

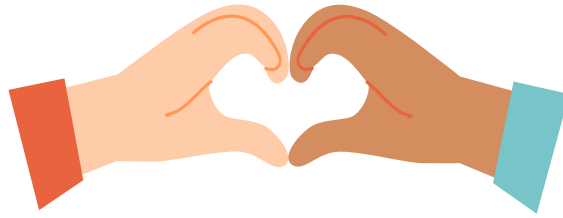
¿Cómo se acompaña a alguien con un Trastorno de la Conducta Alimentaria?



No estás sola/o en este desafío. Con herramientas acompañar a alguien con un TCA puede transformarse en un proceso más liviano y seguro para vos.

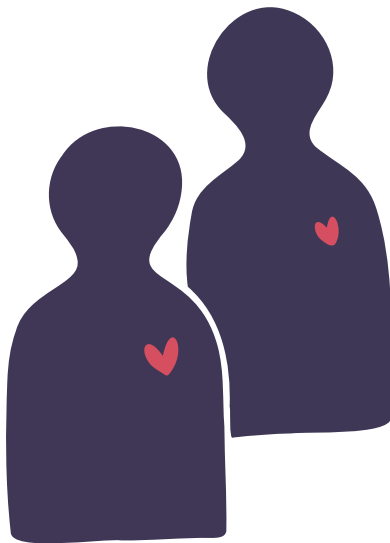
Primero queremos contarte que:

- Los TCA son multicausales: hay factores **predisponentes** (baja autoestima, perfeccionismo), **precipitantes** (estrés, dietas) y de **mantenimiento** (ciclo restricción-atracón).
- La **presión** por cumplir con ciertos ideales corporales y culturales puede **disparar síntomas**.
- Los **síntomas no son un capricho**, tienen una **función psíquica**: alivian la angustia, aunque a largo plazo generen más sufrimiento.
- La convivencia **puede tensarse mucho**, y sin herramientas, **la relación se desgasta**.
- Ciertos **estilos de cuidado** (canguro, rinoceronte, medusa, avestruz) pueden surgir desde el amor, pero sin estrategia, **terminan generando más dolor**.
- La **salud mental** también se cuida en el cuerpo: los TCA generan alteraciones físicas graves (digestivas, cardíacas, hormonales, óseas).
- **Validar no es consentir**, es acompañar sin negar lo que la persona siente.
- Las recaídas son parte del camino, **no señal de fracaso**.



Detrás de la comida, hay un mensaje emocional: baja autoestima, miedo, inseguridad, necesidad de control.

- La forma en la que hablás importa tanto como lo que decís: persuadir con lógica no ayuda, validar sí.
- El enojo, la frustración o la tristeza no te hacen mal cuidador/a. **Te hacen human@.**
- **Tu bienestar también es parte del tratamiento:** cuando te cuidás, enseñás a cuidar.



¿Y ahora?

En nuestra web está disponible:

- El ebook completo, para comprender a fondo qué es un TCA y cómo acompañar desde un rol más sano.

- Consulta individual con profesionales de nuestro equipo, si aún tu persona querida no está en tratamiento.

¿Qué vas a encontrar?

- **Qué son los TCA y cómo se sostienen:** no es solo “querer estar flac@”, hay factores biológicos, emocionales, familiares y sociales en juego.
- **Los distintos tipos de cuidadores:** sobreprotectores, confrontativos, evitativos... ¿cuál sos vos? ¿Y cómo impacta eso en la persona?
- **Qué actitudes ayudan y cuáles no,** aunque bien intencionadas, pueden dificultar la recuperación.
- **Claves para sostenerte vos mientras acompañás:** sin culpa, sin agotarte, sin perderte en el proceso.

Estas propuestas son para vos si:

- Tu familiar está en tratamiento, pero vos también necesitás herramientas.
- Sentís culpa, enojo o frustración y no sabés cómo manejarlo.
- La convivencia se volvió tensa y no sabés cómo hablar del tema.
- Sentís que caminás en puntas de pie, para no “desencadenar algo”.

Aprenderás a:

- Reconocer tu rol y sus límites.
- Acompañar sin controlar, sin ceder a todo, y sin invisibilizarte.
- Comunicarte de forma efectiva y emocionalmente segura.
- Sostener sin perder tu salud mental.



¿Querés empezar a sentirte más claro/a, más fuerte y más acompañado/a?

Te esperamos.

Equipo Somos Nexas

Contacto: (+54 9) 113023-3107

Web: www.somosnexas.com.ar

Mail: equiponexas@gmail.com

Redes: @somosnexas

Ubicación: Belgrano-Online