

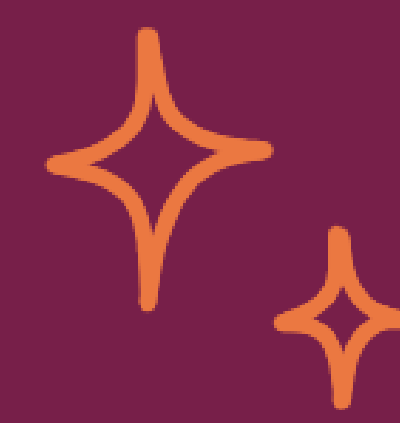


EQUILIBRIO ENTRE TECNOLOGÍA Y VIDA:
AYUDANDO A LAS FAMILIAS A PROSPERAR EN UN MUNDO DIGITAL

Guía familiar para nutrir la mente y el cuerpo



California Partners
PROJECT



Esta guía ofrece tres herramientas prácticas para ayudarle a proteger y fortalecer el factor más importante de todos: su conexión con los niños de su vida.

Introducción

Desde recetas creativas hasta transformaciones físicas de personas influyentes, los niños de hoy en día crecen rodeados de mensajes digitales sobre la alimentación, la salud y la imagen física. Estos mensajes pueden despertar la creatividad o crear confusión y ansiedad sobre lo que es “saludable” y cómo “deberían” verse los niños.

Como padres y cuidadores, desempeñamos un papel importante para ayudar a los niños a interpretar estos mensajes. Podemos guiarlos a cuestionar los ideales poco realistas, fomentar la confianza en sus propias decisiones y cultivar una relación saludable con la alimentación y sus cuerpos.

Esta guía ofrece **tres herramientas prácticas** para ayudarle a proteger y fortalecer el factor más importante de todos: su conexión con los niños de su vida.



“La tecnología influye en casi todos los aspectos de la vida de nuestros hijos, incluyendo cómo perciben y se relacionan con la nutrición, la salud el bienestar y la imagen física. Como padres y cuidadores, podemos ayudar a nuestros hijos a desarrollar las habilidades y la confianza que necesitan para navegar por los mensajes digitales y los cambios constante sobre la alimentación, la salud y la imagen física. Con una buena comida y una buena conversación a la vez, podemos guiar a nuestros hijos hacia buen equilibrio, y este recurso ofrece las siguientes herramientas para empezar”.

Jennifer Siebel Newsom, primera dama de California y cofundadora del California Partners Project

¿A Quién va dirigida esta guía?

Esta guía es para usted, el adulto que se preocupa por ellos. Ya sea usted padre, abuelo, profesor, entrenador o amigo de confianza, usted ayuda a moldear los hábitos de los niños en torno a la comida, el cuerpo y la tecnología. Los niños de California provienen de muchas culturas, tradiciones y circunstancias, y no existe una sola forma “correcta” de apoyar las selecciones saludables. Estas herramientas pueden ayudarle a encontrar lo que mejor funciona para su familia o comunidad.

Empieza por ti mismo

Antes de poder guiar a los niños en un entorno, es útil hacer una pausa y reflexionar sobre tu propia relación con la comida, tu cuerpo y la tecnología. La forma en que nos vemos a nosotros mismos y cómo nos comportamos frecuentemente, determina cómo se perciben nuestros hijos.



Preguntas que debe hacerse

¿Con qué mensajes sobre la comida o el cuerpo crecí y cómo pueden seguir influyendo en mí?

¿He notado que en mí influyen los medios de comunicación o los anuncios sobre dietas, ejercicio o apariencia?

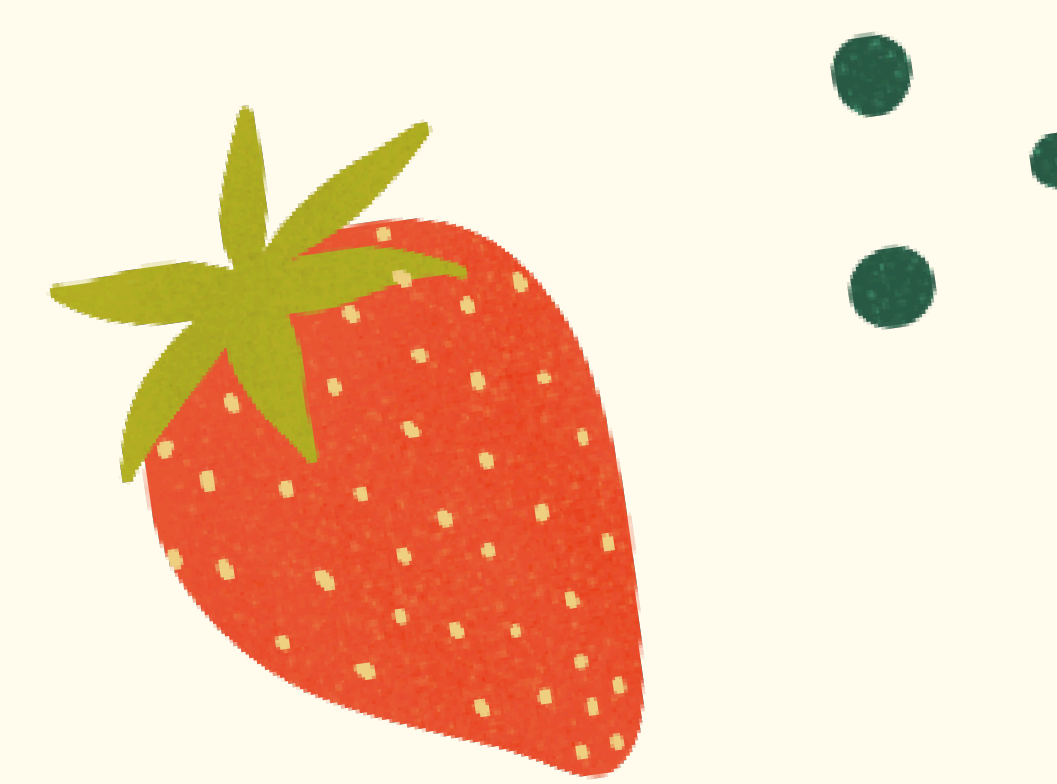
¿A veces siento culpa o estrés por lo que como o por mi aspecto, y los niños podrían estar percibiendo eso?

¿Creo que ciertos alimentos son “buenos” o “malos” y cómo podrían esas creencias afectar la forma en que hablo con los niños?



Cuando reflexionamos sobre nuestras propias creencias y experiencias, estamos mejor preparados para ayudar a los niños a navegar los mensajes digitales a los que se enfrentan cada día.

Identificar lo que le preocupa



Una vez que haya reflexionado sobre sus propias experiencias, el siguiente paso es darse cuenta de las presiones a las que pueden enfrentarse los niños. Los mensajes digitales sobre la alimentación, el cuerpo y la salud se muestran de forma diferente según la edad, el género y los intereses del niño.

Estas preguntas de orientación pueden ayudarle a identificar lo que puede estar reflejándose en la vida de los niños y lo que le parece más urgente abordar.

Malos hábitos alimenticios

- ☐ ¿Están comiendo alimentos poco saludables o picando más a menudo debido a lo que ven anunciado en Internet o en vídeos?
- ☐ ¿Saben escuchar sus propias señales de hambre y saciedad, o esas señales se ven ahogadas?
- ☐ ¿Están empezando a etiquetar los alimentos como "buenos" o "malos" y sienten que tienen que "ganarse" la comida o quemar calorías por comer ciertas cosas?
- ☐ ¿Están tratando de comer grandes cantidades de comida para "engordar," porque creen que eso es lo que significa ser fuerte?
- ☐ ¿Están empezando a saltarse comidas, restringir la comida u ocultar lo que comen basándose en lo que ven en Internet?

"Lo ven en Internet y eso les lleva a... consumir más refrescos en lugar de agua, comer comida basura y hamburguesas... Creen que la vida es un drive-thru".

Abuelo de tres nietos

"Todo lo que ven en Internet acaba en nuestra casa y en sus cuerpos en algún momento".

Padre de dos preadolescentes

Presiones relacionadas con la imagen corporal.

- ☐ ¿Se comparan con otras personas en Internet y sienten que su propio cuerpo no es lo suficientemente bueno?
- ☐ ¿Sienten la presión de estar delgados o de ganar masa muscular?
- ☐ ¿Notas signos de inseguridad corporal a una edad temprana?
- ☐ ¿Se centran demasiado en su aspecto, pasan mucho tiempo preocupándose por su apariencia, mirándose al espejo o utilizando filtros antes de publicar en Internet?

**SEGÚN LA
INVESTIGACIÓN**

Tres de cada cuatro adolescentes y adultos jóvenes luchan con cómo se sienten respecto a su cuerpo, y los chicos se ven cada vez más afectados por la presión de conseguir un físico musculoso.

“Mi hijo de 12 años... Tiene una rutina matutina de hacer dominadas y busca rutinas de ejercicios en YouTube. También lo hace por la noche, dos veces al día. Tiene la idea de que hay que ser fuerte”.

Madre de dos preadolescentes

“La imagen corporal está muy presente en mis hijas y en las redes sociales. Saben que es falsa, pero siguen viéndose influenciadas por ella porque es lo que ven... Quieren probar cosas que ven en las redes sociales... Y saben que algunos de esos productos no son nada buenos para ellas”.

Madre de cuatro preadolescentes y adolescentes

“Ver lo que se publica constantemente en las redes sociales le provocaba ansiedad por su cuerpo”.

Madre de una adolescente

Mensajes de influencers y tendencias peligrosas

- ☐ ¿Están probando dietas o tendencias alimenticias que han visto en Internet y que prometen una rápida pérdida de peso o implican reglas extremas?
- ☐ ¿Confían en los consejos de salud de los influencers o compran productos como suplementos y proteínas en polvo sin darse cuenta de que se trata de marketing o sin comprender los riesgos?
- ☐ ¿Se comparan con fotos muy filtradas, vídeos destacados o influencers generados por IA que ni siquiera existen?
- ☐ ¿Están recogiendo consejos casuales sobre dietas, musculación o pérdida de peso de streams de videojuegos, contenidos deportivos o youtubers de fitness?
- ☐ ¿Ven a los influencers como amigos o modelos a seguir, sin darse cuenta de que se les está vendiendo algo?

“Mi hijo pequeño prefiere jugar a videojuegos antes que comer... Siempre quiere comprar dulces [de los influencers que ve en Internet] en la tienda”.

Padre de tres hijos

“Esos influencers tienen más influencia que yo. Eso es lo malo”.

Madre de dos adolescentes

Hábitos tecnológicos adictivos

- ☐ ¿Se están obsesionando con los vídeos sobre comida o los influencers de dietas y les cuesta desconectar?
- ☐ ¿Piensan constantemente en la comida, las dietas o su cuerpo, incluso cuando no están conectados?
- ☐ ¿Sienten que tienen que seguir desplazándose por la pantalla, incluso cuando están cansados, hambrientos o se sienten mal consigo mismos?
- ☐ ¿Se quedan atrapados en contenidos centrados en la apariencia, como filtros de belleza, tutoriales de maquillaje o vídeos de “cuerpos perfectos” que les hacen sentirse peor consigo mismos cuanto más se desplazan por la pantalla?
- ☐ ¿Me preocupa que el algoritmo les esté mostrando repetidamente contenido sobre comida poco saludable y belleza, sin que ellos se den cuenta?



“La cultura de la dieta y el contenido a favor de los trastornos alimenticios se está reformulando de una manera más inteligente e insidiosa, como el “espacio de la salud y el bienestar”. Bebe este té detox, prueba este entrenamiento, haz esta limpieza de parásitos. Todo para que resulte más aceptable para el público general”.

Anjuli Corzine, terapeuta matrimonial y familiar especializada en trastornos alimenticios

SEGÚN LA
INVESTIGACIÓN

Los niños y jóvenes con hábitos problemáticos en Internet son **dos veces más propensos a** mostrar signos de un trastorno alimenticio.

Pantallas a la hora de comer

- ☐ ¿Están tan concentrados en la pantalla durante las comidas que comen en exceso sin darse cuenta o se olvidan de comer?
- ☐ ¿Dependo de las pantallas para mantener a los niños callados durante las comidas o en los restaurantes?
- ☐ ¿Quiero que las comidas sean un momento para conectar, pero me cuesta cuando los dispositivos están siempre al alcance de la mano?
- ☐ ¿Ven las comidas como una oportunidad más para ver vídeos en lugar de conectar con los demás?

“En la terapia entre padres e hijos, a menudo oigo hablar del uso de la tecnología como niñera. Los padres se sienten abrumados por el estrés diario de la vida y utilizan una pantalla para mantener a sus hijos ocupados”.

Dra Alicia Lieberman, directora del Programa de Investigación sobre Traumas Infantiles de la Universidad de California, San Francisco

“Si intentas conectar con un modelo intuitivo de alimentación, los niños se desconectarán de su cuerpo cuando haya pantallas de por medio. Es importante conectar realmente con el acto de comer. Cuando estás frente a una pantalla, no estás presente”.

Johanna Kandel, fundadora y directora ejecutiva de la Alianza Nacional sobre Trastornos Alimenticios

Tendencias y términos perjudiciales que hay que conocer

Los niños y adolescentes ven muchas tendencias y jerga sobre la comida, el cuerpo y el fitness. No todas son perjudiciales, pero algunas pueden promover ideas poco saludables. Los jóvenes que practican deportes de competencia, artes escénicas u otras actividades en las que la apariencia es fundamental pueden ser especialmente vulnerables a estos mensajes. Aquí hay algunos a los que hay que prestar atención:

Contenido sobre "machos alfa":

vídeos que vinculan la masculinidad con cuerpos musculosos, dominio y disciplina extrema.

"Body Checking" / "Thigh Gap" / "Legging Legs":

vídeos o fotos centrados en examinar o mostrar partes del cuerpo, a menudo relacionados con la ansiedad corporal.

"Bulking" / "Cutting":

dietas extremas para ganar músculo ("bulking") o perder grasa ("cutting"), a menudo promovidas en los círculos de fitness masculinos.

"Clean Eating" / "Clean Girl" / "Detox": dietas o tendencias que promueven una alimentación "pura", que puede llegar a ser restrictiva u obsesiva.

"Fibermaxxing": una tendencia de TikTok en la que las personas intentan ingerir la mayor cantidad posible de fibra dietética, pero que puede indicar una restricción alimenticia poco saludable u obsesión por comer "limpio" si se lleva al extremo.

"Fitspo" / "Thinspo" / "#SkinnyTok":

publicaciones que promueven la pérdida de peso extremado, el adelgazar o rutinas de ejercicios estrictos.

"FitTok": contenido de fitness en TikTok que puede promover estándares corporales poco realistas o rutinas intensas.

"Gains": jerga para referirse al crecimiento muscular, que a veces conduce a hábitos obsesivos de ejercicio o dieta.

"Girl Dinner": comida ligera, similar a un aperitivo, que se publica en Internet como cena. A veces es inofensiva, pero puede normalizar la alimentación baja en calorías entre las chicas.

Contenido "Healthy girl summer" / "It girl": tendencias que promueven un estilo de vida específica, delgado y estético como ideal.

"Guilt-free": sugiere que algunos alimentos son moralmente malos, lo que puede alimentar la vergüenza en torno a la alimentación.

"Dieta de hambre" / "Día libre":

lenguaje vinculado a reglas alimenticias rígidas y a la culpa por comer.

"Lo que como en un día": vídeos que muestran todo lo que come una persona. Puede crear presión para imitar una alimentación restringida o excesiva.

"Gym bro": cultura obsesionada con levantar pesas, los suplementos y la mentalidad de "esfuerzo", a menudo vinculada a ideales corporales extremos para los chicos.

"Mukbang": vídeos de personas comiendo grandes cantidades de comida. Puede desencadenar comportamientos de atracones en personas que luchan contra ellos.



Si oye o ve estos términos, vale la pena preguntarle a su hijo con delicadeza qué ha visto y cómo le hace sentir.

Iniciar la conversación

Las conversaciones abiertas son la forma más eficaz de ayudar a los niños a manejar la alimentación, la imagen física y la tecnología. Los niños sienten curiosidad por lo que ven en Internet, pero necesitan ayuda para entenderlo. Los temas de conversación que se indican a continuación están relacionados con las preocupaciones de la herramienta 1, para que pueda centrarse en lo que más importa.

Consejos profesionales para conversaciones difíciles*

- **El momento es importante.** Plantee los temas delicados en momentos tranquilos del día a día, no cuando esté estresado.
- **Sea realista y sencillo.** Utilice un lenguaje que su hijo comprenda.
- **Escuche primero.** Dé a los niños espacio para hablar e intente no intervenir demasiado rápido.
- **Reconozca sus sentimientos.** Hágales saber que es normal sentirse confundido, preocupado o curioso.
- **Comparta sus propias historias.** Hablar de sus propias experiencias puede ayudar a los niños a sentirse menos solos.
- **Termine con una nota esperanzadora.** Refuerce los mensajes de autoestima y bienestar.

Temas de conversación

NUTRICIÓN Y HÁBITOS ALIMENTICIOS

Todas las edades

- ¿Hay alguna receta que le gustaría preparar juntos? ¿Quizás una que haya visto en Internet?
- ¿Cuál es el vídeo sobre comida más divertido que ha visto en Internet?

Niños pequeños (4–9 años)

- ¿Cómo se siente tu barriga cuando estás lleno? ¿Cómo se siente cuando todavía tienes hambre?

- ¿Te gusta cocinar? ¿Qué te gustaría intentar preparar?
- ¿Has visto algún vídeo que le diga a la gente qué comer o qué evitar? ¿Qué te pareció?

Preadolescentes y adolescentes (10–18 años)

- ¿Alguna vez te has sentido confundido sobre lo que es saludable porque diferentes personas en Internet dicen cosas diferentes?
- ¿Notas que comes más o menos bocadillos cuando pasas tiempo en Internet? ¿Qué tipo de alimentos te apetecen?

*Inspirado por la Alianza Nacional para los Trastornos Alimenticios

Temas de conversación

PRESIONES SOBRE LA IMAGEN CORPORAL

Todas las edades

- ¿Por qué crees que la gente usa filtros o edita sus fotos y vídeos?

Niños pequeños (4–9 años)

- ¿Sabes que a veces las fotos y los vídeos en Internet se editan para que se vean diferentes de la vida real?
- ¿Cómo te sientes con respecto a tu cuerpo la mayoría de los días?
- Si alguien dijera algo malo sobre tu cuerpo, ¿qué podrías hacer?

Preadolescentes y adolescentes (10–18)

- ¿Alguna vez sientes presión por tener un aspecto determinado debido a lo que ves en Internet o a lo que publican tus amigos?
- Si te encuentras con un vídeo en Internet sobre dietas, ejercicios o forma física, ¿cómo te hace sentir?
- ¿Hay algo en Internet que te haga sentir mejor o peor contigo mismo o con tu cuerpo?
- ¿Qué mensajes escuchas sobre cómo “debería” verse o comer la gente? ¿De dónde crees que provienen esos mensajes?

MENSAJES DE INFLUENCERS Y TENDENCIAS PELIGROSAS

Todas las edades

- ¿Por qué crees que algunos videos o anuncios en Internet hacen que ciertos alimentos o bebidas parezcan especiales o emocionantes?

Niños más pequeños (4–9)

- ¿Has visto vídeos en los que la gente presume de comida, ropa o productos de belleza lujosos? ¿Cómo te hizo sentir?
- ¿Crees que algunos anuncios de comida en Internet intentan hacernos desear determinados aperitivos o bebidas?
- Si alguien te dijera en Internet que un alimento o una bebida es saludable, ¿cómo podríamos comprobar si es cierto?

Preadolescentes y adolescentes (10–18)

- ¿Cómo sabes si la información sobre alimentación o salud que encuentras en Internet es cierta?
- ¿Sabés distinguir cuándo una publicación es un anuncio para que compres algo o simplemente alguien compartiendo algo?
- ¿Alguna vez has querido probar una dieta o un entrenamiento que hayas visto en Internet? ¿Qué te pareció interesante?
- ¿Alguna vez has oído a alguien hablar de “ganancias” o “reducción” en vídeos de fitness? ¿Qué opinas al respecto?

¿SABÍAS QUE...?

De media, los adolescentes están expuestos a unos 17 anuncios de alimentos y bebidas por cada hora que pasan en Internet, sobre todo a través de las redes sociales.

Temas de conversación

HÁBITOS TECNOLÓGICOS ADICTIVOS

Todas las edades

- ¿Alguna vez has querido dejar de ver vídeos o jugar a videojuegos, pero te ha resultado difícil? ¿Cómo te sentiste?

Niños pequeños (4–9 años)

- Cuando estás en Internet, ¿ves el mismo tipo de vídeos una y otra vez? ¿Por qué crees que ocurre eso?
- ¿Alguna vez has visto tantos vídeos sobre comida o aperitivos que has seguido pensando en ellos incluso después de dejar de verlos?

Preadolescentes y adolescentes (10–18 años)

- ¿Alguna vez te sientes abrumado por ver demasiados vídeos sobre comida o consejos de salud en Internet?
- ¿Te das cuenta de que sigues desplazándote por la pantalla o viendo vídeos incluso cuando te sientes cansado, hambriento o molesto?
- ¿Cómo crees que las redes sociales deciden qué vídeos o publicaciones mostrarte, especialmente sobre comida o imagen física?

PANTALLAS A LA HORA DE COMER

Todas las edades

- ¿Te fijas en cómo te sientes cuando comes y ves vídeos al mismo tiempo?

Niños pequeños (4–9 años)

- ¿Creés que la comida sabe diferente cuando vemos vídeos durante las comidas?
- ¿Qué les gusta comer juntos sin pantallas?

Preadolescentes y adolescentes (10–18 años)

- ¿Notás alguna diferencia en la cantidad que comés o en cómo disfrutas de la comida cuando usás pantallas durante las comidas?



Crear hábitos saludables en casa

“Cuando cocino, les pido que me ayuden porque les encanta estar ahí”.
Abuela de cuatro nietos

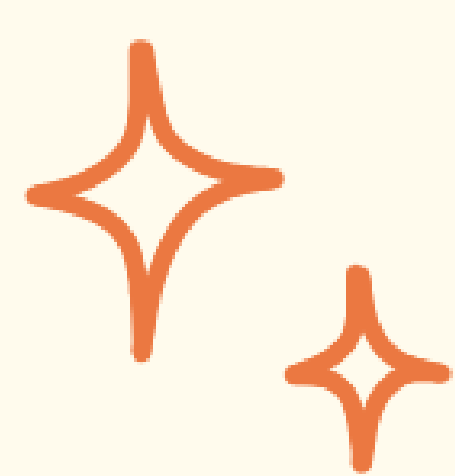
Los niños aprenden tanto de lo que **hacemos** como de lo que **decimos**. A continuación, te ofrecemos estrategias prácticas y respaldadas por pruebas, así como ejemplos reales de cómo puedes modelar hábitos saludables para ayudar a los niños a desarrollar una relación equilibrada y segura con la comida, incluso en un mundo dominado por la tecnología.

1) Involucre a los niños en la elección de los alimentos

Cocinar juntos es mucho más que preparar comida. Se crean vínculos y tradiciones, ya sea a través de recetas familiares o de nuevas celebraciones. Deje que los niños ayuden a elegir las comidas, compren los ingredientes y exploren nuevas recetas en Internet antes de cocinarlas en familia. Involucrar a los niños reduce el tiempo que pasan frente a las pantallas, fomenta la confianza y les enseña habilidades para toda la vida.

Pruebe esto:

- Experimente con diferentes métodos de cocción (como asar, saltear o comer verduras crudas) para fomentar la curiosidad y apoyar los gustos diversos.
- Consulte recursos en línea como [Serious Eats](#), [The Kitchn](#), [PBS Food](#), [Cooking Matters](#), [ChopChop Family](#) o [CaliforniaGrown.org](#) para obtener inspiración, nuevas recetas y técnicas de cocina.



Consejo profesional: Los programas [Farm to School](#) de California llevan alimentos frescos y cultivados localmente a todos los estudiantes, para que todos los niños, independientemente de sus ingresos o antecedentes, puedan disfrutar de comidas nutritivas. Pregunte a su hijo por los nuevos alimentos que ha probado en la escuela. Explorar juntos esos ingredientes en casa ayuda a que se arraiguen hábitos saludables.

“La estrategia más importante que he empleado implica dos cosas. En primer lugar, voy de compras con ellos y, en segundo lugar, cocino con ellos”.

Madre de tres hijos

“A mi hijo le gustan los vídeos de TikTok. Pero los superviso con él... Algunas de las recetas que le gustan, me dice: “Mamá, probemos esta receta”. Y le gusta porque entonces le gusta ayudarme a cocinar”.

Madre de un adolescente

“Básicamente, encontramos verduras que les gustaban o que al menos toleraban... Porque, de lo contrario, los niños dicen: “Oh, ya he comido pimientos rojos. Los odio”, cuando en realidad, “No, has comido pimientos rojos de una forma... Quizás haya otra forma en la que te gusten los pimientos rojos””.

Padre de dos hijos

2) Haga que la hora de la comida sea significativa

Las comidas “saludables” son diferentes en cada familia. Lo importante es la constancia, la conexión y una actitud positiva, ya sean comidas para llevar, caseras o escolares. Las comidas en familia, aunque solo haya dos personas en casa, están relacionadas con una mejor salud mental, hábitos alimenticios más saludables y menores índices de trastornos alimenticios.

Pruebe esto:

- Incorpore las comidas en familia a su rutina semanal, aunque solo sea una o dos veces por semana.
- Apague los dispositivos durante las comidas familiares para preservar la conexión.
- Si puede, derroche en comida para llevar para aliviar parte de la presión.
- Utilice juegos de conversación como “Rosa, espina, brote” para que los niños hablen de una cosa buena del día (rosa), un reto (espina) y una cosa que les ilusiona (brote).



Consejo profesional

“Los padres establecen el patrón... Si papá saca el teléfono durante la cena, ¿cómo vas a conseguir que los niños guarden el teléfono durante la cena?”.



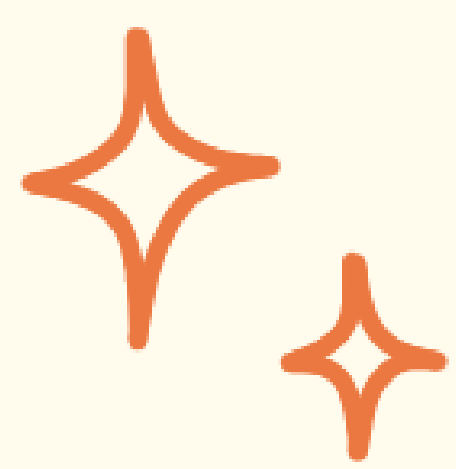
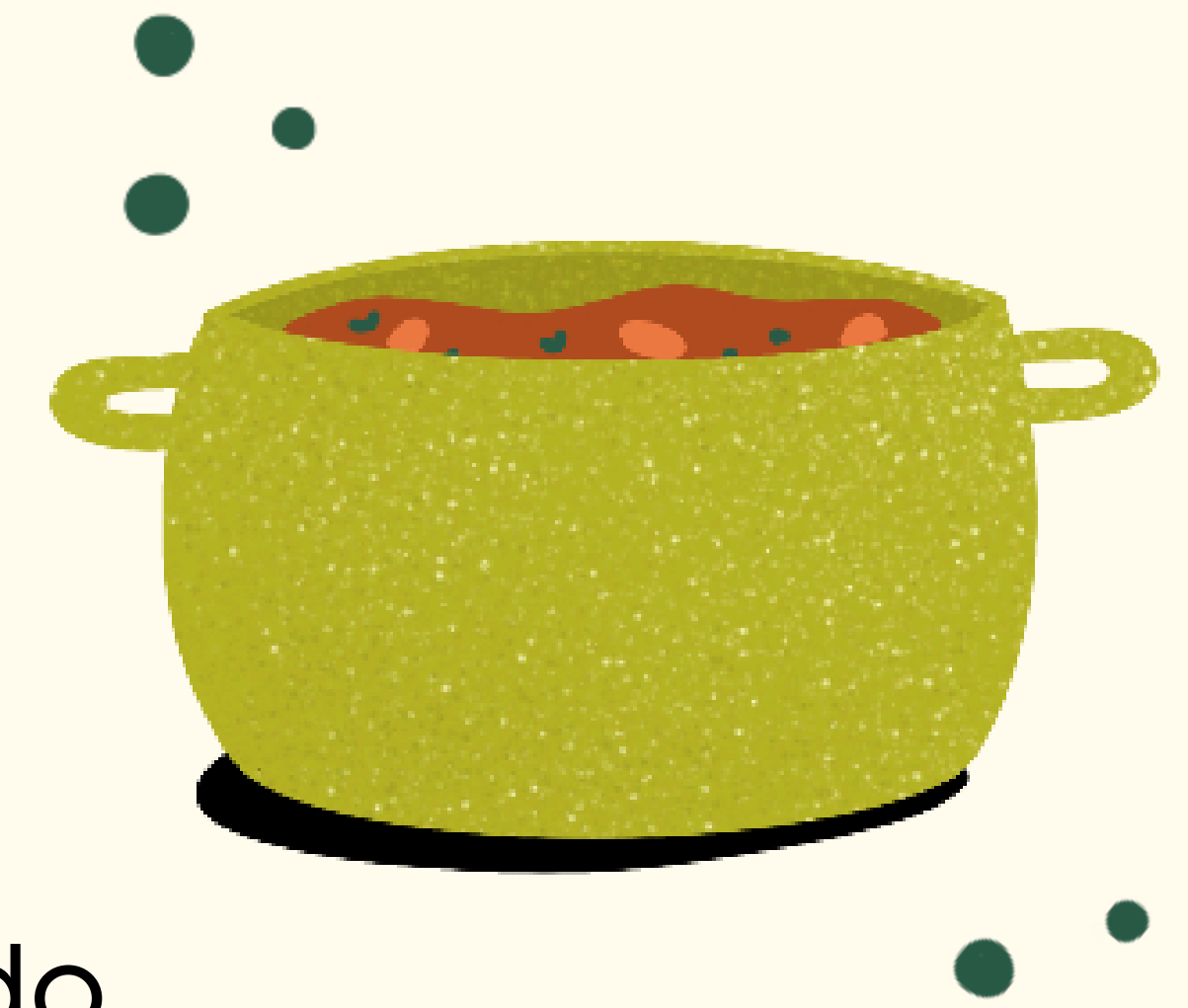
Anya Kamenetz, autora de *The Art of Screen Time: How Your Family Can Balance Digital Media and Real Life* (El arte del tiempo frente a la pantalla: cómo tu familia puede equilibrar los medios digitales y la vida real)

3) Relaciona la alimentación con la salud socioemocional

La alimentación y los sentimientos están relacionados. Cuando los niños ven a los adultos dar ejemplo de una alimentación equilibrada, hablar positivamente sobre el cuerpo y gestionar el estrés de forma saludable, son más propensos a desarrollar el autoestima y una relación saludable con la comida. Una dieta equilibrada no solo alimenta el cuerpo, sino que favorece la resiliencia emocional, reduce el riesgo de problemas de salud mental y ayuda a los niños a gestionar el estrés de forma más saludable.

Prueba esto:

- Evita utilizar la comida como recompensa ("Puedes tomar postre si te portas bien") o como castigo ("No hay merienda si no te terminas la cena").
- Cuando tu hijo esté molesto, muéstrale otras formas de lidiar con la situación además de comer, cómo hablarle, dar un paseo o dibujar.
- Demuéstrale a tu hijo que está bien disfrutar de la comida compartiendo lo que te gusta de una comida: su sabor, su textura o cómo te hace sentir.



Consejo profesional: Para obtener más herramientas sobre cómo fomentar la salud mental y emocional de los niños, especialmente en un mundo digital, consulte nuestra [Guía de salud socioemocional](#). Está llena de estrategias para crear vínculos, resiliencia y comunicación abierta.

4) Hable de forma positiva sobre la comida y el cuerpo

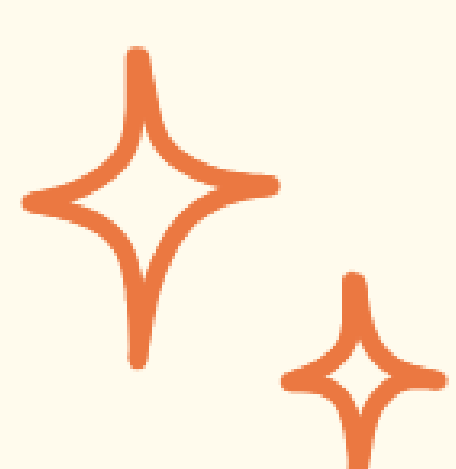
Los hábitos no solo se forman en Internet, sino que también están influenciados por la familia, los amigos, los equipos deportivos y la comunidad. Hablar con ellos les proporciona herramientas para mantenerse fieles a sí mismos ante la presión de los compañeros. Anime a los niños a acudir a usted si se sienten incómodos con lo que dicen sus amigos sobre la comida o la apariencia física.

“Intento celebrar mi cuerpo por ayudarme a experimentar el mundo, pero también recuerdo que soy mucho más que mi aspecto físico. Cuando pienso en mis seres queridos, lo que recuerdo es su amabilidad y su espíritu, no su apariencia. Nuestros cuerpos son solo el vehículo a través del cual aprendemos a amar y a conectar como seres humanos”.

Emi Sakamoto, miembro del Consejo Asesor para el Bienestar Infantil, de 19 años

Pruebe esto:

- Evite etiquetar los alimentos como “buenos” o “malos”.
- Céntrese en cómo nos nutren los alimentos y cómo funciona nuestro cuerpo, en lugar de en su aspecto.
- Celebra la diversidad corporal: recuérdales a los niños que todos los cuerpos son buenos.
- Comparte cómo manejas los comentarios de amigos o compañeros de trabajo sobre dietas o la forma del cuerpo.



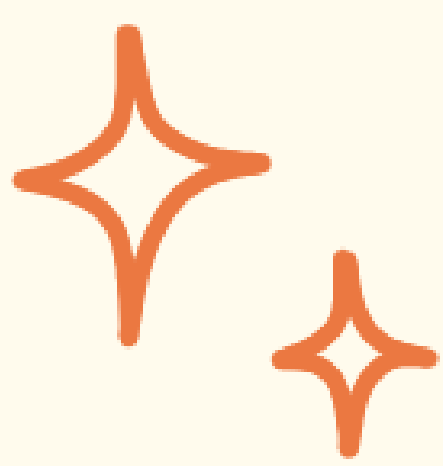
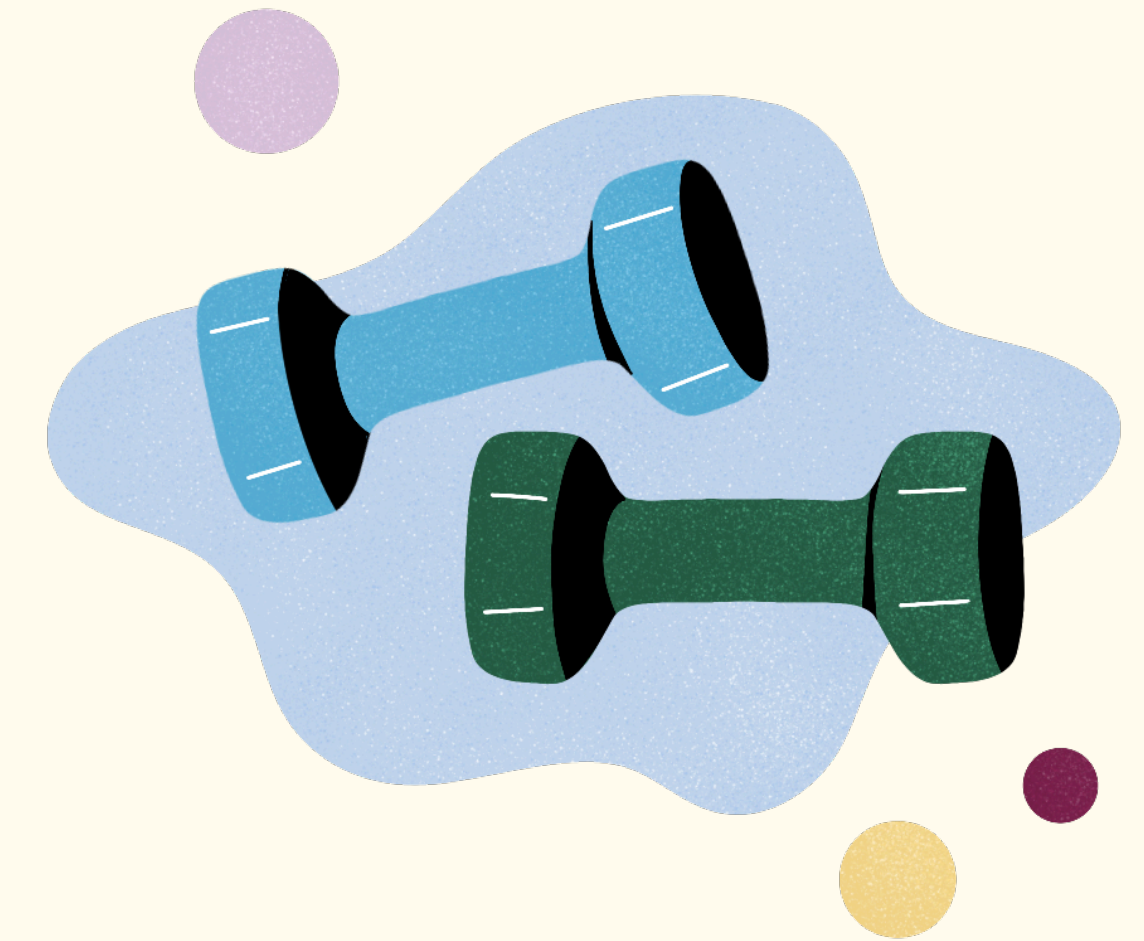
Consejo profesional: Mantente alerta ante señales de que tu hijo pueda estar pasando por dificultades, como: comparaciones frecuentes con el cuerpo, saltarse comidas o comer en exceso, hablar negativamente sobre la comida, secretismo en torno a la alimentación, hábitos alimenticios irregulares y parálisis a la hora de tomar decisiones relacionadas con la comida.

5) Fomente el ejercicio físico saludable

Fomente la actividad física diaria: no solo es buena para los músculos y los huesos, sino que también regula el apetito, reduce la alimentación emocional y ayuda a los niños a desarrollar una relación positiva con sus cuerpos.

Pruebe esto:

- **Salga a dar un breve paseo en familia después de las comidas y juegue a las 20 preguntas.**
- **Baila al ritmo de tu canción favorita mientras recoges la mesa y friegas los platos: ¡deja que tu hijo sea el DJ!**
- Dé ejemplo de cómo centrarse en lo que *hacen* los cuerpos en lugar de en cómo se ven, diciendo cosas como "Me encanta lo fuerte que me siento después de hacer ejercicio" o "Moverme me ayuda a sentirme más tranquilo cuando estoy estresado".



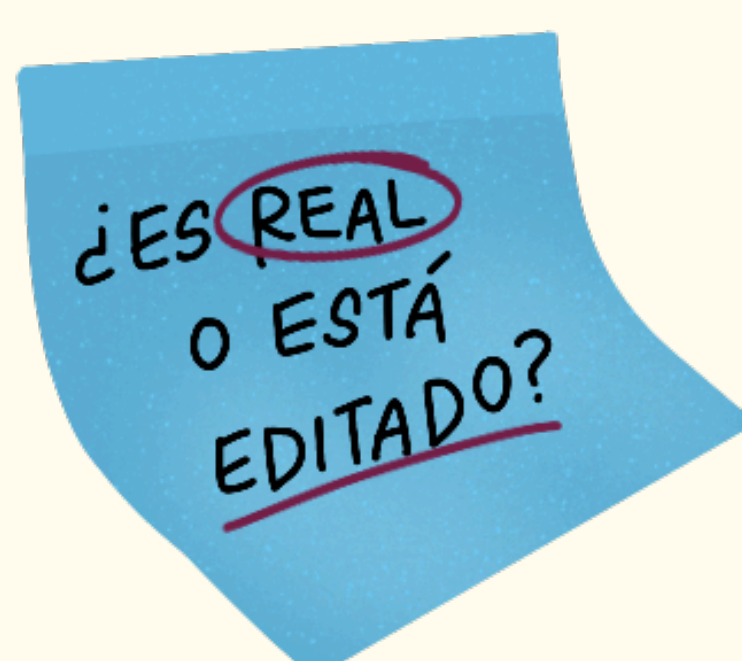
Consejo profesional: El movimiento y la nutrición están estrechamente relacionados. Para obtener más ideas sobre cómo incorporar el movimiento en la vida cotidiana a pesar de la atracción de las pantallas, consulte nuestra Guía de movimiento y actividades al aire libre, llena de consejos prácticos para que los niños se muevan de formas que les gusten. También puede consultar los recursos de California, Move Your Body, Calm Your Mind (Mueve tu cuerpo, calma tu mente), que relacionan el movimiento con el bienestar emocional, perfectos para familias que buscan estrategias sencillas.

6) Dé ejemplo de alfabetización digital y equilibrio mediático

En un mundo saturado de pantallas, los niños aprenden mucho más de lo que ven hacer a los adultos que de lo que les decimos. Dar ejemplo de alfabetización digital ayuda a los niños a pensar de forma crítica, filtrar el marketing y resistirse a las imágenes poco realistas.

Prueba esto:

- Selecciona juntos tu feed de redes sociales utilizando el recurso de la Academia Americana de Pediatría.
- Restablece los algoritmos de tus redes sociales para dejar de seguir cuentas que promuevan estándares corporales poco realistas o dietas extremas.
- Ve juntos el vídeo "Design Tricks" (Trucos de diseño) del Center for Digital Thriving y luego comenta cómo las aplicaciones utilizan el diseño persuasivo: feeds de reproducción automática, anuncios dirigidos, bucles de dopamina.



Consejo profesional: Modele el pensamiento crítico escribiendo estas preguntas en una nota adhesiva en un lugar céntrico. Pregúntelas en voz alta con regularidad después de ver vídeos o desplazarse por la pantalla:

- ¿Es real o está editado?
- ¿Quién lo ha hecho y por qué?
- ¿Están intentando venderme algo?
- ¿Cómo me hace sentir esto?

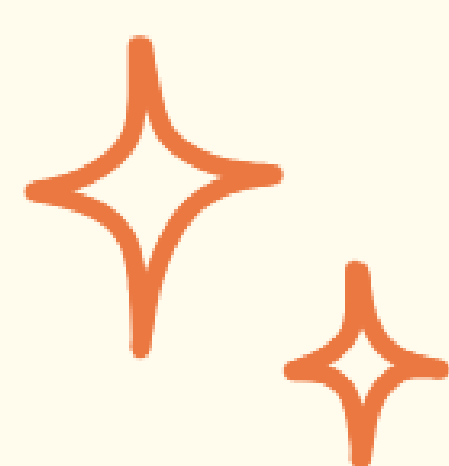
7) Prepárese para las comidas fuera de casa

Las comidas fuera de casa suelen traer distracciones y pantallas. Un poco de preparación puede crear momentos de creatividad y tranquilidad sin pantallas. Y a veces, las pantallas son la única opción, lo cual está bien. La clave está en el equilibrio.

Prueba esto:

- Prepara una "bolsa de viaje" con actividades sin tecnología o con poca tecnología para restaurantes, salidas o viajes.

- | | |
|--|---|
| ☐ Libros para colorear | ☐ Un libro nuevo en rústica |
| ☐ Juguetes pequeños u objetos para entretenerse | ☐ Juegos de cartas |
| ☐ <u>Mad Libs</u> | ☐ Diarios o blocs de dibujo |
| ☐ Juegos de mesa de tamaño de viaje | ☐ <u>Cuerda para jugar al cat's cradle</u> |
| ☐ Papel para origami | ☐ Materiales para hacer ganchillo o punto |
| ☐ <u>Fichas magnéticas</u> | ☐ Kit para hacer pulseras de la amistad |
| ☐ Libros de acertijos o rompecabezas | ☐ <u>Juegos arcade portátiles de agua</u> |



Consejo profesional: Deje que su hijo elija qué meter en la bolsa para que le haga ilusión usarla. Para darle un toque divertido, envuelve un libro nuevo o un juguete pequeño en papel de regalo como sorpresa. Esto hará que la ocasión sea especial y proporcionará una opción sin tecnología para los tiempos de espera.

¿Le preocupa la alimentación desordenada?

Empiece aquí: una hoja de ruta para cuidadores



- 1. Preste atención a las señales.** Los cambios en los hábitos alimenticios, los comentarios sobre el cuerpo, el secretismo, la irritabilidad o la obsesión por la comida o el peso pueden ser indicios de algo más profundo.
- 2. Escuche y valide.** Deje que su hijo hable. Evite intervenir con consejos. Reconozca que estos sentimientos son difíciles y que no están solos.
- 3. Evite las luchas de poder por la comida.** Céntrese en la conexión, no en el control. Si las comidas son estresantes, busque ayuda profesional.
- 4. Busque ayuda.** Hable con su pediatra, el consejero escolar o un profesional de la salud mental. El apoyo temprano marca una gran diferencia.
- 5. Exprese su preocupación, no su juicio.** Utilice un lenguaje tranquilo y cariñoso para iniciar una conversación. Puede decir: "He notado algunos cambios y me pregunto cómo te sientes".

¿SABÍAS QUE...?

¿Sabías que 1 de cada 3 publicaciones en las redes sociales son en realidad anuncios de alimentos?



¿Necesita ayuda ahora mismo?

Póngase en contacto con la línea de ayuda de la Alianza Nacional para los Trastornos Alimenticios para obtener ayuda confidencial y gratuita de terapeutas titulados: +1 (866) 662-1235
O visite: www.allianceforeatingdisorders.com

Recursos Adicionales

- Asociación Nacional de Trastornos Alimenticios (NEDA): nationaleatingdisorders.org
- Licencia de conducir para redes sociales – socialmediadriverslicense.org
- BrightLife Kids: Asesoramiento gratuito sobre salud mental para padres y niños de 0 a 12 años – hellobrightline.com/brightlifekids
- 211 California: Una línea de ayuda gratuita, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, que conecta a las familias con recursos alimentarios locales, asistencia nutricional y otros servicios de apoyo comunitario.
- Soluna: Apoyo confidencial sobre salud mental para jóvenes de 13 a 25 años en California – solunaapp.com
- El movimiento Family Meals: www.fmi.org/family-meals
- El proyecto Family Dinner
- LogOFF – Forks Up, Phones Down
- Recetas para niños sanos: libro de cocina para el hogar
- Doce pasos neuroprotectores para hablar con niños y adolescentes
- Embrace Kids Global
- The Selfie Talk: La autoestima en la era de las redes sociales | Dove
- Los niños y las pantallas: los medios digitales y la imagen corporal de los jóvenes
- Libro: Fat Talk: Parenting in the Age of Diet Culture
- Película: Generation Flex
- Podcast: This Teenage Life – Moving Past Diet Culture & Towards Real Nutrition

En colaboración con la primera dama de California, Jennifer Siebel Newsom, esta guía ha sido creada por California Partners Project con el apoyo de Young Futures. Para obtener más información sobre nuestra investigación y encontrar más consejos y recursos para las familias, visite www.calpartnersproject.org.



**California Partners
PROJECT**