

Cómo hablar con tus hijos sobre el peso y la salud

Es normal pensar en el peso de tu hijo cuando piensas en su salud. La forma en la que hablamos con los niños acerca de sus cuerpos es importante. Los niños pueden venir en todas las formas y tamaños y ser saludables.

¿Por qué es importante?

Incluso los niños pequeños pueden sentirse mal por su tamaño o figura corporal. Esto puede afectar su confianza. Puede llevar a problemas con la alimentación, como seguir comiendo luego de sentirse satisfecho o no comer lo necesario para crecer. También causa mucho estrés.

En lugar de...



Intenta...



Por qué

Hablar sobre el peso de tu hijo:

"Has perdido peso, ¡buen trabajo!"

"Estás aumentando demasiado de peso".

Concentrarse en la apariencia de tu hijo:

"¡Eres tan bonito!"

Hablar de qué pueden hacer sus cuerpos:

"Nuestras piernas nos ayudan a correr todo el día".



Halagar a los niños en características que no dependen de su apariencia:

"¡Eres muy bueno en el fútbol!"

"Te estás esforzando mucho en la escuela".



El peso no es algo que podamos controlar fácilmente. El ayudar a los niños a apreciar las cosas geniales que sus cuerpos pueden hacer los ayudará a sentirse más seguros.

Esto ayuda a que los niños sepan que su valor no depende de su apariencia corporal. Esto les ayudará a sentirse bien con sus habilidades y capacidades.



En lugar de...

Decir cosas negativas sobre tu propio cuerpo frente a los niños:

"Odio como se ve mi abdomen".

Establecer metas de pérdida de peso para tu hijo:

"Debes bajar de peso para estar sano".

"No quiero que aumentes más de peso".

Comer menos debido al peso:

"No puedes comer más porque el médico dijo que tienes sobrepeso".

Intenta...

Recordarle a los niños que los cuerpos vienen de todas las formas y tamaños:

"Algunas personas son grandes y otras son pequeñas. Todos somos diferentes y eso es algo bueno"

Establecer metas como familia que se centren en conductas saludables:

"Vamos a dar paseos diarios en familia".

"Esta semana, intentemos comer más verduras coloridas en la cena".



Centrarse en cómo se sienten sus cuerpos antes y después de comer:

"¿Tienes hambre?
¿Cómo lo sabes?"

"¿Cómo se siente tu cuerpo cuando está lleno?"

Por qué

Los niños nos escuchan y copian nuestro comportamiento. Aprenderán cómo sentirse sobre sus propios cuerpos observándonos.

Esto hace que los hábitos saludables sean divertidos en lugar de ser un castigo o una tarea.

Los niños nacen sabiendo cuándo parar y empezar a comer. Cuando nos conectamos con las señales de nuestro cuerpo, es más fácil comer la cantidad correcta. Cuando ponemos reglas sobre la comida, dejar de comer es más difícil.