Factores de protección

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué son los factores de protección psicológicos?

RESPUESTA

Son elementos que ayudan a evitar trastornos de alimentación, como la disminución de la negación a etapas de transición en la vida, la expresión adecuada de amor y la creación de espacios agradables durante la ingesta de alimentos.

PREGUNTA

¿Por qué es importante la expresión de afecto durante las comidas?

RESPUESTA

Porque convierte los espacios de ingesta de alimentos en momentos agradables, lo que puede prevenir trastornos de alimentación.

PREGUNTA

¿Qué herramientas psicológicas son útiles para los niños y adolescentes?

RESPUESTA

Contar con mecanismos para hablar de su individualidad y desarrollar un adecuado autocontrol.

PREGUNTA

¿Cuáles son los factores biológicos de protección relacionados con la alimentación?

RESPUESTA

El reconocimiento del apetito, la saciedad y el mantenimiento de un peso saludable.

PREGUNTA

¿Qué rol juegan las redes de apoyo en los factores sociales de protección?

RESPUESTA

Las redes de apoyo adecuadas y un sentido de pertenencia grupal son fundamentales para prevenir trastornos de alimentación.

PREGUNTA

¿Cómo se relaciona el sentido de pertenencia con la prevención de trastornos alimenticios?

RESPUESTA

Un sentido de pertenencia agrupal fortalece la salud emocional y social, reduciendo el riesgo de desarrollar trastornos de alimentación.

PREGUNTA

¿Qué significa tener un adecuado autocontrol en el contexto de los factores de protección?

RESPUESTA

Es la capacidad de manejar las emociones y comportamientos de manera saludable, lo que contribuye a evitar trastornos de alimentación.

PREGUNTA

¿Cómo ayuda el reconocimiento de la saciedad en la prevención de trastornos alimenticios?

RESPUESTA

Permite que las personas regulen su ingesta de alimentos de manera consciente, promoviendo hábitos saludables.

Resumen: Factores de Protección para Prevenir Trastornos de Alimentación

Nivel: secundaria

- Los factores psicológicos incluyen la expresión de amor, espacios agradables para comer y herramientas para que niños y adolescentes expresen su individualidad y autocontrol.
- Reconocer el apetito, la saciedad y mantener un peso saludable son factores biológicos clave para la prevención.
- Las redes de apoyo social y un sentido de pertenencia en grupos contribuyen significativamente a la protección contra trastornos alimenticios.

Mapa Conceptual

Factores de protección

Factores psicológicos

Disminución de la negación a etapas de transición en la vida | Adecuada expresión de amor | Espacios de ingesta de alimentos agradables y afectivos | Herramientas para hablar de la individualidad | Adecuado autocontrol

Factores biológicos

Reconocimiento del apetito | Reconocimiento de la saciedad | Mantener un peso saludable

Factores sociales

Adecuadas redes de apoyo

Sentido de pertenencia grupal