



Políticas de Nuestros Servicios y Actividades

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.

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.

Compromisos que te pedimos honrar.

- **Respeto.** 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.** Te pedimos estricta confidencialidad acerca de la identidad de las(os) participantes y las opiniones, comentarios y experiencias que se compartan durante el programa. Eres libre de compartir tu propia experiencia. 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 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.
- **Hacer el trabajo.** Además del espacio de la consulta o las sesiones del taller, tú necesitas hacer el trabajo el resto del tiempo. 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.** Por favor:
 - Preséntate a todas las sesiones agendadas de manera puntual, calculando un poco de tiempo extra para prepararte en caso de imprevistos. 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.



- 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.

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.

- **Cancelaciones y reembolsos.**

- **Sesiones individuales.** 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; por favor notifícanos con 24 horas de anticipación para hacer los arreglos correspondientes y tener la sesión completa. No queremos 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 a adherirse a los lineamientos en esta carta.

- **Consideraciones Económicas.**

- **Sesiones individuales.** Ofrecemos un número limitado de espacios con ajuste de honorarios para quienes genuinamente no pueden pagar el monto de la consulta a través de nuestra Clínica Comunitaria.
- **Programas grupales y retiros.** Ofrecemos un número limitado de becas para programas grupales. En entrenamientos para profesionales de salud, damos prioridad a quienes ofrecen sus servicios a poblaciones marginadas y de escasos recursos.

Cupo mínimo y máximo para talleres. Por la naturaleza y el formato de nuestros talleres grupales, es necesario un mínimo de participantes para abrir cada grupo (definido por el facilitador y publicado en la información de cada programa). 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 o de bonificar el monto depositado para recibir consultas individuales. Si realizaste tu pago a través de PayPal, puedes optar también por un reembolso (no aplica para pago por depósito o transferencia interbancaria).



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.

- 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.
- 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.
- Trabajamos desde un enfoque neutral e incluyente 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.
- Honramos y valoramos la diversidad. Damos la bienvenida a nuestro espacio y prácticas a personas de todos los géneros, razas, capacidades, pesos y tallas.
- 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.

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.