

# Aprenda a aceptar su cuerpo

Tener sobrepeso puede ser estresante. Su hijo puede sentirse incómodo consigo mismo al estar con otras personas. Puede que deteste estar en situaciones que puedan llamar la atención sobre su peso. Es posible que algunas personas se burlen de él a causa de su peso. Tal vez le digan cosas crueles. Puede que se preocupe sobre lo que los demás piensen de él. Esto sucede con demasiada frecuencia y no es divertido.

**¿Hay alguna manera de proteger a mi hija de todos los mensajes que transmiten los medios de comunicación sobre estar delgado? Eso es todo lo que se ve.**

Tiene razón. El mensaje de los medios es claro: *Flaco es bueno. Gordo es malo.* Pero las cosas van más allá. Los medios de comunicación intentan convencernos de que las personas delgadas son más felices, que son

más sanas, más populares, más sensuales y más exitosas en la vida. Si tan sólo uno lograra ser delgado se acabarían todos los problemas.

Todo esto puede tener un gran efecto sobre lo que pensamos. Su hija probablemente necesite su ayuda para resolverlo. Enfatique que el mensaje de los medios no es la verdad. Mucho de lo que vemos no es real. Las modelos pasan horas entrenando con sus entrenadores personales. A menudo hacen cosas que no son saludables para lucir como una modelo. Luego, los expertos usan computadoras para retocar sus fotos. Estas personas no son lo que aparentan. Nadie es tan perfecto.

Explique a su hija por qué el mensaje no es la verdad. Estar delgado no trae consigo ninguna de las cosas que prometen los anuncios. Es otra mentira. La verdad es que el modo en que viven las personas determina qué tan felices, sanas, populares, sensuales y exitosas van a ser. Así funciona la cosa para las personas delgadas. Y así funciona también para las personas que tienen

**METAS CLAVE**

**Sentir cosas positivas sobre su cuerpo ayudará a su hija a progresar en sus 4 metas clave:**

- ⊙ Limitar los alimentos ROJOS
- ⊙ Aumentar la actividad VERDE
- ⊙ Hacer reuniones familiares
- ⊙ Llevar un registro del peso

sobrepeso, igual para las personas bajas y las personas altas.

Pregunte a su hija quién debería hacerse cargo de lo que siente sobre sí misma. ¿Ella o los medios de comunicación? Hágale saber que tiene opciones, y que usted está de su lado.

**¿Cómo puedo ayudar a mi hija a sentirse mejor con su cuerpo? Tiene sobrepeso y es muy consciente de ello.**

Explíquelo que las personas con igual peso y formas corporales



**Esto es lo que aprenderá en este módulo:**

- ▶ Cómo los medios de comunicación pueden moldear lo que sentimos sobre nuestros cuerpos
- ▶ Cómo darse cuenta de si lo que su hijo siente sobre su cuerpo limita lo que hace
- ▶ Cómo ayudar a su hijo a encontrar cualidades de su cuerpo y de sí mismo que le gusten

pueden tener sentimientos muy distintos sobre sus cuerpos. Lo que uno siente sobre su cuerpo es una experiencia personal. No hay reglas que digan que tiene que sentirse mal por su cuerpo cuando llegue a determinado peso. Lo importante es que ella no permita que los sentimientos negativos le limiten.

Explíquelo que no es bueno preocuparse por su cuerpo. Cuanto más se preocupe, más autocrítica se volverá. Puede aprender a aceptar su cuerpo, incluso si está intentando bajar de peso. A la mayoría de las personas le gustaría cambiar algo de su cuerpo. Pero no dejan que eso les impida hacer cosas o estar con otras personas.

Aprender a sentirse bien con su cuerpo es importante. Si ella puede aprender a aceptar su cuerpo, será más probable que haga cosas en público. Se divertirá más.

Aprender a aceptar su cuerpo también le ayudará a sentirse mejor consigo misma.

Una cosa más... Dígale que esto es posible. Su hija puede aprender a aceptar su cuerpo, incluso si tiene sobrepeso o si está tratando de bajar de peso. Otras personas lo han hecho. Ella también puede, y usted puede ayudarlo.

**Enfatice que la apariencia es más que sólo el peso.**

LOS PADRES PREGUNTAN

### **Le digo a mi hijo que no se preocupe por su apariencia. Pero él se preocupa. ¿Qué debo hacer?**

- Enfatice que *la apariencia es más que el peso*. Luego intente ayudarlo a encontrar otras cualidades positivas sobre su apariencia.

Puede que las personas admiren la sonrisa de su hijo. Puede que les guste su porte seguro, su energía o su sentido del humor; lo amigable que es o lo limpio y nítido que es. Puede que admiren lo que su cuerpo puede hacer. Cualidades como éstas por lo general son más importantes en la impresión que nos formamos sobre las personas que su peso o su forma. Ayude a su hijo a hacer una lista de cualidades positivas sobre su apariencia. Eso le hará sentirse mejor con su cuerpo.

- Enfatice que hay otras *cualidades positivas que lo convierten en quien es*. Él es más que una apariencia.

Sus cualidades positivas lo hacen atractivo para los demás, cualidades como la amistad, la lealtad o el sentido del humor; la forma en que piensa; la forma en que hace lo correcto; sus intereses, su alegría y su honestidad; cómo se preocupa por los demás. Cualidades como éstas lo hacen la persona que es. Cualidades como éstas son lo que los demás valoran más en él.

**Enfatice lo que su hijo hace bien. Elogie las características positivas de su hijo.**

Pregunte a su hijo qué buenas cualidades ve en sí mismo. Dígale las cualidades que admira de él. Éstas son cualidades que puede valorar en sí mismo. Enfatice que éstas son algunas de las cualidades que busca en sus amigos.

### **¿Cómo puedo darme cuenta de si lo que mi hija siente sobre su cuerpo afecta lo que hace? ¿Cómo puedo saber si está o no limitándose debido a su imagen corporal?**

LOS PADRES PREGUNTAN

Hágase las siguientes preguntas. ¿Acaso mi hija evita:

- mirar su imagen en un espejo?
- verse a sí misma en fotos?
- la actividad física que pueda llamar la atención sobre su forma o peso, como bailar, ejercicios aeróbicos o hacer deportes?
- el contacto físico y los abrazos, porque pueden mostrar a los demás lo grande que es su cuerpo?
- los sitios donde gran parte de su cuerpo queda expuesta, como la piscina, la playa

Tyrone miró la lista de cosas que a menudo evitan las personas que tienen una mala imagen de su propio cuerpo. Se sorprendió al ver que él evitaba tantas situaciones.

Evitaba bailar. Pensaba que se veía como si tuviera sobrepeso. Se sentía torpe. También evitaba eventos sociales donde se serviría comida. No quería que la gente lo viera comer y pensara en cuánto pesaba. También descubrió que no le gustaba aparecer en fotos ni mirarse al espejo.

Vio que su imagen corporal limitaba lo que se permitía hacer. Se estaba perdiendo muchas cosas. Se sintió bastante mal. Luego habló con su padre sobre lo que podría hacer.

El padre de Tyrone le explicó que tenía opciones. "Puedes continuar limitándote, sintiéndote mal sobre tu apariencia", le dijo. "O puedes arriesgarte. Puedes probar nuevas actividades de las que probablemente disfrutarás si te das una oportunidad".

Tyrone no estuvo de acuerdo. Dijo que la gente se burlaría de él por tener sobrepeso. "No, no lo harán", dijo su padre. "¿Por qué piensas que tus amigos son tus amigos, por cómo te ves?" Tyrone dijo que sus amigos son sus amigos porque lo quieren.

"Entonces, ¿qué es lo que les gusta de ti a tus amigos?" preguntó su padre.

Luego de pensarlo, Tyrone hizo una lista de cualidades. Incluyó su sonrisa, su alegría y su buena disposición para ayudar a los demás. Su padre señaló que Tyrone también era bueno para escuchar. Siempre estaba dispuesto a ayudar a alguien. Luego dijo: "Éstas son las razones por las que la gente te quiere. Esto es lo que las personas ven cuando entras en una habitación".

Eso tuvo sentido para Tyrone y decidió arriesgarse. Comenzó a socializar en eventos donde había alimentos. Pudo decir a sus amigos más cercanos que estaba intentado controlar lo que comía y pedirles que lo alentaran.

Más adelante se preocuparía por aprender a bailar. "Esto es un comienzo excelente", dijo su padre.

¿Cómo ayudó a Tyrone su padre?

Si usted estuviera en una situación similar con su hijo, ¿que querría hacer?

y los vestuarios o duchas públicos?

- ▶ los eventos sociales donde la gente pueda verle comer?
- ▶ usar ropa que pueda revelar la forma o el tamaño de su cuerpo?

Enséñele a su hija a concentrarse en:

- ▶ Las cualidades positivas sobre su cuerpo
- ▶ Las cualidades positivas que le hacen ser quien realmente es

Si la respuesta a muchas de estas preguntas es "Sí", su hija probablemente esté dejando que ciertos sentimientos negativos sobre su cuerpo limiten lo que hace. Está limitando la diversión de la que podría disfrutar haciendo más actividades con amigos.

Si es así, pregunte a su hija: "¿Te sientes bien respecto a esto? ¿Quieres continuar sintiéndote así respecto a tu cuerpo? ¿Quieres seguir limitando lo que haces? ¿O te gustaría aprender a aceptar tu cuerpo? ¿Te gustaría probar cosas

Anime a su hijo a encontrar cualidades positivas en su apariencia y en su carácter.

que te permitan divertirse de otras maneras? ¿Probarías algunas cosas que te gustaría hacer, incluso si no te sientes 100% cómoda?" Asegúrese de decirle que le ayudará.

## Cómo ayudar a su hija

- ▶ Hable con su hija acerca de cómo los medios de comunicación pueden afectar lo que sentimos con respecto a nuestros cuerpos.
- ▶ Identifique maneras en que los sentimientos de su hija sobre su cuerpo la limitan.
- ▶ Ayude a su hija a encontrar cualidades que le gusten de su cuerpo y de ella misma.
- ▶ Ayude a su hija a darse cuenta de lo que a los demás les gusta de ella.

ENFOQUE ESPECIAL

## ¿Y mi cuerpo? No es tan perfecto tampoco. ¿Cómo puedo hablar con mi hija sobre la aceptación de su cuerpo?

LOS PADRES PREGUNTAN

No importa. De hecho, es algo que puede usar para ayudar a su hija a llegar a aceptar mejor su cuerpo. Asegúrese de no decir cosas negativas acerca de su propio cuerpo. Su hija tomará ese ejemplo. No se desvaloricé.

Está bien decir que está tratando de bajar de peso. Simplemente concéntrese en tener un cuerpo sano, no en las apariencias. Eso es gran parte del problema. Los medios de comunicación hacen

que nos concentremos en las apariencias, en la delgadez o el sobrepeso. Pero debemos concentrarnos en ser sanos. Debemos concentrarnos en rasgos del carácter positivos. Debemos concentrarnos en progresar.

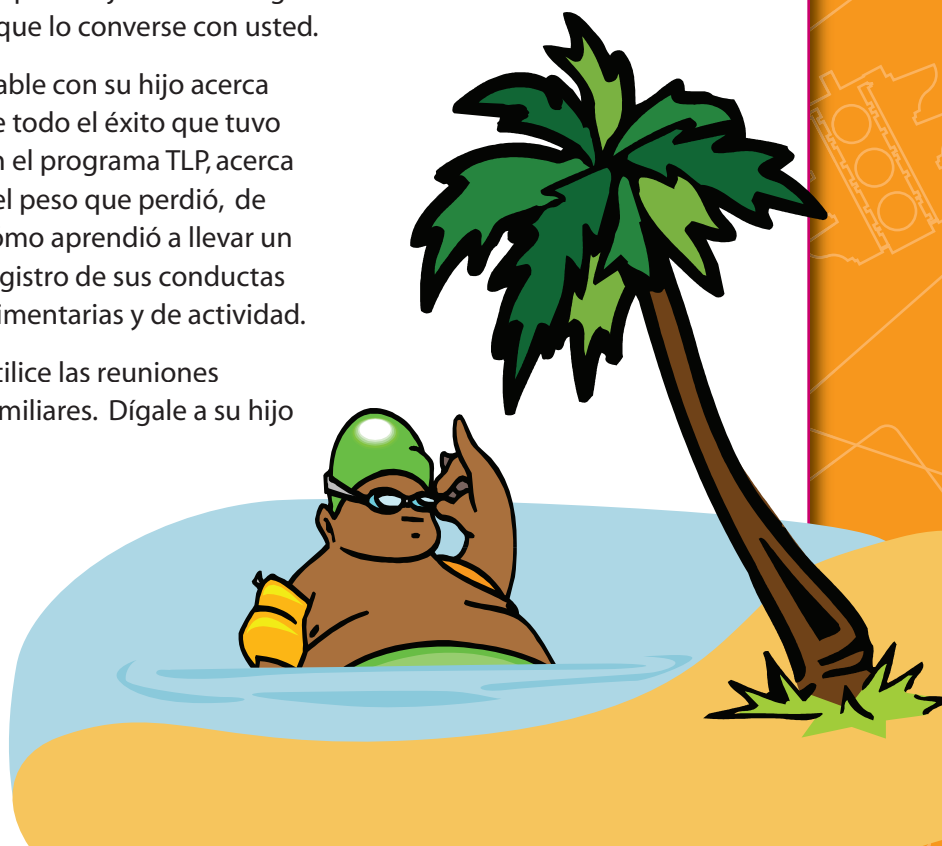
## ¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo a sentirse mejor con su cuerpo? Quiero que se sienta mejor consigo mismo y que haga más de las cosas que le gusta hacer.

- ▶ Anime a su hijo a hablar con dos amigos acerca de las cualidades positivas que ven en él. Pídale que anote lo que le dijeron sus amigos y que lo converse con usted.
- ▶ Hable con su hijo acerca de todo el éxito que tuvo en el programa TLP, acerca del peso que perdió, de cómo aprendió a llevar un registro de sus conductas alimentarias y de actividad.
- ▶ Utilice las reuniones familiares. Dígale a su hijo

## Cómo ayudarse a sí mismo

- ▶ Identifique maneras en que sus sentimientos acerca de su cuerpo lo limitan.
- ▶ Encuentre cualidades que le gusten de su cuerpo y de sí mismo.
- ▶ Aprenda lo que a los demás les gusta de usted.

algunas de las cualidades que le gustan de su cuerpo. Dígale otras cualidades que le gusten de él. Pregúntele qué cualidades le gustan de sí mismo.





# Aprenda a aceptar su cuerpo

## Ayude a su hija a identificar sus cualidades positivas

Ayude a su hija a entender por qué sus amigos quieren ser sus amigos. Anime a su hija a hablar con uno o dos amigos acerca de las cualidades positivas que ven en ella. Pregúntele con qué amigos le gustaría hablar. Si no tiene idea, sugiérale dos amigos que se le hayan ocurrido. Escriba sus nombres a continuación:

- 1.
- 2.

Comparta con su hija algunas de las cualidades positivas que usted ve en ella. Identifique algunas cualidades positivas de la apariencia de su hija. Identifique otros tipos de cualidades positivas que la hacen ser quien es. Haga una lista ahora, así estará listo para hablar con su hija acerca de esto.

Cualidades positivas acerca de la apariencia de su hija:	Cualidades positivas acerca del carácter de su hija:

## Ayude a su hija a enfrentar los mensajes de los medios de comunicación

Usted entiende cómo los medios de comunicación intentan moldear lo que sentimos sobre nuestros cuerpos. Utilice su comprensión para ayudar a su hija. Pídale a su hija que busque dos imágenes en los medios de comunicación que le digan cómo debería lucir. Repáselas con su hija. Hable sobre tres cosas:

- ▶ Las imágenes
- ▶ Lo que no es real en las imágenes
- ▶ Los mensajes que transmiten

Pregunte a su hija lo que piensa. Luego comparta lo que usted piensa.

## Ayude a su hija a luchar contra estos mensajes

Hable con su hija acerca de estas tres preguntas:

- ▶ ¿Cuál es la verdad acerca del peso y la felicidad?
- ▶ ¿Cuál es la verdad acerca del peso y el éxito en la vida?
- ▶ ¿Qué te gustaría decir a las personas que realizan los anuncios?

Pregunte a su hija lo que piensa. Luego comparta lo que usted piensa.

## Concéntrese en sus cualidades positivas

En la primera columna, escriba qué cualidades le describen mejor como persona. ¿Qué dirían sus mejores amigos? Hablar con ellos le ayudará a obtener apoyo de los demás. Escriba el número que más se aproxime a la cantidad de veces que evita cada conducta.

Cualidades que me describen:	Cualidades que mis amigos dicen que me describen:

¿Cuáles de estas cualidades le hacen sentir bien acerca de usted mismo?

¿Cuáles de estas cualidades dicen valorar sus amigos?

¿Qué tipo de cualidades valora usted en sus amigos?

## ¿Su imagen corporal lo limita?

¿Con qué frecuencia evita hacer cosas por culpa de su imagen corporal? A continuación hay algunas conductas que las personas generalmente evitan debido a pensamientos o sentimientos sobre sus cuerpos. ¿Con qué frecuencia evita cualquiera de ellas? Escriba el número que más se aproxime a la cantidad de veces que evita cada conducta.

0 = Casi nunca o nunca      1 = Algunas veces      2 = A menudo      3 = Casi siempre o siempre

¿Con qué frecuencia evito...

- mirarme al espejo o en una fotografía?
- la actividad física que pueda llamar la atención sobre mi forma o peso, como bailar, hacer ejercicio o deportes recreativos?
- el contacto físico y los abrazos, ya que pueden mostrar a los demás lo grande que se siente mi cuerpo?
- los sitios donde gran parte de mi cuerpo queda expuesto, como la piscina, la playa y los vestuarios a duchas públicos?
- los eventos sociales donde la gente puede verme comer?
- usar ropa que pueda revelar la forma o el tamaño de mi cuerpo?
- pesarme porque me siento incómodo con mi peso?

¿Cuáles de las siguientes cosas le gustaría más cambiar?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

# Aprenda a aceptar su cuerpo

## Ayude a su hijo a enfrentar los mensajes de los medios de comunicación.

Hable con su hijo acerca de cómo los medios de comunicación pueden moldear lo que sentimos sobre nuestros cuerpos.

- ▶ El mensaje de los anuncios es claro. Si tan solo uno lograra ser delgado se acabarían todos los problemas.
- ▶ Pero eso no es verdad. La forma en que usted vive su vida determinará lo feliz que será.

## Ayude a su hija a aprender a aceptar su cuerpo.

Repase estos puntos con su hijo:

- ▶ No hay reglas que digan que tienes que sentirte mal por tu cuerpo cuando llegas a determinado peso.
- ▶ Las personas con igual peso y forma corporales pueden tener sentimientos muy distintos sobre su cuerpo.
- ▶ Puedes sentirte bien con tu cuerpo, incluso si estás tratando de bajar de peso.
- ▶ Cuando uno acepta su cuerpo, es más probable que haga cosas.

Enfatice que **la apariencia es más que el peso**. Luego intente ayudar a su hija a encontrar otras cualidades positivas sobre su apariencia.

- ▶ Pregúntele qué ve positivo acerca de su apariencia.
- ▶ Dígale lo que usted ve de positivo.

Enfatice que hay **otras cualidades positivas que la convierten en quien es**. Ella es más que una apariencia.

- ▶ Pregúntele qué son las cualidades que a sus amigos les gustan de ella.
- ▶ Dígale las cualidades que usted admira de ella.
- ▶ Pregunte qué cualidades positivas ve en sí misma.

Enseñe a su hija a concentrarse en:

- ▶ Las cualidades positivas de su cuerpo.
- ▶ Las cualidades positivas que le hacen ser quien realmente es.

