

7 claves familiares para prevenir un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA)

Inteligencia emocional



Enseña a tus hijos/as a regular sus emociones nombrándolas, comprendiéndolas y dándoles ideas para manejarlas.

Autoestima



Fomenta una autoestima basada en distintos aspectos como el esfuerzo, la perseverancia, la actitud o el aprendizaje, no solo en los logros o resultados.

Hábitos saludables



Crea rutinas familiares que promuevan el autocuidado: dormir bien, estudiar, disfrutar, socializar y moverse.

Relación con el cuerpo



No limites la relación con el cuerpo a lo estético. Destaca lo que permite hacer: reír, saltar, abrazar.

Resolución de conflictos



Enséñales a resolver conflictos con respeto, claridad y buscando acuerdos.

Pensamiento crítico



Fomenta el pensamiento crítico cuestionando lo que ven en redes, buscando fuentes y reflexionando sobre su impacto.

Modelo de salud positivo



Sé un modelo saludable en lo físico, emocional y en tus relaciones: tus hijos/as aprenden de ti.



Fortalecer estos factores protege la salud mental y previene trastornos como los TCA.

