

EXAMEN: ¿Eres positivo con respecto a tu cuerpo? ¿Como ser un padre/madre positiva respecto del cuerpo?

Por: More-Love, Nov. 23, 2018

Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son mucho más complejos que la autoimagen corporal, pero una imagen corporal negativa es sello distintivo de un TCA. Vivimos en una sociedad fuertemente sesgada por el peso y la gordofobia. Nuestros mensajes culturales afirman que una persona es más sana, más inteligente y vale más si tiene un cuerpo delgado. El estigma del peso es muy dañino para todos nosotros, pero es especialmente dañino para las personas que viven en cuerpos más grandes y para personas susceptibles a los TCA.

Los padres de familia que quieren prevenir un TCA o ayudar a su hijo en su recuperación, deben tener una actitud sobre el estigma del peso, adoptando una postura de "Salud en todas las tallas" (Health at Every Size, HAES), peso neutro y peso positivo.

EXAMEN: ¿Eres positivo con respecto a tu cuerpo?



La mayoría de nosotros tenemos suposiciones acerca del tamaño del cuerpo, comportamientos relacionados a la comida y patrones de ejercicio.

Para ayudar a nuestro hijo a desarrollar una relación sana con su imagen corporal y recuperarse de un TCA, es muy útil retar nuestras suposiciones sobre los cuerpos, peso y salud. Toma el examen siguiente veamos cómo te va.

Ser padre/madre positiva con respecto al cuerpo:

La mayoría de nosotros hacemos comentarios basados en el cuerpo y el estigma del peso sin siquiera darnos cuenta, es parte de nuestra cultura. Pero si los padres/madres podemos aprender a no hacer este tipo de comentarios de forma automática, podemos ayudar a nuestros hijos a reducir su enfoque en el cuerpo como señal de bondad y salud y en vez, ayudarles a reconocer que ellos son inherentemente dignos y valiosos. A continuación, algunas recomendaciones que los padres podemos seguir para crear un ambiente de cuerpo positivo para nuestros hijos:

1. No retroalimentar sobre una parte del cuerpo: *¡Mira esos abdominales!, ¡Tiene una cinturita!, etc.*

No hablemos de partes de nuestro cuerpo, el cuerpo de nuestros hijos, o el de cualquier persona. Los humanos somos mucho más que una parte de nuestro cuerpo. Estos comentarios pueden parecer positivos o de hecho, pero se focalizan en el cuerpo, una de las metas en el tratamiento de los TCA es enfocarse en algo más profundo de nuestro ser.

2. No promover la pérdida de peso: *Has perdido peso. Te vez fantástico – ¡Has perdido peso? ¡Ella perdió toneladas de peso el año pasado!*

Debemos de dejar de asumir que perder peso es algo positivo sobre lo cual hacer comentarios. Parece normal comentar que alguien bajo de peso, pero la suposición de que bajar de peso es

siempre positivo apoya uno de los pensamientos desordenados que llevan a los TCA.

3. No promover la importancia en la apariencia física:

Eso te hace ver delgada. Me veo gordo con esto. Esa camisa le hace verse enorme, etc.

Cuando comentamos sobre la ropa como algo que nos hace ver gordos o flacos, lo que realmente estamos diciendo es que todos deberíamos aspirar a ser delgados. Esto pone la atención en características o rasgos del cuerpo y en esconder partes de nosotros mismos para vernos mas convencionalmente atractivos. Es mejor no comentar sobre la apariencia física de nosotros mismos, nuestros hijos y otras personas.

4. Evitar comentarios sobre formas de comer y ejercitarse:

¡Eres tan saludable porque corres diariamente! ¡Ella come tan saludable!, ¡Come como cerdo!, etc.

Nuestra cultura promueve muchas ideas poco saludables sobre comportamientos en cuanto a la comida y el ejercicio. Pensamos que las personas delgadas comen únicamente comidas "sanas" y se ejercitan regularmente. Esto no es realmente verdadero, y la única información que tenemos al observar a una persona es nuestro sesgo sobre el peso. Debemos de dejar de alabar los "comportamientos saludables" a fin de ayudar a nuestros hijos a encontrar una forma intuitiva para relacionarse con su cuerpo, esta debe involucrar comer comida que los haga sentirse bien y ejercitarse de una forma que les de felicidad y no dolor.

Quando el enfoque "positivo del cuerpo" no es un enfoque positivo

Muchas marcas e influenciadores (influencers) han encontrado que el término "Body Positive", cuerpo positivo, ha ganado mucha atracción en la sociedad.

Como resultado, toman el termino como una oportunidad de mercadeo en vez de entender su verdadero propósito. Instagram esta ensuciado con cuentas que usan el hashtag #bodypositive o una de sus variaciones, pero continúan exponiendo la cultura de dieta y decididamente no son neutrales con respecto al peso. Algunos signos para diferenciar si una marca o influenciador son verdaderamente "body positive" son:

- Las modelos/imágenes que muestran son blancas, "sanas", mejoradas por Photoshop, convencionalmente atractivas (delgadas). **El cuerpo positivo debe ser inclusivo, por lo que debe haber un rango de colores de piel, tamaños de cuerpo, formas y habilidades.**

- Si se trata de una marca de ropa, ¿ofrece tallas arriba de 12/14? **Si la marca no provee ropa para personas con cuerpos grandes, esta usando el termino con propósitos de mercadeo.**

- El texto tiene mensajes de como perder peso/o como mantenerlo como si eso es algo bueno/positivo/ que busca lo saludable. **El cuerpo positivo debe operar desde una perspectiva de peso neutral.**

- ¿Los mensajes sugieren que ser saludable es sinónimo de comer y/o ejercitarse de una forma determinada? **Cuerpo positivo debe operar desde un comportamiento neutral sin poner juzgamientos en la selección de la comida y tipos de ejercicio.**

