



## Quiero que mi hija sepa lo que yo no sabía: “no vales lo que pesas”

**Por: Sarah Berry, Lifestyle Health Editor, The Sydney Morning Herald, enero 2020**

Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

Cuando estaba creciendo mi mamá nunca hizo comentarios negativos sobre mi cuerpo, pero ella no necesitaba hacerlo. Aprendí suficiente viéndola luchar con su propio cuerpo, restringiendo de vez en cuando, comiendo mucho otras veces y por algún tiempo también vomitando. Aprendí que su cuerpo nunca fue aceptado por ella misma tal cual era, en vez de eso había cierta prevención que requería castigo.

**LA FORMA EN QUE LOS PADRES SE RELACIONAN CON SUS CUERPOS TIENE INFLUENCIA EN COMO LOS HIJOS SE RELACIONAN CON LOS DE ELLOS**

Cuanto se desencadenó mi propio Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA), no fue culpa de mi mamá. Yo tenía 12 años y perdí dos años de escuela mientras me tambaleaba al borde de una insuficiencia cardiaca. Aclaro, mi mamá me ha dado permiso de compartir esta historia porque no quiere que se perpetúe.

Mi imagen corporal pobre y mi TCA fueron el resultado de un juego desastroso entre mis rasgos de personalidad (autoestima baja y perfeccionismo) y el medio ambiente en que crecí, junto con la de capacidad de conciliar ambos.

Cuando un miembro de mi familia me pregunto recientemente, cómo me sentía acerca de mi experiencia con los TCA e imagen corporal al convertirme en mamá de

una hija y con una segunda en camino, conteste: “Consciente”.

**Tal como la imagen corporal de mi mamá influencio mucho en la mía, mi imagen corporal afectará mucho la de mis hijas.**



**Investigaciones muestran que la mitad de las niñas de 12 años están insatisfechas con sus cuerpos, 81% de las niñas de 10 años dicen que tienen más miedo de hacerse gordas que de sufrir de cáncer, mientras que 2/3 de mujeres entre 18 y 25 años dijeron que preferían ser estúpidas o malas y no gordas.** Los medios de comunicación, redes sociales, experiencias sociales y nuestros compañeros, todos juegan un rol. Nuestros padres, sin embargo, son nuestros mejores modeladores

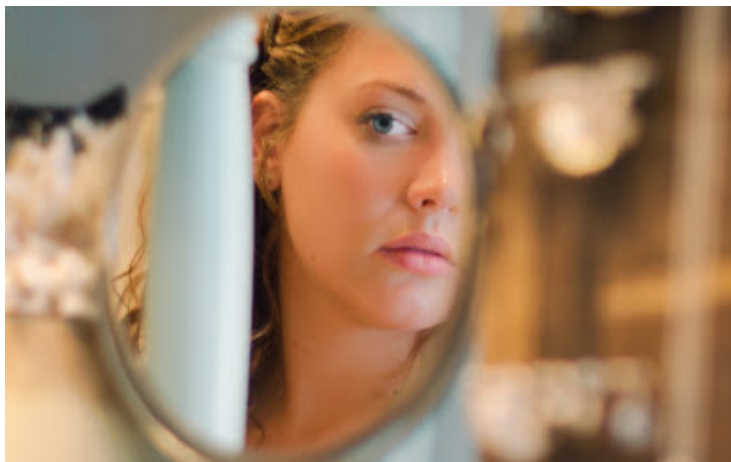
ya la primera línea para defendernos del “pensamiento-dieta” (diet-think).

Luise Adams, psicóloga y fundador de “Untrapped”, dijo: **“Se sabe que los niños, a la edad de 3-4 años, han internalizado la idea de “gordofobia” (fat-phobia). “Nuestros niños son pequeñas esponjas que recogen los mensajes enviados tanto verbal como no verbalmente. Ellos absorben mucho más de lo que nosotros realizamos”.**



Un estudio demostró que los niños de 5 años cuyas madres aceptan hacer dieta, tienen dos veces más probabilidades de tener ideas de hacer dieta ellos mismos. Una investigación separada encontró que las niñas que consideran que sus madres desean que ellas sean delgadas, tienen de dos a tres veces más probabilidad de preocuparse por perder peso.

**Tal como la imagen corporal que tiene mi mamá de su propio cuerpo ha moldeado la mía en gran escala, mi propia imagen corporal moldeará la de mis hijas.**



El punto no es avergonzar a las mamás o crearles sentimientos de culpa, después de todo, “vivimos inmersos en esta sopa de cultura de dieta que escudriña nuestros cuerpos”. Dice Adams.

“Las mamás hemos estado expuestas a este mismo entrenamiento implacable, por lo que no sorprende que lo pasemos inadvertidamente a nuestros hijos. No nos podemos culpar, pero supongo que el **“movimiento cuerpo positivo”** trata de ayudar a las mamás a entender la forma en que ellas se relacionan con su propio cuerpo, y esto favorecerá a la siguiente generación”.



El tener conciencia sobre la influencia que los padres tienen sobre la imagen corporal de sus hijos, también implica estar conscientes de como nosotros nos relacionamos con sus cuerpos.

**Los padres reportan que les preocupa que sus hijos sean buliados o ridiculizados si sus cuerpos son más grandes (los niños con sobrepeso tienen cuatro veces más probabilidades de tener problemas en la escuela) o, de ser acusados de ser malos padres porque sus hijos no son delgados.**





Una madre dijo al The Times Magazine *“Quiero que mi hijo sea delgado,”* característica de como el miedo a la obesidad esta siendo manejada por la generación de padres que se obsesionan por el peso de sus hijos, “me siento una soñadora diciendo esto, pero es cierto, mi hijo continuamente me está preguntando, ‘mami, ¿estos jeans me hacen ver gordo?’, y yo le respondo, ‘no, no’, pero me siento obligada a darle una rápida revisada”.

Adams explica que cuando los padres dicen que quieren que sus hijos sean delgados, lo que realmente están pensando es **“yo quiero que mis hijos sean aceptados”**.

“Podemos enseñarles a que eliminen este cerrado punto de vista de que solo hay una forma de encajar y de que existe una sola forma de cuerpo” dice Adams. **“El movimiento cuerpo positivo es acerca de todo tipo de diversidad, es enseñar a nuestros niños a ser más tolerantes y en general más inclusivos.**

Debemos comenzar por aprender a ser mas tolerantes y a aceptar a nuestros propios cuerpos, aprendiendo a cuidarlos sin importar su talla.



El tener conciencia de la influencia que tenemos los padres en la imagen corporal de nuestros hijos, también significa estar conscientes de como nosotros nos relacionamos con sus cuerpos.

Adams dice: “Tenemos que despertar y preguntarnos, ¿porque yo odio a mi cuerpo?,

¿cuándo se me ha permitido relajarme y que me guste mi cuerpo? Tanto las mujeres delgadas como las mas grandes y todas las que están en medio tienen insatisfacción corporal.”

Hasta mis 30 años puede tener una relación sana con mi cuerpo que no estuviera basada en el control o la talla; quiero que mis hijas sepan que no valen por lo que pesan y que puedan disfrutar el vivir en sus cuerpos por todo lo que estos son capaces de hacer.

El “movimiento cuerpo positivo” nos enseña que podemos crear nuestra propia imagen corporal, bajo nuestro propio punto de vista y, cambiando la forma en que nosotros nos vemos a nosotros mismos, nuestros hijos reciben un permiso tácito para verse a si mismos bajo una diferente luz, una luz que vale la pena amar.

