



ASOCIACIÓN  
ESTIMA



# CARTA INFORMATIVA

## DICIEMBRE 2019

### CONTENIDO

1

¿Cómo hacer para que las fiestas de navidad sean seguras para alguien que sufre un Trastorno de la Conducta Alimentaria?

2

Tragedia silenciosa desarrollandose hoy por hoy en nuestros hogares

### CONTACTO

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

☎ 7930-2452

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

f Asociación Estima

ig @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

## ¿Cómo hacer para que las fiestas de navidad sean seguras para alguien que sufre un Trastorno de la Conducta Alimentaria?

Por: <https://more-love.org/>

Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

La navidad y otras fiestas pueden ser muy estresantes para las personas que sufren un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA).

### LAS FIESTAS QUE SE CELEBRAN ALREDEDOR DE LA COMIDA PUEDEN SER DIFÍCILES



A menudo, cuando las familias se reúnen, lo primero que hablan es acerca de dietas y tamaños de cuerpo. Las dietas son una obsesión nacional y esto es más prevalente durante las fiestas en donde hay abundantes platillos especiales.

Si tienes un hijo con un TCA, es importante establecer algunos lineamientos sobre la comida y el hablar sobre el cuerpo, de tal manera que los miembros de la familia y amigos estén conscientes de lo que necesitas para que la navidad sea segura para tu hijo.

No podemos controlar todo lo que pasa durante las reuniones familiares, pero al menos podemos expresar nuestros deseos para que sea una "fiesta libre de dietas". A continuación, algunos consejos que pueden ayudarle a tu ser querido:

#### 1. No hablar acerca de dietas

Es muy común para las familias hablar de la última

dieta o cambio de estilo de vida. Hombres y mujeres de todas las tallas discuten sus planes: jugos desintoxicantes, dietas sin gluten... y todos los efectos maravillosos que estas han tenido en ellos o en personas que conocen. Muchas personas hablan de ir al gym después de las fiestas, volver a correr y otros programas de ejercicio para bajar de peso.

Como padre/madre de un joven con un TCA, debes saber que las dietas tienen un 95% de posibilidades de error y que el ejercicio no debe hacerse con el propósito de perder peso, sino de sentirte bien y disfrutar.

Pero no es necesario que entres en un debate sobre dietas durante las navidades, simplemente pide a los miembros de tu familia y amigos que por favor no hablen de hacer dietas, lo que incluye todo tipo de restricción de alimentos, monitoreo de comidas y ejercicio con el propósito de reducir el peso corporal.

Puede ser que tus parientes y amigos honestamente crean que hablar del último programa de dieta es la cosa más interesante que están haciendo. Posiblemente también se sienten obligados a compartir su triunfo y a "ayudar" a los demás a "sentirse más saludables".



Lo anterior no es porque son mala gente, es simplemente una indicación de que actualmente vivimos en una "cultura de dietas". Amablemente recuérdales que tu estas en el proceso de recuperación de tu hijo, quien tiene problemas de sobre identificación con la comida y el ejercicio y que, agradecerías mucho si dejan el tema de las dietas fuera de la mesa. Esto hará que la fiesta de Navidad sea más segura para tu hijo con TCA.

**HABLAR DE DIETAS FRENTE A UNA PERSONA QUE SUFRE UN TCA NO ES BENIGNO, ES EXTREMADAMENTE PELIGROSO**

Habla con tus amigos y familiares antes de el ó los eventos. Durante estos, gentilmente desvía las conversaciones sobre dietas si es necesario. Interrumpe y redirecciona las conversaciones basadas en dietas de la forma más simpática que puedas. Si los invitados no pueden dejar de hablar del tema, puede ser necesario que tengas que excusar a tu familia del evento. Está bien y es necesario poner la recuperación de tu hijo en primer lugar.

## 2. No hablar del tamaño de los cuerpos



¿Vives en una familia en donde el tamaño del cuerpo de las personas es un tema común de discusión? ¿A las personas les gusta discutir constantemente si alguien es más gordo o menos gordo de lo que fue antes? Esto puede ir en dos sentidos, que tu tía Mari le diga a tu hija que está muy flaquita (como una crítica) o que tu tía Lupita le diga a tu hijo que se ha hecho fuerte (como un piropo).

Aun el comentario común "te vez saludable" o "te vez muy bien" puede ser difícil para alguien en recuperación de un TCA. Esto se debe a que los TCA se basan en una sobre identificación de la imagen o apariencia corporal. El hecho de que las personas comenten sobre el cuerpo de tu hijo, lo miren críticamente o hagan de su cuerpo (o el de otra persona) un tema de discusión puede ser el disparador para un retroceso en su recuperación.

Habla con tu familia y amigos antes de las fiestas y hazles saber que sería fabuloso evitar hablar sobre el tamaño del cuerpo, en especial si el comentario se dirige a tu hijo en recuperación.

**SIN IMPORTAR EL PESO ACTUAL DE TU HIJO, ESTE NO DEBE SER DISCUTIDO O COMENTADO.**

Durante la fiesta, es posible que alguna persona se resbale y comience a hablar sobre su cuerpo, este es un tema frecuente de conversación. Puede que el tío Jimmy cuente que su ex esposa "ha ganado varias libras" a partir de la fecha en que se divorciaron, quizás el abuelo gruña y mueva la cabeza en señal de afirmación.

Comentarios como el anterior, especialmente cuando son reafirmados, son absolutamente peligrosos para tu hijo con el TCA. Es necesario

que intervengas y digas algo como, " tío Jimmy yo preferiría que no hables sobre el peso de Margarita de esa forma".

Si el grupo continúa criticando los cuerpos de la gente, es necesario que salgan de la reunión a fin de proteger a tu hijo. No todos estamos preparados para crear una navidad segura para los TCA.

### 3. No hablar acerca de atiborrarte o llenarte comiendo



Las navidades son fiestas durante las que comemos hasta quedar llenos. Antes de la fiesta, las personas planean atracarse las comidas especiales de la navidad hasta el grado de terse que desabotonar el pantalón. Si las personas deciden atracarse durante la navidad esta bien, pero no esta bien hablar sobre atracones enfrente de la persona que padece un TCA.

Aunque la abuela piense que es aceptable comer mucho y que esto "siempre se ha hecho", tienes que recordarle que atracarse es un comportamiento de los TCA y que tu tienes un hijo con un TCA, por lo tanto, es absolutamente incorrecto hablar de atracones este año (o cualquier año futuro).

### 4. No hablar sobre medidas compensatorias

Después del banquete, las personas tienden a hablar sobre comportamientos compensatorios tales como:

- No vuelvo a comer durante toda la semana.
- Mañana regreso al gimnasio.
- Esto compensa porque no comí durante toda la semana anterior.
- Hoy me levanté temprano he hice una corrida

larga, por lo que se me permite comer.

Estos son comportamientos de TCA. Tienes un hijo con un TCA, por lo tanto, escuchar conversaciones sobre restricción de alimentos o ejercicio extra para compensar las comilonas de navidad no es sano ni seguro para él. Interrumpe y redirecciona toda conversación relacionada con compensar la comilona de navidad. Puede que te preocupe ser pesado/a, pero tu hijo debe ser tu prioridad.

### NO ES FÁCIL, PERO ES NECESARIO

Nada de esto es cosa fácil, estamos de acuerdo como sociedad que las navidades involucran todos los consejos mencionados, pero es tu prerrogativa cambiar la conversación y, como el padre de un niño que sufre un TCA, es tu responsabilidad evadir los peligros que estas cuatro acciones pueden tener en su recuperación.

Dependiendo de tus relaciones, puede ser necesario que hagas unas cuantas llamadas de teléfono con anticipación a la navidad de este año. Si no le has contado a tu familia sobre el TCA de tu hijo, este puede ser el momento para hacerlo, solo debes hacerlo si tu hijo está de acuerdo.

Lo ideal sería que los problemas mentales como los TCA no fueran motivo de vergüenza en nuestra sociedad, sin embargo, la comodidad y privacidad de tu hijo van primero. Has una cita con el terapeuta de tu hijo y hablen sobre este tema, luego te guías por los acuerdos que tomen durante la cita.

### TOMA EL CONTROL DE LAS NAVIDADES

Si puedes hablar con tu familia acerca del TCA, considera compartirles este artículo o al menos darles algunos consejos o requerimientos por adelantado a fin de allanar el camino. Es importante saber que vivimos en una cultura que naturalmente no sigue estos consejos, pero eso no significa tu familia no pueda seguir un patrón más amable y reflexivo que sea seguro para alguien que sufre un TCA.



Sera más difícil implementar esta guía si no puedes hablarle a tu familia sobre la existencia del TCA. De todas formas, los padres pueden solicitar un ambiente pacífico para apoyar a sus hijos. Puedes decirle a tu familia que estas adoptando estas guías este año, para que cuando desvíes una conversación sobre comida o cuerpo, ellos estén mejor preparados.

Por último, si consideras que tu familia no puede adaptarse a estas guías, tal vez sea mejor que evites la gran reunión familiar este año. La recuperación de tu hijo debe ser la prioridad y si tienes una familia aferrada a la cultura de dietas, puede que sea necesario dejar la gran reunión familiar para otro año y hacer una más íntima con las personas que saben, respetan y pueden fácilmente seguir cuatro consejos.



2  
Tragedia silenciosa  
desarrollandose hoy  
por hoy en nuestros  
hogares.

Por: El Dr. Luis Rojas Marcos, Psiquiatra.  
<http://palermonline.com.ar/wordpress/?p=65783>

Hay una tragedia silenciosa que se está desarrollando hoy por hoy en nuestros hogares, y concierne a nuestras más preciosas joyas: nuestros hijos. ¡Nuestros hijos están en un estado emocional devastador! En los últimos 15 años, los investigadores nos han regalado estadísticas cada vez más alarmantes sobre un aumento agudo y constante de enfermedad mental infantil que ahora está alcanzando proporciones epidémicas:

### Las estadísticas no mienten:

- 1 de cada 5 niños tiene problemas de salud mental.
- Se ha notado un aumento del 43% en el TDAH.
- Se ha notado un aumento del 37% en la depresión adolescente.
- Se ha notado un aumento del 200% en la tasa de suicidios en niños de 10 a 14 años.

**¿Qué es lo que está pasando y qué estamos haciendo mal?**

Los niños de hoy están siendo sobre-estimulados

y sobre-regalados de objetos materiales, pero están privados de los fundamentos de una infancia sana, tales como:

- Padres emocionalmente disponibles
- Límites claramente definidos
- Responsabilidades
- Nutrición equilibrada y un sueño adecuado
- Movimiento en general pero especialmente al aire libre
- Juego creativo, interacción social, oportunidades de juego no estructurados y espacios para el aburrimiento

En cambio, estos últimos años se los ha llenado a los niños de:



- Padres distraídos digitalmente
- Padres indulgentes y permisivos que dejan que los niños "gobiernen el mundo" y sean quienes pongan las reglas
- Un sentido de derecho, de merecerlo todo sin ganárselo o ser responsable de obtenerlo
- Sueño inadecuado y nutrición desequilibrada
- Un estilo de vida sedentario
- Estimulación sin fin, niñeras tecnológicas, gratificación instantánea y ausencia de momentos aburridos

## ¿QUÉ HACER?



Si queremos que nuestros hijos sean individuos felices y saludables, tenemos que despertar y volver a lo básico. ¡Todavía es posible! Muchas familias ven mejoras inmediatas luego de semanas de implementar las siguientes recomendaciones:

- Establezca límites y recuerde que usted es el capitán del barco. Sus hijos se sentirán más seguros al saber que usted tiene el control del timón.
- Ofrezca a los niños un estilo de vida equilibrado lleno de lo que los niños NECESITAN, no sólo de lo que QUIEREN. No tenga miedo de decir "no" a sus hijos si lo que quieren no es lo que necesitan.
- Proporcione alimentos nutritivos y limite la comida chatarra.
- Pase por lo menos una hora al día al aire libre haciendo actividades como: ciclismo, caminata, pesca, observación de aves / insectos
- Disfrute de una cena familiar diaria sin teléfonos inteligentes o tecnología que los distraiga.
- Jueguen juegos de mesa como familia o si los niños son muy chiquitos para juegos de mesa, déjese llevar por sus intereses y permita que sean ellos quienes manden en el juego
- Involucre a sus hijos en alguna tarea o quehacer del hogar de acuerdo a su edad (doblar la ropa, ordenar los juguetes, colgar la ropa, desembalar los víveres, poner la mesa, dar de comer al perro etc.)
- Implemente una rutina de sueño consistente

para asegurar que su hijo duerma lo suficiente. Los horarios serán aún más importantes para los niños de edad escolar.

- Enseñar responsabilidad e independencia. No los proteja en exceso contra toda frustración o toda equivocación. Equivocarse les ayudará a desarrollar resiliencia y aprenderán a superar los desafíos de la vida,

- No cargue la mochila de sus hijos, no lleve sus mochilas, no les lleve la tarea que se olvidaron, no les pele los plátanos ni les pele las naranjas si lo pueden hacer por sí solos (4-5 años). En vez de darles el pez, enséñeles a pescar.

- Enséñeles a esperar y a retrasar la gratificación.

- Proporcione oportunidades para el "aburrimiento", ya que el aburrimiento es el momento en que la creatividad despierta. No se sienta responsable de mantener siempre a los niños entretenidos.

- No use la tecnología como una cura para el aburrimiento, ni lo ofrezca al primer segundo de inactividad.

- Evite el uso de la tecnología durante las comidas, en automóviles, restaurantes, centros comerciales. Utilice estos momentos como oportunidades para socializar entrenando así a los cerebros a saber funcionar cuando estén en modo: "aburrimiento"

- Ayúdeles a crear un "frasco del aburrimiento" con ideas de actividades para cuando están aburridos.

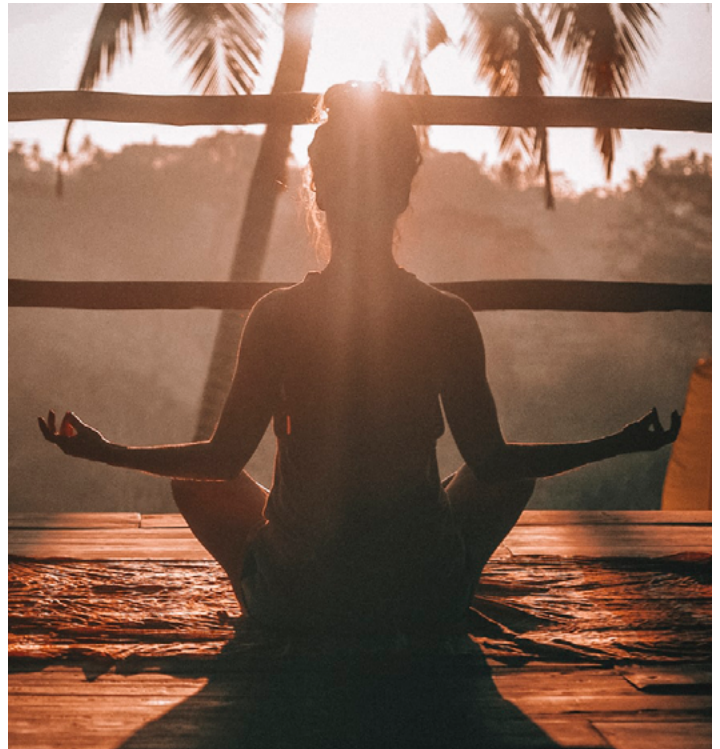
- Esté emocionalmente disponible para conectarse con los niños y enseñarles auto-regulación y habilidades sociales:

- Apague los teléfonos por la noche cuando los niños tengan que ir a la cama para evitar la distracción digital.

- Conviértase en un regulador o entrenador emocional de sus hijos. Enséñeles a reconocer y a gestionar sus propias frustraciones e ira.

- Enséñeles a saludar, a tomar turnos, a compartir sin quedarse sin nada, a decir gracias y por favor, a reconocer el error y disculparse (no los obligue), sea modelo de todos esos valores que inculca.

- Conéctese emocionalmente – sonría, abrace, bese, cosquillee, lea, baile, salte, juegue o gatee con ellos.





## SEMINARIO TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA 14 Y 15 DE NOVIEMBRE



Durante el 14, 15 y 16 de noviembre, Asociación Estima contó con la visita de las Dras. Eva Trujillo y Guadalupe Rodríguez, ambas especialistas en el campo de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) y con alto reconocimiento a nivel nacional e internacional.

Las Dras. Trujillo y Rodríguez son Directora General y Directora Médica del prestigioso centro de rehabilitación para enfermos con trastornos alimentarios, Comenzar de Nuevo en Monterrey, México.

Durante su estadía en El Salvador impartieron, bajo la coordinación de Asociación Estima, diferentes charlas sobre TCA para diferentes especialidades de profesionales de la salud (psicólogos, psiquiatras, pediatras, nutriólogos y nutricionistas) y 34 padres de personas afectadas por los TCA.

Las charlas fueron un gran aporte tanto para los profesionales como para las personas afectadas por estos difíciles trastornos, ya que con ella se abren oportunidades para un tratamiento más efectivo.

Como Asociación agradecemos mucho a Eva y Lupita por compartir con nosotros sus conocimientos y esperamos seguir adelante con este tipo de iniciativas.