

(UNA) CARTA PARA
Imagen visual
DESPEDIRME,

ANEXO I

1
Logotipo

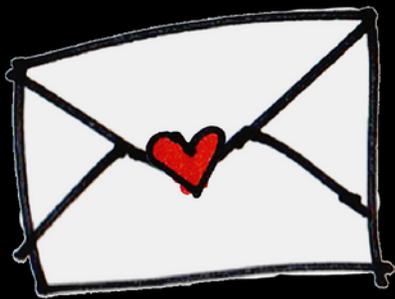
2
Colores

3
Tipografía

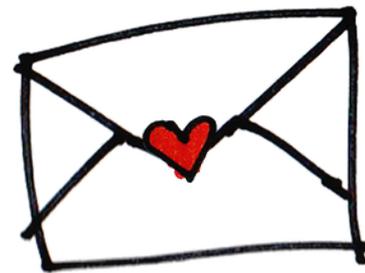
4
*Usos
erróneos*

5
*imágenes
recurso*

1
Logotipo

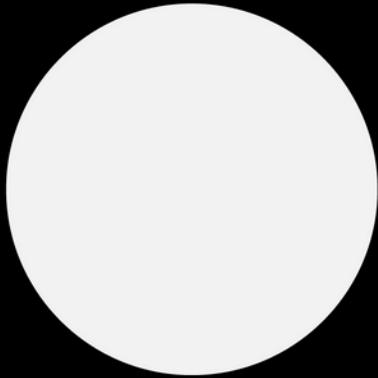


Sobre fondo *negro*

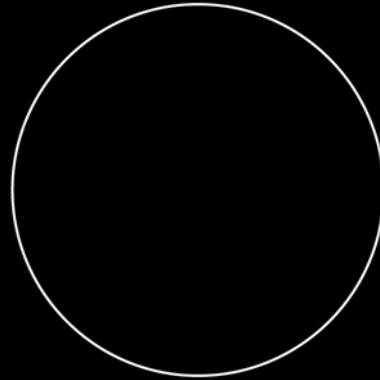


Sobre fondo *blanco*

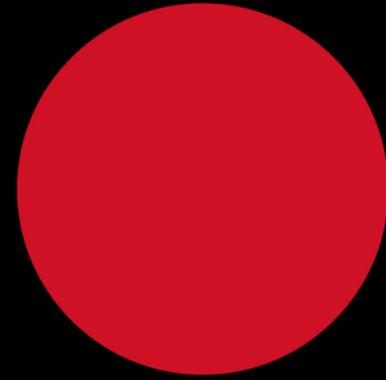
Colores
2



Color
secundario



Color
principal



Color
de acento

Tipografia

3

Helvetica

tipografia principal

Frankie Twist

Tipografia secundaria

4 Usos erróneos

UNA CARTA
PARA DESPEDIRME

**UNA CARTA
PARA DESPEDIRME**

**UNA CARTA
PARA DESPEDIRME**

5
imágenes
recurso

Foto fija *de los rodajes*



02



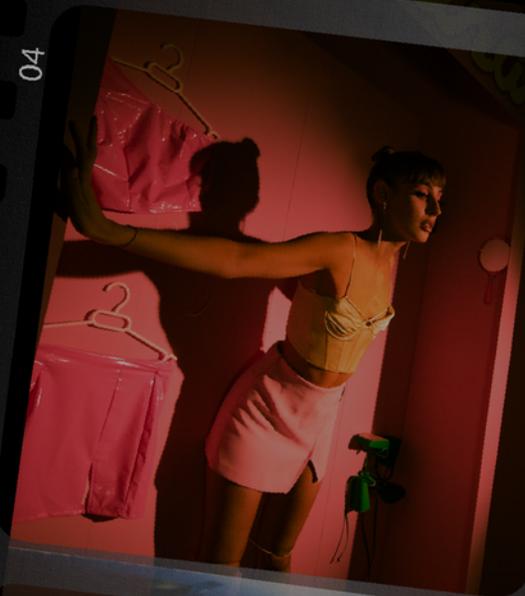
04



03



02



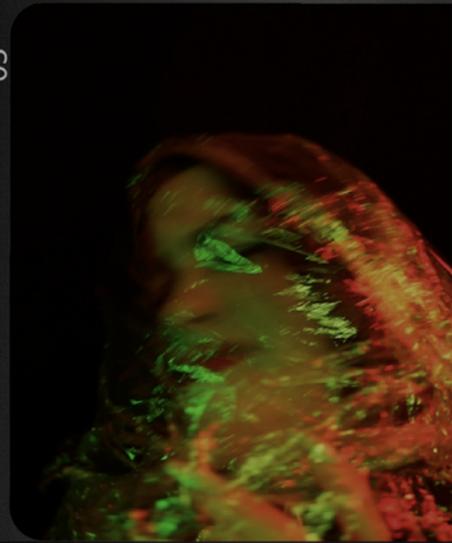
04



03



04



03



02

PHOTOGRAPHY PHOTOS SHOOTS IMAGES PHOTOGRAPHY PHOTOS SHOOTS IMAGES PHOTOGRAPHY PHOTOS SHOOTS IMAGES PHOTOGRAPHY PHOTOS SHOOTS

No amenaces ni des ultimatums, ten
paciencia

18:42 ✓

Escúchale sin juzgarle

18:41 ✓

Elementos *gráficos*

Habla abiertamente, hazle ver que no lo
controla

18:41 ✓

Informate sobre la adicción y de cómo
debes ayudar

18:41 ✓

Cread juntos metas a corto plazo,
interesate por sus avances y aplaude
sus logros

18:41 ✓

(UNA) CARTA PARA
Calendario **DESPEDIRME,**

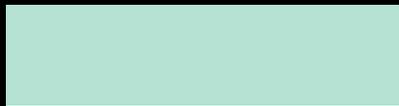
ANEXO II



TIK TOK



Publicaciones



Reels



Encuestas



Frase



Foto



Video



**FACEBOOK
INSTAGRAM**

CALENDARIO *MAYO*

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

			1	2	3	4
			TIK TOK	TIK TOK	TIK TOK	
5	6	7	8	9	10	11
	TIK TOK					
12	13	14	15	16	17	18
	TIK TOK					
19	20	21	22	23	24	25
	TIK TOK					
26	27	28	29	30		
	TIK TOK	TIK TOK				

CALENDARIO JUNIO

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

			1	2	3	4
			TIK TOK	TIK TOK	TIK TOK	
5	6	7	8	9	10	11
	TIK TOK	TIK TOK	TIK TOK	TIK TOK	TIK TOK	
12	13	14	15 PRIMERAS 6 PUBLICACIONES	16	17	18
	TIK TOK	TIK TOK	TIK TOK	TIK TOK	TIK TOK	
19	20 frases para subir la autoestima ENCUESTA / PREGUNTAS: se lo has dicho alguna vez	21 FRASES: + para subir la autoestima	22 PRIMERAS 6 PUBLICACIONES ENCUESTA / PREGUNTAS: dinos que frases te ayudan a subirte el autoestima	23	24 Testimonios tcas ENCUESTA / PREGUNTAS: compártenos tu experiencia con un tca	25 FOTO / VIDEO : Páginas de ayuda tcas
	TIK TOK	TIK TOK	TIK TOK	TIK TOK	TIK TOK	
26	27 Tipos de adicciones ENCUESTA / PREGUNTAS: ¿conoces a alguien con adicciones?	28 FRASES: para comenzar una conversación difícil	29 frases de guión autoestima ENCUESTA / PREGUNTAS: verdadero o falso (relaciones tóxicas)	30		
	TIK TOK	TIK TOK	TIK TOK	TIK TOK		

CALENDARIO *JULIO*

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

					<p>1</p> <p>Verdades y mentiras sobre las relaciones tóxicas</p> <p>TIK TOK</p>	<p>2</p> <p>FOTO / VIDEO : que es tóxico que es sano</p>
3	<p>4</p> <p>Frases que dice un adicto</p> <p>ENCUESTA / PREGUNTAS: te han dicho esto alguna vez</p> <p>TIK TOK</p>	<p>5</p> <p>FRASES: + que dice un adicto</p> <p>TIK TOK</p>	<p>6</p> <p>Ejercicio para subir la autoestima</p> <p>ENCUESTA / PREGUNTAS: Cuestionario tca</p> <p>TIK TOK</p>	7	<p>8</p> <p>¿Qué significa tener una mala relación con la comida?</p> <p>ENCUESTA / PREGUNTAS: ¿sabías esto?</p> <p>TIK TOK</p>	<p>9</p> <p>FOTO / VIDEO : pequeñas cosas que demuestran amor (demuestra lo que es amor para que sepan lo que no es)</p>
10	<p>11</p> <p>¿Cómo dirías que está en una relación tóxica?</p> <p>TIK TOK</p>	<p>12</p> <p>FRASES: para decir que eres tóxico o estas en una relación tóxica</p> <p>TIK TOK</p>	<p>13</p> <p>Como no ayudamos a superar una adicción</p> <p>ENCUESTA / PREGUNTAS: ¿crees que diciendo esto ayudas?</p> <p>TIK TOK</p>	14	<p>15</p> <p>Frases del guión: ansiedad</p> <p>TIK TOK</p>	<p>16</p> <p>FOTO / VIDEO : Páginas de ayuda adictos</p>
17	<p>18</p> <p>Hábitos que puede cometer alguien con tca</p> <p>ENCUESTA / PREGUNTAS: has visto a alguien con esto? que has hecho?</p> <p>TIK TOK</p>	<p>19</p> <p>FRASES: testimonios de una madre</p> <p>TIK TOK</p>	<p>20</p> <p>FRASES AMOR TÓXICO</p> <p>ENCUESTA / PREGUNTAS: ¿has visto una rt? ¿Qué has hecho?</p> <p>TIK TOK</p>	21	22	23
24	<p>25</p> <p>SORTEO</p> <p>TIK TOK</p>	26	<p>27</p> <p>ENCUESTA / PREGUNTAS: ¿cómo te sientes cuando ayudas?</p> <p>TIK TOK</p>	28	29	<p>30</p> <p>Resolución SORTEO</p>

CALENDARIO

AGOSTO

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

	<p>1 AYUDAR - ANSIEDAD</p> <p>TIK TOK</p>	<p>2</p> <p>FRASES: que no debes decir en un ataque de ansiedad</p> <p>TIK TOK</p>	<p>3 CAP1 - ANSIEDAD</p> <p>ENCUESTA / PREGUNTAS: Síntomas ansiedad v o f</p> <p>TIK TOK</p>	<p>4</p> <p>TIK TOK</p>	<p>5 MAKING OFF</p> <p>TIK TOK</p>	<p>6</p> <p>FOTO / VIDEO : Frame + subtítulo</p>
7	<p>8 AYUDAR - AUTOESTIMA</p> <p>TIK TOK</p>	<p>9</p> <p>FRASES: que no debes decir (autoestima)</p> <p>TIK TOK</p>	<p>10 CAP 2 - AUTOESTIMA</p> <p>ENCUESTA / PREGUNTAS: ¿tienes baja autoestima? ¿cómo te sientes? ¿cómo te subes la autoestima?</p> <p>TIK TOK</p>	<p>11</p> <p>TIK TOK</p>	<p>12 MAKING OFF</p> <p>TIK TOK</p>	<p>13</p> <p>FOTO / VIDEO : Frame + subtítulo</p>
14	<p>15 AYUDAR - ADICCIONES</p> <p>TIK TOK</p>	<p>16</p> <p>FRASES: que no debes decir a un adicto</p> <p>TIK TOK</p>	<p>17 CAP 3 - ADICCIONES</p> <p>ENCUESTA / PREGUNTAS: ¿conoces a alguien con alguna adicción? ¿has intentado que esa persona lo deje?</p> <p>TIK TOK</p>	<p>18</p> <p>TIK TOK</p>	<p>19 MAKING OFF</p> <p>TIK TOK</p>	<p>20</p> <p>FOTO / VIDEO : Frame + subtítulo</p>
21	<p>22 AYUDAR - AMOR</p> <p>TIK TOK</p>	<p>23</p> <p>FRASES: que no debes decir a alguien con una relación tóxica</p> <p>TIK TOK</p>	<p>24 CAP 4 - AMOR</p> <p>ENCUESTA / PREGUNTAS: ¿ayudas así?</p> <p>TIK TOK</p>	<p>25</p> <p>TIK TOK</p>	<p>26 MAKING OFF</p> <p>TIK TOK</p>	<p>27</p> <p>FOTO / VIDEO : Frame + subtítulo</p>
28	<p>29 AYUDAR - ANOREXIA</p> <p>TIK TOK</p>	<p>30</p> <p>FRASES: que no debes decir (anorexia)</p> <p>TIK TOK</p>	<p>31 CAP 5 - ANOREXIA</p> <p>ENCUESTA / PREGUNTAS: ¿Has visto a alguien hacer esto a la hora de comer?</p> <p>TIK TOK</p>	<p>TIK TOK</p>	<p>TIK TOK</p>	

CALENDARIO *SEPTIEMBRE*

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

				1	2 MAKING OFF	3 FOTO / VIDEO : Frame + subtitulo
4	5 FOTO / VIDEO : AGRADECIMIENTOS + DESPEDIDA TIK TOK	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

(UNA) CARTA PARA
Información post
DESPEDIRME,

ANEXO III

INSTAGRAM

PUBLICACIONES

1. Frases para subir la autoestima

- Enamórate de ti, de la vida. Y luego de quien tú quieras. - Frida Khalo
- Hasta que no te valores a ti mismo, no valorarás tu tiempo. Hasta que no valores tu tiempo, no harás nada con él (M. Scott Peck)
- El autocuidado no es un acto egoísta, es simplemente el manejo adecuado del único don que tengo, el don por el que estoy en el mundo para ofrecer a los demás (Parker Palmer)
- Te has criticado a ti mismo durante años, y no ha funcionado. Prueba a halagarte y observa qué ocurre (Louise L. Hay)**
- Quererse a uno mismo es el principio de un romance para toda la vida (Oscar Wilde)
- Siempre estás contigo mismo, así que podrías disfrutar de tu propia compañía (Diane Von Furstenberg)
- Quién mira afuera, sueña: quién mira adentro, despierta (Carl Gustav Jung)
- Cuanto mejor te sientes sobre ti mismo, menos necesitas enseñarlo (Robert Hand)
- Eres muy poderoso, siempre y cuando sepas lo poderoso que eres (Yogi Bhajan)**
- La opinión de otras personas sobre ti mismo no deben convertirse en tu realidad (Les Brown)**
- No conozco la clave del éxito pero la clave del fracaso es tratar de complacer a todo el mundo (Woody Allen)

FUENTE:

- <https://www.psicologia-online.com/50-frases-para-subir-y-levantar-la-autoestima-4181.html>
- <https://psicologiyamente.com/reflexiones/frases-autoestima>

2. ¿Cómo podemos ayudar a alguien con un ataque de ansiedad?

No digas que se calme, dale espacio, distrae puedes decirle que cuente hasta 10, centra su atención en tu respiración, ayúdale a respirar más calmado y profundo, mantén la calma, no grites, recuérdale que es algo pasajero, llévale a un lugar tranquilo y solitario. No le dejes solo.

FUENTE:

- <https://psicologiyamente.com/clinica/como-ayudar-a-persona-con-ansiedad>
- <https://www.cigna.com/es-us/individuals-families/health-wellness/hw/cmo-ayudar-a-alguien-durante-un-ataque-de-panico-hw53602>

3. Testimonios tcas (COLABO CLÍNICA CTA)

- Sin darme cuenta volví a usar la comida como vía de escape a mis problemas y frustraciones “T”
- Aprendí a ponerme límites, a elegir, a escucharme, a quererme y a ser feliz. “T”
- Llegó un momento en que no necesitaba ningún peso para ser feliz, sólo un peso sano. “T”

- Las recaídas son simplemente paradas que te hacen aprender para seguir adelante. "I.M.G"
- Que pedir ayuda no me hace débil, sino persona. "I.M.G"
- Me alegraba comprobar que estaba bajando de peso, veía huecos que antes no me notaba, y eso me gustaba, me sentía orgullosa. "M.L.P"
- Yo sabía que algo no iba bien porque me di cuenta de que la mayor parte del tiempo pensaba en qué podía hacer en la siguiente ingesta para comer menos "M.L.P"
- me daba mucho miedo engordar, creo que incluso más que todo lo demás, aunque una parte de mí no me dejara reconocerlo. "M.L.P"

FUENTE:

→ <https://www.clinicacta.com/ctatestimonios/testimonios-de-pacientes-con-anorexia/>

4. Tipos de adicciones

- Consumir una sustancia:

- Alcohol
- Nicotina
- Psicofármacos
- Cafeína
- Opiáceos
- Esteroides
- Cannabis

- Realizar una conducta:

- Pornografía y sexo
- Juego
- Comida
- Tecnologías
- Compras
- Trabajo

FUENTE:

→ <https://psicologiaymente.com/drogas/tipos-de-adicciones>

5. Frases de guión autoestima

- Dejé de quererme y no paré de juzgarme.
- Comencé a cambiar para ser lo que creía que deseaba, para ser lo que creía que querían, lo que creía que admirarían, dejé de ser lo que sentía y empecé a ser lo que me decían, dejé de ser yo.
- Me quiero valiente caminando sin vértigo.

6. Ansiedad: lo que no ves

- Preocupación excesiva, difícil concentrarse.
- pulso acelerado, palmas sudorosas, manos temblorosas y boca seca,
- dificultad para respirar, preocupación excesiva, pérdida de apetito, insomnio, tensión muscular, náuseas
- incómoda necesidad de moverse

- tensión muscular
- La ansiedad es común en todo el mundo.
- náuseas, dificultad para respirar, pérdida de apetito, insomnio, mareos, sudoración, fatiga, malestar estomacal, latidos del corazón e incapacidad para conocer gente o salir de casa.
- cuando se te hace difícil afrontar y realizar las tareas del día a día, cuando te estresas o te preocupas demasiado por pequeñas cosas o cuando esa sensación de ansiedad (como sentir el estómago apretado) dura días y días.

FUENTE:

→ <https://www.bbc.com/mundo/noticias-59859112>

7. Verdades y mentiras sobre las relaciones tóxicas

- Surgen sólo en las relaciones amorosas FALSO
- las relaciones tóxicas sólo se basan en el chantaje FALSO
- justifica constantemente el mal comportamiento de la persona tóxica VERDADERO
- las personas débiles caen en las relaciones tóxicas FALSO
- es muy fácil ver que estás en una relación tóxica FALSO
- una persona en una relación tóxica NO cede en todo
- es feliz

FUENTE:

→ <https://www.cetys.mx/noticias/relaciones-toxicas-sabes-lo-que-en-verdad-s-on/>

→ <https://www.psicoglobal.com/blog/relacion-toxica-senales-identificarla>

8. Frases que dice un adicto

- Sólo me afecta a mi
- me ayuda
- me calma
- es para divertirme
- no soy como los demás, soy diferente
- yo controlo
- solo lo hago de vez en cuando
- es eso por esta mala racha

FUENTE:

→ <https://www.retreatbehavioralhealth.com/blog/es/top-10-lies-addicts-tell-the-mselfs-their-loved-ones/>

→ <https://doctoradicciones.com/blog/2021/04/08/por-que-miente-un-adicto/#:~:text=Un%20adicto%20miente%2C%20enga%C3%B1a%20y,un%20adicto%20es%20la%20verg%C3%A1enza.>

9. Pequeña cosas para subir la autoestima

- No dejes que se machaque
- Cambia sus pensamientos negativos en positivos
- No le compares, no dejes que se machaque

- lo que digas que sea para mejorar, y que sea realista y factible
- dale tiempo para sí mismo

FUENTE:

→ <https://psicologiyamente.com/psicologia/aumentar-autoestima-dias>

10. Cómo prevenir un tca

- No comentar aquello que no se pueda cambiar en 5 minutos, ni si quiera de broma ni de forma cariñosa, a nadie.
- Aplicarle horarios de comida fijos
- comer siempre juntos
- Hacerle comida para que se sienta presionada a comer
- Sube su autoestima

FUENTE:

→ <https://psicologiyamente.com/clinica/como-prevenir-anorexia>

11. ¿Cómo dirías que está en una relación tóxica?

VIDEO SUSANA

12. Cómo no ayudamos a superar una adicción

- Culpabilizar a esa persona, a las personas que le rodean y a ti mismo. controlar, restringir, limitar los actos de esa persona, tener miedo al conflicto, insistir en exceso, obsesionarse, creer que solo tú puedes ayudarle

FUENTE:

→ <https://www.fad.es/siof/pildora-informativa/8-cosas-no-hacer-familiar-tratamiento>

13. Frases del guión: ansiedad

- Se manifiesta en cualquier momento sin preguntar a nadie.
- En tu pecho sientes como si un volcán está a punto de erupcionar. Nunca sabes cuál será el detonador que lo hará estallar.
- Ya es hora de respirar, calmarme y decirte adiós.

14. Hábitos que puede cometer alguien con tca

- excusas: "no me había llevado dinero, o que lo que había ese día de comer no me gustaba"
- examinar su cuerpo cada noche antes y después de ducharse
- evitar las salidas a comer o cenar,**
- no tener la regla durante varios meses**
- pequeños atracones
- siente culpa por comer
- realiza pocas comidas y prefiere solx**
- hacer una sola comida y abundante
- tiene una imagen corporal distorsionada o exagerada**
- perdida de pelo**

- rechaza ciertos alimentos
- regatea raciones y trocea mucho la comida
- bebe mucha agua
- visita mucho el baño, especialmente despues de cada comida
- realiza ejercicio de forma impulsiva
- Prefiere alimentos light o mastica chicles sin azúcar compulsivamente.

FUENTE:

- <https://ecodiario.eleconomista.es/life-style-eAm-mx/noticias/7659216/06/16/Siet-e-senales-de-que-tienes-una-mala-relacion-con-la-comida.html>
- <https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20191015/conducta-alimentaria-toxica-sintomas-7675205>
- <https://www.clinicacta.com/ctatestimonios/testimonios-de-pacientes-con-anorexia/>

15. Frases de guión: amor

- Estaba contigo y eso estaba bien.
- Siempre me retuviste al límite para hacerme creer que esta era la única forma de mantenerme a salvo.
- Dejar atrás vivencias que se esfumaron como el humo.
- Siempre quedan las cenizas para que las conserve quién necesite recordar.

16. Cómo ayudar - ansiedad

- a. No digas que se calme, no le grites.
- b. Dale espacio pero no le dejes solo.
- c. Distraele, cuéntale una historia o contad juntos hasta 10.
- d. Ayúdale a respirar más calmado, centra su atención en tu respiración.
- e. No eres psicólogo, no te desesperes.

17. Cómo ayudar - autoestima

- a. Apoyale en sus decisiones: confía en sus habilidades
- b. No compares, No juzgues, No critiques, No le menosprecies
- c. Resalta sus aspectos positivos, pero sé sincero
- d. Empatía y educación: tus palabras le llegarán más
- e. Ten paciencia, es un proceso largo.

18. Cómo ayudar - adicciones

- a. Informate sobre la adicción y de cómo debes ayudar
- b. Habla abiertamente, hazle ver que no lo controla
- c. Escúchale sin juzgarle
- d. Cread juntos metas a corto plazo, interesate por sus avances y aplaude sus logros
- e. No amenaces ni des ultimatum, ten paciencia

19. Cómo ayudar - amor

- a. No le juzgues, no critiques, ni presiones, no le culpes
- b. Escúchale, sé un apoyo
- c. Ayúdale a subir su autoestima
- d. No dejes que se aísle, no le dejes solo

e. Comparte tus experiencias similares

20. Cómo ayudar - anorexia

- a. No le controles, no exijas, confía
- b. No compares, a nadie,
- c. No comentes nada que no se pueda cambiar en 5 minutos
- d. No lo ocultes, habla abiertamente, informado y en el momento adecuado (Prepárate para una respuesta negativa)
- e. Elogia su personalidad y sus pequeños logros, hazle ver que el físico no importa

HISTORIAS

Nº	
1	¿Crees que es importante subir la autoestima?
2	¿Has dicho esto alguna vez a alguien?
3	Frases para subir la autoestima 1/3
4	¿Has estado con alguien en un ataque de ansiedad?
5	¿Sabes cómo se siente una persona con un trastorno de la conducta alimentaria?
6	Páginas de ayuda a los tcas
7	¿Conoces a alguien con una adicción?
8	Frases para subir la autoestima 2/3
9	Qué es tóxico que es sano
10	¿Te han dicho esto alguna vez?
11	+ Frases que dice un adicto
12	Cuestionario tca
13	Pequeñas cosas para demostrar amor (<i>sticker de preguntas</i>)
14	¿Conoces a alguien con una mala relación con la comida?
15	¿Conoces a alguien con una relación tóxica?
16	Frases para decir que alguien es tóxico 1/2
17	Tips para comenzar una conversación difícil 1/2
18	Páginas de ayuda a adictos

19	¿Has visto a alguien hacer estas cosas? ¿Has hecho algo?
20	que alguien está en una relación tóxica 1/2
21	¿Cómo te sientes cuándo ayudas?
22	Explicación serie (<i>video</i>)
23	Tips para comenzar una conversación difícil 2/2
24	¿Sabes qué es la ansiedad?
25	Frases que no debes decir 1/5
26	Agradecimientos
27	¿Sabes qué es la baja autoestima?
28	Frases que no debes decir 2/5
29	Frases para subir la autoestima 3/3
30	Agradecimientos
31	¿Sabes qué son las adicciones?
32	Frases que no debes decir 3/5
33	Agradecimientos
34	¿Sabes qué es una relación tóxica?
35	Frases que no debes decir 4/5
36	Frases para decir que alguien es tóxico 2/2
37	que alguien está en una relación tóxica 2/2
38	Agradecimientos
39	¿Sabes qué es la anorexia?
40	Frases que no debes decir 5/5
41	Tipos de tcas
42	Agradecimientos
43	Despedida

1. ¿Crees que es importante subir la autoestima?

¿Con qué frases te suben a ti la autoestima?

2. ¿Has dicho esta frase alguna vez a alguien? La opinión de otras personas sobre ti mismo no deben convertirse en tu realidad (Les Brown) (POST)

¿Conoces a alguien que merezca subirle la autoestima? (SI/NO)

¿Por qué no haces algo para ayudarle a subir su autoestima?

3. Frases para subir la autoestima:

Mandale estas frases a quién pienses que debe trabajar en subir su autoestima:

- Te has criticado a ti mismo durante años, y no ha funcionado. Prueba a halagarte y observa qué ocurre (Louise L. Hay)
- Quererse a uno mismo es el principio de un romance para toda la vida (Oscar Wilde)
- No conozco la clave del éxito pero la clave del fracaso es tratar de complacer a todo el mundo (Woody Allen)
- Siempre estás contigo mismo, así que podrías disfrutar de tu propia compañía (Diane Von Furstenberg)

4. ¿Has estado con alguien en un ataque de ansiedad?

¿Supiste ayudarle?

Comentanos como lo hiciste

5. ¿Sabes cómo se siente una persona con un trastorno de la conducta alimentaria?

Aquí te mostramos un par de testimonios para que veas qué se siente (POST)

6. Páginas de ayuda a los tcas

- <https://itasaludmental.com/> No solo en los tcas si no tb en otros problemas de salud mental
- <https://www.clinicacta.com/>
- https://eatica.com/?gclid=Cj0KCQjwplmTBhCmARIsAKr58cytMwHWWlunjTlka5_wvVL8LcxfkBq0Tk62JL1uclHJhPaUUI4wOcaAvFtEALw_wcB

7. ¿Conoces a alguien con una adicción?

¿Le ayudaste a superarlo?

¿Cómo lo hiciste?

8. Frases para subir la autoestima (parte 2):

- "Confía en ti mismo. Sabes más de lo que crees que sabes". Benjamin Spock
- "Querer ser otra persona es malgastar la persona que eres". Marilyn Monroe
- "No dejes que lo que no puedes hacer te impida hacer lo que puedes hacer". John Wooden
- A veces no recibes lo que das, pero das lo que eres, no dejes de serlo

9. Qué es tóxico que es sano

Vamos a poneros a prueba:

- Surgen sólo en las relaciones amorosas
- las relaciones tóxicas sólo se basan en el chantaje
- justifica constantemente el mal comportamiento de la persona tóxica
- las personas débiles caen en las relaciones tóxicas
- es muy fácil ver que estás en una relación tóxica

Mañana las respuestas en nuestro próximo post

10. ¿Te han dicho esto alguna vez?

- me ayuda
- me calma
- es para divertirme
- Yo controlo
- es eso por esta mala racha

Mañana veréis quién suele decir estas frases...

¿O puedes adivinarlo? (*sticker preguntas*)

11. + Frases que dice un adicto

Sólo me afecta a mi
no soy como los demás, soy diferente
solo lo hago de vez en cuando

12. Cuestionario tca

¿hace dieta con frecuencia?
¿Alguna vez ha escondido comida o tirado?
¿Ha perdido mucho peso en poco tiempo?
¿Se siente a gusto con su figura?
¿La comida le sirve para aliviar momentos de ansiedad, tristeza o aburrimiento?
¿Tiene un gran miedo ante la idea de ser gordo?

Si has respondido que sí en la mayoría y estás pensando en una persona en concreto, mandale este cuestionario

<https://centrocata.com/test-riesgo-trastornos-alimenticios/> para hacerle pensar en su relación con la comida.

13. Pequeñas cosas para demostrar amor (*sticker de preguntas*)

14. ¿Conoces a alguien con una mala relación con la comida?

¿Le ayudaste a superarlo?
¿Cómo lo hiciste?

15. ¿Conoces a alguien con una relación tóxica?

¿Le ayudaste a superarlo?
¿Cómo lo hiciste?

16. Frases para decir que alguien es tóxico 1

Si crees que algún ser querido tiene comportamientos tóxicos y no sabes cómo comunicarlo, aquí te dejamos una serie de frases para que puedas mejorar tu relación con esa persona:

- Creo que tus comportamientos no me hacen bien
- Todo el mundo tiene actitudes que no son perfectas
- Me importas y por eso te lo digo
- Nunca es tarde para cambiar

17. Tips para comenzar una conversación difícil 1

Ninguna conversación es totalmente buena o mala, pero hay cosas que se nos hace difícil comentar. Te ayudamos a empezar con estas tips:

- Aprende a escuchar
- Ten presente el fracaso
- Pregunta, pregunta y pregunta (sobre cómo se siente, que le hace sentir lo que le dices, que opina al respecto...)
- No pretendas que se abra (sentimentalmente) si tu no lo haces mínimamente

Esperemos que alguno de estos consejos te sirvan y recuerda que todo es imposible si no lo intentas.

18. Páginas de ayuda a adictos

19. ¿Has visto a alguien hacer estas cosas? ¿Has hecho algo?

20. que alguien está en una relación tóxica 1

Es duro cuando ves a una persona en esta situación y no sabes cómo comunicarlo, esperemos que estas frases te ayuden:

- Creo que esta persona no te hace bien

- Te lo digo por tu bien, tal vez te hago ver cosas que tú no ves
- Voy a apoyarte en todas las decisiones que tomes
- No te alejes de mí por darte mi opinión

21. ¿Cómo te sientes cuándo ayudas?

22. Explicación serie (video)

Una carta para despedirme nace de Pilar Moncayo, mi madre. Quién comenzó a escribir no sólo para saber ella misma, si no para hacernos saber, qué sentía cuando tenía ansiedad.

Lo hizo a modo de carta, para despedirse de la ansiedad y para que poco a poco pudiera ir desprendiéndose de ella. A raíz de esto yo misma comencé a hacer lo mismo y pedí que hicieran lo mismo.

Entonces llegó Marta y le dió vida a cada una de las cartas.

23. Tips para comenzar una conversación difícil 2

- Expresa tus emociones y lo que pretendes conseguir con esa conversación
- Controla tus impulsos, tus malas contestaciones y gritos
- No tengas miedo al silencio
- Evita cambiar de tema rápido, ten paciencia

Esperemos que alguno de estos consejos te sirvan y recuerda que todo es imposible si no lo intentas.

24. ¿Sabes qué es la ansiedad?

Consiste en un estado de malestar psicofísico caracterizado por una sensación de inquietud, intranquilidad, inseguridad o desosiego.

La diferencia básica entre la ansiedad normal y la patológica, es que ésta última se basa en una valoración irreal o distorsionada de la amenaza.

Cuando la ansiedad es muy severa y aguda, puede llegar a paralizar al individuo, transformándose en pánico.

(Según psicología científica.com)

25. Frases que no debes decir 1

Ataque de ansiedad:

- Calmate
- Qué dramático eres
- Me estas poniendo nervioso
- No te pongas así

26. Agradecimientos (EQUIPO)

27. ¿Sabes qué es la (baja) autoestima?

La autoestima es la propiedad individual basada en cuánto nos podemos llegar a valorar a nosotros mismos.

La autoestima está basada pues, en la autoimagen y en la capacidad de querernos y apreciarnos. (<https://www.psicologia-online.com>)

La baja autoestima es cuando tenemos una mala o no tan buena autoimagen, no nos queremos o no nos apreciamos.

28. Frases que no debes decir 2

Autoestima:

- antes estabas/eras mejor
- no creo que puedas conseguirlo
- esfuérzate más

29. Frases para subir la autoestima 3

30. Agradecimientos (EQUIPO)

31. ¿Sabes qué son las adicciones?

Dependencia del consumo de alguna sustancia o de la práctica de una actividad.
(Según la RAE)

32. Frases que no debes decir 3

Adicto:

- o lo dejas o te dejas
- ¿Por qué has empezado con esto?
- Seguro que es por con quién vas
- No te voy a dejar que vuelvas a caer

33. Agradecimientos (EQUIPO)

34. ¿Sabes qué es una relación tóxica?

Una relación tóxica es una relación destructiva, que no es saludable y que a una de las dos partes o a ambas le está generando cierto daño o malestar.

Las relaciones tóxicas no sólo se dan en las relaciones de pareja, pueden aparecer entre miembros de la misma familia, entre amigos, compañeros de trabajo...

Hay cariño y afecto lo que hace que sea muy difícil romper con ellas.

(Según <https://www.iepp.es>)

35. Frases que no debes decir

- estas ciego
- tienes que dejarle ya
- o esa persona o yo
- no vas a encontrar a alguien mejor/a nadie más

36. Frases para decir que alguien es tóxico 2

Si crees que algún ser querido tiene comportamientos tóxicos y no sabes cómo comunicarlo, aquí te dejamos una serie de frases para que puedas mejorar tu relación con esa persona:

- Ser así tampoco te beneficia a ti
- No estoy contra ti, sólo intento ayudarte
- Yo también he tenido actitudes que he tenido que cambiar
- Lo importante es querer ser mejor persona
- Espero que si yo tengo actitudes similares, me hagas saberlo cómo yo estoy haciendo contigo

37. que alguien está en una relación tóxica 2

Es duro cuando ves a una persona en esta situación y no sabes cómo comunicarlo, esperemos que estas frases te ayuden:

- Sólo tú sabes la relación que tienes
- No espero que me hagas caso, sólo quiero que veas lo que yo veo
- No puedo seguir viendo como esa persona te trata así
- Siento que esa persona no es para tí

38. Agradecimientos (EQUIPO)

39. ¿Sabes qué es la anorexia?

La anorexia es una condición psicológica caracterizada por el deseo de mantener el peso corporal más bajo posible.

Esta condición aumenta el riesgo de mortalidad.
(<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/anorexia>)

40. Frases que no debes decir 4

Anorexia:

- que esquelética estás
- ójala fuese ese mi problema
- ¿te vas a comer todo eso?
- ¡Qué poco has comido! Come más

41. Tipos de tcas

- Anorexia nerviosa
- Bulimia nerviosa
- Trastorno por atracón
- Trastorno de Conducta Alimentaria No Especificado
- Pica
- Trastorno por rumiación
- Trastorno por evitación
- Vigorexia
- Ortorexia
- Diabulimia
- Adicción a la comida
- Obesidad

Si quieres más información sobre alguno de estos dinos.

42. Agradecimientos (EQUIPO)

43. Despedida