

Caminar juntos hacia la recuperación: Una guía para Madres y Padres que acompañan con amor y presencia

Acompañar a unx hijx con problemas de conducta alimentaria puede sentirse como caminar por un terreno incierto.

Hay miedo, frustración, cansancio y, a veces, culpa. Pero también hay algo profundamente valioso: el amor que los une.

Esta guía ofrece una mirada esperanzadora y humana, basada en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), que invita a las familias a caminar al lado de sus hijxs con comprensión, flexibilidad y presencia.

1. Comprender desde una nueva mirada

Las dificultades con la alimentación y el cuerpo no son una elección ni un capricho. Son formas en que el cuerpo y la mente intentan protegerse del dolor, del miedo o del descontrol.

Las conductas restrictivas o de control funcionan, al principio, para aliviar emociones difíciles, pero también aíslan, consumen y reducen la vida.

Entender esto no significa aprobarlo, sino reconocer la función que cumple: proteger. Y desde ahí, ofrecer algo distinto: acompañamiento en lugar de lucha.

2. Cambiar la lucha por la presencia

Cuando unx hijx está atrapadx en el control, presionarle o discutir con sus pensamientos suele reforzar el ciclo.

La invitación de ACT es aprender a estar con lo que duele sin pelear contra ello. Practica la validación antes de orientar. En lugar de intentar convencer, prueba decir: “Sé que esto te asusta.”; “Entiendo que comer puede sentirse insoportable.” Estas frases no ceden ante la dificultad; abren espacio para que tu hijx se sienta vistx y acompañadx.

3. Cultivar flexibilidad emocional en casa

Lxs adolescentes aprenden más del ejemplo que de las palabras. Si en casa se permite sentir miedo, tristeza o frustración sin esconderlas, se crea un clima donde las emociones son seguras.

Puedes decir:

“Hoy me siento preocupadx, y también quiero estar presente contigo.”

Esta honestidad enseña a tu hijx que no es necesario controlar todo para estar bien.

4. Hablar desde los valores, no desde la comida o el cuerpo

El cambio se fortalece cuando las conversaciones giran en torno a lo que realmente

importa: la conexión, la salud, la amistad, el aprendizaje.

En lugar de centrarte solo en la comida o el cuerpo, puedes preguntar:

“¿Qué es importante para ti en esta etapa?”

“¿Qué te gustaría recuperar de tu vida?”

Los valores se convierten en brújula cuando el miedo aparece.

5. Pequeñas prácticas cotidianas

- Respirar juntxs antes de comer: unos segundos de silencio y contacto visual.
- Agradecer lo compartido más allá de la comida.
- Nombrar con amabilidad lo difícil: “Sé que esta comida te genera miedo, y estoy contigo.”
- Reconocer los avances no como logros, sino como actos de valor: “Te vi intentarlo, eso es coraje.”

Estas pequeñas acciones ayudan a reducir la tensión y a reforzar el vínculo afectivo.

6. Cuidarse para poder cuidar

Acompañar un proceso de recuperación es exigente.

Tú también necesitas espacios de descanso, escucha y compasión.

No estás fallando si sientes cansancio o miedo.

Estás aprendiendo a cuidar con amor sin perderte en el miedo.

Buscar apoyo profesional o grupos de madres y padres no es debilidad, es autocuidado.

Cuando te cuidas, ofreces un modelo saludable de cuidado a tu hijx.

FRASES PARA RECORDAR

- “Tu hijx no necesita que elimines su miedo, necesita saber que no lo enfrentará solx.”

- “La recuperación/mejoría no significa no sentir dolor, sino vivir una vida más libre y valiosa a pesar del dolor.”
- “Tu hijx no está eligiendo sufrir. Está haciendo lo mejor que puede con las herramientas que tiene.”
- “No se trata de eliminar el miedo, sino de aprender a vivir con él y seguir eligiendo lo que es valioso.”
- “Ustedes (padres/cuidadores) no son parte del problema, sino parte del contexto donde puede emerger algo distinto.”
- “El amor, cuando se expresa como control, se vuelve combustible para los problemas de conducta alimentaria. Pero cuando se expresa como acompañamiento flexible, se vuelve medicina.”

Referencias bibliográficas

Merwin, R. M., Zucker, N. L., & Wilson, K. G. (2019). ACT for Anorexia Nervosa: A Guide for Clinicians. New York: Guilford Press.

Sandoz, E. K., Wilson, K. G., & DuFrene, T. (2010). Acceptance and Commitment Therapy for Eating Disorders: A Process-Focused Guide to Treating Anorexia and Bulimia. Oakland, CA: New Harbinger Publications.