

2. Cómo mejorar la Auto-imagen corporal de tu hijo adolescente.

Traducción y adaptación libre: Asociación Estima

Todos los padres pueden hacer impacto en la imagen corporal de sus hijos. Para comenzar tú tienes que entender que tener una mala imagen corporal es totalmente entendible en nuestra sociedad. La buena noticia es que los padres pueden ayudar.

6 cosas que pueden ayudar a mejorar la autoimagen de tu hijo adolescente:

1. Entiende la "cultura de dietas". Esto te ayudará a darte cuenta de que las dietas y la pérdida de peso intencional tienen un porcentaje de fracaso del 95%.
2. Adopta la filosofía de "salud en todas las tallas". Esto significa que debemos buscar cuerpos saludables, sin tener la pérdida de peso como meta.
3. Deja de hacer dieta. Los padres que hacen dieta tienen más posibilidad de tener hijos insatisfechos con sus cuerpos.
4. Evita hablar negativamente de tu propio cuerpo. Los niños aprenden de lo que los padres sienten acerca de sus cuerpos y si criticas tu propio cuerpo, tus hijos desarrollarán una mala imagen de los cuerpos de ellos.
5. Habla sobre la literatura mediática. Observa y discute el impacto de los medios de comunicación tradicionales y los medios de comunicación social en nuestra sociedad.
6. Monitorea las redes sociales. Mantén cierta

vigilancia y tiempo límite para navegar en redes sociales.

No hay forma de ser "perfecto" cuando se trata de mejorar la imagen corporal de un adolescente, más que una ciencia es un arte. Pero los papás definitivamente pueden ayudar con solo estar presentes y aprender un poco.



EL ODIOS AL PROPIO CUERPO Y LA OBSESIÓN CON LA APARIENCIA FÍSICA NO SON COMPORTAMIENTOS "NORMALES EN LA ADOLESCENCIA"

La mayoría de las personas piensan que es normal que los adolescentes se sientan mal con su propio cuerpo, especialmente en el caso de las niñas. Hemos normalizado el odio corporal y la obsesión por la apariencia física en los adolescentes, pero no nos equivoquemos, el odio corporal no es "normal", esa normalización hace que no veamos la existencia de un Trastorno de la

Conducta Alimentaria, TCA.

La normalización es un proceso a través del cual las ideas y acciones parecen culturalmente "normales". el tema es que algo que no es "sano", se ha normalizado. Sin embargo, el hecho de que algo se haya normalizado no significa que sea normal para la salud.

Vivimos en una cultura que ha normalizado el odio al propio cuerpo y el tener una autoimagen corporal pobre. Esto incluye sentimientos de desesperación y angustia relacionadas con la apariencia del propio cuerpo. Cuando odiamos a nuestro cuerpo, pensamos que este es defectuoso, el creer que el cuerpo es defectuoso, especialmente cuando se es físicamente saludable y sano, nos hace vulnerables a odiarlo, a tener alimentación desordenada y a sufrir de un TCA.

Lo "normal", desde el punto de vista saludable, es la aceptación del propio cuerpo. La salud no depende de los números de la báscula, la salud es únicamente posible cuando consideramos que nuestro cuerpo es fundamentalmente bueno, cuidamos mejor nuestro cuerpo cuando lo aceptamos.

PROMOCIÓN DEL ODIO AL CUERPO



La normalización en nuestra cultura esta dirigida y controlada por la publicidad que se esmera por vender productos. Cuando se mercadea un producto, lo que primero se hace es crear un mercado para ese producto, la forma de crear ese mercado es creando un problema que con el producto se resolverá.

Los publicistas saben que mercadear una dieta que producirá mucha hambre e incomodidad no es efectivo. Pero si es muy efectivo, mercadear una dieta que promete hacerte más atractivo y que, ser atractivo es la clave de la felicidad y el éxito personal.

Publicitar una crema de cuerpo que te hará sentir igual que todas las cremas existentes en el mercado no es efectivo. Pero, publicitar una crema que dice que te hará mas bella, y el ser bella es la clave de la felicidad y el éxito, es muy efectivo.

Esta es la fórmula para promover las compras de todos los productos de dieta y belleza.

LOS MENSAJES PUBLICITARIOS IMPACTAN LA AUTOIMAGEN CORPORAL



Nuestros hijos, desde temprana edad, están expuestos a mensajes publicitarios poderosos que sirven para construir un mercado para productos de belleza y de dieta. Estos preparan el camino perfecto para que odien a sus cuerpos. Estos mensajes sirven para convencer a nuestros hijos de que sus cuerpos son defectuosos y que, una persona no puede ser feliz y exitosa si no es perfecta. Se promete la perfección a cambio de comprar productos de belleza y para adelgazar.

EL MERCADEO ES FURTIVO

Para suerte de los mercadólogos, ninguno de nosotros piensa que somos fáciles de manipular,

especialmente los que son adolescentes. Creemos que perseguimos la belleza y la pérdida de peso por nuestras propias razones.

Pero lo anterior no es cierto. Somos increíblemente susceptibles al mercadeo de belleza y dietas. Nuestra certeza de que no podemos ser manipulados por el mercadeo significa, irónicamente, que somos manipulables con más facilidad.

Estamos expuestos a estos mensajes, que definitivamente nos influyen pero, negamos que tienen influencia en nuestros comportamientos

LOS MEDIOS SOCIALES SON DAÑINOS PARA LA IMAGEN CORPORAL



Las redes sociales son divertidas. Nuestros adolescentes pasan mucho tiempo en las redes sociales. La mayoría de los padres no saben lo que sus hijos hacen en las redes, nosotros no crecimos con ellas y muchos no las usamos de la forma que nuestros hijos la usan. A diferencia de la televisión, que es fácilmente observada por los padres, las redes sociales pueden ser difíciles de monitorear y controlar. Esto crea una invasión perfecta para nuestros hijos.

Muchos estudios han probado que las redes sociales tienen un impacto negativo severo en la imagen corporal. Esta demostrado que entre mas

tiempo pasan las niñas en las redes, las probabilidades de que desarrollen odio a su propio cuerpo, alimentación desordenada y TCA aumentan.

LAS REDES SOCIALES SE SIENTEN REALES



Uno de los problemas de las redes sociales es que se siente "real" en una forma en que los medios tradicionales no. La mayoría de nosotros puede descartar que las modelos de la revista Seventeen son "fake", pero cuando vemos influencers en Instagram nuestro cerebro cree que podemos y debemos lucir como ellas, como es parte de nuestra sociedad, las redes sociales promueven la cultura de dieta y el culto a la delgadez. Sin embargo, no se siente tan toxico como en los medios tradicionales.

LAS REDES SOCIALES PROMUEVEN LA ALIMENTACIÓN DESORDENADA



El otro problema es que muchas personas usan las redes sociales para animar y reforzar la alimentación desordenada y los TCA. Grandes influencer promueven tes que son laxantes y nos hacen adelgazar, alimentación restrictiva y sobre ejercitarse.

Centros de recuperación de TCA están reportando que al menos el 50% de sus pacientes usan las redes sociales para apoyar a su TCA.

IMAGEN CORPORAL, ALIMENTACIÓN DESORDENADA Y TCA



El odio al propio cuerpo y la obsesión con la apariencia física son ambos parte del espectro de los comportamientos de alimentación desordenada. Los que sufren de TCA creen que son defectuosos y deben corregir sus defectos restringiendo lo que comen. Una vez comenzamos a restringir y ponemos nuestro cuerpo en modo de hambruna, desarrollamos síntomas restrictivos que incluyen los atracones y los vómitos.

Los TCA no son fáciles de detener, como creemos a veces.

LOS PADRES PUEDEN MEJORAR LA IMAGEN CORPORAL DE SUS HIJOS



Podemos abrir nuestros ojos a las poderosas fuerzas de la publicidad y redes sociales y aprender a hablarles a nuestros hijos sobre imagen corporal.

Los papas pueden ayudar a los niños a abrir los ojos a la idea de que sus cuerpos están perfectamente bien. Podemos ayudarles a entender que no necesitan encoger, controlar, alterar o arruinar su cuerpo el cual ya es perfecto.



Los invitamos a escuchar los conversatorios realizados con las Dras. Rosanna Mauro y Gina Salame, especialistas en TCA.

