

# 5 IDEAS PARA PREVENIR los TRASTORNOS alimentarios

## 1 Deja de añorar EL cuerpo perfecto

No existe la figura ideal que nos han vendido las campañas publicitarias. La genética, la cultura, la alimentación; existen un sinfín de causas por la que cada cuerpo es diferente.

Por más que suframos, nos matemos de hambre, hagamos mucho ejercicio, la forma del cuerpo es inalterable y por lo mismo, buscar la figura ideal que nos venden los medios publicitarios, es imposible e inalcanzable.

Confía en tu cuerpo, tiene la sabiduría para desintoxicarse sin dietas, quemar lo que no necesita y pedirte alimento cuando si lo necesita.



*"La vergüenza del cuerpo existe sólo en medida que nuestros físicos no coinciden con nuestras propias creencias acerca de lo que debemos buscar"*

Martha Beck.

**RECUERDA QUE NO HAY IDEAL ALCANZABLE CUANDO SE TRATA DEL FÍSICO.**

## 2 VALORA TODO LO QUE TU PERSONA HACE POR TI y por los demás

No vales más por tener un "cuerpo perfecto", lo que nos hace valiosas es la capacidad que tenemos para realizar nuestro trabajo, dar amor a la familia y muchas cosas más que no dependen de la belleza física, que además es muy subjetiva.

El mensaje es:

*Tu vales más que una imagen*

es nuestro slogan y luchamos por que todas las mujeres se valoren por lo que son y lo que logran día con día.



Vivimos en una sociedad gordofóbica que no lo ve y por lo mismo no lo admite, disfrazando su fobia por los cuerpos grandes con discursos de que por salud debemos adelgazar. En realidad, si eso fuera cierto, se criticarían muchas actitudes como fumar, beber alcohol, consumir drogas, etc.



## 3 ADMITE QUE CADA cuerpo es diferente

En la sociedad actual, el criticar a alguien porque subió de peso o chulear a otra por cómo se ve, se ha vuelto tan común que se ha perdido el filtro de hasta dónde tengo derecho de opinar sobre alguien y su figura.

Por qué no preguntar en lugar de criticar o hablar sobre cuerpos, cosas como: "¿Cómo vas en tu carrera?" "¿Qué tal tu nuevo trabajo?", dándole valor a otras cosas que no sean el cuerpo y la figura "ideal".

*"No podemos dejar que las percepciones límitadas de los demás terminen definiéndonos"*

Virginia Satir

## 4 NO JUZGUES A NADIE MUCHO MENOS A TUS HIJAS, por su cuerpo o su alimentación

En la sociedad actual, el criticar a alguien porque subió de peso o chulear a otra por cómo se ve, se ha vuelto tan común que se ha perdido el filtro de hasta dónde tengo derecho de opinar sobre alguien y su figura.

Por qué no preguntar en lugar de criticar o hablar sobre cuerpos, cosas como: "¿Cómo vas en tu carrera?" "¿Qué tal tu nuevo trabajo?", dándole valor a otras cosas que no sean el cuerpo y la figura "ideal".

*"No podemos dejar que las percepciones límitadas de los demás terminen definiéndonos"*

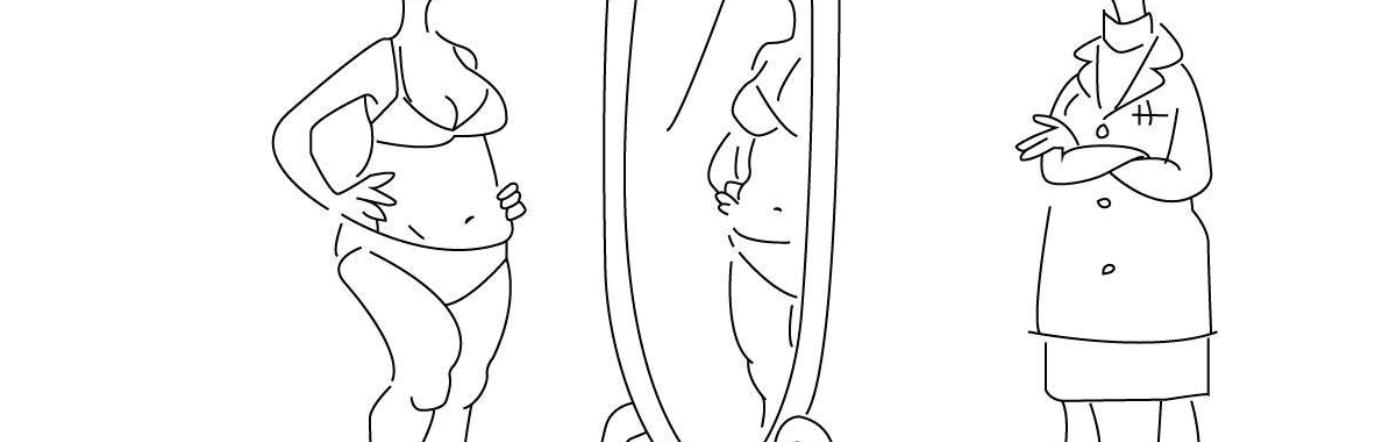
Virginia Satir

## 5 HAZ QUE LA HORA de la comida sea la mejor PARTE DEL DÍA

Cuando estamos preocupadas constantemente por la figura y un cuerpo delgado, lo transmitimos.

Las comidas deben de ser el mejor momento para la familia, evita que se convierta en una tortura de qué puedo comer, qué no tiene grasa, sobre lo que engorda o lo qué enfatiza.

Evita las miradas de desaprobación porque tu hija, o quien sea, se va a comer ese delicioso postre. Evita también los comentarios como "¿eso es pura grasa no?" las hijas resienten estas "sutilizaciones" y las perciben.



**EN APTA**

*Buscamos incrementar calidad de vida; brindar tratamiento y prevención y además, generar autoestima y sentido de dignidad en las personas.*