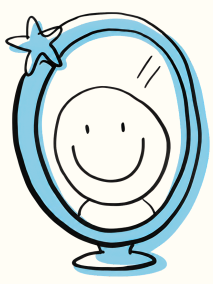
DECÀLEG PER A LA PREVENCIÓ DEL TCA

Potenciau l'autoestima

Elogiau-los per ser com són, reforçant la seva personalitat i les seves habilitats en lloc dels trets que tenen a veure amb l'aparença física.



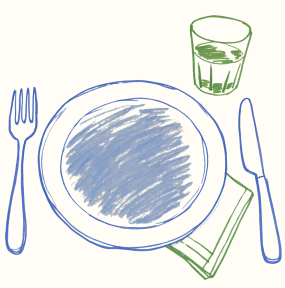


Afavoriu que tenguin una autoimatge corporal positiva

Acceptau les diferents entre les persones i respectau a tothom, independentment del seu aspecte físic.

Promoveu hàbits alimentaris i un estil de vida saludable



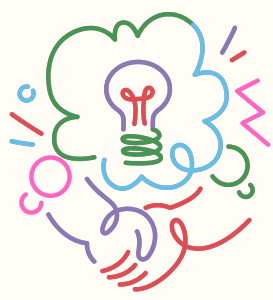


FEIS, COM A MÍNIM, UNA MENJADA AL DIA EN FAMÍLIA

convertint l'alimentació en un acta social i familiar.

Fomentau una mirada crítica envers els estereotips de bellesa

difosos en els mitjans de comunicació.





FOMENTAU LA COMUNICACIÓ EN EL NUCLI FAMILIAR

Escoltau l'opinió dels infants. Establiu vies de comunicació amb els adolescents.

COMPARTIU ACTIVITATS EN EL TEMPS LLIURE

Dueu a terme activitats esportives junts, sortides culturals, llegiu, mireu la televisió, navegueu per internet, etc.



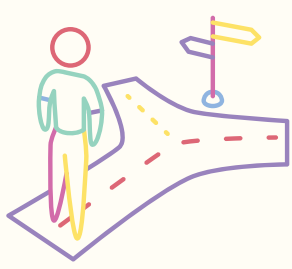


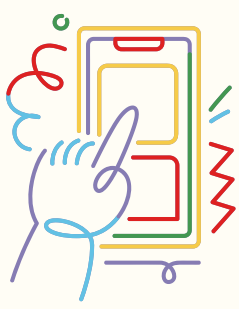
Rebutgeu ideals estètics no realistes

que poden posar en risc la salut dels vostres fills i filles.

FOMENTAU LA SEVA AUTONOMIA

evitau la sobreprotecció per afavorir la seva autoestima i seguretat personal.





Advertiu-los dels continguts nocius d'internet i xarxes socials

pàgines web i xarxes socials que fan apologia de l'anorèxia i la bulímia com una forma de vida.

CONVIVÈXIT Institut per a la Convivència i l'Èxit Escolar

SJD Sant Joan de Déu Escola de Salut