

(UNA) CARTA PARA  
*Imagen visual*  
**DESPEDIRME,**

**ANEXO I**

**1**  
*Logotipo*

**2**  
*Colores*

**3**  
*Tipografía*

**4**  
*Usos  
erróneos*

**5**  
*imágenes  
recurso*

1  
*Logotipo*

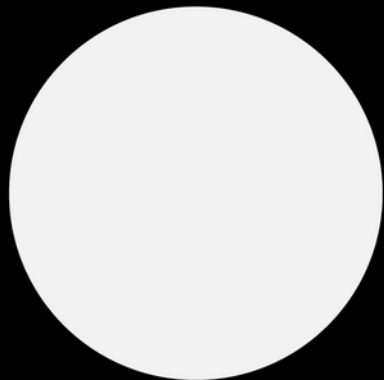


Sobre fondo *negro*

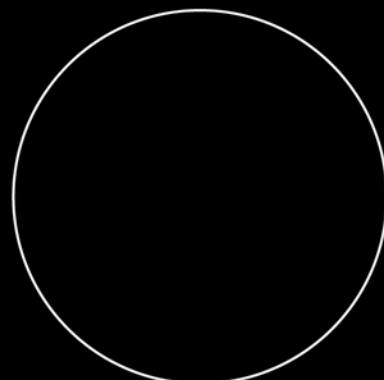


Sobre fondo *blanco*

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*



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**



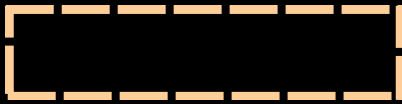
**TIK TOK**



*Publicaciones*



*Reels*



*Encuestas*



*Frase*



*Foto*



*Video*



*Historias*

**FACEBOOK  
INSTAGRAM**

# CALENDARIO *MAYO*

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

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

# CALENDARIO

AGOSTO

DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

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

MIERCOLES

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://psicologiymente.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, ayúdalo a respirar más calmado y profundo, mantén la calma, no grites, recuérdale que es algo pasajero, llévalo a un lugar tranquilo y solitario. No le dejes solo.

#### FUENTE:

- <https://psicologiymente.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 aisle, 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](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 dejo
- ¿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**