

Cómo ayudar a los niños a desarrollar imágenes corporales saludables

Por Julia Haskins

Los niños reciben mensajes sobre imagen corporal todos los días. Ellos absorben muchas cosas que se dicen sobre lo que es un "buen" cuerpo de programas de televisión, revistas, familiares y amigos. Tales mensajes, a veces, pueden ser dañinos.

Es imposible aislar a sus hijos de las palabras negativas sobre el cuerpo. Pero es posible ayudarlos a desarrollar una imagen corporal saludable, haciendo que se sientan seguros de sus cuerpos y que sepan valorarlos.

"Los niños, especialmente los adolescentes, no pueden escapar a los mensajes que pueden tener un impacto negativo en su imagen corporal, pero pueden comenzar a ser más conscientes y desarrollar resiliencia respecto de ellos," dice Natalie Digate Muth, MD, MPH, RD, FAAP, vocera de la Academia Americana de Pediatría.

Se puede ayudar a los niños a sentirse bien consigo mismos y con sus cuerpos, y alentar conductas saludables al mismo tiempo. Usted puede ayudar a sus hijos para que, en lugar de tener expectativas poco realistas sobre su cuerpo, se concentren en cuidar sus cuerpos.

Para promover una imagen corporal saludable en sus hijos, primero quizás sea preciso que preste atención a su propia conducta. Sus propios comentarios sobre su cuerpo o sus hábitos alimentarios pueden parecer sin importancia, pero podrían ser un problema para sus hijos si no cuida sus palabras.

"Los niños prestan atención a las cosas que usted dice, aun cuando parecen no hacer daño," dice Muth.

Si hace comentarios negativos sobre su propio aspecto, sus hijos pueden tomarlos y dirigir esa inseguridad hacia ellos mismos. Sea cuidadoso con el lenguaje que usa para hablar sobre usted mismo y aliente a sus hijos a hablar positivamente de sus cuerpos.

No importa su edad, es fácil caer en la trampa de la comparación y la vergüenza del cuerpo. Los niños no son inmunes a esta clase de conducta, que puede hacer que sientan que deben cambiar para encajar con un determinado tipo de cuerpo ideal.

Si su hijo hace comentarios sobre cómo se ve un cuerpo ideal basándose en lo que ve en los medios, usted puede iniciar una conversación sobre lo que es una imagen física saludable y



>> Para más información, visite www.aap.org

realista. También puede recordar a sus hijos que hay muchos tipos diferentes de cuerpos que son sanos, aun cuando no suele haber mucha diversidad en la cultura popular.

"(Los padres) pueden ayudar a los niños a comprender que los modelos (en revistas) y los actores que aparecen en programas de televisión y en películas están muy maquillados, que las fotos y los videos se editan y que se trabaja mucho para que ellos se vean perfectos," sostiene Muth. "En la vida real, no es así."

La comida es otro tema difícil cuando se trata de apoyar una imagen corporal saludable. Si bien es importante que aliente a su familia a comer alimentos nutritivos, no es deseable que sus hijos tengan una relación con la comida basada en la culpa. Asegúrese de que sus hijos coman lo necesario y de que sus comidas sean balanceadas.

"Cree una relación sana con la comida," dice Muth. "Que la comida sea fuente de saciedad y salud."

Ella también alienta a los padres a evitar usar la comida como recompensa o para lidiar con situaciones difíciles. Y si sus hijos se alejan del camino de la alimentación sana, ayúdelos para que retomen los buenos hábitos sin culpa. Puede hacer que sea más fácil que sus hijos elijan una comida nutritiva si la pone al alcance de su mano, agrega Muth.

Es clave recordar a sus hijos que hay cosas más importantes que su aspecto físico. Se dice mucho sobre la apariencia de los cuerpos, pero no tanto sobre todas las cosas increíbles que son capaces de hacer los cuerpos.

"Una imagen corporal sana es tener una visión general positiva del propio cuerpo y sentirse

orgulloso de su capacidad y de su fuerza," dice Muth.

La actividad física no solo es necesaria para la salud en general, sino que representa un modo de celebrar lo que el cuerpo de cada uno de los miembros de la familia puede hacer, no solo su aspecto. Incorpore actividades y desafíos nuevos para que hacer ejercicios sea divertido.

"Los padres pueden colaborar para que sus hijos vivan experiencias que les demuestren la fuerza que tienen sus cuerpos y lo que son capaces de lograr," dice Muth. "Entrenar para una carrera de 5 kilómetros y completarla, escalar una montaña difícil o desarrollar una nueva habilidad física ayuda a

generar fuerza y confianza."

Hay mucha presión para que tanto niños como adultos se esfuercen por el cuerpo ideal. Si bien llevar una dieta más saludable y hacer ejercicio con regularidad no suele ser dañino, cualquiera de estas cosas en extremo puede ser peligrosa. Hable con sus hijos sobre los riesgos de seguir planes de dieta y ejercicios que no fueron recomendados por sus médicos.

Preste atención a lo que piensan sus hijos sobre la imagen corporal, la comida y el ejercicio, y hable con un profesional médico si algo le preocupa, dice Muth.

Cree nuevas maneras de elogiar

Tenga cuidado cuando elogia a sus hijos. Muth sugiere que los padres deben elogiar a sus hijos por características, cualidades y habilidades que no tienen que ver con el aspecto físico.

¿Su hijo ha demostrado generosidad, valor, responsabilidad, creatividad u otra característica positiva? Hágale saber que usted lo notó. Felicítelo por el modo en que sobresale todos los días tanto como por sus mayores logros.

Después de todo, nuestro aspecto es solo una parte pequeña de lo que somos.

