



CARTA INFORMATIVA

FEBRERO 2020

CONTENIDO

1

“Se que posiblemente siempre habrá una parte anoréxica adentro de mí, pero también hay una parte que luchará durante toda mi vida, no me cansaré de luchar.”

2

Quiero que mi hija sepa lo que yo no sabía: “no vales lo que pesas”

CONTACTO

✉ asocestima@gmail.com

☎ 7930-2452

@ www.asociacionestima.org



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.

“Se que posiblemente siempre habrá una parte anoréxica adentro de mí, pero también hay una parte que luchará durante toda mi vida, no me cansaré de luchar.”

Por: **Kenneth Dickerman, Photo Editor, The Washinton Post, febrero 24, 2020**

Traducción y adaptación libre: Asociación Estima



Nerea fue diagnosticada con Anorexia Nervosa cuando tenía 14 años, sin embargo, desde los 5 años ella comenzó a escuchar voces que la animaban a dejar de comer (David Arribas)



Dibujos, hechos durante una sesión con su psicólogo, sobre la percepción que ella tenía de sí misma.

Durante el otoño pasado, The Washinton Post se asoció con “Visura” en una convocatoria para ensayos fotográficos. The Washinton Post seleccionó dos ganadores y tres menciones honoríficas entre los cientos de concursantes. Estamos presentando una de las menciones honoríficas presentada por el fotógrafo español David Arribas en su proyecto sobre anorexia, al que dio el título de “Jaula”. Arribas radica en Madrid y busca proyectos profundos de inclinación antropológica/social. Su proyecto “Jaula” sigue la historia de una joven llamada Nerea que lucha contra la Anorexia Nervosa.

De acuerdo a Arribas, Nerea tenía 5 años cuando comenzó a escuchar voces que le decían que no comiera. A los 14, fue

diagnosticada con Anorexia.

Las personas que sufren de Anorexia se privan de comer porque tienen un abrumador miedo al sobre peso y pueden volverse extraordinariamente delgadas.

Nerea le dijo a Arribas que, durante su feliz niñez, ella deseaba ser delgada cuando fuera grande. Pero, en la etapa de su adolescencia “el cuerpo que desarrollé no encajaba con lo que yo había pensado durante mi niñez, por lo tanto, tenía que arreglarlo.”

El remedio para Nerea significaba perder peso. Poco a poco ella dejó de comer, le gustaba la sensación de perder peso y se impuso metas de perder mas y mas peso para ponerse más y más delgada.

Ahora que esta en recuperación, Nerea le dice a Arribas que realiza que los sentimientos positivos que ella tenía sobre perder más y más peso eran solamente un espejismo. Ella dice estar consiente de que la anorexia es como un virus, para que este siguiera viviendo en su cuerpo, ella tenía que continuar encogiéndose.

El trastorno alimentario le paso la factura a Nerea. Ella le contó a Arribas que perdió amigos y tenia problemas con su familia, encima de todo, la enfermedad la estaba matando. Sin embargo, las voces en su

cabeza le seguían diciendo: “Tu eres la mejor anoréxica del mundo. Lo estás haciendo muy bien.”

Nerea sabe que tendrá que lidiar con los efectos de la anorexia por un largo periodo de tiempo. Le dijo a Arribas: “Aun en mi proceso de recuperación, sigo escuchando las voces diciéndome cosas, animándome a que tire la toalla y, sé que posiblemente siempre habrá una parte anoréxica en mí, pero también hay una parte en mí que lucha por la vida y no me cansaré de luchar.”



El involucramiento familiar, en coordinación con un equipo terapéutico, es fundamental cuando se trata de alterar la relación y hacer cambios en los hábitos de comer. (David Arribas)



El uso a escondidas de cremas reductoras, quemadores de grasas y lípidos, laxantes, diuréticos y otros productos para perder peso son comunes (David Arribas).



Una vez al mes, Nerea debe pesarse en la clínica de su médico. Las mariposas son un símbolo familiar para la anorexia porque representan algo delicado, frágil y hermoso (David Arribas)



El padre de Nerea expresa frustración. (David Arribas).



El acto de comer es algunas veces difícil para Nerea, pero tiene que ser afrontado todos los días. (David Arribas)



Observar el cuerpo frente al espejo para asegurarse de no haber ganado peso, puede ser un comportamiento obsesivo compulsivo para personas con anorexia. (David Arribas).



El internet puede ser un peligro para personas con anorexia por los muchos websites que promueven los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), como por ejemplo “pro-ana” (pro-anorexia) y “pro-mia” (pro-bulimia). (David Arribas).



Los que sufren anorexia generalmente llevan a cabo rituales para controlar sus cuerpos, durante estos rituales los cuerpos tienen que encajar con ciertos patrones. Estas son acciones que han sido llevadas a cabo de forma compulsiva durante mucho tiempo y se han vuelto involuntarios. (David Arribas).



La familia de Nerea debe estar atenta todos los días para asegurarse de que ella está tomando sus medicamentos. (David Arribas).



La buena comunicación es fundamental para que Nerea se sienta cómoda contando todo lo que ella está sintiendo, por lo que está atravesando. (David Arribas).



Nerea algunas veces se siente abrumada. (David Arribas).



Un retrato de Nerea. (David Arribas).



Nerea en su casa. (David Arribas)



2.

Quiero que mi hija sepa lo que yo no sabía: “no vales lo que pesas”

Por: Sarah Berry, Lifestyle Health Editor, The Sydney Morning Herald, enero 2020

Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

Cuando estaba creciendo mi mamá nunca hizo comentarios negativos sobre mi cuerpo, pero ella no necesitaba hacerlo. Aprendí suficiente viéndola luchar con su propio cuerpo, restringiendo de vez en cuando, comiendo mucho otras veces y por algún tiempo también vomitando. Aprendí que su cuerpo nunca fue

aceptado por ella misma tal cual era, en vez de eso había cierta prevención que requería castigo.

LA FORMA EN QUE LOS PADRES SE RELACIONAN CON SUS CUERPOS TIENE INFLUENCIA EN COMO LOS HIJOS SE RELACIONAN CON LOS DE ELLOS

Cuanto se desencadenó mi propio Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA), no fue culpa de mi mamá. Yo tenía 12 años y perdí dos años de escuela mientras me tambaleaba al borde de una insuficiencia cardiaca. Aclaro, mi mamá me ha dado permiso de compartir esta historia porque no quiere que se perpetúe.

Mi imagen corporal pobre y mi TCA fueron el resultado de un juego desastroso entre mis rasgos de personalidad (autoestima baja y perfeccionismo) y el medio ambiente en que crecí, junto con la de capacidad de conciliar ambos.

Cuando un miembro de mi familia me pregunto recientemente, cómo me sentía acerca de mi experiencia con los TCA e imagen corporal al convertirme en mamá de una hija y con una segunda en camino, conteste: "Consciente".

Tal como la imagen corporal de mi mamá influyó mucho en la mía, mi imagen corporal afectará mucho la de mis hijas.



Investigaciones muestran que la mitad de las niñas de 12 años están insatisfechas con sus cuerpos, 81% de las niñas de 10 años dicen que tienen más miedo de hacerse gordas que de sufrir de cáncer, mientras que 2/3 de mujeres entre 18 y 25 años dijeron que preferían ser estúpidas o malas y no gordas.

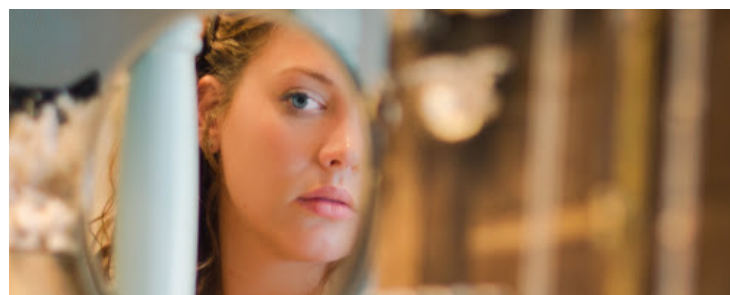
Los medios de comunicación, redes sociales, experiencias sociales y nuestros compañeros, todos juegan un rol. Nuestros padres, sin embargo, son nuestros mejores modeladores y la primera línea para defendernos del "pensamiento-dieta" (diet-think).

Luise Adams, psicóloga y fundador de "Untrapped", dijo: **"Se sabe que los niños, a la edad de 3-4 años, han internalizado la idea de "gordofobia" (fat-phobia). "Nuestros niños son pequeñas esponjas que recogen los mensajes enviados tanto verbal como no verbalmente. Ellos absorben mucho mas de lo que nosotros realizamos"**.



Un estudio demostró que los niños de 5 años cuyas madres aceptan hacer dieta, tienen dos veces más probabilidades de tener ideas de hacer dieta ellos mismos. Una investigación separada encontró que las niñas que consideran que sus madres desean que ellas sean delgadas, tienen de dos a tres veces más probabilidad de preocuparse por perder peso.

Tal como la imagen corporal que tiene mi mamá de su propio cuerpo ha moldeado la mía en gran escala, mi propia imagen corporal moldeará la de mis hijas.



El punto no es avergonzar a las mamás o crearles sentimientos de culpa, después de todo, “vivimos inmersos en esta sopa de cultura de dieta que escudriña nuestros cuerpos”. Dice Adams.

“Las mamás hemos estado expuestas a este mismo entrenamiento implacable, por lo que no sorprende que lo pasemos inadvertidamente a nuestros hijos. No nos podemos culpar, pero supongo que el **“movimiento cuerpo positivo”** trata de ayudar a las mamás a entender la forma en que ellas se relacionan con su propio cuerpo, y esto favorecerá a la siguiente generación”.



El tener conciencia sobre la influencia que los padres tienen sobre la imagen corporal de sus hijos, también implica estar conscientes de como nosotros nos relacionamos con sus cuerpos.

Los padres reportan que les preocupa que sus hijos sean buliados o ridiculizados si sus cuerpos son mas grandes (los niños con sobrepeso tienen cuatro veces mas probabilidades de tener problemas en la escuela) o, de ser acusados de ser malos padres porque sus hijos no son delgados.



Una madre dijo al The Times Magazine *“Quiero que mi hijo sea delgado,”* característica de como el miedo a la obesidad esta siendo manejada por la generación de padres que se obsesionan por el peso de sus hijos, “me siento una soñadora diciendo esto, pero es cierto, mi hijo continuamente me está preguntando, ‘mami, ¿estos jeans me hacen ver gordo?’, y yo le respondo, ‘no, no’, pero me siento obligada a darle una rápida revisada”.

Adams explica que cuando los padres dicen que quieren que sus hijos sean delgados, lo que realmente están pensando es **“yo quiero que mis hijos sean aceptados”**.

“Podemos enseñarles a que eliminen este cerrado punto de vista de que solo hay una forma de encajar y de que existe una sola forma de cuerpo” dice Adams. **“El movimiento cuerpo positivo es acerca de todo tipo de diversidad, es enseñar a nuestros niños a ser más tolerantes y en general más inclusivos.**

Debemos comenzar por aprender a ser mas tolerantes y a aceptar a nuestros propios cuerpos, aprendiendo a cuidarlos sin importar su talla.

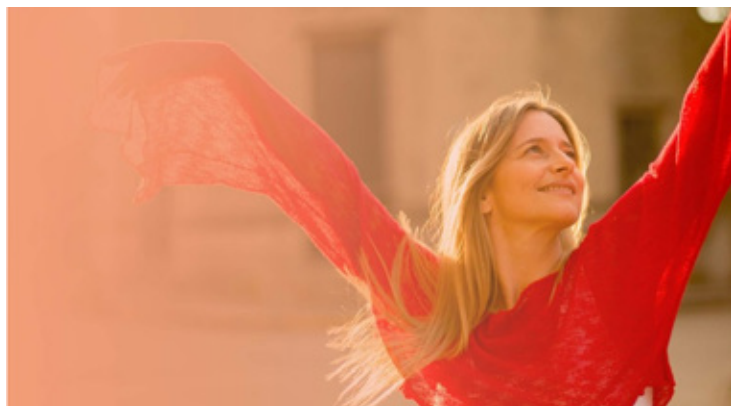


El tener conciencia de la influencia que tenemos los padres en la imagen corporal de nuestros hijos, también significa estar conscientes de como nosotros nos relacionamos con sus cuerpos. Adams dice: “Tenemos que despertar y preguntarnos, ¿porque yo odio a mi cuerpo?,

¿cuándo se me ha permitido relajarme y que me guste mi cuerpo? Tanto las mujeres delgadas como las mas grandes y todas las que están en medio tienen insatisfacción corporal.”

Hasta mis 30 años puede tener una relación sana con mi cuerpo que no estuviera basada en el control o la talla; quiero que mis hijas sepan que no valen por lo que pesan y que puedan disfrutar el vivir en sus cuerpos por todo lo que estos son capaces de hacer.

El “movimiento cuerpo positivo” nos enseña que podemos crear nuestra propia imagen corporal, bajo nuestro propio punto de vista y, cambiando la forma en que nosotros nos vemos a nosotros mismos, nuestros hijos reciben un permiso tácito para verse a si mismos bajo una diferente luz, una luz que vale la pena amar.



Hemos modificado nuestra imagen con el propósito de modernizarla y adaptarla a la etapa de vida en que se encuentra Asociación Estima. Buscamos una imagen que nos represente como lo que somos; el cariño con que trabajamos para que las personas en riesgo o afectadas por los TCA tengan una mejor calidad de vida; y, que sea representativa de nuestra tarea que es prevenir y orientar para la recuperación efectiva de los TCA.

Continuamos con la mariposa

La mariposa por lo general se asocia con la inconstancia y con la irreflexión. Algunos simbolistas dicen que representa fuerza espiritual del alma. Es delicada y a la vez fuerte contra la adversidad. Es un símbolo de tranquilidad, se trata con cuidado, no intimida, te conecta y te entiende.

Para Asociación Estima la mariposa es símbolo de renacimiento, las personas que se sanan de un TCA se liberan del capullo en que la enfermedad la tenía encerradas. Esta liberación duele, pero lleva a la liberad. Nace una nueva persona.

Desplegamos las alas de nuestra mariposa y modificamos sus líneas para simbolizar que **somos una organización cálida, sensible, transparente, confiable, fuerte y que tiene la capacidad de guiar.**

Seleccionamos el color morado porque es el color del humanismo, usa sensatez para hacer el bien combinando sabiduría y poder con sensibilidad y humildad. Y el turquesa es uno de los colores mas naturales del mundo. En psicología del color controla la ansiedad y cura emociones creando tranquilidad y estabilidad.

Esperamos les guste, nos hemos esforzado para que represente lo que somos.

