

Consejos Para Estudiantes

Por Rocio Avila, LCSW

Se avecina el regreso a la escuela, la transición a la vida académica puede generar presiones y desafíos estresantes adicionales para los estudiantes. Las transiciones pueden ser especialmente desafiantes para aquellos que están experimentando un trastorno de conducta alimentaria/alimentación desordenada. Los trastornos alimentarios son enfermedades complejas que se ven afectadas por factores genéticos, sociales, ambientales y psicológicos. Los trastornos de conducta alimentaria/ alimentación desordenada pueden afectar a cualquier persona independientemente de su edad, raza, etnia, identidad, tipo de cuerpo o antecedentes. Los estudiantes que regresan a la escuela enfrentan nuevos desafíos académicos, presiones sociales, ajustes a nuevas rutinas y horarios, y entornos completamente nuevos. Todas estas demandas y presiones pueden conducir a un aumento del estrés, la ansiedad y una variedad de emociones y factores estresantes de la salud mental que pueden agravar o exacerbar los trastornos alimentarios. Es importante reconocer los factores estresantes, los cambios de humor o afectivos, y los signos y comportamientos de los trastornos alimentarios, para poder intervenir lo antes posible. Los trastornos alimentarios/alimentación desordenada a menudo pasan desapercibidos y se ven diferentes para cada persona afectada por esta enfermedad, por lo tanto, es importante dejar de lado cualquier noción preconcebida de cómo podrían "lucir" los trastornos alimentarios y consultar con su hijo/a, estudiante, acerca de sus sentimientos con de la comida y/o patrones de alimentación. Los estudiantes de la escuela secundaria pueden comunicarse con su consejero escolar para ayudar a facilitar las conversaciones con los padres o para ayudarlos a conectarse con recursos para proveedores que están capacitados e informados sobre el tratamiento de trastornos de conducta alimentaria/alimentación desordenada. Los estudiantes universitarios pueden comunicarse con su universidad o centro de consejería local para conectarse con profesionales que puedan brindar apoyo o tratamiento para los trastornos alimentarios/alimentación desordenada o cualquier otro problema de salud mental que surja.

Consejos

Los siguientes son consejos para estudiantes.

- Note cambios en los patrones de alimentación o sentimientos relacionados con la comida y/o la alimentación y busque ayuda si nota un cambio.
- Sea abierto con su sistema de apoyo sobre sus sentimientos, desafíos, y luchas y pida apoyo o ayuda.
- Fíjate si descubres que tienes sentimientos negativos sobre ti, tu cuerpo, o tu imagen corporal.
- Si siente un aumento de ansiedad, depresión, o la urgencia de participar en conductas de trastornos alimentarios o comportamientos de alimentarios desordenados, busque ayuda.
- Si descubre que ha recaído en su trastorno alimentario, busque ayuda, tome un día a la vez.
- Si encuentra que concentrarse en la escuela/el trabajo escolar o concentrarse en clase se ha vuelto más difícil debido a problemas de salud mental, incluidos los trastornos alimentarios o la alimentación desordenada, busque ayuda profesional.
- Si nota que se está atrasando en el trabajo de clase/escuela (es decir, no entrega las tareas a tiempo), comuníquese con su sistema de apoyo o centro de consejería para una evaluación y posible tratamiento.

Para obtener más información y recursos sobre los trastornos alimentarios, visite nationaleatingdisorders.org.

