ALTERACIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL

RECOMENDACIONES PARA FAMILIAS

PRACTICA LA ESCUCHA ACTIVA

Si tu hija o hijo expresa malestar por su físico o por algo que ha vivido en redes sociales, escúchale a su ritmo y sin interrumpir. Evita minimizar lo que siente o responder con frases como «no es para tanto» o «no tienes motivos para sentirte así». Valida sus emociones y hazle saber que lo que le ocurre te importa.

HAZ DE LA HORA DE COMER UN MOMENTO AGRADABLE Y TRANQUILO

Siempre que sea posible, comparte momentos de comida en familia sin pantallas y en un ambiente relajado. Aprovecha estos espacios para conversar, conectar y disfrutar de la compañía. Evita que las comidas se conviertan en momentos de crítica, presión o comentarios sobre el peso, el aspecto físico o la cantidad de comida que se consume.

QUÍTALE LA CULPA

Recuérdale que no es responsable de la presión estética ni del malestar que pueda estar experimentando. Evita comentarios que puedan generar vergüenza o culpabilidad sobre su cuerpo. Hazle saber que estás a su lado para apoyarle, no para juzgarle, y que su valor como persona va mucho más allá de su apariencia física.

CREA UN ESPACIO SEGURO

Construye un hogar en el que se sienta querido, escuchado y comprendido. Fomenta la confianza para que pueda hablar de sus inseguridades, sus emociones y sus experiencias digitales sin miedo a ser juzgado. La disponibilidad emocional y el apoyo familiar son factores importantes de protección para su bienestar psicológico.

EVITA LAS REACCIONES IMPULSIVAS

Si te cuenta que está sufriendo por su imagen corporal o por una experiencia en redes, evita reaccionar quitándole el móvil de forma inmediata. El miedo a las consecuencias puede dificultar que vuelva a pedir ayuda. Si es necesario establecer límites digitales, explícale su finalidad protectora y acuerda con tu hija o hijo medidas que favorezcan su seguridad.

FOMENTA EL ESPÍRITU CRÍTICO

Habla abiertamente sobre los contenidos que consumen en internet. Ayúdales a comprender que muchas imágenes y vídeos están seleccionados, editados o modificados mediante filtros, iluminación, poses y herramientas digitales. Fomenta una mirada crítica hacia los ideales de belleza y las comparaciones en redes sociales.
Enséñales que los cuerpos son diversos, que no existe un único modelo de belleza y que su bienestar y valor personal no dependen de alcanzar un determinado aspecto físico.

ALTERACIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL

RECOMENDACIONES PARA FAMILIAS

BUSCA AYUDA A TIEMPO

Si observas cambios en su forma de comer, una preocupación intensa por su peso o su figura, aislamiento o un malestar que se mantiene en el tiempo, consulta con tu centro de salud, el pediatra o un profesional de la psicología. No es necesario esperar a que el problema sea grave o exista un diagnóstico para pedir ayuda.
Una valoración temprana puede ayudar a comprender lo que ocurre, orientar a la familia y proteger su salud física y emocional.

MIRA EL VÍDEO EN FAMILIA

Te invitamos a ver en familia el vídeo de la campaña **#PideElCambio**, de unos 3 minutos, disponible en fundacionsafeonline.org/PideElCambio y en YouTube. Puede ser un buen punto de partida para hablar con tus hijos sobre lo que viven en internet.
En los perfiles de Instagram y TikTok de fundaciónSOL encontrarás también píldoras con más recomendaciones.

PIDE EL CAMBIO. PIDE AYUDA.

#PideElCambio

Más información y recursos en fundacionsafeonline.org/PideElCambio

fundaciónSOL 2026