

Apoye el bienestar mental de su hijo: imagen corporal

Supporting your Child's Mental Wellness: Body Image

En los últimos años, más niños y jóvenes están mostrando síntomas de trastornos alimentarios e insatisfacción corporal¹.

¹Instrumento para el Desarrollo de los Jóvenes [Youth Development Instrument], 2023

Los niños de todos los géneros se ven afectados por la preocupación por su imagen corporal.

¿Qué influye en la imagen corporal de un niño?

Todos tenemos puntos de vista sobre la imagen corporal y los alimentos que elegimos debido a los mensajes que recibimos a lo largo de nuestras vidas. Los padres y los cuidadores desempeñan un papel importante en la creación de un ambiente en el que los niños y los jóvenes se sientan seguros y fuertes².

Los niños forman su imagen corporal a través de²:

- Mensajes e imágenes en los **medios de comunicación** sobre los ideales de belleza y tamaño corporal.
- **Comentarios que escucha** su hijo sobre su cuerpo (incluido el acoso basado en el peso).
- **Cómo hablan los adultos** acerca de la alimentación, el ejercicio, sus propios cuerpos y los cuerpos de los demás.

¿Lo sabía?

Los comportamientos alimentarios trastornados pueden afectar negativamente la salud de su hijo y pueden causar mala salud ósea, problemas digestivos, dificultad para concentrarse, mayor ansiedad y depresión, y aislamiento de amigos y familiares.

En la página siguiente encontrará consejos para **ayudar a su hijo a formar una relación sana con los alimentos y con su cuerpo**.



Ayude a su hijo a formar una relación sana con los alimentos y con su cuerpo^{2,3}.

²(Nutricionistas en Salud Pública de Ontario [Ontario Dietitians in Public Health])

Use un lenguaje neutro cuando hable sobre la comida y llame a los alimentos por su nombre (p. ej., “caramelo”).

Evite etiquetar los alimentos como “buenos”, “malos”, “saludables”, “poco saludables” o “comida chatarra”.

Estas palabras pueden dar lugar a problemas de imagen corporal, dietas, sentimientos de vergüenza o culpabilidad en torno a la comida u otros problemas alimentarios.

Coman en espacios comunes y juntos, de ser posible.

Comer con otras personas sin distracciones es una excelente manera de conectarse como familia.

Incluso puede ayudar a proteger a los adolescentes contra la alimentación trastornada y puede mejorar la autoestima y el éxito académico de su hijo.

Respete los distintos tipos de cuerpos

La diversidad corporal es sana y normal, y la salud y el valor de una persona no están determinados por su tamaño.

En lugar de centrarse en la forma y el peso, concéntrese en lo que hace que un cuerpo sea sano, como consumir alimentos, beber agua, realizar actividad física y dormir de manera adecuada.

Sea un ejemplo positivo a seguir

Evite criticar su propia forma o apariencia corporales en frente de su hijo.

Muéstrelle a su hijo que come y disfruta una variedad de alimentos. Hable sobre la actividad física de una manera positiva. Evite usar la actividad física como castigo por comer demasiado.



Reconsidere sus cumplidos

Cuando hable de su cuerpo o del cuerpo de su hijo, céntrese en lo que su cuerpo puede hacer en lugar de centrarse en su aspecto.

Centre los elogios hacia su hijo o hacia los demás en sus cualidades, habilidades o esfuerzos únicos.

Apóyelos durante la pubertad

La pubertad es un momento en que ocurren cambios considerables a medida que los jóvenes se convierten en adultos.

Durante la pubertad, es normal y previsible que se produzca acné y aumento de peso, estatura y tamaño corporal.

Enseñe a sus hijos a juzgar los medios de comunicación

Hable sobre cómo los medios de comunicación, incluidas las redes sociales, pueden afectar nuestra imagen corporal.

- Evalúe y hable sobre cómo las películas, los libros y los programas de televisión reafirman o no una imagen corporal positiva.



- Hable sobre cómo las imágenes no siempre representan la realidad, cómo pueden editarse o alterarse con la IA, y cómo puede hacernos sentir esto acerca de nuestro cuerpo. Los productos dietéticos (p. ej., los téis para “bajar de peso”) y los videos sobre lo que los influencers o celebridades “comen en un día” son comunes en las redes sociales y pueden afectar nuestra imagen corporal.



Para recibir más consejos, eche un vistazo a la **guía de medios de comunicación** de Embody para cuidadores, y a la hoja informativa sobre **influencers y tendencias de dieta en redes sociales**.