ASOCIACIÓN ESTIMA

Hilando Esperanza

Carta Informativa

OCTUBRE 2023

¿QUIENES 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.

1 ¿CÓMO HABLAR CON TU HIJO/A SOBRE SU TCA?

2 ANTE UN TCA: ¿QUÉ DIGO? ¿CÓMO LO DIGO?

comunicacionesestima@gmail.com www.asociacionestima.org 503-79302452 asociacionestima

1 ¿CÓMO HABLAR CON TU HIJO / A SOBRE SU TRASTORNO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA?

Por Ginny Jones, Coach para padres, more-Love.org
Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

No entiendo porque no puedo tener una conversación tranquila y racional con mi hijo/a cuando se trata de su Trastorno de la Conducta Alimentaria. Normalmente podemos hablar acerca de cualquier cosa, pero cuando se trata de su TCA el/ella es reactivo y totalmente cerrado conmigo. Ya no sé cómo ayudarle.

BUENAS NOTICIAS: *Cada padre, madre o cuidador puede aprender habilidades nuevas que mejoraran estas difíciles conversaciones.*

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE PODER HABLAR SOBRE EL TCA?

Es importante porque los TCA típicamente no se curan solos y la intervención de los padres puede hacer importantes diferencias en los resultados. Hablar de TCA es difícil y requiere que los padres aprendan nuevas habilidades para conversar. Se trata de una conversación de alto riesgo y, aunque seas muy hábil para hablar de muchas otras cosas, para conversaciones sobre TCA, es necesario tener la información correcta del tema.

¿CUÁLES SON LOS RIESGOS DE HABLAR SOBRE EL TCA?

Con la mejor de las intenciones y con un gran amor, los padres, maestros, médicos y terapeutas pueden con facilidad cometer errores. Cuando un niño o joven sufre un TCA, está híper sensible a comentarios acerca del peso y la comida, por lo que hablar directamente sobre estos factores puede ser muy riesgoso, sin embargo, **esto no significa que hay que evadir la conversación, sino, que debemos usar un abordaje diferente.**

Recuerda que los TCA son enfermedades mentales, no son una opción y tampoco algo que tu hijo puede decidir parar de hacer en base a tu buen razonamiento. Argumentos emocionalmente angustiosos sobre el TCA pueden incrementar la fuerza del trastorno, por lo que es importante que los padres aprendan nuevas habilidades de comunicación.

CONTÁCTANOS

(503) 7930-2452
comunicacionesestima@gmail.com
asocestima@gmail.com
asociaciónestima

¿QUIERES DONAR?

Los fondos son usados para financiar proyectos de educación, prevención y alerta temprana.
Banco Agrícola, cuenta corriente a nombre de Asociación Estima **No. 500 016621 9**

¿QUÉ SUELE PASAR CUANDO HABLAMOS SOBRE EL TCA?

El resultado más común en un intento de hablar sobre un TCA es una comunicación defensiva, ambos, el niño y el padre se traban defendiendo su propia posición, exigiendo que la otra persona ceda a su voluntad, lo cual mantendrá a todos en un ciclo extenuante del TCA.

El deseo más profundo de un niño o joven es ser realmente entendido y nutrido por sus padres, cuando pelean y discuten significa que no se sienten entendidos.

LA SOLUCIÓN NO ES CEDER EN TUS ARGUMENTOS, SINO ABRIRTE A LAS VERDADERAS NECESIDADES DE TU HIJO.

Escuchar a tu hijo hablar de su TCA será difícil, pero es mejor no callarlos, aunque te sientas incómodo. En vez de entrar en una comunicación defensiva, practica una comunicación no a la defensiva, siempre poniendo límites acerca del tratamiento y la recuperación.

¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL HABLAR CON MI HIJO ACERCA DE SU TCA?

Hablar sobre un TCA es realmente difícil, no eres el único en sentir algunas veces que es imposible. La buena noticia es que puedes aprender a tener una conversación más efectiva con tu hijo. **Si hasta hoy no les ha ido bien hablando del tema, no es tu culpa.** Si quieres cambiar ese patrón de comunicación defensiva y sin resultados, buscar y aprende nuevas habilidades de comunicación.

¿QUÉ ES UNA COMUNICACIÓN DEFENSIVA?

Una comunicación defensiva es lo que sucede cuando afrontas posturas opuestas, cada uno toma su posición y bloquea y contradice la posición del otro para ganar el argumento.

Vemos este tipo de comunicación modelado en series de TV y películas en donde el ganador suele ser quien presenta el argumento más fuerte. Este es un abordaje contraproducente en las relaciones interpersonales.

CONTÁCTANOS

(503) 7930-2452
comunicacionesestima@gmail.com
asocestima@gmail.com
asociaciónestima

¿QUIERES DONAR?

Los fondos son usados para financiar proyectos de educación, prevención y alerta temprana.

Banco Agrícola, cuenta corriente a nombre de Asociación Estima **No. 500 016621 9**

> CUANDO LA CONVERSACIÓN ESTÁ BASADA EN QUIEN GANA Y QUIEN PIERDE,
> **NADIE GANA.**

A continuación te compartimos algunas señales de que estás enredado en patrones de una comunicación defensiva:

- Parece imposible tener una conversación racional con tu hijo.
- Hablar con tu hijo usualmente termina con que alguien se enoja, gritos, llantos o murallas entre ustedes.
- Tu hijo te acusa de que lo dominas y no comprendes sus necesidades.
- Tu hijo deja de hablarte.
- La conversación rápidamente se vuelve competencia y echarse culpas.

Respira profundo y decide comenzar a una comunicación no defensiva con tus hijos. Algunos consejos que podrías comenzar a poner en práctica son:

1 RECONOCE QUE TIENE SU PROPIA OPINIÓN.

(Y que no es la misma que la tuya).
La comunicación defensiva comienza asumiendo que ustedes están en posiciones opuestas y que uno de los dos tiene que ganar el argumento. **Esto no es un buen punto de partida para hablar de TCA** porque pone en riesgo la dignidad y la capacidad de acción de tu hijo.

La clave de la comunicación no defensiva es eliminar la pelea y no ponerse uno contra otro, sino, sentarse al lado de tu hijo y considerar sus opiniones. Tu hijo tiene el derecho a tener sus propias creencias, por lo que, por el contrario a lo que nos dice nuestra intuición, sólo podemos motivar a nuestros hijos a cambiar de opinión cuando ellos piensan que respetamos sus argumentos.

2 RESPIRA Y ESCÚCHALE ANTES DE HABLAR.

Te sentirás obligado a entrar en tu posición defensiva, así como a comenzar a expresar tus argumentos.

Si reaccionas no respetando la opinión de tu hijo te mantendrás atrapado en la comunicación defensiva.

CONTÁCTANOS

(503) 7930-2452
comunicacionesestima@gmail.com
asocestima@gmail.com
asociaciónestima

¿QUIERES DONAR?

Los fondos son usados para financiar proyectos de educación, prevención y alerta temprana.
Banco Agrícola, cuenta corriente a nombre de Asociación Estima **No. 500 016621 9**

Respira profundo y cuando inhales dite a ti mismo: esto es difícil y cuando exhales dite, yo puedo manejar esto.

Esta es una técnica de conciencia plena (mindfulness) en la que reconocemos la dificultad de nuestra propia situación y nos permitimos compasión para nosotros mismos. Repite esta técnica de respiración durante la toda la conversación a fin de estar consciente.

3 INVITA A TU HIJO A TENER UNA CONVERSACIÓN.

Es natural desear callar a una persona que parece aferrarse a su trastorno alimentario, pero puede ser contraproducente porque callarlo destruye su dignidad.

La forma más poderosa para evadir una conversación tensa es mostrar curiosidad sobre la posición de la otra persona, dale el espacio para poder escuchar que es lo que dice, esto tiene el beneficio adicional de que la persona pueda escucharse. Puede sonar extraño pero, algunas veces la mejor forma de motivar a tu hijo al cambio es permitir que ellos mismos escuchen su opiniones en voz alta en una conversación tranquila contigo.

Por ejemplo, si tu hijo/a está gritando, puedes decir "me doy cuenta de lo enojado que estás, quiero entender por lo que estás pasando."

4 ESCUCHA CON COMPASIÓN Y PACIENCIA.

Muchas veces al estar escuchando a la persona que nos está explicando su posición, ya estamos pensando en la respuesta que le vamos a dar, esto lo hacemos porque creemos que somos más racionales que la otra persona. Pensamos que, si decimos lo correcto, de la forma correcta, ganaremos de forma inmediata el argumento.

Pero esta no es la forma indicada para resolver conversaciones complicadas, particularmente cuando se trata de Trastornos Alimentarios debes escuchar con compasión y paciencia. Escucha lo que te está tratando de decir, practica no pensar en tu respuesta mientras la persona habla, sino, concéntrate en comprender lo que te está tratando de comunicar.

CONTÁCTANOS

(503) 7930-2452
comunicacionesestima@gmail.com
asocestima@gmail.com
asociaciónestima

¿QUIERES DONAR?

Los fondos son usados para financiar proyectos de educación, prevención y alerta temprana.

Banco Agrícola, cuenta corriente a nombre de Asociación Estima **No. 500 016621 9**

5 VALIDA SUS SENTIMIENTOS

Cuando aceptamos los sentimientos de un chico como válidos y valiosos les estamos dando un gran regalo a su dignidad. Hay ingredientes esenciales para motivar el cambio, como por ejemplo hacer comentarios como los siguientes:

- Te escucho.
- Entiendo, hablemos más de esto.
- Lo que dices suena como (resume lo que te ha dicho).
- Veamos si he entendido, lo que me dices es (resume su sentimiento).
- Puedo entender porque esto se siente injusto.
- Tiene mucho sentido que te sientas de esa forma.
- Eso suena difícil, lo siento mucho.
- Siento mucho haberte dicho eso, suena como que te hace sentir (resume el sentimiento).

PON LÍMITES

Una vez hayas escuchado bien y validado los sentimientos de tu hijo, necesitarás poner algunos límites o hacer una solicitud. Algunos ejemplos de límites necesarios para lograr alimentar a un hijo que no quiere comer durante la recuperación son:

Tu hijo hace un capricho porque le pediste que termine su comida.
Tu escuchas y comprendes que el o ella siente que quieres controlarle.
Tu validas los sentimientos de indignación e injusticia porque le estás solicitando algo que no quiere hacer.
Dices, "está bien, pondré atención a lo que me quieres decir y me gustaría que hablemos al respecto. Pero por favor termina tu comida".

Tu continúas pidiendo a tu hijo que se coma su comida, pero a la vez, estás RESPETANDO su autonomía y validando sus sentimientos y que sus opiniones son diferentes a las tuyas.

Somos más productivos y motivadores cuando escuchamos de forma no defensiva y validamos los sentimientos de nuestros hijos. Si practicamos la comunicación no defensiva mientras queremos ayudar a quien sufre el trastorno, es más probable que aumentemos las posibilidades de mantener vínculos saludables.

CONTÁCTANOS

(503) 7930-2452
comunicacionesestima@gmail.com
asocestima@gmail.com
asociaciónestima

¿QUIERES DONAR?

Los fondos son usados para financiar proyectos de educación, prevención y alerta temprana.
Banco Agrícola, cuenta corriente a nombre de Asociación Estima **No. 500 016621 9**

2 ANTE UN TCA, ¿QUÉ DIGO? ¿CÓMO LO DIGO?

Por: What to say.
Traducción y adaptación libre: Asociación Estima.

Décadas de investigación apuntan a la importancia de las palabras y las acciones de los adultos para ayudar a los niños a desarrollar una relación saludable con su cuerpo y la comida.

¿Cómo lo hacemos? Simple.
La clave está en enfocarnos en tener una vida buena y saludable, una vida no enfocada en los números de una báscula, ni en las tallas de ropa o las calorías consumidas durante la cena.

Nuestra cultura nos enseña desde muy temprano que la salud depende de un número, de nuestro peso, de nuestro consumo de calorías, del IMC: índice de masa corporal, de la talla de ropa, cuando en realidad, son muchos otros aspectos los que determinan la salud.

Entonces, en lugar de enfocarnos en un número o en una talla, procuremos dar a nuestros niños una mirada más integral sobre la salud y hacerles saber que su valor como persona, no tiene nada que ver con apariencia.

PRINCIPIOS PRÁCTICOS:

- Implemente hábitos saludables para toda la familia (no señalando a uno de los niños), se trata de la salud, es decir, hábitos beneficiosos para toda la familia.
- No haga que este cambio de hábitos sea para cambiar la apariencia del cuerpo.
- Pregunte a sus hijos como se sienten en relación a su cuerpo, enséñeles cómo funciona y como cuidarlo, escúchelos y recuérdeles que su valor es independiente a su apariencia.

REFLEXIONE SOBRE LO QUE DICE:

En vez de comentar sobre la apariencia física o la talla de alguien, trate de hablar positivamente sobre su carácter. Sea intencional felicitando y estimando a personas de todas las formas y tamaños frente a sus hijos.

CONTÁCTANOS

(503) 7930-2452
comunicacionesestima@gmail.com
asocestima@gmail.com
asociaciónestima

¿QUIERES DONAR?

Los fondos son usados para financiar proyectos de educación, prevención y alerta temprana.
Banco Agrícola, cuenta corriente a nombre de Asociación Estima **No. 500 016621 9**

HALAGOS QUE QUE NO SON SOBRE LA APARIENCIA.

Escrito por Emily Torres
Traducción y Adaptación Libre: Asociación Estima

¿No es agradable ser reconocido cuando te sientes bonito? Un ocasional y a tiempo "te ves bien hoy" puede ser útil para levantar tu autoconfianza cuando más lo necesitas.

"Esta bien elogiar esos rasgos que las personas buscan toda su vida perfeccionar, pero que no sea eso nuestro principal enfoque de halago".

La apariencia no es siempre indicativo de nuestros logros o habilidades, por lo que, en lugar de dar valor a cosas que están fuera de nuestro control, busquemos ofrecer elogios que se centralizan en cualidades como la inteligencia, la intuición, la presencia, creatividad y capacidad emocional.

Algunos ejemplos de cumplidos -no centrados en el cuerpo- son:

- Eres tan amable y empático.
- Admiro tu valentía de hablar sobre lo que consideras importante.
- Tu seguridad me inspira para tener más confianza en mí mismo.
- Aprecio tu honestidad.
- Admiro mucho tu inteligencia y proactividad.
- Admiro tu habilidad para poner límites y cuidarte a ti mismo.
- Aprecio tu sentido del humor, me encanta pasar tiempo contigo.
- Gracias por escucharme, siempre me siento comprendido por ti.
- Me gusta que siempre notas lo bueno en los demás.
- Agradezco como me proteges física, emocional y espiritualmente.
- Eres un gran amigo.
- Admiro tu puntualidad, hace que las personas se sientan respetadas.

NOTICIAS DE ESTIMA

1er FORUM HABLEMOS DE TCA: ¿SABES CÓMO CUIDAR LA SALUD MENTAL DE TUS HIJOS?

El pasado 10 de Octubre, en el Día Mundial de la Salud Mental, realizamos una charla en la que la Dra. Miriam Sánchez - desde España, psicóloga y coach de TCA y Lucia Gaviria desde Perú, también coach de TCA, brindaron una excelente ponencia con información sobre los aspectos básicos de los TCA, sus primeras señales de alerta y sus recomendaciones para un tratamiento oportuno. Al evento asistieron madres de de diferentes instituciones educativas del país.

PRÓXIMO FORUM: 22 de Noviembre 2023. Contáctanos para más información.