



ASOCIACIÓN  
ESTIMA



# CARTA INFORMATIVA

## AGOSTO 2019

### CONTENIDO

- 1** Hagamos que las escuelas de nuestros niños y sus actividades sean libres de conversaciones sobre dietas, tengan un enfoque de peso neutro y cuerpo positivo.
- 2** 5 formas de promover la aceptación de su propio cuerpo en los niños.

### CONTACTO

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

☎ 7930-2452

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

f Asociación Estima

ig @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

Hagamos que las escuelas de nuestros niños y sus actividades sean  
**LIBRES DE CONVERSACIONES SOBRE DIETAS, TENGAN UN ENFOQUE  
DE PESO NEUTRO Y CUERPO POSITIVO.**



Por: [www.sunnysideupnutrition.com](http://www.sunnysideupnutrition.com)

Traducción y Adaptación Libre: *Asociación Estima*

El tema de las dietas esta por todas partes, es parte de nuestras escuelas y actividades. Sin embargo, administradores, educadores y entrenadores deportivos deben cambiar esta cultura y proteger a nuestros hijos concentrándose en que las escuelas y las actividades de los niños estén libres de pláticas sobre dietas.

## ¿QUÉ PUEDES HACER TU?

- Evita comentarios sobre peso, pérdida de peso o dietas.
- Habla positivamente de tu cuerpo.
- Genera una estructura para las comidas con tiempos específicos para meriendas y almuerzos.
- Permite que los niños regulen su ingesta dejándolos decidir que comen y cuanto comen.
- Coaches y entrenadores deportivos, recuerden a los niños y adolescentes que ellos están creciendo y necesitan comer suficiente para apoyar su actividad y crecimiento.
- Háblales sobre lo que los cuerpos hacen y no de cómo se ven o lucen.
- Hablales de comida de forma neutra, en vez de hablar de comidas “malas” o “buenas”.
- Concéntrense en el origen de los alimentos y permita experiencias de alimentación divertidas en el aula.

## ¿QUÉ ES EL "DIET TALK"?

- Que dichoso que puedes comer galletas, yo no puedo comer ese tipo de comidas.
- ¿Por qué comes tanta chatarra para el almuerzo?
- No me comeré eso, seré buena este día.
- Estoy haciendo ejercicio para estar listo para mi próximo viaje.
- Necesito perder peso.
- El azúcar es malo.
- Seré mala y me comeré un pedazo de pastel



## ¿POR QUÉ EL "DIET TALK" ES DAÑINO?

- Hacer dieta es un factor de riesgo para desarrollar un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA)(1).
- Las dietas nos dan el mensaje de que ciertos cuerpos son aceptados y otros no.
- Los niños interpretan este tipo de mensajes de forma diferente a los adultos, pueden confundirse al escuchar a un adulto de su confianza hablar sobre su propia dieta y dudar si deberían de hacer los mismo.
- El enfocarse en el peso afecta la auto estima de los niños (2).

## ¿POR QUÉ LAS DIETAS HACEN DAÑO?

- Los adolescentes que hacen dietas están más propensos a sufrir TCA 5 años más tarde (1).
- Muchas personas que hacen dietas caen en el ciclo del peso para el resto de su vida.
  - **La promesa:** las dietas al inicio te hacen sentir mejor.
  - **El premio:** la pérdida de peso es apreciada en nuestra cultura, y esto te hace sentir bien.
  - **La pérdida:** cuando estas a dieta te pierdes de cosas importantes en la vida, pues tu mente está concentrada en comida y te privas de necesidades básicas. También te faltan nutrientes que necesitas.
  - **El final:** la dieta se termina y el peso regresa y, a menudo, regresa más peso del que perdiste.
  - **La vergüenza:** luego la vergüenza nos pega.

Muchas personas se pasan la vida en este ciclo de sentimientos negativos, como si han hecho algo malo, en vez de comprender que las dietas siempre fracasan y que no es culpa de ellos. Los ciclos de peso y la vergüenza son dañinos para la salud de las personas (3).

## ¿QUÉ PASA?

- Los niños están supuestos a ganar peso por que están creciendo y el ganar peso es una señal de que tienen una buena salud.
- La pubertad es una época de ganancia significativa de peso, sin embargo, los jóvenes en esta etapa comienzan a internalizar mensajes sobre dietas.
  - Los niños ganan un promedio de 40 libras en los 4 años de pubertad.
  - En las niñas el "baby fat" aumenta en un 120% durante la pubertad.
  - 2 de cada 3 niñas de 13 años tienen miedo de ganar peso. (4)

Los niños tienen miedo de ganar peso cuando ellos necesitan estar ganando peso:

- El enfocarse en el peso, afecta la auto estima de los niños.
- Los niños nacen con habilidad para regular su ingesta, las dietas interfieren en esta habilidad.



1. Neumark-Sztainer D, Wall M, Eisenberg ME, Story M, Hannan PJ. Overweight status and weight control behaviors in adolescents: longitudinal and secular trends from 1999 to 2004. *Prev Med.* 2006 Jul;43(1):52-9. Epub 2006 May 11.
2. Davison KK, Birch LL. Weight status, parent reaction, and self-concept in five-year-old girls. *Pediatrics.* 2001;107:46-53.
3. Kajioka, Taeko et al. Effects of intentional weight cycling on non-obese young women *Metabolism - Clinical and Experimental* , Volume 51 , Issue 2 , 149 - 154.
4. Nadia Micali, George Ploubidis, Bianca De Stavola, Emily Simonoff, Janet Treasure. Frequency and Patterns of Eating Disorder Symptoms in Early Adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 2013

## 2

# 5 Formas de promover la aceptación del propio cuerpo en los niños.

Por: Jillian Lampert, Ph.D.

Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

Promover la aceptación del cuerpo en los niños puede ser una excelente barrera para el desarrollo de muchos problemas. La aceptación del cuerpo es una forma importante de ayudar a los niños a ser flexibles frente a tremenda presión social para caer en una alimentación desordenada, Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA) y odio al cuerpo.

## I. SEA HONESTO

Los padres pueden promover la aceptación del cuerpo en sus hogares siendo abiertos y honestos sobre la realidad de los excesivos y prevalentes mensajes acerca del cuerpo y la apariencia.

Enseñe a sus niños como estas imágenes fantasiosas e inalcanzables ponen a las personas en riesgo de sufrir un TCA. Explíqueles que son los TCA en una forma acorde a su edad, para asegurarse que ellos conocen la verdad acerca de estas enfermedades.

Enséñeles a tener un ojo crítico cuando se trata de anuncios, películas y más. Enfatique que el cambiar nuestros cuerpos para que sean delgados o músculos nos puede enfermar y que a menudo, las fotos de modelos son alteradas para verse mas delgados porque esas imágenes obligan a las personas a comprar productos que les ayudarán a sentirse valorados por la sociedad.

Asegúrese de que sus niños sepan que estas apariencias delgadas no representan a las personas normales. Comparta con ellos lo que Ud. valora sobre el cuerpo y todas las cosas maravillosas que este puede hacer.

Mantenga un diálogo abierto sobre los mensajes sociales – enfatique los anuncios digitales alterados

y los ridículos mensajes y, hágales saber que siempre pueden hablar con Ud. sobre sus dudas o preocupaciones.

## 2. EVITE EL "BODY-TALK"



**Los padres son ejemplo para sus hijos.** Los niños ven y observan todo lo que sus padres hacen y aprenden de ellos. Si un niño pequeño escucha a sus padres hablar negativamente acerca de sus propios cuerpos, es probable que vea esto como algo normal y copie el comportamiento. El niño aprende cuando su padre o madre se ve en el espejo y dice "me veo gordo, debería de dejar de comer".

También es importante que los papás no hagan comentarios negativos o superficiales acerca de la apariencia de sus hijos. Puede ser tentador decir, cosas como: "Te vez delgada con tu vestido de graduación" o, "se nota que estas haciendo ejercicio". Estas afirmaciones pueden confundir el valor en la apariencia con el valor en el carácter y gratitud. También pueden orientarlos a comportamientos desordenados.

En vez de comentar la apariencia, traten de apreciar la personalidad, carácter y logros de sus



hijos. Podemos sustituir “te vez delgada con ese vestido de graduación” por, “estoy orgullosa de haber criado a una hija que se esta graduando, me alegra que tengas muchos amigos para disfrutar tu fiesta”.

### 3. HABLE DE LO QUE SU CUERPO PUEDE HACER, NO DE COMO LUCE.

Si nos enfocamos en como lucen nuestros cuerpos, damos a entender a nuestros hijos que lo más importante de ellos para el resto de la gente es “su apariencia”, lo cual no es cierto. Nuestros cuerpos pueden realizar un sin número de cosas asombrosas y la importancia de lo que nuestros cuerpos pueden hacer es lo que debemos enfatizar. Es prioritario expresar estos aspectos positivos de tal forma que ellos puedan juzgar y entender.

Ejemplos fáciles de como incorporar mensajes positivos sobre el cuerpo incluyen: valorar a tu cuerpo porque puedes acompañarlos a sus juegos de fútbol, mencionar que estas agradecido porque tu cuerpo te mantiene vivo, o te permite jugar de cachar en el jardín.

Es importante enseñarles a los niños que **habilidad no es igual a valor. Todos los cuerpos, sin importar su tamaño, forma o habilidades, tienen valor.** Ellos mantienen a nuestro corazón palpitando, a nuestros cuerpos calientitos y nos permiten movernos por el mundo de la forma que más nos conviene.



### 4. HAGA QUE LA COMIDA SEA NEUTRAL



Es importante modelar el hecho de que todos los tipos de comida tienen un lugar en una dieta sana. Explíqueles a sus hijos que ninguna comida es “mejor” que otra. Comer únicamente pastel durante dos días seguidos no es saludable para el cuerpo, al igual que comer solo zanahorias durante dos días seguidos tampoco es saludable.

Díales que los cuerpos necesitan un balance y anímelos a escoger comidas que llenen las necesidades de sus cuerpos.

Una buena forma de hablar sobre la importancia de los alimentos es preparar la cena involucrando a sus hijos en el proceso de escoger combinaciones de comidas saludables. Evite clasificar comidas como “malas” o “buenas” o establecer un orden en particular sobre como las comidas deben comerse.

Haga la prueba siguiente con sus hijos:

Si les va a dar postre, ponga todo lo que va a ofrecer en esa determinada comida sobre la mesa y deje que sus niños practiquen que, y en qué momento quieren comer cierto alimento. Puede que a Ud. no le guste comerse los ejotes y las galletas al mismo tiempo, pero puede que a su hijo sí. Con esto demuestra a su hijo que tanto los ejotes como las galletas son alimentos, que uno no es inherentemente mas poderoso que el otro y que ambos tienen valor en una dieta balanceada. Trabajar en que la comida sea algo neutral ayuda a los niños a mantener contacto con sus señales de hambre y saciedad interior, en vez de con

mensajes sobre lo que ellos “deberían” o no comer. Ayúdeles a identificar cual es la cantidad correcta para cada uno de ellos: ¿tienen hambre?, como lo saben? Escuchar a nuestros cuerpos nos da la sabiduría necesaria para alimentarlos bien.

## 5. FOMENTE LA GRATITUD

Plantando semillas de gratitud en niños pequeños, puede animarlos a aceptar y apreciar a su propio cuerpo. Incorpore uno o dos momentos de gratitud en el día de su hijo.

Puede dar las gracias antes de cena por los alimentos a recibir, o antes de dormir su hijo puede tener la rutina de dar gracias por algo que aconteció durante el día.

Comparta las cosas por las cuales Ud. esta agradecido. Ejemplos: “estoy agradecida por mi cuerpo que me permite ir al supermercado con mi familia” o “doy gracias por que tengo brazos fuertes para abrazar a mis hijos”.



### Aspectos básicos sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)

La promoción de la aceptación del cuerpo en los niños puede ayudarles a ser flexibles y asertivos para afrontar la presión que nuestra sociedad pone en nuestros cuerpos. Un sinfín de comentarios sobre peso y comida pueden ser la amenaza perfecta para un TCA.

Los TCA son enfermedades mentales complejas con base biológica que causan mucho daño. Usualmente están marcadas por extremos,

tales como cambios dramáticos de peso o, pensamientos y comportamientos incontrolables. Los TCA no son una decisión, etapa de la vida o moda. Afortunadamente pueden ser tratados por equipos de profesionales especializados en el tema, entre ellos psicólogos, médicos y nutricionistas.

***Para más información sobre los TCA y sus síntomas puede visitar [www.asociacionestima.org](http://www.asociacionestima.org) o contactarnos.***

### El tema es importante:

Enseñar y modelar la aceptación del propio cuerpo en sus hijos es importante y puede ser una barrera de protección para prevenir un TCA. Si esta preocupado por la relación que tiene su hijo con la comida o su cuerpo, es importante llevarlo a una evaluación y posiblemente al tratamiento. Si no sabe por donde comenzar puede contactarnos o investigar sobre opciones de tratamiento para TCA.