

Cómo tender la mano a alguien que pueda tener un trastorno de la alimentación

Cosas que se deben hacer y que no se deben hacer

SE DEBE:

- Aprender acerca de los trastornos alimenticios, de manera que se puedan reconocer los síntomas al verlos.
- Admitir que los trastornos alimenticios son enfermedades potencialmente mortales y tratarlos como tales.
- Escuchar a la persona amiga con comprensión, respeto y sensibilidad.
- Hacer entender a la persona que usted se preocupa, que se interesa y que desearía ayudarla.
- Sugerir a la persona que busque ayuda profesional de un médico y/o de un terapeuta.
- Estar disponible cuando la persona amiga necesite de alguien.
- Hablar de cosas que no tengan que ver con comida, calorías o ejercicios; en su lugar, hable de los sentimientos.
- Comparta con esa persona sus propias dificultades.

NO SE DEBE:

- Tomar ninguna medida por sí solo; consiga ayuda.
- Tratar de resolverle el problema. La persona necesita un profesional competente.
- Culpar a la persona por hacer algo de forma equivocada o decirle que está actuando tontamente.
- Chismear acerca de la persona.
- Concentrarse en el tema del peso, el número de calorías consumidas o determinados hábitos alimentarios.
- Hacer comentarios acerca de la apariencia de la persona. La preocupación por la pérdida de peso puede ser interpretada como un elogio y los comentarios sobre el aumento de peso pueden interpretarse como una crítica.
- Tener miedo a disgustar a la persona; hable con ella.
- Rechazar a la persona o ignorarla; ella le necesita.
- Entrar en discusión sobre quién tiene la razón en temas de alimentación o de otros síntomas.

Para mayor información sobre temas de alimentación, peso o imagen corporal, comuníquese con The Renfrew Center, llamando al 1-800-RENFREW, visitando www.renfrewcenter.com o enviando un e-mail a info@renfrewcenter.com.

Philadelphia & Bryn Mawr, Pennsylvania • Coconut Creek & Miami, Florida
New York City • Northern New Jersey • Southern Connecticut