

Cómo Apoyar a un Ser Querido con un Trastorno de la Conducta Alimentaria



Translation Courtesy of Caroline Silver. Reviewed by Mae Lynn Reyes-Rodríguez, PhD.

National Eating Disorders Association

- Educarse sobre los trastornos de la conducta alimentaria y la jerga relacionada con éstos
- Aprender las diferencias entre hechos y mitos sobre peso, nutrición, y ejercicio
- Preguntar qué puede hacer para ayudar
- Escuchar de una manera abierta y reflexiva
- Ser paciente y no juzgar
- Ofrecer ayudar con tareas prácticas (lavar la ropa, transportación para las citas)
- Evitar discusiones sobre comida, peso y hábitos alimenticios, especialmente sobre sus propios hábitos o los de otras personas
- Demostrar una relación balanceada con la comida, peso y ejercicio
- Preguntar cómo su ser querido se siente
- Recordar que la recuperación es un maratón, no una carrera
- Enfocarse en los aspectos emocionales de un trastorno de la conducta alimentaria, no solo en lo físico
- Animar a la persona que sufre de un trastorno a seguir las recomendaciones del tratamiento
- Distraer a su ser querido durante y después de las comidas para ayudarlo con la ansiedad
- No decirle a la persona qué debe hacer
- Mantenerse en contacto - individuos con trastornos de la conducta alimentaria pueden tener dificultades en ser sociables y pueden rechazar a la gente
- Organizar actividades que no incluya comida o comer para que su ser querido pueda estar incluido
- Si tiene dudas, preguntar. Él/ella no puede leer su mente, y usted no puede leer la suya
- Validar sus emociones y su dolor emocional, especialmente si comparte algo difícil o revela que ha mantenido un secreto
- Enfocarse en rasgos positivos de la personalidad y otras cualidades que no están relacionadas con la apariencia
- Expresar cualquier preocupación que surja
- No tomar sus acciones como ataques personales
- Establecer límites para preservar su propio bienestar emocional