



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](https://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](https://MentalNotePodcast.com)



## Dígalos 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](https://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](https://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/Community](https://EatingRecovery.com/Events/Community)



## Libros recomendados

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

[Eatingrecovery.com/recommended-reading](https://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](https://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](https://EatingRecoveryCenter.com)



[@EatingRecovery](https://@EatingRecovery)



[@ERCPathlight](https://@ERCPathlight)



## 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](https://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](https://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](https://finedhelp.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@ERCPATHLIGHT.COM](mailto:Resources@ERCPATHLIGHT.COM)

### GRUPOS EXCLUSIVOS PARA EXPACIENTES DE ERC

- ✓ **Grupo sobre trastornos alimentarios**  
Lunes a las 5:30 p.m. MT  
Martes a las 6:00 p.m. MT
- ✓ **Grupo sobre trastornos por atracón**  
Martes a las 5:15 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**  
Miércoles a las 4:00 p.m. MT  
Miércoles a las 6:15 p.m. MT
- ✓ **Para familiares y amigos de adultos**  
Jueves a las 6:00 p.m. MT  
Jueves a las 7:30 p.m. MT

Encuentre información actualizada sobre los grupos de apoyo y sobre cómo inscribirse en: [EatingRecovery.com/Support-Groups](https://EatingRecovery.com/Support-Groups)

## 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.

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.

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

Todos los grupos de apoyo disponen de subtítulos en inglés.

Para obtener más información sobre recursos comunitarios gratuitos y educación, envíe un correo electrónico a [Resources@ERCPATHLIGHT.COM](mailto:Resources@ERCPATHLIGHT.COM).

Contáctenos para programar una evaluación gratuita con un clínico de nivel de maestría. [1-877-825-8584](tel:1-877-825-8584) | [EatingRecovery.com](https://EatingRecovery.com)