



*Programa de apoyo
para cuidadores de
personas con TCA*

SOMMOS

¡Bienvenidos al Programa de Apoyo para Cuidadores de Personas con Trastornos de la Conducta Alimentaria! Sabemos que los TCA impactan tanto a los pacientes como a sus cuidadores y que generan en las familias muchas dudas e inseguridades. Por ello, estamos aquí para brindar a los cuidadores del conocimiento y estrategias necesarios para apoyar en la recuperación de su ser querido con TCA.

1 Objetivos

- Aumentar el conocimiento y comprensión de los TCA
- Conocer el rol de los cuidadores en la recuperación de las personas con TCA
- Desarrollar habilidades para el cuidado de las personas con TCA
- Fomentar el autocuidado de los cuidadores

3 Cómo

Presencial u online, consta de 6 sesiones grupales semanales, orientadas a cuidadores de personas en tratamiento por un TCA. Las sesiones están guiadas por un profesional especialista en TCA y promueven la adquisición de conocimientos y habilidades mediante la exposición teórica, ejercicios prácticos y la experiencia compartida entre cuidadores.

2 A quién se dirige

El programa está dirigido a cuidadores de personas en tratamiento por un TCA. Entendemos por cuidadores a adultos responsables de ofrecer apoyo y atención a alguien que padece un TCA.

Habitualmente son los padres quienes asumen este rol, siendo conveniente la participación de ambos.

Otros familiares que conviven o participan activamente en el cuidado de la persona con TCA también son bienvenidos (pareja, abuelos). El programa no está dirigido a pacientes con TCA o a sus hermanos o hijos.

DESCRIPCIÓN SESIONES

1 **COMPRENSIÓN DEL TCA**

Los trastornos alimentarios son enfermedades que afectan dimensiones más allá de la conducta alimentaria. Comprender el desarrollo de un TCA, su impacto en la persona que lo padece y sus potenciales consecuencias permite empatizar con el sufrimiento del paciente y contribuye a un cuidado más efectivo.

2 **ROL DEL CUIDADOR EN EL CAMBIO**

Los cuidadores de personas con TCA tienen un rol fundamental en contribuir al cambio del paciente y disminuir la probabilidad de que la enfermedad se prolongue. Esta sesión pretende revisar los modelos de cuidado y empoderar a los cuidadores como agentes de cambio a favor de la recuperación del TCA.

3 **ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN**

La recuperación de un TCA requiere de comunicación entre paciente y cuidadores, pero a su vez los intentos de comunicación pueden desencadenar conflictos. Son comunes las dudas de cómo abordar temas, qué decir o no decir o los malentendidos. Por ello, se revisarán estrategias prácticas para fomentar una comunicación efectiva y contenedora.

4 **APOYO EN LA ALIMENTACIÓN**

Acompañar durante las comidas a una persona con TCA o enfrentar sus cuestionamientos acerca de la alimentación genera tensión en las familias. Ampliar los conocimientos en torno a la alimentación y desarrollar estrategias de acompañamiento en las comidas ayudará a enfrentar de forma más efectiva estos desafíos.

DESCRIPCIÓN SESIONES

5 AFRONTAMIENTO DE SITUACIONES DIFÍCILES

Los TCA afectan emocionalmente a todos los miembros de la familia, lo que puede llegar a repercutir en la capacidad de cuidado. Por ello, es fundamental fomentar el autocuidado, el cuidado mutuo y la activación de la red de apoyo.

6 CUIDADO DE LOS CUIDADORES

Los desafíos en el cuidado de personas con TCA van más allá de las situaciones relacionadas con la comida. El perfeccionismo, la baja autoestima, el temor a la incertidumbre o las autoagresiones pueden suponer retos en el cuidado, por lo que es conveniente adquirir habilidades para afrontarlos.

FECHAS Y PRECIO

**INICIO: 9 DE DICIEMBRE
(SEIS SEMANAS)**

Precio: 500€

