

Cómo actuar correctamente Como padres frente a los T.C.A. Anorexia y Bulimia.

LOS NO

1º-**NO** sentirse culpable. No hay padres perfectos, pero sí bien intencionados.

El problema que has enfrentado es muy difícil de sobrellevar y has actuado intuitivamente.

Los problemas familiares son solo una parte en la historia de un trastorno de la ingesta, y además en cualquier caso lo pasado es pasado. Lo importante es saber lo que puedes aportar para ayudar a tu hija.

2º-**NO** permitir que la comida sea un arma

3º-**NO** permitir que tu preocupación por el problema de tu hija le reste atención a tu matrimonio y a tus otros hijos. Hacer que el trastorno alimentario sea el centro de atención refuerza y prolonga el problema.

4º-**NO** compadecer a tu hija. Demuéstrale comprensión, pero no la sobreprotejas. Necesita la oportunidad de ser responsable e independiente.

5º-**NO** permitas que sea ella quien dictamine horarios y actividades de la familia.

6º-**NO** intercambies roles con tu hija.

7º-**NO** dejarse manipular.

LOS SI

- 1º-**Demstrar** a través de actos y de palabras que se la quiere y se la respeta, pero asegurándose de que entienda que tu vida también es importante.
- 2º-**Darle la oportunidad** de tomar responsabilidades en la medida que esté preparada (sin presionar prematuramente).
- 3º-**Combatir** el perfeccionismo.
- 4º-Tratar de **ser paciente** y tomar cada día como se presenta. Recuperarse de un trastorno de la ingesta lleva mucho tiempo, si pones toda la concentración en el día que ella esté recuperada, el tiempo te parecerá aún más largo.
- 5º-**Reconocer y respetar** sus ideas e ideales aunque difieran de los tuyos. Hablar con ella acerca de las diferencias, pero tratándola como a un adulto con el que se cambian impresiones.
- 6º-**Buscar apoyo** en tu pareja o en un familiar o amigo cercano. Es bueno poder hablar con alguien de la preocupación o de los sentimientos que acarrea el hecho de tener a una hija presa de un T.C.A.
- 7º-Los padres deben **mostrarse unidos**.