarse y hacer ejercicio físico</i>	24
<i>Contar con personas que te pueden ayudar</i>	25

<i>Focalizar la atención en los aspectos positivos de la situación</i>	25
<i>Permitirse fallar y acertar</i>	25
<i>Ser objetivo</i>	25
<i>Entrenarse en pensamientos positivos</i>	26
<i>Entrenarse en la solución de problemas</i>	29
2. Cambiando nuestros hábitos alimentarios	31
<i>El tipo de alimentación</i>	32
<i>La cantidad y variedad de alimentos</i>	32
<i>Frecuencia</i>	32
<i>El tiempo y la forma de comer</i>	33
<i>El entorno físico que tenemos cuando comemos</i>	33
<i>Las personas con las que comemos</i>	33
<i>Los estados emocionales que tenemos cuando comemos</i> ..	34
<i>Nuestra habilidad a la hora de cocinar</i>	35
<i>El placer subjetivo que tenemos a la hora de comer</i>	35
<i>Educando a la hora de comer</i>	36
CAPÍTULO IV	
La familia	37
CAPÍTULO V	
El hermano del niño celíaco	39
CAPÍTULO VI	
La vida social	41
CAPÍTULO VII	
Las visitas al médico y al hospital	43
CAPÍTULO VIII	
Mi pareja no me entiende	45
CAPÍTULO IX	
Las transgresiones	47
CAPÍTULO X	
Consejos útiles	49
BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA	51