

nexas

Cómo acompañar a alguien con un *TCA*

Guía para familiares y personas cercanas





Acompañar a alguien con un TCA puede ser muy difícil

Cuando alguien que querés atraviesa un Trastorno de la Conducta Alimentaria, muchas veces aparece una sensación muy común: ***no saber qué hacer.***

Tal vez intentaste hablar del tema.

Tal vez evitás decir algo por miedo a empeorar la situación.

Tal vez sentís frustración, enojo o impotencia.

Y en el medio de todo eso, aparece una pregunta muy difícil...

¿Cómo puedo ayudar sin dañar más el vínculo?

Acompañar a alguien con un TCA puede generar mucha tensión en la convivencia, dudas constantes y un gran desgaste emocional.

Si te sentís así, queremos que sepas algo importante:

No estás sol@.

Y sobre todo:

Esto no significa que estés acompañando mal.

Entender qué está pasando

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria **no son solo un problema con la comida**. Son cuadros complejos donde intervienen múltiples factores:

- emocionales
- biológicos
- familiares
- sociales y culturales

Muchas veces los síntomas cumplen una función psicológica: pueden aliviar angustia, dar sensación de control o canalizar emociones difíciles.

Por eso, discutir con lógica o intentar convencer suele no funcionar.

Y también por eso, **acompañar puede volverse tan desafiante**.

En ese intento de ayudar, es común que aparezcan distintos estilos de cuidado:

- sobreprotección
- confrontación
- evitación
- control constante

La mayoría surgen desde el amor. **Pero sin herramientas, muchas veces terminan generando más tensión en el vínculo**.

Por eso creamos este ebook

Acompañar a alguien con un TCA también requiere cuidado y herramientas para quienes están alrededor.

En el ebook completo vas a encontrar:

- ✓ Una explicación clara de qué son los TCA y cómo se sostienen en el tiempo.
- ✓ Los distintos estilos de acompañamiento que suelen aparecer en las familias.
- ✓ Qué actitudes ayudan realmente en el proceso de recuperación.
- ✓ Qué conductas, aunque bien intencionadas, pueden dificultarlo.
- ✓ Claves para comunicarte de una forma más segura y menos conflictiva.
- ✓ Y algo fundamental: cómo cuidar tu propio bienestar mientras acompañás.

Porque el acompañamiento también necesita sostén.



No tenés que atravesar esto en soledad



Acompañar a alguien con un TCA puede generar miedo, culpa, cansancio o frustración. Y muchas veces **quienes acompañan también necesitan un espacio para comprender lo que está pasando.**

Este ebook es una guía pensada para ayudarte a:

- entender mejor el proceso
- aliviar parte de la incertidumbre
- encontrar formas más sanas de acompañar

Si querés acceder al **contenido completo**, podés encontrar el ebook en nuestra web.

www.somosnexas.com.ar

ne(x)as

www.somosnexas.com.ar

Turnos: [+54 11 30233107](tel:+541130233107)

Belgrano – Atención presencial y online