

Hilando Esperanza

Carta Informativa

OCTUBRE 2021

¿QUIÉNES SOMOS?

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)**.

01

9 formas de accidentalmente sabotear la relación que tus hijos tienen con la comida. Y, una forma de criar hijos libres de problemas con la comida.



02

Hoy escucharemos a una madre cuya hija adolescente sufre un TCA y parece nunca estar feliz.



01

9 formas de accidentalmente sabotear la relación que tus hijos tienen con la comida.



Por: Ginny Jones, Coach familiar

Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

Si quieres educar hijos sin problemas con la comida, es el momento de detener el sabotaje de su relación con lo que comen. Los desordenes alimentarios están aumentando y, comer desordenadamente es tan común que ya se considera normal.

La verdadera salud llega cuando la persona come de acuerdo a sus preferencias y apetito y sabe que el peso de su cuerpo se acomodará al rango en que debe estar. Este rango, a menudo, no es el rango que la sociedad considera aceptable o deseable, esta es la razón por la cual la comida y el comer se han convertido en algo tan complicado.

Los padres que desean que sus hijos no tengan problemas con la comida y los desordenes alimentarios tienen que trabajar mucho para contrabalancear la desinformación cultural sobre la comida y el comer, la cual es dirigida por la industria de las dietas, una industria de USD \$72 billones.

El esfuerzo vale la pena, los niños que

crecen libres de miedos a la comida y con paz corporal son mas felices y sanos.

Algunas formas en que accidentalmente puedes estar sabotando la relación de tu hijo con lo que come son:

1. Definir la comida como buena o mala.

Los niños responden de forma simple a la guía de los padres. Si estableces una jerarquía de comidas, ellos asumen que si comen comida buena, ellos son buenos como personas, pero si comen comida mala, son malos.

2. Hablar sobre la selección de comidas de otras personas.

Cuando hablas sobre lo que otros comen como algo bueno o malo, estas diciendo a tu hijo que hay comidas que hacen daño. Mejor diles que cada cuerpo es único y que nunca debemos juzgar a otros en base a su peso o lo que comen.

3. Relacionar comer con ganancia de peso.

Es completamente falso que el peso es simplemente un tema de calorías que entran y calorías que salen. Muchas personas de cuerpos pequeños ingieren mas calorías que personas de cuerpos grandes. Los cuerpos tienen una vasta variedad de procesos metabólicos y son naturalmente diversos en peso. Cuando los padres perpetúan la idea de que el peso es cuestión de control, programan a los hijos para la restricción, la cual no es sana y lleva a desordenes alimentarios y de la salud.



4. Premiar buenos comportamientos con postres

Los postres deben estar disponibles de acuerdo a lo que tu prefieres, a lo que a tus hijos les gusta y a otros factores, pero no deben ser dados o restringidos en base al comportamiento de los niños. Ofrece postres cuando estimes conveniente, no como premio.

5. Castigar malos comportamientos eliminando postres.

Cuando los padres usan la comida para castigar, los niños sufren. La comida debe ser dada de acuerdo a preferencias y apetito, no comportamientos. Restringirles comida por mal comportamiento puede tener un impacto a largo plazo en la relación del niño con la comida. Habla con tu hijo sobre sus malos comportamientos sin relacionarlos con comida.

6. Premiar a los niños por hacer una buena selección de comida.

Los niños deben seleccionar lo que comen en base a lo que les sabe bien, lo que desean en ese momento y lo que esta disponible. Cuando moralizamos la comida, los programamos para que vean la comida como premio o castigo, bueno o malo. Los niños que tienen un rango completo de selecciones naturalmente cubrirán sus necesidades nutricionales y tendrán un peso saludable para su cuerpo, que es único. Habla con tus hijos acerca de los sabores de las comidas y diles cuánto disfrutas compartir con ellos.

7. Decir a los niños que deben limitar su ingesta de azúcar y otros tipos de comida.

Cuando restringimos un tipo de comida, el resultado mas común es que terminemos atracándonos de esa comida. Los niños que no tienen

permitido comer azúcar, se atracán de comidas y dulces cuando tengan la oportunidad. Lo mismo con carbohidratos y otras comidas que son sabrosas y restringidas. Los padres que permiten todos los tipos de comida notarán que sus hijos raramente se atracan porque confían en que siempre pueden comer más. Ofrece regularmente una amplia variedad de alimentos a tus hijos.

8. Hacer que los niños se coman los vegetales antes de comer lo demás.

Hacer que los niños se coman los vegetales antes que cualquier otra cosa es una forma de control de parte de los padres. Los padres deben encargarse de que sus hijos tengan disponibilidad de opciones, no del orden en que se las deben comer. Existen mucho más problemas de alimentación en las familias en donde la comida es controlada. Deja que tus hijo seleccionen el orden en que se comerán su comida.

9. Decirles a los niños que su salud futura depende de lo que comen.

Decir a tus hijos que su salud esta directamente relacionada con lo que comen es malo y peligroso. El mayor impacto en la mortalidad y salud son los genes y el ambiente, ninguno de los cuales esta bajo el control de la persona. La selección específica de comidas no tiene conexión directa con la salud, pero una relación positiva con

la comida esta relacionada con mejor salud.

Provee a tus hijos de un ambiente hogareño emocionalmente relacionado que los apoye en su salud física y mental de por vida.

La mejor forma de criar a tus hijos libres de problemas de alimentación es confiar en que ellos se alimentaran bien, con la correcta mezcla de comida que tu pones a su disposición y que, ganaran peso de acuerdo a la genética de su cuerpo, “que es única”.

Nuestra cultura trata de prescribir un solo tipo de plan de comida para todos y de moralizar las comidas como buenas y malas, lo que resulta controlador e inútil. Confía en el cuerpo y el apetito de tus hijos y que ellos harán la selección correcta de sus comidas bajo sus propias circunstancias.

A nuestra cultura además le gusta prescribir un rango muy limitado de peso para todos los cuerpos. Esto, a pesar de que sabemos que la diversidad de cuerpos es natural en todo tipo de población. Vemos diversidad de cuerpos aunque todos comieran lo mismo.

Para criar a un hijo libre de temas con la comida, confía en el crecimiento de su cuerpo de acuerdo a su huella genética que es única y, evade restricción o moralización de comidas.

02

Hoy escucharemos a una madre cuya hija adolescente sufre un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA) y parece nunca estar feliz. La madre esta tratando fuertemente de hacer a su hija feliz pero parece que no funciona.



Por: Ginny Jones, Coach familiar

Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

LA CARTA

Querida Ginny:

Mi hija adolescente tiene un TCA, mi problema en este momento es que ella parece nunca estar contenta. Ella era una niña feliz, pero ahora parece que fuera alérgica a ser positiva u optimista.

Pareciera que sin importar lo que yo diga, ella responde con enojo, tristeza o en el mejor de los casos... como si no me escuchara. Ya no se que hacer, he tratado todo lo que antes me daba resultado, comprarle algo que le gusta o contarle una historia divertida, nada funciona, ni siquiera quiere ir de compras.

¿Qué puedo hacer para levantarle el animo?

- Diana

MI RESPUESTA

Diana:

Puedo imaginarme lo difícil que es para ti. Cuando nuestro hijo sufre un TCA nos da miedo y nos preocupamos por el, por supuesto es duro sentir que ella nunca esta contenta. Te gustaría verla reir y divertirse un poco.

A continuación una forma rara de lograrlo sintiendo seis emociones básicas: enojo, disgusto, miedo, sorpresa, tristeza y felicidad. Podrás darte cuenta que de seis emociones solo una es positiva. Esto es una simplificación, pero significa que en promedio podríamos sentirnos felices alrededor de una sexta parte de nuestro tiempo. Las otras cinco partes de nuestro tiempo posiblemente sentimos enojo, disgusto, miedo, sorpresa o tristeza.

Mi punto es que la felicidad es solo una de las seis emociones centrales y, si tratamos de controlar o ignorar las otras cinco, accidentalmente

embotamos nuestra capacidad de ser felices. Por lo tanto, si quieres que ella se sienta feliz y te demuestre que es feliz, tu primera tarea es ayudarle a que te muestre sus emociones negativas.

¿Cómo trabajar con los sentimientos negativos?

Seguramente me dirás que ella ya te esta demostrando tus sentimientos negativos. Me escribiste en tu carta que lo único que te muestra es enojo y tristeza y; que no te escucha. Posiblemente sientas que ya estas escuchando sus sentimientos negativos, pero estoy casi segura que cada vez que ella te muestra un sentimiento negativo tratas rápidamente de detenerlo, pues imagino que no quieres tener sus mismas emociones negativas.

Ejemplo de enojo

Ella llega de la escuela y tu con una gran sonrisa le dices, hola hijita, ¿cómo te fue en la escuela?

Esperas desesperadamente una respuesta feliz pero en vez, ella contesta “mal” y se encierra en su habitación, dando un portazo. En tu mente ella ya mostró su enojo y de alguna forma lo hizo, pero tu no tuviste oportunidad de ayudarle a experimentar su enojo en un lugar seguro.

Otro abordaje para el enojo

Esto puedes hacer: Ella llega de la escuela y casualmente le dices “hola”. Ella pasa muy enojada y se encierra en su cuarto, dando un portazo. Tu tocas la puerta, la abres y dices “hola cariño, pareces enojada” y ella dice: ¡sí, estoy enojada! Todo parece tan estúpido. Tu respondes: entiendo, tu estás pasando por muchas cosas en este momento.

En ese momento, vistes su enojo y trataste de respetarlo, permitiste que su enojo exista de forma segura en el mismo espacio que tu. Con eso le demuestras a tu hija que puedes tolerar todas sus emociones, sin importar cuán desordenadas se puedan volver. Puede que te tome algún tiempo tener la capacidad de estar en el mismo espacio que su enojo, pero si practicas se volverá mas fácil con el tiempo.

Da miedo sentir el enojo de tu hija, especialmente debido a que la mayoría de nosotros pensamos que nuestros hijos no deberían de sentirse enojados o que el enojo es siempre destructivo.



El primer secreto es saber que el enojo no es típicamente una emoción peligrosa a menos que tratemos de controlarla, es ahí en donde puede convertirse en rabia e incluso violencia contra nosotros mismos o contra los demás.



Recuerda que el enojo es una de las seis emociones básicas, es perfectamente aceptable y una parte normal de las experiencias humanas y, no debemos tener miedo de que hay algo malo con nuestros hijos por que se sienten enojados.

Es mejor que tu hija se sienta segura en la relación contigo que trate de manejarlo con su TCA.

Ejemplo de Tristeza

Veamos otras de sus grandes emociones actuales: **tristeza**. Imaginemos que la encuentras llorando en su habitación. Preguntas: ¿Por qué lloras? Ella simplemente sigue llorando, ¿quieres ir de compras? “Podríamos comprar el collar que has estado deseando”. Ella sigue llorando y te dice que te alejes, cierras la puerta y

te vas sintiéndote inútil.

Tratemos de otra forma, la encuentras llorando en su habitación y le dices: Hijita parece que estas triste. Ella sigue llorando. Sacas una caja de kleenex y te sientas junto a ella sin pedirle nada, gentilmente le das un kleenex pero ella lo rechaza, esta bien... lo tomas de regreso. Puedes decir algo como “siento mucho que estés tan triste”.

Tratas de acariciar su espalda un poco y si se relaja, continuas sobándola, si no, no lo tomas a mal y retiras tu mano. Después de un rato puede que te diga “¿Qué haces aquí?”. Puedes responder: querida no siempre sé que hacer cuando tu estas triste, pero nunca mas voy a dejarte sola con tus tristezas, simplemente no me siento bien de hacerlo. No tenemos que hablar si tu no quieres, pero yo estaré contigo y te haré saber que puedo ver tu tristeza y no tendrás que pasarla sola nunca mas.

La diferencia

En ambos escenarios cambio algo drástico. En vez de dejarla que procesara sola sus sentimientos, tu te acercas y estas con ella mientras ella siente sus sentimientos. Tu estas bien con sus sentimientos, no tienes miedo de ellos, no estas tratando de eliminarlos y que se escondan.

Al comenzar a sentirse segura contigo teniendo sentimientos difíciles, como enojo y tristeza, comenzará a sentirse segura contigo cuando se siente contenta.

Esto va a tomar tiempo, una persona se recupera de un TCA cuando comienza a procesar sus sentimientos en vez de entumecerlos. Muchos jóvenes con TCA parecen nunca estar felices, esto es porque ellos están lidiando con un proceso emocional, ellos necesitan aprender a procesar y sentir sus sentimientos de una forma adaptativa y, nadie está mejor equipado para ayudar a un joven a procesar sus sentimientos que sus propios padres, la clave es saber que todos los sentimientos pueden existir de forma segura estando con nosotros. Debido a nuestra cultura nos hemos centrado demasiado en la felicidad. La mayoría de nosotros nos esforzamos por ser felices e invencibles y, solo deseamos que nuestros hijos crezcan felices. Vive, ríe y ama suena fabuloso, pero le falta la humanidad de cada uno de nosotros.

Este intento de mantenernos siempre felices nos mantiene atrapados en una prisión en la que no podemos sentir nuestras emociones y nos perdemos de la riqueza de la vida. Recuerda, si no podemos sentir las emociones negativas, tampoco podremos sentir las emociones positivas.

Las emociones no son un problema

Lo que la mayoría de nosotros tenemos que aprender es que pensamos que nuestras emociones son un problema, pero nuestras emociones nunca son un problema. Simplemente son mensajes y, tienen algo importante que decirnos, tienen una razón para existir.

El cómo respondemos a nuestras emociones hace una gran diferencia en nuestras vidas, cuando negamos nuestras emociones negativas y tratamos de no sentir las tenemos que desarrollar comportamientos como TCAs o, una copa más de vino o, muchas compras.

Cuando alguien sufre un TCA está tapando y evadiendo sentimientos, entonces el problema no es que nunca está feliz, el problema es aún mayor, el problema es que esta persona está tratando de no sentir nada. Nosotros debemos ayudar a esta persona a sentir, y lo podemos hacer.

Sintiendo sentimientos

En esto no hay nadie mejor que un padre o una madre, biológicamente estamos conectados con nuestros hijos; estamos diseñados para ser los interpretes de sus emociones y sus consejeros. Podemos ayudar a un hijo que tiene un TCA y nunca se siente feliz para que comience a sentir sus sentimientos, incluyendo la felicidad. Cuando aprendemos las habilidades

para ayudar a nuestros hijos a procesar sus sentimientos de forma segura con nosotros, ellos aprenden a hacerlo por su cuenta.

Este es el proceso para hacerlo:



- Date cuenta que ellos están teniendo un sentimiento.
- Etiqueta el sentimiento de la mejor forma posible.
- Dale la bienvenida al sentimiento, vale la pena y es importante.
- Siéntelo, déjalo existir.
- Cree que tu hijo puede manejar todos los sentimientos. Debes creer en esto firmemente para hacerlo bien.
- Deja que la emoción se mueva cuando esta lista, esto sucederá siempre que respetamos su derecho a existir.

Cuando nuestro hijo tiene un proceso emocional desordenado como un TCA, nuestra meta es ayudarlo a aprender que los sentimientos pueden sentirse de forma segura. Cuando ellos pueden sentir sus sentimientos de forma segura con un padre o madre que tiene la sabiduría de que ellos estarán bien, los hijos aprenden a hacerlo por sí mismos.

Ellos ya no necesitarán el TCA como forma de anestesiar sus sentimientos porque ellos creen que pueden sentir sus sentimientos de forma segura y confían en que pasarán. Cuando tu hija sepa que ella no está sola con sentimientos que la asustan, lentamente comenzará a procesarlos sin ti. Cuando tu puedas tranquila y calladamente aceptar sus sentimientos, ella aprenderá que ella también lo puede hacer.

Dale una oportunidad

Es un cambio significativo en la forma de pensar y comportarse, es difícil tener un hijo con un TCA que parece nunca estar feliz. Esto no será fácil ni perfecto, habrán muchos retrocesos y tropiezos en el camino, pero es un trabajo que salvará a la hija de tu hija y las hará estar más unidas y nuevamente la verás feliz.



Si necesitas ayuda puedes contactarnos:

www.asociacionestima.org

asocestima@gmail.com



@asociacionestima