

# 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 corporal<sup>1</sup>.**

<sup>1</sup>(Instrumento 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 fuertes<sup>2</sup>.

#### ¿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.**

### Los niños forman su imagen corporal a través de<sup>2</sup>:

- 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.

<sup>2</sup>(Embody)



# Ayude a su hijo a formar una relación sana con los alimentos y con su cuerpo<sup>2,3</sup>.

<sup>2,3</sup>(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.**

Muéstrele 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](#). →

