



ASOCIACIÓN  
ESTIMA



# CARTA INFORMATIVA

## JULIO 2019

### CONTENIDO

- 1 Los niños deben sentirse positivos con respecto a sus cuerpos.
- 2 Guía sobre “conciencia plena (mindfulness)” para los millenials.

### CONTACTO

✉ [asocestima@gmail.com](mailto:asocestima@gmail.com)

☎ 7930-2452

@ [www.asociacionestima.org](http://www.asociacionestima.org)

f Asociación Estima

📷 @asociacionestima



**Asociación Estima** es una organización sin fines de lucro dedicada a prevenir la incidencia y orientar para el tratamiento y recuperación de los **Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)**.

- Orienta a personas y familias afectadas por los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)
- Alerta la detección, atención temprana y prevención de estas enfermedades
- Sensibiliza y capacita profesionales para el tratamiento de las mismas

# 1

## Los niños deben sentirse positivos con respecto a sus cuerpos

Traducción y Adaptación Libre: Asociación Estima

Criar niños que piensen positivamente sobre sus cuerpos es necesario por varias razones que incluyen disminuir el riesgo de un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA), pero tal vez la razón más importante es que tu hijo no odie a su cuerpo.

### TIPS PARA QUE TU HIJO PIENSE POSITIVAMENTE DE SU CUERPO:



## 1. ENSEÑALES A IGNORAR LA CULTURA DE LAS DIETAS

La cultura de dietas en el ambiente comienza con **la creencia de que los cuerpos pueden y deben ser controlados**. A dónde vamos, vemos y escuchamos mensajes sobre controlar a nuestros cuerpos midiendo nuestra ingesta de comida (dietas) y como deshacernos de ella (ejercicio). Aun las personas que dicen que no creen en dietas perpetúan la cultura de dietas diciéndonos que necesitamos comer menos y movernos más para ser saludables. El comer menos/movernos más no cambia el peso, **nuestros cuerpos no están diseñados para la restricción de alimentos, esta nos llevará a comer más**. El cuerpo ve la pérdida de peso como una condición de hambruna peligrosa y pelea física y mentalmente

para recuperar el peso perdido más un poco para prevenir la próxima hambruna.

La mayoría de nosotros podemos perder peso en el corto plazo poniendo a nuestro cuerpo en estado de inanición, sin embargo, en el proceso reducimos nuestra tasa metabólica y posteriormente reponemos el peso perdido. Es más, el resultado más común cuando se pierde peso de forma intencional es que 5 años más tarde pesamos más (Journal of the American Dietetic Association).

**Lo mejor para nuestros cuerpos es que nunca hagamos dietas.** Nuestros cuerpos mantendrán el peso que deben tener, siempre y cuando **aprendamos a escuchar señales de hambre y saciedad y nos ejercitemos de tal forma que nos sintamos bien.**

Nuestro peso natural sin hacer dieta puede que no sea el peso que nos gustaría tener, pero ese no es el punto. Nuestros cuerpos no están hechos para ser controlados o sometidos a hambrunas. Nuestros cuerpos deben ser respetados, alimentados y cuidados.

**Las dietas son los predictores más significativos para el desarrollo de los TCA.** Si no queremos TCAs en nuestros hogares debemos comenzar por no permitir que la cultura de las dietas entre en ellos.

## 2. ENSEÑALES A NO ESCUCHAR AL POLICÍA DE LA COMIDA

Todos creemos que tenemos algo importante que decir sobre la comida:

- En el supermercado, cada uno de los empaques explica qué hace esa comida, particularmente buena y sana.

### 3. ENSEÑALES A NO AVERGONZARSE DE SU CUERPO

- Encontramos revistas cuya cubierta esta llena de mensajes acerca de super comidas y dietas sanas.
- En el trabajo y en las reuniones familiares, la gente delira por la ultima dieta de moda (jugo de apio, detox, vegetales crudos).
- El pediatra te pregunta si tu hijo consume suficientes lácteos y limita su ingesta de azúcar.
- En el colegio le pedirán a tu hijo que escriba sobre los peligros "de comer chocolates".
- En Instagram, leemos sobre dietas de moda y vemos platos artísticamente decorados con "comida sana".

Las personas nos dicen que deberíamos comer, que debemos dejar de comer, que debemos sustituir y lo que deberíamos prohibir. El policía de la comida siempre nos esta persiguiendo. La mayoría de nosotros creció escuchando que la grasa es mala, pero ahora hay anuncios de "grasas saludables" y dietas basadas en grasas, hoy día el malo de la película es el azúcar.

**El miedo a la comida y el eliminar grupos enteros de alimentos es el mayor síntoma de un TCA.** La fobia a la comida está en todas partes, los padres debemos trabajar para superar los mensajes sociales que constantemente les dicen a nuestros niños que no confíen en sus cuerpos. Por el contrario, debemos enseñar a nuestros hijos a escuchar a su apetito y antojos.

Esta claro que queremos que nuestros hijos tengan una buena nutrición, por esa razón les ofrecemos frutas, vegetales y todos los grupos de comida (incluyendo pizza, galletas, tacos) de tal forma que ellos aprendan a poner atención a sus propios cuerpos, y no a los mensajes peligrosos que nos rodean.



Vivimos en una sociedad que nos hace sentir vergüenza por nuestro cuerpo. Revistas, redes sociales y programas de televisión muestran fotos de "antes y después" con la obvia sugerencia de que vivir en un cuerpo grande es algo que debemos evitar y superar a fin de ser aceptados.

Es preocupante que sentir vergüenza sobre el propio cuerpo sea común en las familias. Muchas personas que sufren un TCA reportan que sus padres fueron los primeros en hacerles bullying por la forma de su cuerpo; como ellos se sienten con respecto a sus cuerpos es el impacto de lo que sus padres, abuelos, hermanos y otros miembros de la familia les dijeron.

Sentir vergüenza por el propio cuerpo es un síntoma de los TCA. Esta vergüenza viene de algún lado, **un niño no nace odiando a su cuerpo**, los niños aprenden que sus cuerpos son algo que no merece respeto y aceptación incondicional.

**Lo primero que deben hacer los padres es asegurar que en su casa nadie sea molestado o se sienta avergonzado de su cuerpo.** No debe haber espacio para comentarios negativos sobre el cuerpo en ningún lugar de la casa.

Los padres tienen que evitar comentarios negativos sobre los cuerpos de los miembros de la familia. Hable sobre la gordo fobia con sus parientes y hágales saber que Ud. toma en serio el tema y que no permitirá que se hagan comentarios negativos sobre el cuerpo de alguien. Esto no es ser rudo o malcriado esto es ser buen padre.

Los padres tienen que enseñar a sus hijos como, de forma educada, callar a personas que hacen comentarios negativos sobre el propio cuerpo



o el cuerpo de alguien más. Trabaja con ellos para que desarrollen mecanismos buenos para interrumpir, redireccionar o callar directamente este tipo de comentarios.

Por ejemplo:

- Interrupción: hablemos de otra cosa.
- Redirección: ¿qué tal te va en la escuela?
- Callar: por favor no hables acerca de mi cuerpo

#### 4. ENSÉNALES A NO PREOCUPARSE POR SU ÍNDICE

##### DE MASA CORPORAL, BMI

El BMI, es una anticuada y desafortunadamente, muy usada herramienta de medición que se usa de forma abusiva en ambientes médicos y escolares. Cada vez que tu hijo va al doctor es pesado, posiblemente en la escuela también los pesan.

**Un enfoque en el peso puede ser muy dañino puesto que las personas que sufren un TCA típicamente están obsesionadas con su peso.** Pero el BMI toma el peso y lo hace aun más dañino ya que genera categorías de "peso sano" y peso no sano".

El BMI fue creado para hacer estudios poblacionales y no para ser usado sobre una base individual, pues ignora la composición individual de cada cuerpo y la diversidad natural de cuerpos. De hecho, la mayoría de las personas que se ejercitan bastante resultan obesos o tienen sobre peso según el BMI esto, debido a la composición de su cuerpo.



El hecho de que médicos y profesores de educación física inicien sus conversaciones sobre salud hablando de BMI es decepcionante porque este no es un índice de salud. Es como medir la salud en base a la talla de los zapatos. Si amarramos la salud al BMI la vasta mayoría de nosotros caeríamos fuera del "peso saludable".

#### 5. ENSÉNALES A LUCHAR CONTRA LA GORDO FOBIA



La gordo-fobia está en todas partes y esta teniendo un gran impacto en nuestros niños. Un estudio del British Journal of Developmental Psychology mostró que 50% de las niñas entre 3-6 años tienen miedo de ser gordas y un tercio de ellas dicen que quieren cambiar alguna parte de su cuerpo.

**Los mensajes gordo-fóbicos vienen de todas partes, es imposible vivir en nuestra sociedad sin internalizar el miedo a ser gordo.** Este miedo se externaliza avergonzando a otros y justificando el odio a los cuerpos gordos.

Si lo vemos a través del lente de discriminación, simplemente no hay justificación para la gordo-fobia. Hemos hablado y aprendido mucho en términos de evitar el racismo y el sexismo, pero el odio a la grasa está terriblemente arraigado y es la única forma de discriminación que hacemos abiertamente y sin vergüenza.

El miedo a ser gordo está en el corazón de la mayoría de los TCA y nuestra sociedad no hace nada para evitarlo. La mayoría de los que sufrimos un TCA vivimos en un cuerpo más grande del promedio; muchos de nosotros nunca estamos medicamente bajo peso, esto significa que se

nos gratifica cuando perdemos peso y se nos avergüenza cuando lo ganamos.

Los padres que quieren evitar que sus hijos sufran de TCA, odio al propio cuerpo y alimentación desordenada **deben enseñar a sus hijos a ser intolerantes a la gordo-fobia; esto significa alejarse de comentarios gordo-fóbicos, no ver**

**shows o películas gordo-fóbicas y apoyar la diversidad de cuerpo.**

Tomará tiempo para que comprendamos que la gordo-fobia es tan toxica como cualquier otra forma de discriminación, promovamos la paz y aceptación del cuerpo.

2

## Guía sobre “conciencia plena (mindfulness)” para los millennials

Por: Sophia Smith

Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

¿Puedes definir conciencia plena (mindfulness)? Los diccionarios hablan sobre tener conciencia de tu cuerpo, mente y sentimientos en el momento presente y alcanzar la tranquilidad a través de esa conciencia. Sin embargo, los que practican mindfulness dicen que va mas allá de cualquier definición de diccionario y que el sentimiento que les deja no puede ser definido apropiadamente.

Lo que si es claro es que la forma en que vivimos y el mundo caótico a nuestro alrededor pueden desordenar nuestras vidas, confundirnos y causar ansiedad y estrés. Como una generación de personas esclavizados por el trabajo y sus ocupadas agendas, los millennials, más que nadie, posiblemente son los que ven la importancia de tener una vida con conciencia plena.

Algunos pensamientos sobre porque y como los millennials practican mindfulness y la forma en que mejora sus vidas:

### LIBEREMOS ESTRÉS

Posiblemente la razón más importante para practicar mindfulness es el hecho de que los millennials tenemos a diario, grandes cantidades de estrés. Nos levantamos a cierta hora todos los días, debemos afrontar el tráfico de la mañana

para llegar a nuestra oficina en donde a veces tenemos que hacer cosas que no disfrutamos o que no aprobamos y, adicional a esto, el día laboral para muchos de nosotros no termina a la hora que dejamos la oficina.

Terminar un proyecto o tarea en casa se ha vuelto una costumbre. Lidar con todo esto hace del mindfulness una forma de recordar que somos mas que solo ocupantes de un escritorio/cubículo en un mar de cubículos. Somos personas con deseos, necesidades, aspiraciones y emociones fuertes. Es por eso que necesitamos unos minutos para ser nosotros mismos y practicar mindfulness haciendo lo que amamos. Algunas veces estirarnos en un sofá a leer nuestro libro



favorito; otras es tomar un largo baño con velas de olor alrededor de la tina; hacer una caminata en un parque puede aclarar nuestra mente y despertar emociones agradables, especialmente si lo hacemos con nuestro socio/a emocional y vistiendo ropa cómoda. Esto permite relajarnos,

pensar lo que es importante para nosotros, las personas que nos importan o simplemente cuidar nuestra propia salud.

**Finalmente, es importante tomar dos minutos durante el día laboral para tener pensamientos positivos y respirar profundo, simplemente para concentrarnos en lo que realmente importa en la vida.**

Es a través de nuestros sentidos que percibimos el mundo a nuestro alrededor, por lo tanto, tratarlos con conciencia plena es esencial. Algo importante es tener ordenado y limpio el lugar donde vivimos, regresar a casa después de un largo día de trabajo y encontrar un desastre puede torturar nuestros sentidos. Mientras que, entrar en una casa limpia y ordenada nos permite disfrutarla al máximo durante lo que queda del día o durante el fin de semana.

Una buena taza de café o té acompañada de música suave puede ayudar a relajarnos. También una deliciosa fragancia difuminada por toda la casa estimula el sentido del olfato, los olores agradables pueden hacer sentirnos mejor y traer buenos recuerdos.

Los sentidos del tacto y la vista pueden ser alimentados conscientemente usando lápiz y papel para escribir frases inspiradoras, planes o metas importantes para el futuro. Al sentirnos abrumados, concentrémonos en nuestros sentidos; notando todo lo que se puede escuchar, ver, oler, saborear o sentir, volviéndonos conscientes de todo y aferrándonos en algo positivo antes de continuar.

## ALIMENTEMOS NUESTRA CREATIVIDAD



Existen excelentes compañías con empleadores conscientes de que los colaboradores deben estar contentos en su trabajo, pero, a menudo los trabajos no nos permiten mostrar nuestra individualidad. Hay trabajo que hacer y lo que tu eres parece no importar, sin embargo, somos creativos más allá de lo que tenemos que hacer en el trabajo y necesitamos una salida para esa creatividad.



Por lo tanto, podemos comenzar a escribir blogs, un diario o una novela y permitir que cada palabra que escribimos sea con conciencia plena. Nos podemos expresar a través del movimiento tomando clases de baile o bailando con nuestra música favorita en casa. Dibujemos, pintemos, diseñemos nuestra propia ropa o simplemente garabateemos, pero sin importar lo que hagamos, pongamos toda nuestra mente y todas las emociones que sentimos en el momento que lo hacemos. Dejemos que lo que creamos sea una reflexión de nuestro estado mental. Esta bien sentir tristeza o rabia algunas veces y si estas chispean nuestra creatividad, acojámoslas y úsemelas para crear algo significativo para nosotros.

**Únicamente teniendo un enfoque de conciencia plena hacia nuestro propio bienestar,** hacia nuestras relaciones más apreciadas y hacia todas nuestras experiencias, **podemos tener una vida plena y feliz.** Cuando nos volvemos presentes en todo lo que hacemos y somos dueños de cada momento de nuestro día, sabemos que estamos realmente vivos.