



RECORDAR

- Las personas con trastornos alimentarios usan sus comportamientos alrededor de los alimentos para lidiar con emociones incómodas o dolorosas. Restringir los alimentos se puede utilizar para sentirse en control. Comer en exceso alivia temporalmente la tristeza, la ira o la soledad. La purga se utiliza a menudo para combatir los sentimientos de impotencia y autodesprecio.
- Por ilógico que pueda parecerle, el joven está teniendo una profunda necesidad de ser satisfecho a través de su comportamiento. Debido a que se siente como si funcionara, detenerse se siente como una pérdida.
- Las conversaciones en torno a la alimentación desordenada pueden parecer muy amenazantes. No lo tome como algo personal si la persona se enoja o se pone a la defensiva. Si esto sucede, trate de mantener la calma, la concentración y el respeto. Deje claro que estará allí de la manera que necesiten, cuando estén listos.
- Invitar a alguien a lugares de pertenencia y contribución significativa - justo en medio del desorden - ilustra que Dios tiene un lugar para ellos en su corazón sin importar nada.



RECONOCER

- Esté atento a los adolescentes cuyo enfoque y conversación siguen volviendo a su cuerpo, apariencia y peso. Es posible que los vea haciendo cantidades excesivas de ejercicio u obsesionándose con los alimentos, las calorías o la nutrición.
- El desorden alimentario es una manifestación externa de dolor interior. Es un intento de encontrar algún control en un mundo que se siente lleno de ansiedad, incertidumbre e impotencia.
- Los comportamientos pueden incluir cualquier comportamiento extremo de control de peso, como hacer dieta, atracones y purgas, saltarse comidas, esconder alimentos, comer poco, comer en exceso o hacer ejercicio en exceso.
- Los trastornos alimentarios pueden llevar a problemas cardíacos, daño renal, problemas reproductivos, pérdida de memoria y muerte.



RESPUESTA

La recuperación de la alimentación desordenada es un camino largo y difícil. Aquellos que han caminado por este camino dicen que implica hacer cambios importantes en los patrones de alimentación y actividades alrededor de la comida, alejarse de los métodos de control de peso, ver sus cuerpos de manera diferente y aprender a abrazar y expresar sus emociones de manera saludable. Esto no sucede de la noche a la mañana y definitivamente no sucede porque alguien en su mundo fuerza estos cambios sobre ellos. Entonces, ¿cómo intervenimos?

- **Sea amable pero directo al hablar de sus preocupaciones:** Dígalos lo que ha visto y que sospecha que tienen algunos sentimientos profundos atrapados dentro. Hágalos saber que sus sentimientos importan y usted quiere ayudarlos a encontrar ayuda para sus heridas.
 - **Buscar un equipo:** Se necesitará una comunidad más amplia de profesionales para ayudar al adolescente a curarse y recuperarse, incluido un médico que entienda los trastornos alimentarios (no todos lo hacen), un consejero y amigos que lo apoyen. Trabaje con sus padres para ayudar a crear el equipo.
 - **No lo simplifique en exceso:** el trastorno alimentario no es lo mismo que otros comportamientos adictivos y no es un simple cambio de comportamiento lo que se necesita. Recuerda que se trata de algo más que comida y no es tu trabajo hacer que coman.
- **No juzgue:** No le diga a un adolescente que comer trastornado es 'enfermo' o 'innecesario' o 'autodestructivo'.
 - **No se quede atrapado en los comportamientos:** Mantenga el enfoque en la realidad de su dolor interior.
 - **No dé su "consejo" sobre mejores hábitos de alimentación o ejercicio.** Su trabajo es apoyo, no diagnóstico o tratamiento.



DESORDENADOS ALIMENTICIOS

lifeteams
resources



RECURSOS

www.lookingglassbc.com/hand-in-hand/ - La única organización sin fines de lucro en Canadá que ofrece tratamiento residencial para trastornos de la alimentación, así como asesoramiento en línea cara a cara.

keltyeatingdisorders.ca - Una gran visión general para ayudar a entender la complejidad del problema.

www.nationaleatingdisorders.org/stories-of-hope - Un montón de personas reales; estímulo para el viaje.