PREVENIR TRASTORNOS ALIMENTARIOS E INSPIRAR BIENESTAR

Guía para padres sobre las redes sociales



WHAT to SAY

WithAll

¿Qué contiene este ebook?

03 INTRODUCCIÓN

04 ¿QUÉ SON LAS REDES SOCIALES?

06 ¿CÓMO PUEDO PROTEGER A MIS HIJOS EN LAS REDES SOCIALES?

08 ¿POR QUÉ PONER LÍMITES AL TIEMPO DE PANTALLA Y A LAS REDES SOCIALES?

10 ¿QUÉ DEBO SABER SOBRE LA PRIVACIDAD EN LÍNEA?

12 ¿QUÉ ES EL CIBERACOSO?

13 ¿QUÉ ES EL SEXTING?

15 EL IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL Y LA IMAGEN CORPORAL DE LOS NIÑOS

Este libro electrónico y su contenido están protegidos por derechos de autor según las leyes de copyright de los EE.UU. y son propiedad de WithAll. No se permite copiar, reproducir, distribuir, publicar, mostrar, ejecutar, modificar, crear obras derivadas, transmitir ni explotar de ninguna manera dicho contenido, ni distribuir ninguna parte de este contenido a través de redes, incluyendo redes de área local, venderlo u ofrecerlo a la venta, ni utilizarlo para construir cualquier tipo de base de datos. No se puede alterar ni eliminar ningún aviso de copyright u otro tipo de aviso de las copias del contenido. La copia o almacenamiento de cualquier contenido está expresamente prohibido sin el permiso previo por escrito de WithAll. Para solicitar permiso para usar el contenido, envíe su solicitud a hello@withall.org

Este recurso ha sido traducido al español por una persona voluntaria de WithAll, hablante nativa de español y con experiencia en traducción. esforzado por mantener la precisión del significado y el tono; sin embargo, el lenguaje y la cultura no siempre se traducen a la perfección, poı palabras, expresiones o referencias culturales podrían percibirse de manera distinta a la prevista. Si algo te parece extraño o poco claro, nos saberlo.

Nota: los recursos enlazados que se mencionan en este documento solo están disponibles en inglés. Recomendamos utilizar una herramient Translate para consultarlos en español.



Compartir información e imágenes a través de las redes sociales forma parte de la vida cotidiana de muchos niños y adolescentes. Las redes sociales permiten a los niños comunicarse entre sí, así como documentar y compartir lo que están haciendo en tiempo real. El poder de interconexión de las redes sociales hace que, hoy en día, resulte habitual que los niños estén conectados con personas a las que nunca han conocido en persona.

Ya sea mediante mensajes de texto o aplicaciones para teléfonos inteligentes como Instagram o Snapchat, los niños y jóvenes actuales pueden recibir y compartir información personal en una medida que supera con creces lo que fue posible para sus padres durante su infancia. Para que los padres puedan proteger y cuidar a sus hijos en este nuevo entorno, es importante que se informen sobre las distintas tecnologías que utilizan, a fin de contribuir a mantenerlos seguros en línea.

Las redes sociales están en constante cambio, y continuamente surgen nuevas aplicaciones. Dado que este documento es solo una introducción y contiene información que evolucionará rápidamente, hemos incluido enlaces a otros sitios web que podrían resultar útiles.

Copyright ©2026 by WithAll | All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

¿QUÉ SON LAS REDES SOCIALES?

Para muchos padres, las redes sociales comenzaron con MySpace. Si usted es un “exalumno” de MySpace, probablemente recuerde haber conversado sobre sus bandas (emo) favoritas o haberse preguntado cómo un hombre sonriente, vestido con una camiseta blanca y llamado Tom, había terminado en su lista de amigos. Después de MySpace, muchas personas se unieron a una plataforma de networking para estudiantes de secundaria y universitarios llamada Facebook, la cual terminó transformándose en una empresa valorada en 86.000 millones de dólares, con 2.396 millones de usuarios. Hoy en día, utilizamos el término “redes sociales” para referirnos a sitios web y aplicaciones que permiten a las personas interactuar, o bien crear y compartir contenido. Entre las plataformas de redes sociales más populares para los niños se encuentran YouTube, Snapchat, Instagram, TikTok, Facebook, X y BeReal.

Existen muchas formas diferentes en que las personas utilizan las redes sociales:

01 **Perfiles en línea:** La mayoría de los sitios de redes sociales requieren que los usuarios creen un perfil, el cual suele incluir un nombre, una dirección de correo electrónico, una fecha de nacimiento, intereses y una fotografía.

02 **Amigos:** Dependiendo de la herramienta, los usuarios “siguen” o “solicitan” ser amigos de personas que conocen, como compañeros de clase o familiares. También pueden utilizarla para encontrar nuevos amigos.

03 **Mensajería/Chats:** Uso de la mensajería instantánea a través de Internet o entre teléfonos inteligentes para enviar mensajes (p. ej., Facebook Messenger, iMessage, WhatsApp, Hangouts).

04 **Muros:** Las redes sociales permiten a las personas publicar o enviar mensajes de muchas formas diferentes. En Facebook, por ejemplo, la información se publica en un “muro”. Dependiendo de la configuración de privacidad del usuario, algunos mensajes son visibles para el público, mientras que otros solo pueden ser vistos por amigos o seguidores.

05 **Compartir fotos y videos:** Muchas redes sociales o aplicaciones permiten a los usuarios subir fotos y videos, o compartir videos en directo. Estos también pueden ser públicos o privados, dependiendo de la configuración de privacidad

Copyright ©2026 by WithAll | All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

06 **Vlogs:** Abreviatura de “video blogs”, son publicados regularmente en una plataforma de intercambio de videos (como YouTube) por personas denominadas “vloggers”. Los vloggers pueden llegar a reunir una gran cantidad de seguidores en línea.

07 **Unirse a grupos:** Muchas aplicaciones permiten a los usuarios crear grupos. Las personas se “unen”, dan “me gusta” o “siguen” a los grupos para acceder a información y mantener conversaciones con otros miembros.

08 **Jugar a videojuegos:** Los niños y adolescentes visitan sitios en línea para jugar, ya sea solos o con sus amigos. Algunas aplicaciones incluyen juegos de azar en línea gratuitos, y muchas presentan promoción de productos o publicidad.

09 **Citas en línea:** Muchas aplicaciones o sitios web ayudan a desconocidos a encontrar conexiones románticas o sexuales en línea.



Copyright ©2026 by WithAll | All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

¿CÓMO PUEDO MANTENER A MIS HIJOS SEGUROS EN LAS REDES SOCIALES?

Mantener a sus hijos seguros en línea nunca ha sido tan importante; sin embargo, para muchos padres, esta tarea se ha vuelto cada vez más complicada. Por ejemplo, aunque muchas aplicaciones establecen límites de edad para mantener a los niños fuera de la plataforma, no resulta difícil para ellos encontrar la manera de eludir estas restricciones. Dado que muchas personas utilizan las redes sociales para establecer contactos, es muy probable que los niños también entablen amistad con personas a las que nunca han conocido en persona. Para mantenerse al tanto de la actividad de sus hijos en las redes sociales, resulta fundamental que comprenda las aplicaciones que utilizan, supervise sus interacciones en línea con otros usuarios y los eduque sobre seguridad en la red. A continuación, hemos recopilado una serie de consejos de expertos que puede poner en práctica para proteger a sus hijos en Internet.

Consejos y cosas que debe saber:

01 Infórmese sobre los programas y aplicaciones que utiliza su hijo.

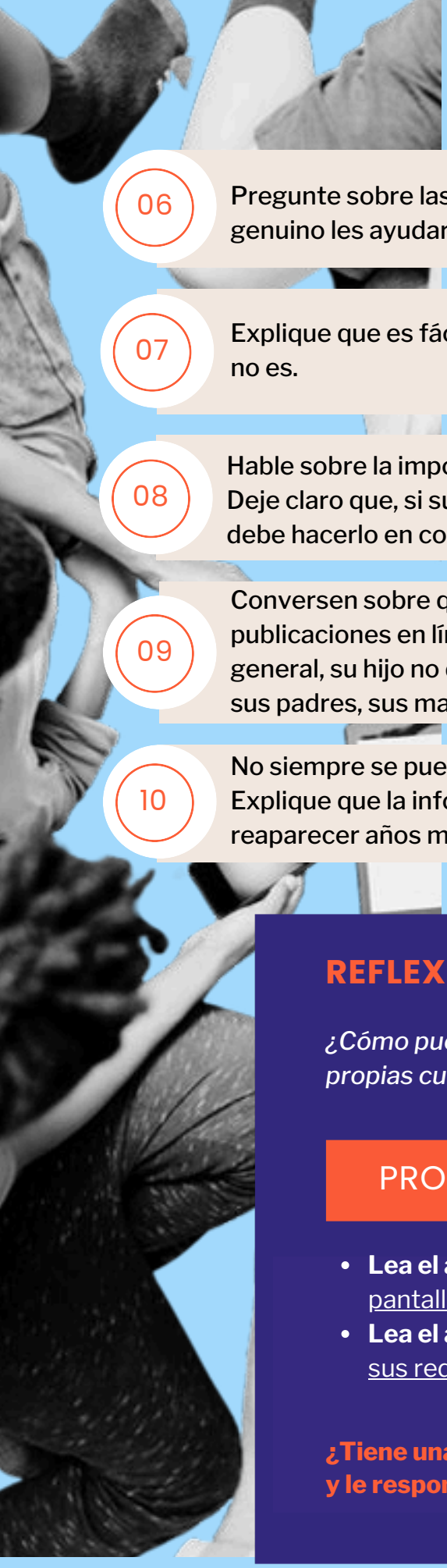
02 Muestre interés en la vida en línea de su hijo y haga preguntas.

03 Siempre que sea posible, mantenga las tabletas y las computadoras en las áreas comunes, donde pueda vigilar mientras su hijo las utiliza.

04 Obtenga protección familiar en línea. Los programas que ofrecen controles parentales pueden bloquear sitios web, establecer límites de tiempo y supervisar los sitios que visita su hijo, así como sus conversaciones en línea.

05 Supervise las cuentas en línea de su hijo/a y diga que está monitoreando su actividad en internet para protegerlo/a. (Tenga en cuenta que algunos niños o adolescentes pueden crear una segunda cuenta falsa para que sus padres la sigan).

Copyright ©2026 by WithAll | All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.



06 Pregunte sobre las personas que “conocen” en línea. Mostrar un interés genuino les ayudará a sentirse cómodos hablando al respecto.

07 Explique que es fácil para alguien en Internet fingir ser alguien que no es.

08 Hable sobre la importancia de mantener las amistades en el entorno digital. Deje claro que, si su hijo desea conocer en persona a un amigo de internet, debe hacerlo en compañía de un adulto de confianza y en un lugar público.

09 Conversen sobre qué es apropiado y seguro publicar en línea, y qué no. Las publicaciones en línea permanecen en la red para siempre. Como regla general, su hijo no debería publicar nada que no quisiera que vieran o leyeran sus padres, sus maestros o un futuro empleador.

10 No siempre se puede controlar lo que otros publican sobre uno mismo. Explique que la información y las fotos que se encuentran en línea pueden reaparecer años más tarde.

REFLEXIONAR

¿Cómo puedes modelar un buen comportamiento en línea en tus propias cuentas de redes sociales?

PROFUNDIZA

- **Lea el artículo:** 10 consejos para manejar (y reducir) el tiempo de pantalla de tu hijo (Wirecutter)
- **Lea el artículo:** ¿Debo exigirle a mi hijo o hija las contraseñas de sus redes sociales y aplicaciones? (Common Sense Media)

¿Tiene una pregunta específica? ¡Envíela aquí y le responderemos pronto!

Copyright ©2026 by WithAll | All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

¿POR QUÉ PONER LÍMITES AL TIEMPO DE PANTALLA Y A LAS REDES SOCIALES?

Enséñele a su hijo el valor de “desconectarse” de los dispositivos para tener un tiempo libre. Establecer límites es un componente importante para guiar a su hijo hacia una exposición saludable a las redes sociales. De hecho, la Academia Estadounidense de Pediatría recomienda no más de dos horas de tiempo de pantalla al día para niños y adolescentes. Para muchos padres,o para cualquier adulto, estos límites de tiempo en nuestro propio uso no resultan viables, dado que la tecnología está integrada en casi todos los aspectos de nuestras vidas. Sin embargo, para un niño o un adolescente, limitar el tiempo de pantalla es fundamental para su crecimiento físico y emocional. A medida que el cerebro del niño se desarrolla, su desarrollo cognitivo y emocional, así como el aprendizaje de habilidades para establecer relaciones, deben ocurrir principalmente a través de experiencias prácticas y de la interacción con el mundo real, no frente a una pantalla. Si todo el tiempo del niño se dedica a estar frente a una pantalla, esta exposición al mundo real resulta imposible. Para aprender cómo ayudar a sus hijos a limitar su tiempo de pantalla, consulte los consejos que aparecen a continuación de tecnología

Consejos y cosas que debe saber:

01 Establezca límites de tiempo de pantalla y reglas sobre cuándo, dónde y cómo es apropiado utilizar las pantallas.

02 Enséñele a su hijo el valor de “desconectarse” de los dispositivos para tener un tiempo libre de tecnología.

03 Las redes sociales pueden ser emocionantes, pero deben considerarse una forma de entretenimiento. Recuérdele a su hijo que, salvo en casos de crisis genuinas, ningún mensaje es tan importante como para no poder esperar hasta que sea el momento adecuado para el uso de pantallas.

04 Tenga en cuenta que algunos niños mantienen “rachas” con sus amigos en línea, lo que significa que se envían mensajes a diario para mantener dicha racha. Perder los privilegios de uso del teléfono inteligente o de las redes sociales puede desencadenar estrés y ansiedad si no logran mantener sus “rachas”. Hable con su hijo sobre este tema. Pregúntele si considera que vale la pena sentir estrés por algo así.

05 Modele un buen comportamiento en sus propias cuentas de redes sociales. Hable abiertamente sobre las reflexiones que ha tenido respecto al estrés que ha sentido a causa de un uso digital innecesario o excesivo.

Copyright ©2026 by WithAll | All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

REFLEXIONA

¿De qué maneras monitoreas tu propio estrés y ansiedad en relación con las redes sociales?

PROFUNDIZA

- **Medios y niños (aap.org)**
- **Perspectivas de un/a joven activista pionero/a - Sophie Szew**

¿Tiene una pregunta específica? ¡Envíela aquí y le responderemos pronto!

WHAT to SAY
WithAll



Copyright ©2026 by WithAll | All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

¿QUÉ DEBO SABER SOBRE LA PRIVACIDAD EN LÍNEA?

La mayoría de los sitios de redes sociales cuentan con políticas y configuraciones de privacidad, pero dichas políticas varían. Algunos sitios son completamente públicos, lo que significa que cualquiera puede leer o ver cualquier cosa en cualquier momento. Otros sitios permiten controlar quién tiene acceso a su información. Es importante destacar que la mayoría de los niños y adolescentes no comprenden la falta de privacidad que existe en línea

Consejos y cosas que debe saber:

01 Antes de compartir información personal en un sitio web, lea su política de privacidad.

02 Revise la configuración de privacidad de las cuentas de redes sociales de su hijo para asegurarse de que no esté compartiendo más información de la que desea (por ejemplo, su fecha de nacimiento o su ubicación).

03 Si utilizan un teléfono inteligente o una tableta con GPS, podrían estar publicando actualizaciones de estado, fotos y videos con “etiquetas geográficas” (geotags). Estas etiquetas revelan la ubicación exacta donde se tomó la foto. Asegúrese de que esta función esté desactivada en los dispositivos.

04 Anime a su hijo a utilizar un apodo en línea, en lugar de su nombre real, siempre que sea posible.

05 Asegúrese de que su hijo mantenga todas sus cuentas protegidas con contraseña y haga que las cambie con frecuencia.

06 Recuérdele a su hijo que no comparta sus contraseñas, ni siquiera con sus amigos.

07 Su hijo no debería aceptar solicitudes de amistad de personas que no conoce en la vida real (ni conectar activamente con ellas).

Copyright ©2026 by WithAll | All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

08 Explique que las publicaciones de Snapchat NO son temporales, tal como se concibieron originalmente. Las personas pueden tomar capturas de pantalla de una foto antes de que esta desaparezca.

09 Anímelos a proteger y respetar también la privacidad de sus amigos. Deben pedir permiso a un amigo antes de publicar algo sobre él, como una foto o un video.

10 También deberían estar al tanto de lo que sus amigos publican sobre ellos. Si un amigo publica algo que no les gusta o que no desean que se publique, recomiéndeles que hablen con él: pídales que soliciten tanto la eliminación de la publicación como que se les consulte sobre futuras publicaciones.

REFLEXIONAR

¿Está familiarizado con las políticas de privacidad de los sitios web y plataformas de redes sociales que utiliza?

PROFUNDIZA

- **Lea el artículo:** Su familia tiene derecho a la privacidad en línea (Common Sense Media)
- **Lea el artículo:** Soy mamá y abogada de privacidad infantil: Esto es lo que publico y lo que no publico sobre mi hijo en internet (parents.com)
- **Vea el video:** Todas las configuraciones de privacidad del iPhone que DEBE cambiar
- **Vea el video:** 7 configuraciones de privacidad de Android que DEBE cambiar ahora

¿Tiene una pregunta específica? ¡Envíela aquí y le responderemos pronto!

Copyright ©2026 by WithAll | All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

¿QUÉ ES EL CIBERACOSO?

El ciberacoso ocurre cuando una persona es acosada en línea. Si bien la mayoría de las interacciones sociales en línea son positivas, algunas personas utilizan la tecnología para intimidar y acosar a otras. El ciberacoso puede manifestarse de muchas formas: enviando mensajes ofensivos por correo electrónico o publicándolos abiertamente en una aplicación como Facebook, compartiendo fotos y videos sin permiso, o excluyendo a alguien de un chat grupal.

Consejos y cosas que debe saber:

01 Hable con sus hijos sobre el ciberacoso.

02 Anime a sus hijos a no interactuar con los acosadores en línea y, cuando sea necesario, enséñeles a bloquear correos electrónicos, mensajes o textos de personas específicas.

03 Si el acoso no cesa, es violento o sexualmente explícito, o hace que su hijo se sienta inseguro, anímelo a hablar con usted o con otro adulto de confianza. Tome todas las amenazas en serio, incluso si estas pretenden ser bromas.

04 Notifique al consejero escolar y a los maestros de su hijo sobre los casos de ciberacoso, para que puedan supervisar las interacciones de su hijo con sus compañeros en la escuela. Antes de hacerlo, informe a su hijo que comunicará el ciberacoso a otros adultos.

05 Desanime a su hijo de realizar publicaciones que puedan resultar hirientes o perjudiciales para los demás.

Copyright ©2026 by WithAll | All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

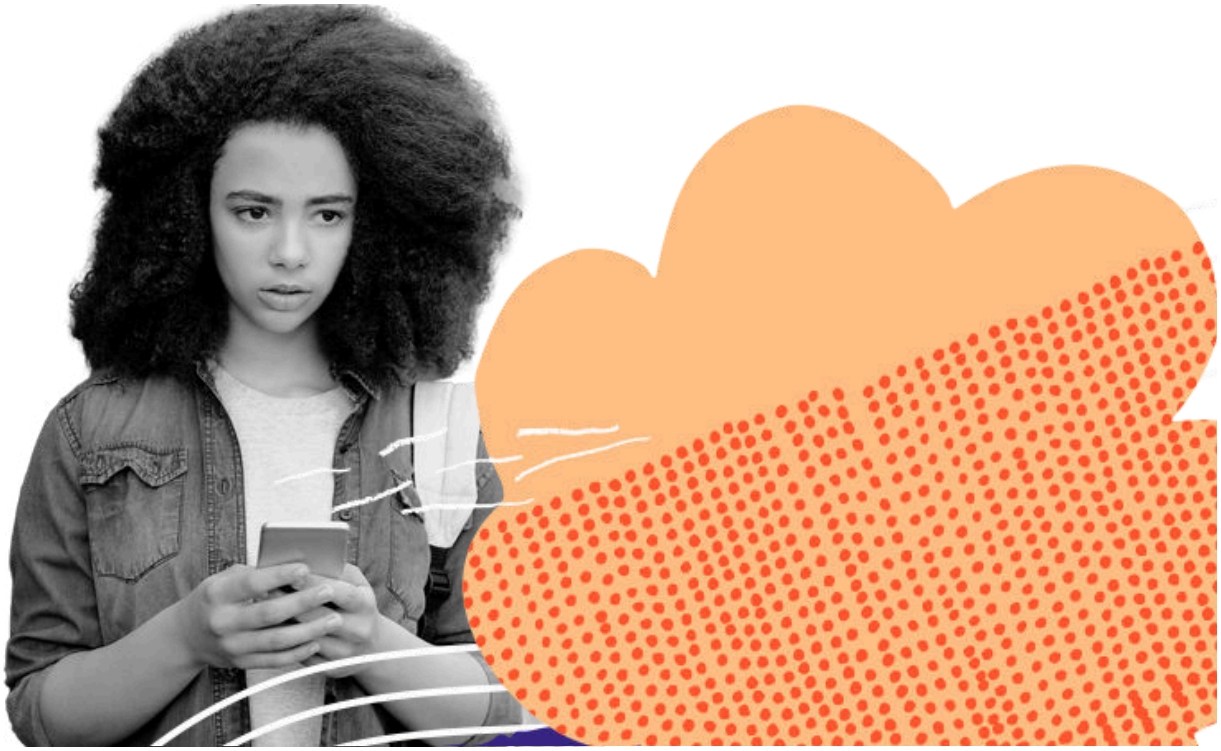
REFLEXIONA

¿Has presenciado ciberacoso? ¿Interviniste?

PROFUNDIZA

- **Obtenga la guía:** Cómo ayudar a nuestros hijos a enfrentar el ciberacoso (MediaSmarts)
- **Lea el artículo:** Lo que pueden hacer los niños (StopBullying.gov)
- **Lea el artículo:** La psicología del ciberacoso (verywellmind.com)

¿Tiene una pregunta específica? ¡Envíela aquí y le responderemos pronto!



Copyright ©2026 by WithAll | All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

¿QUÉ ES EL SEXTING?

El “sexting” consiste en enviar mensajes, fotos o videos de contenido sexual explícito a través de aplicaciones de redes sociales o cuentas de correo electrónico. Pregúntele a su hijo (siempre y cuando tenga la edad adecuada) o a su adolescente qué sabe sobre el “sexting”. Recuérdele a su adolescente que las palabras y las fotos que se publican en línea pueden ser compartidas fácilmente con otras personas. Recuérdeles que, en el entorno digital, nada se borra realmente por completo. Amigos, enemigos, padres, maestros, entrenadores, desconocidos y posibles empleadores pueden encontrar publicaciones antiguas. Aunque la mayoría de los sitios de citas (como Tinder, Grindr y Bumble) están destinados a personas mayores de 18 años, muchos adolescentes los conocen. Los servicios de citas en línea permiten a los usuarios crear un perfil y subir información personal y fotografías. Otros usuarios pueden incitar a las personas a compartir fotos inapropiadas.

Consejos y cosas que debe saber:

01 Hable con su hijo (si/cuando tenga la edad adecuada) o con su adolescente sobre los peligros de compartir fotos sexualmente explícitas.

02 Si su hijo o adolescente recibe una fotografía sexualmente explícita de otro niño o adolescente, anímelo a eliminar la imagen de inmediato. Algunas imágenes explícitas constituyen legalmente material de abuso sexual infantil.

03 Si su hijo ha recibido o reenviado mensajes de texto o fotografías explícitas, mantenga con él una conversación tranquila y de apoyo sobre sus motivos para hacerlo, así como sobre las posibles consecuencias legales y psicológicas de estos intercambios.

04 Considere hablar con los padres de cualquier adolescente involucrado en intercambios de sexting.

05 Algunas escuelas tienen la obligación de denunciar ante las autoridades cualquier conocimiento que tengan sobre material de abuso sexual infantil (CSAM), lo cual podría significar que cualquier persona involucrada en el envío de fotos de contenido sexual (sexting) podría verse implicada en un delito grave.

Copyright ©2026 by WithAll | All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

06

Hable con sus hijos sobre las diferencias entre el “sexting” y la “sextorsión”. Si alguien está utilizando sus mensajes o imágenes explícitas con fines de explotación y/o chantaje, toma medidas invitando a tus hijos a hablar con un terapeuta, con otro adulto de confianza (si se sienten incómodos hablando contigo) o con las autoridades (cuando sea necesario).

REFLEXIONA

¿De qué manera tus propias opiniones, valores e incomodidades en torno a la sexualidad moldean las conversaciones que mantienes con tus hijos sobre el sexo y el sexting?

PROFUNDIZA

- **Lea el artículo:** La revolución del sexting (Talk With Your Kids)
- **Lea el artículo:** Sextorsión: Lo que los niños y sus cuidadores necesitan saber (FBI)

¿Tiene una pregunta específica? ¡Envíela aquí y le responderemos pronto!



Copyright ©2026 by WithAll | All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

EL IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL Y LA IMAGEN CORPORAL DE LOS NIÑOS

Los investigadores han demostrado desde hace tiempo que las redes sociales pueden afectar negativamente la imagen corporal de niños y adolescentes. De hecho, investigadores del estudio realizado por Fairplay sobre las cuentas de redes sociales relacionadas con trastornos alimentarios ilustran que las empresas de redes sociales utilizan algoritmos, de manera consciente, para promover contenido perjudicial para la salud mental que aumenta la interacción de los usuarios. Instagram, por ejemplo, alberga 90.000 cuentas que promueven los trastornos alimentarios, las cuales son accesibles para 20 millones de usuarios; anualmente, la plataforma genera 230 millones de dólares gracias a estas cuentas. Con el paso del tiempo, una imagen corporal negativa en niños o adolescentes puede derivar en consecuencias graves, tales como trastornos alimentarios o ideación suicida.

Muchos adolescentes atribuyen el aumento de su ansiedad y depresión a su actividad en Instagram. Si bien resulta casi imposible proteger a su hijo o adolescente de los estándares corporales negativos presentes en las redes sociales, a continuación le ofrecemos algunos consejos que puede utilizar para ayudarles a distinguir entre los estándares corporales realistas y los irreales en el entorno digital.

Consejos y cosas que debe saber:

01 Fomenta estándares corporales saludables en casa hablando de manera positiva sobre tu propio cuerpo.

02 Modela una relación saludable con la comida evitando hablar de dietas o de “alimentos buenos” y “alimentos malos”. No conviertas la comida en una cuestión moral.

03 Mantenga conversaciones con sus hijos sobre las imágenes corporales poco saludables. Utilice ejemplos reales de los medios de comunicación como base para la discusión. Si observa, por ejemplo, que su hijo está navegando por la cuenta de un influencer que promueve estándares corporales poco realistas, analicen críticamente la cuenta juntos para determinar qué mensajes podría estar intentando promover dicho influencer.

Copyright ©2026 by WithAll | All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

04 Hable sobre las tácticas de marketing que utilizan las organizaciones para vender sus productos (Photoshop, etc.).

05 Enseñe a sus hijos y adolescentes sobre los filtros que utilizan los usuarios de las redes sociales para alterar sus selfies y otras fotos de sí mismos.

06 Anímelos a celebrar sus rasgos únicos, tanto físicos como de carácter, que los hacen especiales. Anímelos a no compararse con los demás en línea.

07 Pida a su hijo que reflexione sobre cómo le hace sentir ver ciertas publicaciones o cuentas. Si estas publicaciones o cuentas le hacen sentir mal consigo mismo o con su cuerpo, pregúntale si realmente vale la pena. Sugiera cuentas centradas en aprender nuevas aficiones, en el humor o en contenidos positivos que aporten aprendizaje y alegría.

REFLEXIONAR

¿Cómo puedes modelar una imagen corporal realista y positiva para tus hijos o adolescentes en casa?



Copyright ©2026 by WithAll | All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

PROFUNDIZA

- **Lea el artículo:** La verdad sobre los efectos de Instagram en el cerebro (Glamour UK)
- **Lea el artículo:** Las redes sociales y el fisicoculturismo en adolescentes: ¿Qué es la vigorexia? (The New York Times)

¿Tiene una pregunta específica sobre este principio?
¡Envíela aquí y le responderemos pronto!

Gracias por todas las formas en que brinda amor y apoyo a los niños de su vida. Sus palabras significan muchísimo para ellos, y su deseo de velar por su salud y bienestar lo es todo, tanto para ellos como para nosotros.

WithAll



Copyright ©2026 by WithAll | All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

WithAll

ÚNETE A LA COMUNIDAD DE WITHALL

Suscríbete a nuestro boletín electrónico para recibir invitaciones exclusivas a eventos, descubrir cómo tu apoyo ayuda a la recuperación y obtener más consejos.

Únete

¿QUIERES MÁS RECURSOS GRATUITOS?

Encuentra guías y artículos gratuitos sobre la alimentación selectiva, el apetito grande, los comentarios sobre el cuerpo, los deportes y mucho más en withall.org/resources.

Comparte esta guía con quien la necesite. Imprímela, envíala por correo electrónico o manda el enlace por mensaje de texto.

¡Síguenos!

@withallorg
/withallorg
@withall_org

PROFUNDIZA EN TU ROL

- **Padres y familias:** Aprende los 3 Cambios Simples en withall.org/shifts
- **Entrenadores:** Obtén tu certificación gratuita en withall.org/coaches
- **Maestros:** Crea una cultura escolar sana en torno al cuerpo en withall.org/schools
- **Profesionales de la salud:** Obtén créditos de CME en withall.org/healthcare

Apoya esta labor

Esta guía es una parte del trabajo de WithAll para ayudar a los niños a sentirse bien en su cuerpo y con la comida. Este trabajo solo es posible porque personas y empresas lo financian directamente. Si te fue útil, considera hacer una donación en withall.org/donate.

Obtén ayuda financiera

Si tú o un ser querido enfrentan un trastorno alimentario, no están solos. Nuestro Programa de Apoyo para la Recuperación ofrece subsidios para alimentos y vivienda durante el tratamiento intensivo. Presenta tu solicitud en withall.org/apply.

Copyright ©2026 by WithAll | All rights reserved

WithAll is a registered 501(c)(3)