

# 1

## ¿Cómo hablar con tu hijo acerca de su peso?

Por: Jenny Hartz, Parentology, mayo 2019

Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

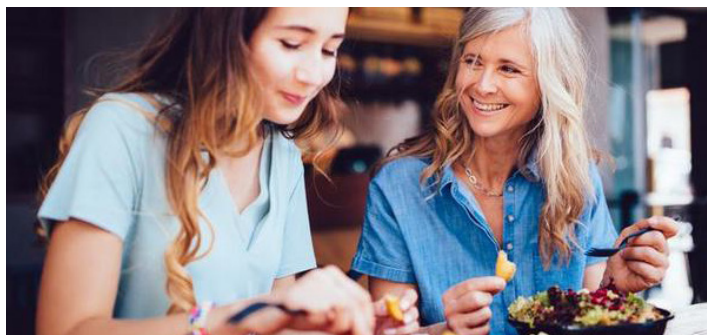
El peso en sí es un tema pesado para todo mundo; pero cuando ves a tu hijo luchando contra un problema de peso ¿Cuál es la mejor forma de enfocarlo? ¿Como hablarle a tu hijo al respecto? Tal vez no mencionar su peso para nada.

“Padres y madres que se enrolan en conversaciones relacionadas con el peso tienen adolescentes con mayor propensión a hacer dietas restrictivas, usar métodos no sanos para controlar su peso y darse atracones”.

“Adolescentes con sobrepeso, cuyos padres tienen conversaciones que se enfocan únicamente en comer sanamente son menos propensos a hacer dieta y a usar métodos no sanos para controlar su ingesta”.

“La idea de salud es importante, mientras que la de peso no lo es”.

“Los padres que centran su conversación en los hábitos saludables de sus hijos, en vez de en su peso, talla o forma, dan al niño una mejor idea de lo que debe hacer, en vez decirle que es lo que no debe hacer. Por Ejm. **Hablarles acerca de la necesidad de comer sano para que sus huesos y músculos sean fuertes o que su cerebro funcione mejor, versus decirles que necesitan perder peso**”. ¡Esta es la clave!



### Ayude a su hijo a tener una autoimagen corporal sana

“Idealmente nuestros hijos e hijas se desarrollarán normalmente, sin interferencias. La meta es ayudarles a establecer su identidad separadamente de su peso, tamaño, forma, talla o apariencia. Queremos que desarrollen un sentido de identidad basado en lo sustancial, lo cual es difícil debido a que vivimos en una sociedad en donde la imagen corporal es casi lo más importante”.

Es necesario que realidad y el idealismo tengan un balance. “Ayudarle a tu hijo a desarrollar un entendimiento sólido de sí mismo es crucial para el desarrollo de su identidad así como, de su autoimagen corporal. Esto comienza con ser genuino con los demás, sincero con lo que sientes y abierto de mente; se trata de motivarlos a descubrir su unicidad y su individualidad y conectarlos con valores y una moral fuerte. Decir que como lucimos no es importante sería erróneo e invalidante tanto para nosotros como para nuestros hijos. El problema se presenta cuando nuestros cuerpos y como lucimos son lo único que nos definen.”

### Aprendiendo a cambiar el lenguaje acerca de comida y peso

Liz (nombre ficticio) se vio en la necesidad de cambiar la narrativa sobre comida y peso cuando su hijo, Pepe desarrolló un trastorno de la conducta alimentaria que requirió tratamiento.

Pepe comenzó a desarrollar problemas con la comida y con comer cuando tenía unos

11 años, comenzó a ganar peso y desarrollo comportamientos obsesivos en relación con la comida.

Dice Liz: Al principio lo llevamos a una nutricionista quien le habló acerca de comer saludable y tener un poco de control, pero en realidad se trataba de tener control sobre lo que él comía, cuanto comía y las porciones que se comía". Esto funcionó, hasta cierto grado, cuando él comía en casa, pero al entrar a la escuela secundaria tenía acceso a toda la comida que vendían en la escuela y allí comía lo que no era permitida en casa. Eventualmente esto lo llevo a darse atracones, comer a escondidas y sentir vergüenza."

"Mi familia tuvo que confrontar a nuestro inconsciente juicio sobre el peso y la imagen corporal. Siempre recuerdo a la terapeuta diciéndome que yo avergonzaba a mi hijo por tener el cuerpo que tenía, esto me enojaba, pero al final se que ella tenía razón". He llegado a realizar que nuestra cultura es muy compleja en lo que a comida se refiere y que considera que las personas con sobrepeso valen menos. Nos da pánico la idea tener un hijo con sobrepeso, esa comunicación se trasmite y los niños se sienten juzgados lo que los lleva a comer más desordenadamente".

Pepe entro en un programa de tratamiento y ahora esta mejor. Ha perdido un poco de peso, pero eso no es el componente principal de su enfermedad o la meta principal de su recuperación.

Liz cuenta: "A mi hijo, en su tratamiento para trastornos de la conducta alimentaria, le enseñaron que no hay comida sana y comida insana, la comida es neutral, la idea de que existen comidas malas o buenas nos lleva a la moralidad de la comida... yo soy malo si como esto. Esta creencia lleva a un ciclo de comidas prohibidas y a vergüenza cuando las comemos; a menudo es el comer a escondidas lo que crea el problema. El termino 'saludable' se ha convertido en un código para las comidas que se pueden comer, simplemente otro juicio".

## No solo es tu hijo es toda la familia



Hay un dicho que dice que la familia es como un mobile: si una pieza se mueve, todo el mobile cambia. Eso es más o menos lo que pasa si tienes un hijo con problemas de peso o un trastorno de la conducta alimentaria (TCA).

Puede significar que los tiempos de comida y la selección de alimentos cambien para reflejar preferencias diferentes a través de grupos de comida y tamaño de las porciones, o ambos. Puede implicar que la familia entera se vuelva mas activa como grupo, hacer caminatas, andar en bicicleta o hacer otra actividad física. Sin importar cual sea la estrategia familiar de tu familia, esta no puede involucrar señalamientos o restricción de comida. Esto significa que una noche familiar de pizza y helado son válidos, mientras no sea todas las noches.

**Uno para todos y todos para uno es la mejor estrategia.**

"También es bueno que los padres enfoquen la conversación en la familia entera en vez de en un solo niño. Por Ejm. Un padre puede decir: en nuestra familia es importante tener una vida sana por lo que comemos saludablemente, en vez de señalar a un solo miembro de la familia.

