

## Reglas para Los Grupos Pequeños

1. Que tu participación esté enfocada en tus propios pensamientos, sentimientos y acciones. Por favor limita tu participación de 3 a 5 minutos.
2. No conversaciones cruzadas por favor. Conversación cruzada es cuando dos personas entablan una conversación durante la reunión. Cada persona es libre de expresar sus sentimientos sin interrupciones.
3. Estamos aquí para apoyarnos unos a otros. No intentemos “arreglarnos” unos a otros.
4. El anonimato y la confidencialidad son requisitos básicos. Lo que se comparte en el grupo permanece en el grupo. La única excepción es cuando alguien amenaza con hacerse daño a sí mismo o a otros.
5. El lenguaje ofensivo no tiene lugar en un grupo de recuperación Cristo-céntrico.

# Celebremos la Recuperación®

## Desorden Alimenticio

### El Problema y la Solución

© Celebremos la Recuperación®

### Números Telefónicos del Equipo para Rendir Cuentas

Mentor \_\_\_\_\_

Compañeros para Rendir Cuentas \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## El Problema

Los desórdenes alimenticios incluyen disturbios extremos en los comportamientos alimenticios. Un desorden alimenticio puede comenzar mostrarse a una edad muy temprana, y no tiene que ver con raza, género o etnicidad. Un desorden alimenticio puede ser caracterizado como:

- un consumo excesivo o compulsivo de alimentos
- y/ó deshacerse de la comida

También puede ser caracterizado

por

- auto-inducir la inanición y excesiva e insana pérdida de peso

También puede mostrar una combinación de estos comportamientos alimenticios extremos, trayendo con ello fuertes sentimientos de estar completamente fuera de control. Podemos manifestar comportamientos inapropiados para compensar nuestros comportamientos alimenticios no saludables, incluyendo, pero no limitados a:

- uso excesivo de laxantes o enemas
- dietas frecuentes
- una obsesión total con el peso del cuerpo y la forma

Puede ser que hayamos creído la mentira de que nuestros cuerpos definen quienes somos, y que cambiar nuestra imagen imaginaria del cuerpo para que encaje a un tipo estándar, podría traer paz y aceptación a nuestras vidas caóticas. Puede ser que hayamos puesto en peligro nuestras relaciones, salud, trabajos, moral y valores para asegurarnos que tenemos esos estándares imaginarios.

Puede ser que hayamos utilizado la comida como medio de control. Sentíamos que nuestras circunstancias y relaciones eran inmanejables. Nos obsesionamos compulsivamente con la comida como si fuera lo único que nos pudiera dar orden.

También pudimos haber racionalizado comportamientos adictivos, justificando nuestra relación no saludable con la comida como “conciencia de salud”. Podemos estar viviendo una doble vida, actuando secretamente, avergonzados de nuestra falta de control, avergonzados de

nuestros cuerpos, avergonzados de nuestro comportamiento destructivo e irracional.

Nos desconectamos de la realidad, haciendo que una verdadera intimidad con Dios o con otra gente parezca imposible. Algunos de nosotros se aferra al falso sentido de control y poder que nuestro comportamiento nos da. Algunos de nosotros nos hundimos en la desesperación mientras vamos a través de la vergüenza y dolor sin fin, que ese desorden alimenticio nos trae.

## La Solución

La sanación NO empieza cuando cambiamos nuestros comportamientos, sino cuando cambiamos nuestras creencias sobre:

1. Quiénes somos , y
2. Para lo que Dios creó los alimentos

Dejamos ir esa mentira de que nuestros cuerpos definen quienes somos. Dejamos ir esa mentira de que la comida es un medio para controlar y manipular nuestros desórdenes alimenticios. Comenzamos a creer la verdad de quienes somos. Luego, la verdad acerca del propósito de Dios de lo que los alimentos pueden traer acerca de la sanación.

Con el apoyo de nuestro grupo de recuperación, nuestro Mentor y nuestros Compañeros para Rendir cuentas, podemos comenzar a renunciar a estas mentiras y a creer la verdad que:

1. Dios me ama incondicionalmente. Él me da mi valor y no necesito cambiar mi cuerpo para tener valor y significancia.
2. Dios creó la comida para Sus propósitos de alimentar mi cuerpo, para disfrutar en moderación y para celebrar en comunidad.