



**Eating
Recovery
Center**

RECURSOS COMUNITARIOS PARA TRASTORNOS ALIMENTARIOS



Con el tratamiento, el apoyo y la comunidad adecuados, usted o su ser querido pueden vivir una vida plena fundada en valores. Ya sea que recién esté comenzando su viaje de salud mental o ya haya estado en este camino por un tiempo, no es necesario buscar recuperación solo. Eating Recovery Center (ERC) ofrece una variedad de recursos gratuitos que se adaptan a su vida y ayudan a construir una comunidad a su alrededor.



Grupos de apoyo gratuitos

Consulte el reverso de esta página para ver nuestro calendario de grupos de apoyo.

EatingRecovery.com/Support-Groups



Podcast Nota Mental (Mental Note)

Episodios llenos de esperanza que educan e inspiran a través de historias personales de salud mental y recuperación.

MentalNotePodcast.com



Dígalo con valentía (Say It Brave): Voces reales. Un objetivo. Acabar con el estigma de la salud mental.

Una comunidad inclusiva de personas influyentes y líderes de opinión dedicados a fomentar la conexión, proporcionar recursos gratuitos y acabar con el estigma de la salud mental.

EatingRecovery.com/Say-It-Brave



Programa de arte "Ama tu árbol" (Love Your Tree)

Este programa se centra en cultivar la autocompasión, la aceptación del cuerpo y el bienestar mental mediante la creatividad, la conexión con la comunidad y la autorreflexión. LoveYourTree.org



Actividades de difusión y eventos comunitarios

ERC organiza y participa en eventos locales, regionales y nacionales para expacientes, familiares, cuidadores y miembros de la comunidad.

EatingRecovery.com/Events



Libros recomendados

Consulte nuestros libros favoritos para ayudar a usted y a sus seres queridos a comprender mejor los trastornos alimentarios.

Eatingrecovery.com/Recommended-Reading



Blogs y artículos educativos

Historias personales y artículos clínicos ayudan a las personas en su camino hacia el bienestar mental.

EatingRecovery.com/Blog



Conéctese con nosotros

Únase a nuestras comunidades en las redes sociales para recibir apoyo, inspiración e información actualizada sobre recursos y eventos.

| [Eating Recovery Center](#)

| [@EatingRecovery](#)

[@ERCPatligh](#)



Conexión con el trastorno por atracón

Una comunidad que inspira a las personas con trastorno por atracón a compartir experiencias y consejos para la recuperación.

Facebook.com/BingeEatingConnection



Conexión familiar de trastornos alimentarios

Una comunidad que brinda apoyo y recursos a familiares o cuidadores de un ser querido que padece un trastorno alimentario o está en recuperación.

Facebook.com/Groups/EatingDisordersFamilyConnection

Apoyo en situaciones de crisis y organizaciones sin fines de lucro

Línea nacional de prevención del suicidio

Llame o envíe un mensaje de texto al 988

Línea de mensajes de texto en casos de crisis

Envíe un mensaje con la palabra HOME al 741741

Línea de ayuda de ANAD

Llame al: 1-888-375-7767

Alianza Nacional para Trastornos Alimentarios

finedhelp.com

Para obtener más información sobre recursos
comunitarios gratuitos y educación, envíe un correo
electrónico a Resources@ERCPatligh.com

Contáctenos para programar una evaluación
gratuita con un clínico de nivel de maestría.
1-877-825-8584 | EatingRecovery.com

GRUPOS DE APOYO VIRTUALES DISPONIBLES EN TODO EL PAÍS

CALENDARIO DE LOS GRUPOS DE APOYO*.

GRUPOS COMUNITARIOS

Todos son bienvenidos. No es necesario haber recibido tratamiento previo en ERC.

- ✓ Grupo para la comunidad LGBTQ+ sobre trastornos alimentarios e imagen corporal**
Lunes a las 10:00 a.m. MT
- ✓ Grupo sobre trastornos por atracón**
Lunes a las 11:00 a.m. MT
- ✓ Grupo sobre trastornos alimentarios para mayores de 30 años**
Lunes a las 4:15 p.m. MT
Miércoles a la 1:00 p.m. MT
- ✓ Grupo sobre salud mental para personas de color**
Lunes a las 5:00 p.m. MT
- ✓ Grupo sobre trastornos alimentarios**
Martes a las 11:00 a.m. MT
Miércoles a las 5:00 p.m. MT
- ✓ Grupo para estudiantes universitarios/adultos jóvenes**
Jueves a las 12:00 p.m. MT
- ✓ Grupo para especialistas clínicos en recuperación de trastornos alimentarios**
Jueves a la 1:30 p.m. MT
- ✓ Grupo sobre trastornos alimentarios para hombres**
Jueves a las 6:00 p.m. MT

Tiene preguntas?
Envíe un correo electrónico a:
Resources@ERCPatlantic.com

GRUPOS EXCLUSIVOS PARA EXPACIENTES DE ERC

- ✓ Grupo sobre trastornos alimentarios**
Lunes a las 6:00 p.m. MT
- ✓ Grupo sobre trastornos por atracón**
Miércoles a las 4:00 p.m. MT
Miércoles a las 6:15 p.m. MT

GRUPOS PARA FAMILIAS Y CUIDADORES

Todas las personas que apoyan a un ser querido que padece un trastorno alimentario son bienvenidas. No es necesario haber recibido tratamiento previo en ERC.

- ✓ Para familiares y amigos de niños y adolescentes**
Lunes a las 6:00 p.m. MT
- ✓ Para familiares y amigos de adultos**
Miércoles a las 4:00 p.m. MT
Miércoles a las 6:15 p.m. MT

Grupos de apoyo virtuales

Únase a otros miembros de la comunidad para recibir apoyo entre compañeros y conectarse para avanzar por los vericuetos del camino hacia la recuperación. La participación en los grupos es virtual y gratuita. ERC se esfuerza por satisfacer las necesidades de nuestra comunidad poniendo recursos virtuales a disposición del mayor número posible de personas. Ofrecemos series rotativas de grupos de apoyo para diferentes poblaciones e identidades a lo largo del año. El tamaño de nuestros grupos puede variar de una semana a otra. Los grupos que constantemente tienen 20 o más asistentes son evaluados por nuestro equipo para garantizar que todos los participantes puedan tener una experiencia positiva. Tenga en cuenta que los grupos son un apoyo complementario y no sustituyen el tratamiento de los trastornos alimentarios, la terapia o el asesoramiento médico.

¿Quién puede participar?

Cualquier persona mayor de 18 años puede participar en nuestros grupos. Ofrecemos grupos para expacientes, seres queridos y miembros de la comunidad que se beneficiarían de conectarse con otros para obtener apoyo colectivo.

¿Qué debo esperar?

Estos grupos son por videoconferencia y cuentan con la supervisión y el apoyo de un facilitador capacitado por ERC. Cada grupo comienza con presentaciones seguidas de un tiempo para charlar libremente y compartir experiencias, pensamientos, éxitos y desafíos con otros miembros del grupo.

Encuentre información actualizada sobre los grupos de apoyo y sobre cómo inscribirse en:



*Los grupos están sujetos a cambios para satisfacer las necesidades de la comunidad.

Todos los grupos de apoyo disponen de subtítulos en inglés.

A los participantes se les enviará por correo electrónico una confirmación que incluirá el número de identificación de la reunión y el enlace para participar en la sesión.

Para obtener más información sobre recursos comunitarios gratuitos y educación, envíe un correo electrónico a Resources@ERCPatlantic.com

Contáctenos para programar una evaluación gratuita con un clínico de nivel de maestría.
1-877-825-8584 | EatingRecovery.com