



Políticas de Nuestros Servicios y Actividades

Por favor lee con detenimiento los siguientes lineamientos como una guía para hacer el mejor uso de nuestra colaboración y trabajo conjunto.

Nuestro compromiso contigo. Te brindaremos la mejor calidad de atención, en apego a los principios éticos de nuestras profesiones, a la mejor evidencia científica disponible y a los lineamientos de buena práctica dentro del ámbito de la alimentación con atención plena. **Honramos nuestra relación y el trabajo que haremos juntas(os) como algo que cambia la vida. No trataremos a tu cuerpo como un objeto, como un proyecto o como un problema a solucionar, ni facilitaremos ninguna actitud o conducta a tal efecto. Tu cuerpo y tú merecen algo mejor.**

Beneficios y garantías. Existe evidencia científica sustancial que respalda los beneficios de las prácticas que ofrecemos, y puedes encontrar más información al respecto en nuestra página web o en otras fuentes. Sin embargo, **por favor ten en cuenta que eres una persona única y que tu camino de salud es también único.**

No ofrecemos garantías con respecto a desenlaces, puesto que aferrarnos a expectativas o posibles resultados puede obstaculizar el proceso de cultivar nuevos hábitos mentales y conductas y de promover crecimiento, curiosidad y creatividad. Puede también desconectarte de la experiencia de habitar tu cuerpo en este momento, y la verdadera presencia, el verdadero gozo, la verdadera plenitud, únicamente están disponibles aquí y ahora.

Compromisos que te pedimos honrar. Te pedimos por favor honrar los siguientes compromisos, como una demostración de tu propósito, intenciones y prioridades en el entendido de que nuestro acuerdo es el contenedor de tu transformación y crecimiento.

- **Respeto.** Sé respetuosa, amable y compasiva(o) contigo misma(o), con todas las personas en nuestro equipo y en nuestro grupo si esto aplica. Si cometes un acto de falta de respeto, discriminación u ofensa con algún miembro de nuestro equipo o del grupo, si aplica, podrás ser suspendida(o) sin derecho a reembolso.
- **Confidencialidad.** Al participar en cualquiera de nuestros programas o servicios acuerdas mantener una estricta confidencialidad sobre el material didáctico, la identidad de las participantes y las opiniones, comentarios y experiencias que se compartan durante el programa. Eres libre de compartir tu propia experiencia, pero por favor toma en cuenta que esto excluye materiales protegidos por derechos de autor, como se detalla a continuación. Tus datos estarán protegidos de acuerdo con nuestro aviso de privacidad.
- **Derechos de autor y créditos.** Todo el material de nuestros talleres y servicios, incluyendo audios, videos, documentos PDF, presentaciones en power point, imágenes, contraseñas, está protegido por derechos de autor. Por favor te pedimos que respetes dichos derechos y no compartas dicho material. Si te gusta el programa y lo quieres compartir, invita a tus conocidos a que se registren y lo experimenten directamente. **Honra tu propia creatividad y abundancia** y permítenos apoyarte en esto.



- **Hacer el trabajo.** Además del espacio de la consulta o las sesiones del taller, tú necesitas hacer el trabajo el resto del tiempo. Respetamos y honramos el hecho de que cualesquiera que sean tus hábitos y tu coraza, su presencia es lo que te ha permitido sobrevivir. No obstante, si estás interesada(o) en trabajar con nosotros, muy probablemente es porque tus viejos patrones ya no te son útiles, porque te traen sufrimiento, o porque están obstaculizando tu crecimiento y el desarrollo de tu pleno potencial. Juntas(os) crearemos un espacio seguro, de manera que necesitas estar dispuesta(o) a tener una gentil curiosidad acerca de tu resistencia y de lo que ya no te sirve. Te pedimos **estar dispuesta(o) a comprometerte completamente para implementar y tomar acción** con todas las herramientas, experiencias y recomendaciones que te ofreceremos y realizar la práctica en casa. Queremos hacer valer tu inversión. También queremos destinar nuestro espacio y tiempo a empoderar tu auto-cuidado como una necesidad y una prioridad, no un lujo, y actuar de manera congruente con esto. **Tú eres responsable de la energía que traes a esta experiencia.** Si sientes que esta inversión te regalará alguna cura milagro o solución rápida estás equivocada(o). Este proceso te desafiará en un contexto seguro en donde lo más importante eres tú y tu bienestar. Si haces el trabajo **no tendrás que esperar al término del proceso para experimentar libertad, gozo y bienestar. Lo sentirás de inmediato. Y cada vez más al ir avanzando.**
- **Formalidad y puntualidad.** Valoramos mucho llegar a tiempo a las sesiones. Nos preparamos de manera significativa y trabajamos después de nuestra sesión – mucho de nuestro trabajo está en crear el contenedor para nuestro proceso y en preparar las prácticas, recursos y prescripciones que contribuirán de la mejor manera a tus metas de salud y bienestar. Gran parte de nuestro trabajo, debido a esto, no se ve y sin embargo toma tiempo y es muy valioso. Por favor:
 - **Preséntate a todas las sesiones agendadas de manera puntual. Esto nos honra a ti y a nosotros y a nuestro compromiso juntas(os) (y al grupo si aplica).**
 - **Calcula un poco de tiempo extra para prepararte en caso de imprevistos** (incluyendo el tráfico si nuestras sesiones son en persona). El tiempo de tolerancia para las sesiones individuales/grupales te será indicado por cada instructor cuando te registres o agendes alguna actividad.
 - **Para los talleres, es esencial que asistas a todas las sesiones.** La asistencia a la primera sesión de cualquier taller es obligatoria, y en caso de no asistir a esta primera sesión se dará por cancelada tu participación en el taller, sin derecho a reembolso. En caso de no asistir a dos o más de las sesiones posteriores, será indispensable reponer las sesiones cubriendo el costo adicional indicado por la(el) instructor(a) del taller. De lo contrario, se dará por cancelada tu participación en el taller, sin derecho a reembolso.

Ten en cuenta que nos abstendremos de insistirte en caso de consultas o sesiones perdidas, pagos omitidos u otros compromisos no honrados. Recibirás una notificación de parte de alguien del equipo. Si no te es posible responder dentro de las siguientes 48 horas nuestro acuerdo podrá darse por terminado.



Esto puede parecer severo, pero no nos haremos cómplices de conductas que obstaculicen o falten al respeto a nuestro trabajo juntas(os).

- **Cancelaciones y reembolsos.** Valoramos a las personas que honran sus compromisos con ellas mismas y con otros. Los reembolsos serán realizados de acuerdo con los siguientes lineamientos.
 - **Sesiones individuales.** Si cancelas o re-programas con 72 horas de anticipación, no se te cobrará la sesión. **Todas las sesiones canceladas con menos de 3 días de anticipación, por cualquier motivo, se pagarán en su totalidad.** Si no te es posible venir al consultorio para tu sesión en persona, podemos tenerla por teléfono o por Zoom; agradeceremos que nos lo hagas saber con 24 horas de anticipación, ya que esto nos permitirá hacer los arreglos correspondientes y tener la sesión completa. **Dada la delicada naturaleza de nuestra relación terapéutica, no quisiéramos que te encuentres en una posición en la que te sientas juzgada(o) o castigada(o) por no llegar. Mientras que entendemos que los imprevistos suceden, establecer estos lineamientos desde el inicio nos libera del peso de tener que tomar una decisión discrecional con respecto a cuándo está bien que faltes a una sesión y cuándo no, y te libera a ti del peso de que alguien más decida por ti si es más importante llegar a la sesión o cuidar de otras prioridades en tu vida que hayan surgido de último momento. De esta manera podemos trabajar juntas(os) para honrar y cuidar del vínculo, relación y contenedor que nos permiten tener un proceso significativo en beneficio de tu bienestar y/o aprendizaje.**
 - **Programas grupales y retiros: No hay reembolsos.** Si no te es posible asistir porque surgió un imprevisto por favor siéntete libre de regalarle el programa a otra persona que esté dispuesta y pueda adherirse a los lineamientos en esta carta. Gracias por tu comprensión acerca de cuánto trabajo está involucrado antes de las sesiones del programa. En vez de cobrarte más para un taller para tener una reserva en caso de cancelaciones, preferimos mantener los costos accesibles. Adicionalmente, algunas personas encuentran que haber pagado las motiva a mantener el compromiso que han establecido con ellas mismas. Si esto aplica para ti, ¡beneficio adicional!
- **Consideraciones Económicas.** El trabajo que desempeñamos constituye un sustento digno para nosotros, y cobramos una cuota justa por los servicios que ofrecemos. Estamos enteramente comprometidos con proporcionar la mejor calidad de cuidado, y nos hemos entrenado concienzudamente durante muchos años en nuestro campo profesional, con la finalidad de mantener las mejores prácticas y estándares éticos. Hemos invertido, y continuamos invirtiendo, en educación continua y en nuestro propio auto-cuidado (predicamos con el ejemplo). Desempeñamos una labor significativa en beneficio de aliviar el sufrimiento y promover salud, bienestar y gozo, y este trabajo nos permite también proveer para nuestras propias necesidades (tanto personales como profesionales). Hay un límite de horas de trabajo en nuestro día y, para poder proveer a todos y cada uno de nuestros pacientes y alumnos el cuidado y presencia amorosos, atentos, cálidos, claros, sabios, bondadosos y compasivos que merecen, necesitamos cuidar de nosotras y nuestras necesidades.



Adicionalmente, por favor recuerda que cualquier monto que pagues para acudir a consulta constituye una inversión en lo que es más valioso en tu vida: tú, tu salud, tu bienestar, tu aprendizaje, tu acceso a una presencia plena, al gozo y al crecimiento.

Dicho esto, sabemos que en ocasiones la vida nos deja poco espacio para maniobrar en términos económicos. Entendemos y somos empáticos con el hecho de que el auto-cuidado requiere una cantidad significativa de recursos, entre ellos una inversión económica significativa. Es importante para nosotros que todas las personas tengan acceso a cuidado de costo asequible y para honrar este valor Mindful Eating México tiene una Clínica Comunitaria, a través de la cual podrás tener acceso a la consulta con especialistas de nuestro equipo con cuota reducida, así como un número de espacios en los talleres con beca parcial y algunas actividades gratuitas. **Agradecemos tu comprensión con el hecho de que el número de espacios es limitado, así como, para la consulta, los días y horarios disponibles.** A través del apoyo económico, nuestra intención es beneficiar a quienes genuinamente no pueden costear el monto completo de nuestra consulta o talleres, con cuotas mínimas para cubrir los gastos de nuestro quehacer profesional y los recursos que utilizamos (consultorio, equipo y plataformas tecnológicas). *Si tú puedes pagar más de la cuota mínima establecida para la Clínica Comunitaria o para los lugares con beca de un taller, por favor cubre la cuota completa de registro o acuerda con quien ofrezca la consulta o el taller una cuota mayor a la mínima y que se ajuste a tus posibilidades. Para las actividades gratuitas, agradecemos tu contribución voluntaria, que nos permite continuar ofreciéndolas. Confiamos en que serás consciente de que los espacios disponibles con apoyo económico son limitados, y queremos destinarlos a quienes tienen genuina necesidad.*

Todos los pagos deberán ser cubiertos en su totalidad antes de la actividad programada. Para los talleres, deberás realizar el depósito indicado al momento de inscribirte, y liquidar el monto restante una semana antes del inicio del taller. De tratarse de un retiro, deberás realizar el depósito indicado en el evento, y liquidar el monto total 30 días antes del evento. Los pagos pueden realizarse a través de depósito o transferencia interbancaria o por PayPal.

Cupo mínimo y máximo para talleres. Por la naturaleza y el formato de nuestros talleres grupales, es necesario un mínimo de 6 participantes para abrir cada grupo (para grupos de apoyo o grupos terapéuticos el mínimo de participantes será definido por el facilitador o terapeuta y será notificado en la información del grupo particular). En caso de que no se cuente con este número mínimo de participantes, se re-programará el taller. Si la nueva programación no se ajusta a tus horarios o necesidades, se te ofrecerá la opción de incorporarte a otro taller por comenzar, de bonificar el monto depositado para recibir consultas individuales o de reembolsarte el monto completo de lo que hayas depositado. Nuestros grupos son pequeños para facilitar el trabajo de introspección en un ambiente seguro. Si tienes interés en alguna de nuestras actividades pero ya no hay cupo, serás asignada(o) a una lista de espera, y se te notificará en caso de que se abra algún espacio por cancelación de otra(o) participante. Agradecemos tu paciencia y tu comprensión.



Consideraciones adicionales.

- El estado de salud físico y psicológico de cada participante en talleres, retiros y otras actividades grupales es su responsabilidad individual, Lilia Graue Olmos y el equipo de Mindful Eating México® se deslindan de cualquier responsabilidad del mismo.
- **Los talleres y retiros grupales no constituyen un programa de medicina, nutrición ni psicoterapia, y en ningún caso se considerarán un reemplazo de la atención individualizada.** Tampoco incluyen un plan de alimentación ni una rutina de actividad física adaptados a las necesidades individuales de los participantes.
- **Recomendamos en todos los casos agendar una consulta de valoración individual antes de elegir cualquier actividad grupal. Nos comprometemos a no recomendarte más ni menos de lo que necesitas.**
- **Trabajamos desde un enfoque neutral con respecto al peso y Salud en Todas las Tallas.** Esto quiere decir que **en ningún caso promovemos la pérdida o control de peso como objetivo o medida de desenlace/éxito de ninguna de nuestras actividades o servicios.** Algunas personas descubren que la pérdida de peso puede ser un efecto secundario de la modificación de conductas de salud y autocuidado, pero esto no ocurre en todas. Puedes leer más información en la sección de Nuestro Liberador Enfoque de Nutrición.

Al realizar tu registro a cualquiera de nuestros servicios aceptas estas políticas. Si sientes que tu motivación para registrarte en un taller surge de la experiencia de ser manipulada(o), el miedo de perderte de algo, creencia de escasez, o crees que cualquier resistencia es “solo una excusa y significa que no lo quieres lo suficiente” por favor no te registres, no queremos participar en crear este tipo de experiencia para ti. Si tienes curiosidad de explorar tu ambivalencia en un contexto seguro, por favor agenda una consulta individual. Si la cuota de la actividad de tu interés te causará estrés financiero excesivo, por favor contáctanos para explorar opciones.