



3 CAMBIOS SIMPLES

**Qué decir para ayudar a los niños
a sentirse bien con su cuerpo y con la comida**





Bienvenidos a *What to Say!*

¿Quieres ayudar a tus hijos a crecer seguros de sí mismos? Pequeños cambios en nuestras conversaciones cotidianas pueden ayudarlos a mejorar, en todos los aspectos. En esta guía, exploraremos el impacto de la insatisfacción corporal y aprenderemos estrategias prácticas para ayudar a los niños a desarrollar una relación saludable con la comida y su cuerpo.

Cubriremos temas como:

- Comprender la insatisfacción corporal y su impacto
- Desafiar conceptos erróneos comunes sobre el peso y la salud
- Desarrollar un lenguaje consciente y dar ejemplos positivos

Al final, tendrás las herramientas y el conocimiento para empoderar a tus hijos a sentirse bien con su cuerpo y con la comida. ¡Comencemos!

Este recurso ha sido traducido al español por una persona voluntaria de WithAll, hablante nativa de español y con experiencia en traducción. Nos hemos esforzado por mantener la precisión del significado y el tono; sin embargo, el lenguaje y la cultura no siempre se traducen a la perfección, por lo que algunas palabras, expresiones o referencias culturales podrían percibirse de manera distinta a la prevista. Si algo te parece extraño o poco claro, nos encantaría saberlo.

Nota: los recursos enlazados que se mencionan en este documento solo están disponibles en inglés. Recomendamos utilizar una herramienta como Google Translate para consultarlos en español.



¿Qué es la insatisfacción corporal?

Hemos aprendido que el primer y más importante paso para prevenir los trastornos alimentarios y otras consecuencias perjudiciales para los niños es comprender la insatisfacción corporal: qué es, cómo se desarrolla y cómo podemos detenerla. Al abordar esto, podemos ayudar a los niños a sentirse bien con su cuerpo y en paz con la comida.

Hemos creado una serie de videos para acompañar esta guía y te invitamos a mirar estos videos cortos para tener una mejor guía al realizar estos pequeños pero impactantes cambios para los niños en su vida.

Comencemos por entender qué significa realmente la insatisfacción corporal y cómo nos afecta a todos:



¡Escanea este código QR o haz clic en el botón de reproducción a continuación!





IDEAS CLAVE DEL VIDEO

- **¿Qué es la insatisfacción corporal?** Pensamientos negativos persistentes sobre el propio cuerpo, a menudo alimentados por mensajes culturales sobre el cuerpo “ideal”.
- **Afecta a todos:** Los niños se ven profundamente afectados por estos mensajes culturales y a menudo sienten que “no son suficientes” a medida que crecen.
- **El impacto es generalizado:** La insatisfacción corporal puede provocar trastornos alimenticios y afecta a casi el 80% de los jóvenes, dejando a menudo sentimientos duraderos de insuficiencia que perjudican su salud y bienestar.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

¿Qué crees que deberías cambiar de tu cuerpo para sentirte completamente bien en él? ¿Cómo afecta esta idea a otras áreas de tu vida? ¿Cómo podrían los niños interiorizar pensamientos similares sobre sí mismos?

Sabemos que este tema es complejo, pero sigue leyendo: ¡hay esperanza y pasos prácticos por delante! Si estás listo para profundizar, aquí tienes algunos recursos excelentes para explorar:



[Apoyando a nuestros niños en el desarrollo de una relación saludable con la comida y el cuerpo](#)



[Liberándonos de la cultura de la dieta: protegiendo la salud y autopercepción de nuestros jóvenes](#)

¿Por qué la insatisfacción corporal es un problema?

¿Sabías que al 77% de los jóvenes no les gusta su cuerpo? Analicemos por qué la prevalencia de la insatisfacción corporal es tan importante: para nosotros, para nuestros hijos y para la sociedad en general.



¡Escanea este código QR o haz clic en el botón de reproducción a continuación!



IDEAS CLAVE DEL VIDEO

- ▲ **Comienza en edades tempranas:** Entre los 6 y 8 años, casi la mitad de las niñas y un tercio de los niños ya quieren cambiar sus cuerpos, influenciados por mensajes culturales de que “no son suficientes”.
- ▲ **Efectos dominó:** La insatisfacción corporal está relacionada con una serie de consecuencias graves, entre ellas trastornos alimenticios, ansiedad, depresión, baja autoestima y conductas nocivas como el abuso de sustancias.
- ▲ **El tamaño o el peso corporal no determinan la salud ni el bienestar:** La apariencia de un “cuerpo perfecto” no nos dice nada sobre la salud, la felicidad o el bienestar interno de una persona, y creer lo contrario alimenta una insatisfacción corporal generalizada.



PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

*¿Usas el tamaño o el peso corporal como medida de salud, éxito o valor?
¿Cómo crees que estas creencias, ya sean explícitas o implícitas, podrían
afectar a los niños que te rodean?*

RECURSOS MÁS PROFUNDOS:



[¿Cómo pueden los adultos apoyar a los niños que tienen problemas con su imagen corporal?](#)



[¿Cómo pueden los adultos apoyar a las niñas que tienen problemas con su imagen corporal?](#)



[Qué hacer cuando le preocupa que su hijo pueda tener un trastorno alimenticio](#)



UNA IDEA CLAVE

La insatisfacción corporal es como la historia del jamón del video que se corta antes de cocinar, sin cuestionar el porqué. Durante generaciones, hemos creído que el tamaño corporal determina la salud y el valor, perpetuando una insatisfacción innecesaria y dañina en nosotros y en nuestros hijos.

A continuación, nos pondremos en el lugar de nuestros hijos para comprender mejor cómo nuestras palabras y acciones pueden transmitir una verdadera visión de la salud y el bienestar.

Mitos sobre la alimentación y el cuerpo que nos dañan a nosotros y a nuestros hijos

Analicemos cómo podemos apoyar la imagen corporal de los niños desafiando los mitos que nos han vendido sobre el peso y el tamaño.



¡Escanea este código QR o haz clic en el botón de reproducción a continuación!



IDEAS CLAVE DEL VIDEO

- ▲ **Nosotros y nuestros hijos no tenemos tanto control sobre nuestro peso corporal como pensamos:** Los mecanismos biológicos de nuestro cuerpo actúan en contra de los esfuerzos por cambiar nuestro tamaño, razón por la cual los intentos de perder peso a menudo fracasan.
- ▲ **Los niños experimentan sus propios cuerpos:** Cuando les decimos a los niños que sus cuerpos están mal, les estamos diciendo que ellos están mal, y esto puede tener consecuencias para toda la vida.
- ▲ **La insatisfacción corporal afecta el autocuidado:** Kids Los niños que no se sienten bien con su cuerpo tienen menos probabilidades de cuidarlo. Una imagen corporal positiva es esencial para unos hábitos saludables y el bienestar.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

Recuerda tu infancia. ¿Recuerdas alguna vez cuando alguien a quien admirabas hizo un comentario crítico sobre su propio cuerpo, el tuyo o el de otra persona? ¿Cómo te hizo sentir ese comentario y cómo afectó tu percepción del cuerpo?

RECURSOS MÁS PROFUNDOS:



[La cultura de dieta es el problema: tu cuerpo no](#)



[3 cosas que los adolescentes desearían que los adultos supieran sobre la cultura de la dieta](#)



[Definición de salud infantil](#)

Podemos cambiar esta narrativa. Empezando ahora. Al hacer una pausa y cuestionar el statu quo, podemos ayudar a nuestros hijos a sentirse bien con sus cuerpos y guiarlos hacia un camino más saludable y feliz.

Terminemos con tres cambios prácticos y simples que podemos hacer para proteger a nuestros hijos de los efectos dañinos de la insatisfacción corporal y apoyar una relación positiva con sus cuerpos.



3 cambios sencillos para tener niños más felices y saludables

Aquí tenemos los consejos que estabas esperando, donde nos centramos en cómo puedes hacer la diferencia. Gracias por seguir con nosotros. Comprender el problema, reconocer la profundidad con la que afecta a los niños y ponernos en su lugar es fundamental para generar cambios positivos y duraderos.

Este video destaca la importancia de ser un ejemplo positivo para los jóvenes en tu vida. La buena noticia es que no necesitamos asumir ningún reto adicional; simplemente debemos decidir qué tipo de influencia queremos tener y hacer pequeños cambios.



¡Escanea este código QR o haz clic en el botón de reproducción a continuación!



IDEAS CLAVE DEL VIDEO

▲ Todos tenemos influencia.

Como padres, abuelos, maestros, entrenadores o miembros de la comunidad, moldeamos la forma en que los niños ven y tratan sus cuerpos. No se trata de hacer más, sino de ser conscientes de nuestro impacto.

▲ Trate a todos los niños, en todos los cuerpos, por igual en lo que respecta a la comida y al cuerpo.

Los niños de tamaño pequeño, grande o promedio, necesitan lo mismo para su salud. Prioricemos la salud y el bienestar de todos los niños.

▲ **Elimina los comentarios sobre el cuerpo de tu vocabulario.**

¿Con qué frecuencia hacemos comentarios sobre la apariencia de las personas, ya sean positivos o negativos? Si dejamos de centrarnos en el tamaño corporal, podemos mostrarles a los niños que hay mucho más que valorar en las personas que su apariencia.

▲ **Dejar de asociar la comida y el ejercicio con la apariencia.**

Cuando asociamos la alimentación o el ejercicio con cambios en nuestro cuerpo, enseñamos a los niños que su salud depende de su apariencia. En cambio, enseñémosles que el movimiento se trata de cuidar su cuerpo y que la comida es el combustible para vivir plenamente.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

Piensa en el papel que desempeñas en la vida de un joven. ¿Cómo puedes cambiar tu lenguaje o tus acciones para centrarte más en la salud y el bienestar, en lugar de en la apariencia o el peso?

RECURSOS MÁS PROFUNDOS:



[7 principios rectores: Cómo prevenir los trastornos alimenticios y fomentar el bienestar en los niños](#)



[Qué decir en lugar de hablar sobre dieta y peso](#)



Cómo detener la insatisfacción corporal antes de que comience



Cambiar la idea de

Apariencia

"¿Mi hijo/a necesita perder o aumentar de peso?"



Salud & Bienestar

"¿Mi hijo/a se siente a gusto y toma decisiones saludables?"

1. Tratar a todos los niños, en todos los cuerpos, por igual en lo que se refiere a la comida y al cuerpo.

PRUEBA ESTO

Aplica estos consejos sobre alimentación, cuerpo y ejercicio por igual a todos los niños en tu vida. Si los cambios que sugieres son realmente para la salud, conviértelos en un trabajo de equipo. Y recuerda, la salud es más que solo dieta y ejercicio. Enfócate en un beneficio holístico centrándote en los siguientes hábitos saludables.



Hábitos saludables para hacer con los niños:

- ▲ Actividad física que disfrutan o que les ayuda a sentirse bien
- ▲ Amistades edificantes
- ▲ Límites en el tiempo frente a las pantallas
- ▲ Prácticas para reducir el estrés y la tensión
- ▲ Tiempo creativo
- ▲ Alimentos y bebidas nutritivas (agua)
- ▲ Higiene
- ▲ Calidad del sueño



Los niños tienen un control limitado sobre el tamaño de su cuerpo y cómo cambia, incluso con sus elecciones de estilo de vida. Prioricemos y celebremos las decisiones que se convierten en hábitos que promueven la salud. Podemos confiar en que un peso y una talla corporales saludables llegarán con el tiempo.

2. Enaltece a la persona, no su aspecto físico.

PRUEBA ESTO

En vez de hacer comentarios sobre el cuerpo de alguien (tanto positivos como negativos), háblale sobre lo que admiras de su forma de ser o cuéntale lo mucho que significa para ti.



Elogios que no se centran en el físico

- “¡Qué alegría verte! Te he echado de menos.”
- “¡Tiene una energía increíble!”
- “Me encanta cómo hace que las personas se sientan valoradas y especiales.”
- “Eres una persona que sabe escuchar. Siempre siento que me comprendes.”
- “Me alegra mucho tenerte en mi vida y poder compartir este momento contigo.”
- “Me enorgullece el esfuerzo que has puesto y cómo te has mantenido firme incluso cuando era difícil.”



Los niños se fijan en lo que admiramos y en lo que criticamos, lo que refleja nuestros valores. Al ser su ejemplo, pueden empezar a centrarse en esas cosas para ganarse nuestra aprobación. Utilicemos nuestras palabras para resaltar cualidades que valen mucho más que la apariencia o el tamaño.

3. Evita relacionar la comida y el ejercicio con la apariencia física.

PRUEBA ESTO:

- ▲ Enseña a los niños que moverse es una forma de cuidar nuestro cuerpo, no de cambiar nuestro aspecto.
- ▲ Explica que la comida es energía para hacer lo que nos gusta y que todos los alimentos se pueden disfrutar sin sentir culpa ni vergüenza.



Sencillos Cambios

“He subido mucho de peso estas fiestas, necesito empezar a hacer ejercicio.”

“¡Vamos a salir y movernos, que es divertido!”

“Si como esto, seguro que mañana tendré que empezar una dieta.”

“¡Esta comida está buenísima! Me encantaría una porción pequeña.”



El tamaño de nuestro cuerpo depende de muchos factores más allá de la alimentación y el ejercicio, y tanto la comida como la actividad física tienen un propósito que va mucho más allá de cambiar nuestro aspecto. Mantengamos estas ideas separadas para los niños, así podrán desarrollar una actitud positiva hacia la comida, su cuerpo y el movimiento.

ÚNETE A LA COMUNIDAD DE WITHALL

Suscríbete a nuestro boletín electrónico para recibir invitaciones exclusivas a eventos, descubrir cómo tu apoyo ayuda a la recuperación y obtener más consejos.



Únete

¿QUIERES MÁS RECURSOS GRATUITOS?

Encuentra guías y artículos gratuitos sobre la alimentación selectiva, el apetito grande, los comentarios sobre el cuerpo, los deportes y mucho más en withall.org/resources.

 Comparte esta guía con quien la necesite. Imprímela, envíala por correo electrónico o manda el enlace por mensaje de texto.

¡Síguenos!

 [@withallorg](https://www.instagram.com/withallorg)

 [/withallorg](https://www.facebook.com/withallorg)

 [@withall_org](https://twitter.com/withall_org)

PROFUNDIZA EN TU ROL

- **Padres y familias:** Aprende los 3 Cambios Simples en withall.org/shifts
- **Entrenadores:** Obtén tu certificación gratuita en withall.org/coaches
- **Maestros:** Crea una cultura escolar sana en torno al cuerpo en withall.org/schools
- **Profesionales de la salud:** Obtén créditos de CME en withall.org/healthcare

Apoya esta labor

Esta guía es una parte del trabajo de WithAll para ayudar a los niños a sentirse bien en su cuerpo y con la comida. Este trabajo solo es posible porque personas y empresas lo financian directamente. Si te fue útil, considera hacer una donación en withall.org/donate.

Obtén ayuda financiera

Si tú o un ser querido enfrentan un trastorno alimentario, no están solos. Nuestro Programa de Apoyo para la Recuperación ofrece subsidios para alimentos y vivienda durante el tratamiento intensivo. Presenta tu solicitud en withall.org/apply.