



Escogiendo Mis Alimentos

Boletín Educativo de Nutrición para Cuarto Grado

Lección 9

Obsesión sobre la imagen

Los preadolescentes y adolescentes están preocupados con su apariencia. Las imágenes en la televisión, películas, revistas, internet o video juegos pueden hacer que los jóvenes creen que no son bellos si no tienen cierto tamaño o forma de cuerpo.

¿Qué es una imagen corporal?

Imagen corporal es como piensas que se ve y se siente tu cuerpo.

¿Qué es una imagen corporal sana?

Tener una imagen corporal sana significa tener una imagen real de como te vez y cariño por tu cuerpo tal y como es.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo(a) a tener una imagen corporal sana?

- Sea un buen ejemplo: Si se preocupa demasiado por el peso y apariencia, su hijo(a) lo hará también.
- Haga de la selección de alimentos saludables un asunto familiar, todos se beneficiaran.
- Sea activo físicamente de manera que sea divertido.
- Hable de forma positiva de su cuerpo. Sea un modelo a seguir. Si su hijo(a) lo oye hablar de manera positivo de su cuerpo, él/ella lo hará también.
- Escuche a su cuerpo. Coma cuando tiene hambre. Deje de comer cuando esté lleno. Hable de esto durante las comidas en familia.
- Reconozca los logros de su hijo(a) más seguido. Para construir la autoestima hay que concentrarse en cosas que no sean su peso o su apariencia.
- Concéntrese en características como la honestidad, lealtad y ser un buen amigo. Cuando su hijo exhiba estas características positivas celébrele.



Tener una imagen corporal sana significa tener una imagen real de cómo te ves y quererte tal como eres.

- Escuche a su hijo. Pídale que comparta sus sentimientos. Valore y valide lo que el ha compartido.
- Celebre sin necesidad de usar comida como parte de la celebración. Planee visitas con amigos o familia con salidas al parque, a nadar o a caminar.

¿Que ve usted en la TV?

En general vemos mucha televisión. Las imágenes que vemos en la TV nos impactan.

- Vea los programas de televisión con su hijo. Conversen sobre la variedad de formas y medidas de los cuerpos de los personajes en el programa. ¿Algunos de los personajes son tratados de manera positividad o negatividad debido a su apariencia?
- Dese cuenta de los distintos tipos de cuerpos cuando vea TV con su hijo. Reconozca y aprecie en voz alta los programas de TV que manejan de manera positiva a los personajes que tienen diferentes cuerpos. Conversen como el programa de la TV puede mejorar en su trato a los diferentes tamaños y tipos de cuerpos.



¿Qué revistas tiene usted en su casa?

Las imágenes en las revistas nos impactan. Revise las revistas que tiene en casa, y:

- Siéntese con su hija y vea el tipo y medidas de cuerpo en las revistas que tiene en casa. Hablen como esto le afecta a su hija.
- Vaya a la librería o tienda y busque revistas que tienen una variedad de tipos y medidas de cuerpos.



Los actores y modelos tienen mucha ayuda para verse del modo que se ven.

Suscríbase para recibir este boletín **gratis** en:
<http://missourifamilies.org/newsletter/>