

02

¿Avergüenzas a tu hijo por ser gordito? ¿Tienes que dejar de hacerlo!

Por: Ginny Jones, editora de More-Love.org.
Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

La mayoría de nosotros hemos molestado a alguien o, nos han molestado por la forma de nuestro cuerpo. Las personas tienden a sentirse obligadas a alertar a otras sobre los peligros de tener peso de más.

Pero, ¿estas tu avergonzando a tus hijos por ser gorditos? **¡Si lo estás haciendo tienes que evitarlo a partir de hoy mismo!**

Hay demasiado en foros públicos como Twitter, portadas de revistas, pantallas de cine, pero cuando los padres avergüenzan a sus hijos en casa es muy problemático por que puede convertirse en serias complicaciones de la salud.

Muchos de los que sufrimos de trastornos como Anorexia, Bulimia o Síndrome por Atracón podemos recordar haber sido avergonzados por nuestros padres. Vivir en una sociedad que nos dice que los cuerpos deben ser delgados para ser “buenos” es un ambiente peligroso en el cual el odio al propio cuerpo, la alimentación desordenada

y los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) prosperan.



Por esta razón imploramos a los padres a nunca avergonzar a sus hijos por tener sobre peso, esto significa:

- **Nunca hables a tu hijo sobre el tamaño, forma o peso de su cuerpo** en un tono que no sea completamente neutral.
- No hables sobre el **tamaño del cuerpo, talla o peso de tu hijo con otras personas.**
- **Evita hablar sobre el tamaño, forma y peso de tu propio cuerpo,** el de tus amigos, familiares, celebridades o cualquier persona.



Ejemplos de padres que avergüenzan a sus hijos por la forma de su cuerpo:

Tristemente, existen muchísimos ejemplos de padres que se burlan del cuerpo de sus hijos. A continuación, ejemplos sacados de un hashtag (#heysaid) en Twitter, el cual expone cientos de comentarios negativos.

COMENTARIOS DE MAMÁS:



- Hijita tienes que tomarte esto ¿no quieres ser bonita? Mi mamá me daba píldoras para adelgazar cuando yo tenía 11 años.
- Tienes que tener mucho cuidado. Te está saliendo una llantita, terminarás siendo gorda. Mi mamá, yo tenía 11 años.
- Tienes una cara linda, es una tristeza que seas tan gorda, ningún hombre se querrá cazar contigo. Mi mamá, yo tenía unos 12.
- Deberías parar de comer, el mejor cuerpo es el delgado. A nadie le gustan las niñas gordas. Mi mamá y mi abuela.
- Los niños no salen con niñas gordas. Mi mamá cuando yo tenía 10 años.
- ¿Estas segura de que no estas embarazada? Te vez como si tuvieras 6 meses de embarazo. Mi mamá.

COMENTARIOS DE PAPÁS:



- Sigue comiendo así y te convertirás en una bola de manteca. Yo tenía 12 años.
- Un papá ve a una niña de 12 años comiéndose una galleta Oreo y le dice: ¿Estas segura que quieres eso?
- Tienes una cara linda, si perdieras un poco de peso... La forma preferida para avergonzarme de mi papá.
- ¿Por qué no puedes ser delgada como tu amiga? ¿Quieres terminar como tu mamá? Gracias papá.
- No necesitas comer eso, serás tan grande como una casa. Mi papá, yo tenía 6 años.
- Mi papá me dijo que una cintura de 16" es saludable y que yo debería adelgazar hasta alcanzarla. 16" es el equivalente a la circunferencia de un CD.

LOS ABUELOS



- Te estas poniendo realmente gordita. Mi abuela cuando entre a la pubertad.
- Hola rellenita, alguien ha ganado peso. Mi abuela cuando me vio con una blusa sin mangas.
- Mi abuela le dijo a mi mamá, si tu hija no fuera tan gorda podría comprar la misma talla para ella y su prima. ¡Yo tenía 4!

DE PROFESORES Y COACHES:

- Has trabajado más que nadie, pero eres demasiado gorda para bailar en este show. El director de mi escuela de danza.
- Si sigues comiendo galletas de esa forma vas a ser tan gorda como una vaca. Mi profesora de historia en 7mo grado.
- Este es un buen ejercicio para las piernas gordas. Mi profesora de gimnasia en 5to grado, frente a toda la clase.

CREENCIAS GENERALIZADAS SOBRE LA GORDURA:

- Existe la creencia en nuestra sociedad de que el peso y la obesidad son intrínsecamente malos y que toda la gente debe seguir dietas y bajar de peso para estar saludable. Esto no es cierto, pero, no obstante, es una creencia muy arraigada.
- Debido a que la gente cree que el peso es intrínsecamente asqueroso y peligroso, considera que deben salvar a los gordos de ser gordos y usan la vergüenza como la forma más popular para motivarlos.
- Cuando se trata de los padres que molestan a sus hijos por su gordura, posiblemente lo hacen porque quieren ayudarlos a ser más saludables. Pero aun si tus intenciones son buenas, tu comportamiento es dañino y lleva a una mala salud. Debes parar.



AVERGONZAR ES UNA MALA PRÁCTICA DE LOS PADRES



Avergonzar a los hijos como una táctica de los padres consistentemente ha demostrado resultados muy negativos en los niños. **Los niños cuyos padres acostumbran avergonzarlos a menudo sufren de baja autoestima y padecen trastornos mentales que incluyen ansiedad, depresión, desordenes obsesivo compulsivos y Trastornos de la Conducta Alimentaria.**

La vergüenza paternal incluye comentarios públicos o privados y regaños que se refieren negativamente al comportamiento del niño, su cuerpo o su persona. **Los padres que avergüenzan a sus hijos a menudo:**

- Dicen que el niño es intrínsecamente deficiente, malo, una fuente de problemas, tonto, estúpido, etc.
- Les dicen a sus hijos que ellos son intencionalmente malos, problemáticos, enfermos, desconsiderados, etc.

- Les dicen que son gordos, flacos, malos, deficientes, feos, torpes, poco atléticos, peligrosos, enfermos, etc.

Estos padres creen que mediante la vergüenza motivaran a sus hijos a ser mejores. Es una forma de modificar el comportamiento, pero, esto está comprobado ser inefectivo y destructivo. La vergüenza condena al niño, haciéndolo sentir mal sobre si mismo como una persona humana.

The American Psychological Association en 2017 presento evidencias que demuestran que usar la vergüenza para conseguir que las personas adelgacen no es un tratamiento efectivo saludablemente.” La estigmatización de las personas obesas tiene riesgos muy serios en su salud mental”, “investigaciones han demostrado que el estigma de la gordura lleva a estrés psicológico, el cual trae como consecuencia una pobre salud física y mental”, Joan Chrisler, Ph.D.

¿QUÉ HACER SI HAS AVERGONZADO A TU HIJO POR SER GORDITO?



Lo primero que tienes que hacer es tener compasión de ti mismo, aceptar que no estuvo bien, pero tú no lo sabías cuando lo hiciste. La única forma de salir adelante y verdaderamente ayudar a tu hijo es tener compasión de ti mismo y aceptar tu error.

Una vez que realizas que has estado avergonzando a tu hijo por ser gordo y entiendes que eso fue doloroso para él, sin ponerte defensivo, ten una conversación con tu hijo y abiertamente admite que lo que hiciste estuvo mal y que estás trabajando para cambiar.

- No te pongas defensivo cuando tu hijo responda. Tu cometiste el error y debes aceptarlo. No te defiendas. Solo di que trataras de hacerlo mejor.

No entres en un debate sobre el tamaño del cuerpo, peso dietas, etc. Posiblemente no estés listo para hablar de esto con tu hijo sin hacer un daño a su imagen corporal. Si puedes consúltalo con un nutricionista que tenga un enfoque de “no dieta” o “alimentación intuitiva”. *(en Asociación Estima podemos contactarte)*

ALGUNAS REGLAS ANTES DE COMENZAR:



- Reconoce que avergonzarlo por su gordura fue un error de parte tuya.
- Di que estas dispuesto a trabajar para cambiar tu comportamiento.
- Pide a tu hijo que te diga, si siente que lo estas avergonzando.