

Crecer sin miedo al espejo: herramientas para prevenir trastornos de la alimentación.

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) se han convertido en un problema creciente de salud mental, especialmente entre niños y adolescentes. Según una revisión realizada en 2023 por la Asociación Europera de Pediatría, los TCA han aumentado más de un 40% entre jóvenes de 6 a 18 años desde la pandemia, convirtiéndose en una prioridad sanitaria.

¿Y si la prevención empezara mucho antes de que aparezcan los primeros signos?

La apariencia física se ha convertido en el tema central de muchas vidas; los cuerpos aparecen filtrados, editados y perfeccionados, mientras los jóvenes se comparan con imágenes que no existen fuera de la pantalla. En series, dibujos, películas, redes y hasta en las conversaciones más inocentes, los niños aprenden que su cuerpo es algo que los demás miran y valoran, ¡no somos conscientes del impacto que esto tiene sobre ellos!

En una cultura donde el cuerpo parece estar siempre "bajo examen", **¿Cómo pueden nuestros hijos construir una relación sana con su cuerpo?**



Algunas ideas...

Fomentar una relación sana con la comida

Uno de los ejes más relevantes de prevención es la creación de una relación sana y flexible con la comida. Las comidas familiares regulares no solo fortalecen el vínculo, sino que permiten observar cambios de comportamiento sin invadir el espacio del joven. Es importante mantener una dieta equilibrada, basada en la salud, evitando etiquetar alimentos por calorías: “esto engorda” “esto no engorda”.

Favorecer la autoestima y la regulación emocional

Es fundamental que nuestros hijos desde pequeños aprendan a regular sus emociones, a poner nombre a lo que sienten y a entender que su valía no depende de su peso ni de su apariencia. **Claves:** Valorar el esfuerzo más que los resultados, cultivar aceptación y respeto a uno mismo y a los demás, y ofrecer un modelo adulto que muestre respeto hacia el propio cuerpo.



Evitar el “fat talk”

Este término se utiliza para hacer referencia a un patrón de conversación donde los comentario sobre el propio cuerpo y el de los demás son los protagonistas: “He engordado”, “Tengo que adelgazar para el verano”,” ¿Esto me hace gordo?”, “María ha adelgazado, que bien le sienta” etc. Se ha comprobado que estás conversaciones instaladas en nuestro día a día, provocan insatisfacción corporal, lo cual es una de las mayores causas de TCA.

Algunas ideas...

Desarrollar pensamiento crítico frente a medios de comunicación
Otro elemento clave es acompañar a los niños y adolescentes en su contacto con redes sociales y medios. Conversar sobre la irrealidad de muchos cuerpos que se muestran en ellas, explicar el uso de filtros y retoques, y ayudarles a distinguir fuentes fiables es una medida preventiva de alto impacto.

Promover actividad física desde el disfrute
Fomentar el deporte como fuente de salud y de diversión, y evitar el "deporte para compensar excesos". Es importante ayudarles a relacionarse con el movimiento desde el placer y no desde la autoexigencia desmesurada.



En cada conversación a la hora de cenar, en cada comentario sobre el cuerpo, en cada pequeño gesto frente al espejo, nuestras hijas e hijos están aprendiendo cómo relacionarse consigo mismos.
No se trata solo de lo que comen, sino de cómo se sienten, de cuánto confían en su propio valor y de si el hogar es un lugar donde el cuerpo se respeta, se escucha y nunca se juzga.
Las familias no podemos controlar el mundo exterior, pero sí podemos sembrar hábitos, miradas y palabras que actúen como un escudo.

¿Quieres saber como detectar TCA? Pincha en la imagen

VOLVER A HIFAMILY HUB