

Pautas para que las **redes sociales** sean un espacio seguro frente a los **trastornos de la conducta alimentaria**

Interésate por el contenido que consumen, sobre todo aquel que habla de alimentación y cuerpos saludables.



Habla sobre el impacto de los mensajes que reciben y cuestiona el ideal de belleza basado en la delgadez.

Establece límites en el uso de redes sociales y ofrece opciones de ocio saludable. Los horarios definidos ayudan a no depender de las pantallas.



Enséñales a detectar noticias falsas y a buscar fuentes fiables. Ayúdalos a no dejarse llevar por contenido sensacionalista y engañoso y a pensar antes de compartir.



Cuestiona junto a tus hijos/as las dietas y rutinas enfocadas solo en la estética. Fomenta mensajes que prioricen la salud y el bienestar físico.



Facilita que consuman contenido que refleje una belleza inclusiva y diversa para que tengan referentes más reales y respetuosos.



Supervisa, conversa y acompaña.