

Trastornos alimentarios: Consejos prácticos para familias

Desarrollado en Colaboración con los centros de salud mental de NBHP y FBHP & la Comisión Consultiva del Consumidor y Familia

- 1. Dedíquese al tratamiento de su hijo/a.** Estudios han demostrado que la terapia familiar y el apoyo son sumamente beneficiosas para una persona que sufre de un trastorno alimentario. Si se preocupa por la pérdida de peso o los comportamientos de comer de su hijo/a, mencione las preocupaciones al terapeuta o médico familiar de su hijo/a.
- 2. Sea abierto** a la posibilidad de fijarse en los hábitos de comer de su familia, su opinión con respecto a la comida, y su autoimagen. Puede ser muy útil para los niños desarrollar hábitos sanos de comer para la familia, como el hábito de comer juntos en grupo familiar y hablar sobre cómo una dieta adecuada tiene impacto en su nivel de energía y la salud global. Tener una perspectiva positiva sobre la autoimagen es importante para ayudar a los niños desarrollar una autoestima sana. Demuestre la manera de comer saludablemente evitando los comportamientos de meterse en dietas extremas. Es muy difícil para los jóvenes recuperarse cuando la gente a su alrededor está reforzando el mensaje que el ser delgado es importante.
- 3. Enfóquese en la promoción de comportamientos sanos** mientras evite avergonzar a su hijo/a por sus comportamientos poco sanos. Puede ser difícil para los jóvenes admitir que tienen un trastorno alimentario o incluso creer que es un problema en que se tienen que trabajar. Usar tácticas de amedrentamiento o medios extremos puede aumentar los comportamientos del trastorno alimentario. Evite las discusiones sobre el peso o la comida.
- 4. Edúquese a sí mismo.** Los jóvenes que padecen de trastornos alimentarios no están portándose mal ni siendo maliciosos. Los trastornos alimentarios típicamente se asocian con niveles de estrés muy altos y emociones extremas y existen recursos para ayudarle a entender y apoyar a su hijo/a. Véase abajo para saber dónde encontrar información útil.
- 5. Anime a su hijo a hablar con gente de su confianza.** Algunos adolescentes se sienten más cómodos hablando con personas que no pertenecen a su familia nuclear. Lo importante es que están hablando con gente de confianza que puede ayudarle a lidiar con todo.
- 6. Escuche a su hijo/a.** Puede ser difícil escuchar lo que su hijo le dice y los sentimientos que está experimentando; sin embargo, esto es una señal que su hijo/a quiere que usted tome parte en su cuidado.
- 7. Cuídese a sí mismo.** No se haga responsable ni sentirse culpable si su hijo/a sufre de un trastorno alimentario. El acto de cuidarse puede ayudarle a mantener buena salud, pero también demuestra a su hijo/a hábitos sanos de cómo vivir y comer. Esto puede incluir un grupo de apoyo familiar.
- 8. Promueva actividades** que aumentan la autoestima de su hijo/a. Se puede relacionar los trastornos alimentarios al perfeccionismo. Demuestra empatía y apoyo si su hijo/a se está esforzando por no cumplir con sus expectativas exigentes. Promueva la autoestima: respete los logros de su adolescente, busque y recuerde a su adolescente de sus cualidades positivas y recuérdle que su amor no tiene condiciones.

Trastornos alimentarios: Consejos prácticos para familias

Desarrollado en Colaboración con los centros de salud mental de NBHP y FBHP & la Comisión Consultiva del Consumidor y Familia

- 9. Pasen tiempo juntos** y disfrútense de la mutua compañía hallando actividades que no tienen que ver con la comida.

- 10. Sea consciente y hable con su hijo** sobre cómo los medios de comunicación y otras influencias sociales impactan la autoestima y la imagen corporal de uno. Fomente a su adolescente a dudar los mensajes que ve o escucha.

Recursos para familias

“Life without ED” (“La vida sin Ed”) Jenni Schaefer, 2003

National Eating Disorders Association (NEDA) 800-931-2237
(Asociación nacional para trastornos alimentarios)
<http://www.nationaleatingdisorders.org/>

The Eating Disorder Foundation, Colorado
(La fundación para trastornos alimentarios, Colorado)

<http://www.eatingdisorderfoundation.org/index.htm>

National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders
(Asociación nacional para anorexia y trastornos relacionados)
<http://www.anad.org/>

The Mayo Clinic-Tips to protect your teens
Clínica Mayo-Consejos prácticos para proteger a sus adolescentes
<http://www.mayoclinic.com/health/teen-eating-disorders/my01156>

Cooper, P.J. (1995) *Bulimia Nervosa: A Guide to Recovery*. (La bulimia: un guía para la recuperación.) London: Robinson.

Fairburn, C. (1995). *Overcoming Binge Eating*. (Triunfar sobre el atracarse) New York: Guilford Press

Treasure, J. (1997) *Anorexia Nervosa: A Survival Guide for Families, Friends, and Sufferers*. (Anorexia: Un guía de supervivencia para familiares, amistades, y los que sufren) Hove, UK: Psychology Press.