

# Familia y amigos

## Nos alegra que estés aquí

Ver sufrir a los amigos y seres queridos, por una alimentación compulsiva, puede ser doloroso, confuso e incluso frustrante. No estás solo ni tampoco tu ser querido. Pero antes, averigüemos si tu intuición es correcta.

## Cuestionario para familiares y adultos preocupados

1. ¿Notas que la comida ha desaparecido de forma inexplicable?
2. ¿Esa persona intenta coger comida a escondidas?
3. ¿Encuentras comida escondida y envoltorios?
4. ¿Han desaparecido todas las “golosinas”?
5. ¿La persona come sola frecuentemente?
6. ¿Va la persona al baño después de comer, y oyes correr el agua?
7. ¿La gente le sugiere a menudo que se ponga a dieta?
8. ¿Te parece que la persona tiene más comida y menos dinero?
9. ¿El peso de la persona le afecta en su forma de vivir?
10. ¿La persona usa habitualmente laxantes o diuréticos?
11. ¿Está insatisfecha esa persona con su apariencia?
12. ¿Esa persona u otras involucradas en su vida están descontentas con su comportamiento alimentario?

Si respondió si a algunas o a la mayoría de estas preguntas, su ser querido puede beneficiarse de OA. ¿Qué podrías hacer tú? A continuación, encontrarás algunas buenas formas de comenzar:

- Lee la literatura de [OA](#) para aprender más sobre la alimentación compulsiva y sobre cómo Comedores Compulsivos Anónimos (OA) puede ayudar a tu ser querido. (Un buen ejemplo es el [folleto A la familia del comedor compulsivo](#)).
- Asiste a una reunión abierta (para más información establece comunicación con tlf. 630535033) para observar cómo es una reunión y conocer a los miembros.

## Preguntas frecuentes de los seres queridos

Me preocupa mi hijo /cónyuge /amigo... ¿qué puedo hacer?. Completa el formulario de contacto para que podamos facilitar información a la familia del comedor compulsivo. Esta información puede ayudarte a entender la

alimentación compulsiva como una enfermedad y los efectos que produce en tu ser querido. Si esta persona aún no conoce OA, también podría ayudarle a ingresar al programa. Tu ser querido tiene suerte de tenerte en su vida.

### **¿Puede OA derivarme a encontrar ayuda profesional para mi familiar?**

Como programa de doce pasos, debemos adherirnos a ciertas tradiciones. Una de ellas nos impide afiliarnos o respaldar una organización externa, por lo que no podemos recomendarle a nadie fuera de OA. El programa de OA ha ayudado a miles de comedores compulsivos en todo el mundo durante más de 50 años. Si tu familiar desea asistir a una reunión, será bienvenido y apoyado. Puedes encontrar una reunión aquí.

### **¿Hay reuniones de OA para adolescentes?**

En la mayoría de las reuniones encontrarás adultos. Hay pocas reuniones diseñadas especialmente para adolescentes, pero todos son bienvenidos a cualquier reunión (¡no podemos decirlo bastante!). En las reuniones, los miembros compartirán sobre su enfermedad y la solución que han encontrado en OA. Sugerimos que cualquier persona menor de 18 años esté acompañada por un padre u otro adulto.

[Busque reuniones presenciales](#) en su área o llámenos al 630535033 si necesita más ayuda. Si no hay reuniones presenciales en su área, las reuniones telefónicas son una gran alternativa. Por motivos de seguridad en Internet, desaconsejamos la asistencia de los adolescentes a las reuniones en línea.

### **¿Cómo puedo ayudar a mi hijo preadolescentes que tiene problemas de peso?**

El deseo de dejar de comer compulsivamente parece simple, pero hemos aprendido que hay años luz de diferencia entre querer cambiar de peso, o comer normalmente y ser capaz de rendirse para lograr estos objetivos. El verdadero “deseo de dejar de comer compulsivamente” generalmente no puede ser inculcado en un niño por un adulto o padres preocupados, sin importar cuán amorosa y tiernamente lo intenten. La voluntad de hacerlo debe provenir de dentro. Esto puede llevar años de dolorosa experiencia tratando de parar por su propia cuenta. Las personas más jóvenes también suelen lidiar con la presión de los compañeros, que puede dificultarles más aún el seguir un plan de alimentación. Si no es miembro de OA, puede ser útil asistir a una reunión de OA para conocer la solución que se ofrece en OA. Si es miembro de OA, puede ser útil para usted y su hijo asistir juntos a una reunión presencial. Los menores de 18 años deben estar acompañados por un adulto responsable si desean asistir a una reunión presencial de OA. Tenga en cuenta que algunas reuniones tienen un requisito de edad mínima.

## ¿Podría enviar a mi familiar o amigo información sobre OA?

Para respetar los principios de “anonimato” y “atracción en lugar de promoción” de OA, la oficina de Servicio Mundial no puede enviar material a nadie más que a la parte que realiza la solicitud. Por esta razón, no podemos enviarle nada por correo a su amigo o familiar.

## Sobre nosotros

Overeaters Anonymous (OA) es una comunidad de personas que se apoyan entre sí para recuperarse de las conductas compulsivas de comer y comer. Damos la bienvenida a todos los que sienten que tiene un problema con la comida.

## Conozca más sobre nosotros

**Web:** [www.comedorescompulsivos.es](http://www.comedorescompulsivos.es)

**Tlf:** +34 630 53 50 33

## Redes Sociales

