



ASOCIACIÓN  
ESTIMA



# CARTA INFORMATIVA

MARZO 2019

## CONTENIDO

- 1 ¿Cómo hacer para que los niños estén más contentos con su propio cuerpo?
- 2 Las redes sociales pueden ser más dañinas para las niñas que para los niños
- 3 Supere su miedo al fracaso redefiniendolo

## CONTACTO

✉ [asocestima@gmail.com](mailto:asocestima@gmail.com)

☎ 7930-2452

@ [www.asociacionestima.org](http://www.asociacionestima.org)

f Asociación Estima

📷 @asociacionestima



**Asociación Estima** es una organización sin fines de lucro dedicada a prevenir la incidencia y orientar para el tratamiento y recuperación de los **Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)**.

- Orienta a personas y familias afectadas por los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)
- Alerta la detección, atención temprana y prevención de estas enfermedades
- Sensibiliza y capacita profesionales para el tratamiento de las mismas

# 1

## ¿Cómo hacer para que los niños estén más contentos con su propio cuerpo?

Por: Melida Wenner Moyer, enero 23, 2019, Stale, Family  
Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

Unos días atrás, mi hija de 4 años se levantó su blusa, señaló su estómago y dijo: “¿Mami por que mi estomago es tan grande?”, mi corazón dio un salto, pero luego pensé que posiblemente ella estaba haciendo una pregunta inocente sobre los cambios en el tamaño de su estómago. Sin embargo, quedé preocupada. Últimamente ella ha estado haciendo más y más preguntas sobre si es bonita y si luce como una princesa. Claramente mi hija está recibiendo de nuestra sociedad el mensaje de que es importante como nos vemos y el tamaño de nuestro cuerpo (a la edad de 4 años).

Mi hija no es la única. De acuerdo con investigaciones los niños preescolares, los de kínder y los de prepa están hoy mas que nunca descontentos con sus cuerpos, las niñas a la edad de 3 ya perciben que ser rellenitas es “malo” y que ser delgado es “bueno” y, más de un tercio de las niñas de 5 años están restringiendo su ingesta para ser delgadas.

Si la presión por ser delgada no les parece gran cosa, **consideremos que los niños no satisfechos con sus cuerpos son mas propensos a deprimirse y a desarrollar Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) y otros hábitos peligrosos.** Recordemos que actualmente más niños sufren de un TCA que de Diabetes Tipo 2. Alrededor de 1 de cada 3 niñas y 1 de cada 6 barones de secundaria tienen una alimentación desordenada con patrones suficientemente serios para garantizar la necesidad de atención médica.

Con esto en mente, a menudo me pregunto como hablar a mis hijos sobre el estigma del tamaño del cuerpo. **Debemos minimizar la probabilidad de que crezcan odiando a sus cuerpos y asegurarnos de que traten a las personas con cuerpos de todos los tamaños con respeto.** Las respuestas no son obvias, hace dos semanas escuché a mi hijo de 7 años describir a una persona como “gorda”,

aunque sabia que debía hacer algo no supe que decir. ¿Debí castigarlo por usar ese calificativo?, Ignorarlo? Aprovechar la oportunidad para iniciar una conversación sobre el estigma del peso/gordura?

Para averiguar como manejar ese tipo de situaciones, y en general como entrar en conversaciones sobre peso e imagen corporal con los niños, me acerqué a psicólogos, pediatras, expertos en TCA, investigadores y autores y, aprendí cosas sorprendentes.



Primero y lo mas importante: **Nunca comente sobre el peso de sus hijos, aunque Ud. piense que esta dando un buen consejo, “nunca ayuda” dice la pediatra de Massachusetts, Clay Jones:** hay una simple razón, **enfaticar el peso de tu hijo refuerza la noción de que ser delgado es un ideal importante,** un mensaje que ellos ya ven en la TV, libros, películas, maestros, redes sociales y amigos. La presión por la delgadez puede hacer que los niños, aun los delgados, tenga baja auto estima y entren en riesgo de depresión. En el 2016,

los investigadores “metaanálisis”, analizaron los resultados de 42 estudios y concluyeron que animar a niños y adolescentes a perder peso o criticar su peso incita a autopercepciones negativas y a caer en TCA.



Todos queremos que nuestros hijos sean sanos, pero el peso no debe ser parte de la discusión sobre salud y fitness. Jennifer Harriger, psicóloga del desarrollo, que estudia imagen corporal y el estigma de la gordura en la Universidad de Pepperdine dice, **“lo mejor es no hacer señalamientos a tus niños. Si te preocupa la salud de tu hijo pon nuevas metas en tu familia y motívalos a tener comportamientos saludables”**. Di cosas como “considero que como familia deberíamos hacer caminatas mas seguido” o “escalemos una montaña este fin de semana todos juntos”. Puedes ponerte como meta de familia, comer un rango más diverso de comidas o, comidas mas coloridas, de esta forma se enmarca un comportamiento saludable y divertido. Has objetivos colectivos en vez de amonestaciones personales. **Tampoco es bueno etiquetar las comidas como “buenas” y “malas, moralizar las comidas refuerza la idea de que lo que comen las personas refleja sus valores o carácter.**

Debemos evitar enfatizar las apariencias con nuestros hijos, especialmente con las niñas pues ellas escuchan mas comentarios relacionados con la apariencia que los varones. Cuando les decimos a nuestras hijas que nos gusta su vestido o su pelo, estamos enviando mensajes de que la apariencia y como se ven, son los valores mas apreciados en ellas. Cuando otras personas hablan sobre la apariencia de tu hija, di gracias y cambia el tema sugiere Lexie Kite, directora de Beauty Redefined,

una ONG dedicada a la promoción de imagen corporal positiva. Resistamos el impulso de hacer comentarios sobre los cuerpos de otras personas, aun comentarios que parecen piropos como “parece que has perdido peso, ¡te ves bien!”.

Esto no quiere decir que no podemos o no debemos hablar a nuestros hijos sobre sus cuerpos y su imagen corporal, “No pretendas que el cuerpo de tu hija no existe o no importa- enséñale que importa un montón, pero no por las razones que hemos aprendido” explica Kite. “Enséñale a entender y a relacionarse con su cuerpo desde adentro- como se siente y que es lo que puede hacer- no solo las apariencias”. Explícale lo interesante que es que su cuerpo puede hacer vueltas de gato, que sus dedos pueden tocar el piano y sus piernas son buenas para jugar fútbol. Mientras para los niños es importante verse bien, encuentra formas de inyectarles otros valores. Si tu hija quiere ser una princesa... pregúntale cuál es su trabajo como princesa, de esta forma reforzaras que su valor, aun siendo miembro de la realeza, no solo se determina por su belleza.

Como madre/padre debes dar ejemplo de que aceptas a tu cuerpo, sin importar como te sientes, no critiques a tu cuerpo frente a tus chicos, dice la periodista y madre Virginia Sole-Smith, autora de *The Eating Instinct: Food Culture, Body Image, and Guilt in America*. Si tu hija te escucha lamentándote por que tus caderas son muy anchas, ella inferirá que el tamaño y forma de las caderas deben ser importantes. Si hablas sobre tu cuerpo, di lo que este puede hacer, como se siente y no como se ve.



Es imperativo hablar a tus niños sobre el estigma de la gordura y la imagen corporal. Así como los niños notan que existen diferentes colores de piel y no podemos evitar hablarles de razas, también hay que hablarles del estigma de la gordura. Sole-Smith dice que es necesario hablarles, aunque ellos sean delgados o varones, **si no les damos el mensaje correcto, recogerán el mensaje equivocado en otra parte.**

Un punto clave, dice Sole-Smith, es hacerles ver que los cuerpos vienen de todas las formas y tamaños y que eso es algo bueno, porque cada uno es único. Si tu hijo es suficientemente maduro explícale que nuestra cultura sobre valúa la delgadez y que algunas veces las personas con cuerpos más grandes son mal tratados y de forma injusta. Kite está de acuerdo: “Hagámosle saber que muchas personas y empresas en el mundo tratan de convencer a las niñas y a las mujeres grandes de que deben adelgazar y ocupar menos espacio, pero que esta es una mentira grosera. Esta mentira lo que busca es hacer que las niñas gasten dinero y tiempo preocupándose por sus cuerpos en ves de vivir, liderar y servir haciendo el bien al mundo y, muy a menudo estas mentiras funcionan.



¿Qué hacer si tu hijo te dice que se considera gordo? Evita decirle que no es gordo, sugiere Kite. “Si hacemos comentarios basados en las tallas la fuerza crece y nos derrota”. En vez, dile por que puede ser bueno tener un poquito de gordura, te mantiene calentito, entre otras cosas. **Refuerza en tus hijos la idea de que su apariencia no los define y que tus les amas sin importar su talla.** También puede ayudar explicarles a los adolescentes que sus cuerpos están pasando por un periodo de rápido crecimiento y que su talla y forma actual posiblemente cambie en un corto tiempo. (Si estas preocupado porque tu hijo/a puede estar desarrollando un Trastorno de la Conducta Alimentaria, habla con un profesional experto, en Asociación Estima podemos orientarte).



2

Las redes sociales puedes ser mas dañinas para las niñas que para los niños

Por: Georgina Bernari, enero 4, 2019

Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

Yo fui una persona bastante feliz en la secundaria, pero me pregunto qué habría pasado si hubiese tenido una cuenta de Instagram. Sabemos que hay una causa directa entre depresión y el uso excesivo de redes sociales. Ahora existe un nuevo estudio que sugiere que esto está afectando fuertemente y de forma negativa a las niñas preadolescentes y adolescentes.

Según estudio publicado en el periódico de la EClinicalMedicine, basado en una muestra de 10,904 adolescentes, las niñas de 14 años que visitan constantemente redes sociales tienen más síntomas de depresión que los varones de 14 años que hacen lo mismo. Las niñas que pasan alrededor de 5 horas o más horas al día en las redes sociales experimentaron un 50% de incremento en síntomas de depresión, mientras que los niños que pasaron la misma cantidad de tiempo en la plataforma tuvieron un incremento del 34%. Las niñas que usaron las redes entre 3 y 4 horas diarias tuvieron un incremento del 26% en síntomas de depresión, mientras que en los niños fue de 21%.

Los síntomas depresivos fueron medidos mediante preguntas, a los chicos de 14 años, sobre su salud mental y el uso de social media. El social media fue asociado con más experiencias de cyberbullying,

menos sueño, autoestima más pobre y una autoimagen menos saludable, todos asociados con síntomas de depresión.

Cuando se les preguntó, el 43% de las niñas dijeron que ellas usan las redes sociales durante más de 3 horas al día, en comparación con 22% de los muchachos. Lo que puede comenzar a explicar la brecha entre géneros en términos de depresión.

Pero no es solo la frecuencia en la plataforma lo que aclara el crecimiento de la depresión en las niñas. Ivonne Kelly, profesora de epidemiología y salud pública en University College London en el Reino Unido y uno de los autores del estudio, declaró en CNN el tipo de cosas que, las niñas y los niños hacen en línea también pueden ser un factor en la brecha de síntomas depresivos entre mujeres y hombres.

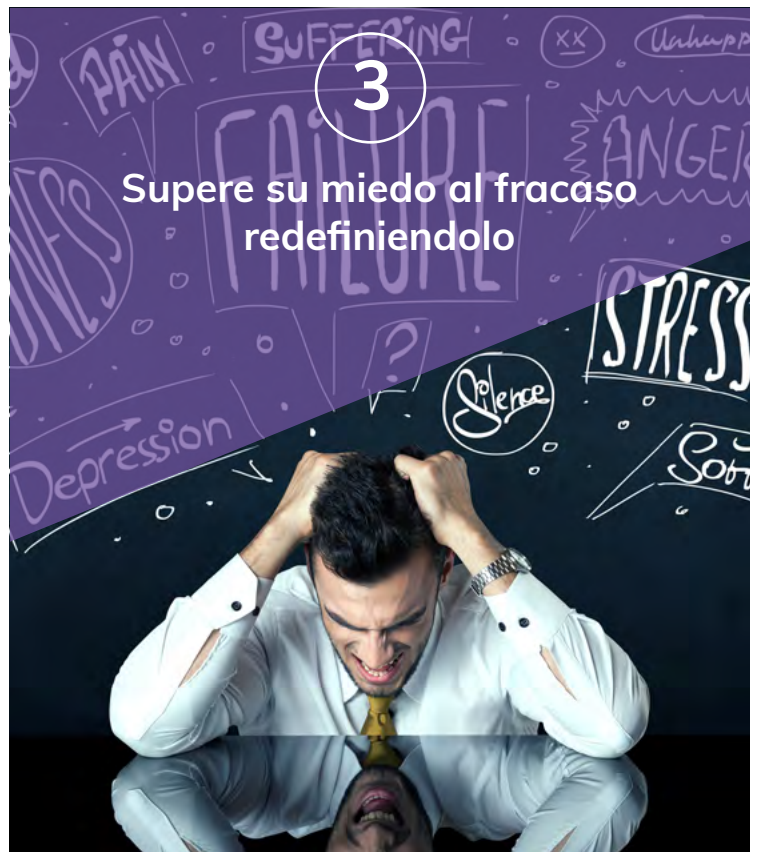
“Las niñas tienden a usar más Snpchat o Instagram, los cuales son basados en la apariencia física, se toman fotos y las comentan”, lo cual la Dra. Kelly piensa que tiene que ver con la naturaleza del uso de los ups.

Por otro lado, independiente del uso de redes sociales, las niñas en general tienden a un mayor riesgo de sufrir de depresiones.

Hay pasos prácticos que tanto niños como adultos pueden tomar para mejorar su salud mental en general, digamos que poniendo límites cuando se trata de social media.

**“Apague su teléfono una hora antes de irse a la cama y enciéndalo hasta en la mañana”, Erin Sears Basile, un coach certificado en salud y profesor de Yoga dice: “esto es crucial porque una cantidad de sueño apropiada es importante para mantener un estado mental balanceado.** Él recomienda que tratemos de programar tres momentos del día para revisar las redes sociales y no más.

Claro, habrá que ajustarse, pero si estas prácticas se comienzan a los 14 años, imagínese los cambios de mentalidad que podrían suceder.



Por: Susan Peppercorn, Harvard Business Review, enero 25, 2019

Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

El miedo a fracasar en algo, a hacer algo malo, a verse ridículo o, a no llenar expectativas puede ser paralizador. **Pero el evadir los retos que te ponen ansioso no te ayudará a crecer.** Para sobreponerte el miedo al fracaso, redefine el concepto de lo que esto significa para ti. Por ejemplo, **en vez de pensar en fracaso (o éxito) en términos de lo que logras, replantéalo en términos de lo que vas a aprender.** Nadie consigue hacer todo bien, y el fracaso aun puede darte experiencias invaluable para el futuro. **Es también importante focalizar que es lo que uno quiere hacer en vez de que es lo que quiere evadir.** Cuando temes a una tarea difícil, tal vez te pongas metas alrededor de lo que no quieres que pase. El hacer una “lista de miedos” puede ayudar: Describe tu reto en el peor de los escenarios, como puedes prevenirlo y, como responderás si sucede. El crear un plan para un mal resultado puede darte el coraje para seguir adelante.

# CHARLAS A PADRES DE FAMILIA COLEGIO LA FLORESTA



Durante el mes de febrero impartimos dos charlas a los padres de familia del Colegio La Floresta.

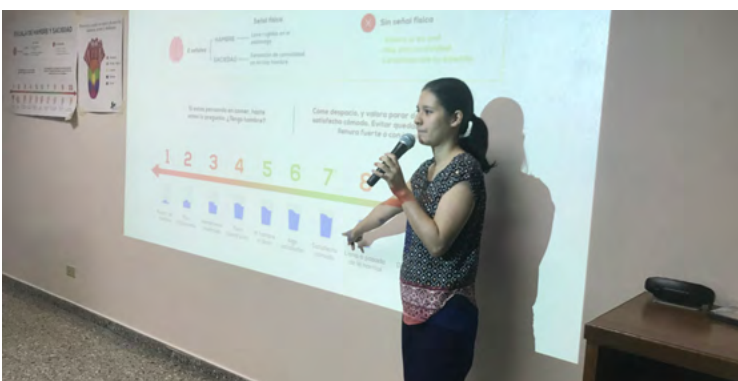
El día 14, los padres de los alumnos de 5° a 6° grado atendieron la charla **“Hábitos de alimentación y estilo de vida, más que dietas”**, el mensaje central de la charla fue que los buenos hábitos deben comenzar desde casa y en familia, tomando en cuenta que los niños necesitan una nutrición adecuada a su edad cuando están en etapa de desarrollo.

El 18 de febrero se impartió la charla **“Nutrición en la Adolescencia”** a los padres de familia de 7° a 9° grado, la cual enfatizó la forma en que hoy en día, el culto a la delgadez y la cultura de dietas están afectando la autoestima de los adolescentes y formas de contrarrestar este efecto.

Ambos talleres fueron impartidos por, *Lic. Guadalupe Argueta, Nutricionista Clínica Especialista en Niños y Adolescentes. Educadora en Diabetes Certificada.*

## TALLER “MINDFUL EATING” ESCUELA AMERICANA

El 15 de febrero tuvimos la oportunidad de compartir un taller con 60 alumnos de 10° grado de la Escuela Americana, el tema: la importancia y posibilidad de una vida sana, comiendo con conciencia plena y de forma intuitiva. Este taller fue impartido por: la *Lic. Abigail de Santillana, Nutricionista experta en Trastornos de la Conducta Alimentaria, Obesidad e Intuitive Eating.*



# TALLER DE MAQUILLAJE

Te invitamos a nuestro Taller de Maquillaje a beneficio de Asociación Estima. El día miércoles 27 de marzo de 4:00 a 7:00 pm.

## Aprenderás:

1. Cuidado de la piel
2. Aplicación de base según tipo de piel
3. Como tratar las manchas de la piel
4. Como resaltar lo que más te guste de tu rostro

Tarjetas a la venta llamando al 7930-2452 o 7797-7922, o abonando a la Cta. Cte. Asociación Estima No. 500 016621-9 al abonarlo debe enviarnos una foto del comprobante de abono.

¡TE ESPERAMOS!



#1

ASOCIACIÓN ESTIMA

# TALLER DE MAQUILLAJE

COSTO: \$30

Por: *Gaby Hernández*  
makeup artist

Maquillista certificada por Luis Vega y especializada por Alessandro Alcantara y Pepe Gutiérrez

EXPERTHA

27 de Marzo

4:00 - 7:00 pm

Calle Cuscatlán entre 81 y 83 Av. Sur, S.S