

7 PRINCIPIOS RECTORES

**Cómo prevenir los trastornos alimentarios
e inspirar el bienestar en los niños**



WHAT to SAY

WithAll 



¡Hola!

Este recurso ha sido traducido al español por un voluntario de WithAll, hablante nativo de español y con experiencia en traducción. Hemos hecho todo lo posible por mantener la precisión del significado y el tono; sin embargo, el idioma y la cultura no siempre se traducen a la perfección, por lo que algunas palabras, expresiones o referencias culturales pueden interpretarse de manera diferente a la intención original. Si algo le parece extraño o poco claro, nos encantaría saberlo.

Tenga en cuenta que los recursos enlazados a los que se hace referencia en este documento solo están disponibles en inglés. Recomendamos utilizar una herramienta como Google Translate para verlos en español.

7 principios rectores de *What to Say*

- 03 EVITA SEÑALAR A LOS NIÑOS POR SU FORMA O TAMAÑO
- 05 NO HAGAS DE LA SALUD UN JUEGO DE NÚMEROS
- 08 RECUERDA QUE EL VALOR PERSONAL VA MÁS ALLÁ DE LA APARIENCIA
- 10 DEJA QUE LOS NIÑOS SEAN NIÑOS Y QUE LA COMIDA SEA COMIDA
- 12 DEJA QUE LA COMIDA SEA FUENTE DE ENERGÍA Y DIVERSIÓN
- 14 HAZ QUE EL MOVIMIENTO SEA UNA FUENTE DE ALEGRÍA
- 16 ESTÁ BIEN NO ACERTAR SIEMPRE

EVITA SEÑALAR A LOS NIÑOS POR SU FORMA O TAMAÑO

Señalar a niños (o grupos de niños) como si necesitaran atención especial en relación con la dieta, la apariencia o el ejercicio puede hacer que los niños se cuestionen si algo está mal con su cuerpo y necesita ser corregido. Esto puede hacer que los niños se sientan culpables o avergonzados de sus cuerpos y puede llevar a comportamientos poco saludables para intentar cambiar su cuerpo. Aunque puedas tener preocupaciones internas sobre el peso de un niño o sus hábitos alimenticios y de ejercicio, trata de no crear reglas especiales para niños individuales basadas en su peso o forma.

Principio en práctica

"Tuve un trastorno alimentario durante muchos años y todavía lucho con la imagen corporal y mi relación con la comida. Una de las cosas que contribuyó a mis problemas fue que me señalaran de niña porque los adultos que me querían estaban preocupados de que mi metabolismo fuera más lento que el de mis hermanos y que yo fuera más 'pesada', etc. Entonces, las 'reglas de comida' y el enfoque hipervigilante en el peso en nuestra casa se aplicaban a mí, no a mis hermanos. Eso cambió para siempre cómo me veía a mí misma, mi cuerpo y mi relación con la comida. Tengo 38 años y todavía estoy trabajando para desentrañar el impacto.

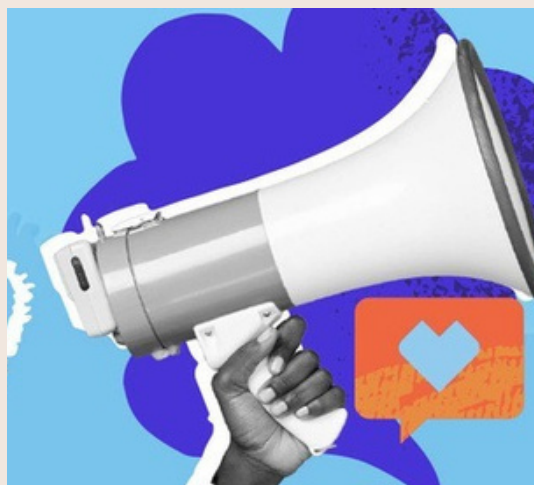
Recientemente me enteré de que toda esta preocupación por mi peso y tamaño también afectó profundamente a mi prima, quien, de niña, tenía un cuerpo naturalmente más pequeño que el mío. Ella escuchaba comentarios sobre mi cuerpo y sentía el estrés de necesitar mantenerse 'delgada' para que los adultos siguieran admirando su delgadez. Esto, para ella, también condujo a un trastorno alimentario." - Maria, firmante del compromiso "What to Say"

EJEMPLOS:

Limitar categorías enteras de alimentos (por ejemplo, postres) para un niño.

Hacer comentarios preocupados sobre las porciones, preferencias alimenticias o forma/tamaño del cuerpo de un niño.

Animar a un niño a hacer ejercicio cuando otros están presentes y disponibles.



QUÉ DECIR

Aplica todo lo que digas relacionado con la comida, el cuerpo y el ejercicio a todos los niños en tu vida por igual. Si los cambios que estás recomendando son sobre salud, ¡todos pueden hacerlo juntos!



REFLEXIONAR

Si estás preocupado por el tamaño o la forma de niños específicos en tu vida, pregúntate: *¿Mi preocupación es un sesgo sobre la apariencia o realmente se trata de salud?*

PROFUNDIZA



Toma el minicurso gratis: [Formas fáciles de ayudar a los niños a sentirse bien con su cuerpo](#)



Mira el video: [¿Qué hacer si un médico le dice a mi hijo que baje de peso?](#)

NO HAGAS DE LA SALUD UN JUEGO DE NÚMEROS

Nuestra cultura nos ha enseñado durante mucho tiempo que la salud puede reducirse a un juego de números basado en el peso, los percentiles de las tablas de crecimiento y el IMC. Sin embargo, la salud y el bienestar general son el resultado de muchos factores. Además, las investigaciones han demostrado que centrarse en estos números en las conversaciones sobre la salud de tu hijo puede influir negativamente en sus creencias sobre su cuerpo y su valor, y no conduce a resultados más saludables. Estas creencias negativas se han asociado con un mayor riesgo de ansiedad, depresión, fluctuaciones de peso y aumento de peso, miedo a ganar peso y trastornos alimentarios.

Principio en práctica:

“Alguien que había sido uno de nuestros muchos entrenadores voluntarios geniales para mi equipo de secundaria vino a desearme lo mejor después de la temporada, y después de hablar durante unos minutos, mencionó casualmente: ‘¡Vaya, te ves mucho más grande de lo que te veías en la secundaria! ¿Has ganado peso?’ El comentario casual sobre el tamaño y la forma de mi cuerpo fue lo que yo llamaría crueldad no intencionada. De hecho, cuando lo recuerdo, incluso podrían haber tenido la intención de que el comentario fuera un cumplido. Pero, fuera cual fuera la intención, esa noche volví a caer en conductas asociadas a mi trastorno alimentario por primera vez en más de un año”. - Jessie Diggins, atleta olímpica y embajadora de "What to Say" en su libro Brave Enough

"Casi todos los clientes que atiendo tienen un recuerdo vívido de alguien que, en momentos clave de sus vidas, dijo algo que impactó negativamente la forma en que se sienten con respecto a su cuerpo y la forma en que comen". - Geri Scherer, MA, LP, Terapeuta y psicóloga licenciada especializada en trastornos de la conducta alimentaria.



EJEMPLOS

01

¿P
cu

02

¿P
alg

03

alternativas sobre “qué decir en su lugar” e
entarios sobre el peso, la forma o el tamaño



QUÉ DECIR

En lugar de hacer comentarios (negativos o positivos) sobre tu peso, el peso de tu hijo o el de cualquier otra persona, redirige las conversaciones sobre el tamaño y la forma corporal hacia temas de salud y bienestar.

REFLEXIONAR

*¿Me preocupa a menudo el peso de mi hijo?
¿Mi preocupación es por su salud o es algo más profundo?*



PROFUNDIZA

Escanea el código QR o haz clic en el enlace para el artículo.



[¿Qué es hablar sobre el peso y por qué es dañino para los niños?](#)



[Cómo depender del IMC nos mantiene enfermos](#)



[Cómo apoyar la salud de tu hijo sin enfocarte en el peso](#)



[Por qué debes tomar en serio los comentarios sobre el peso y las dietas](#)

RECUERDA QUE EL VALOR PERSONAL VA MÁS ALLÁ DE LA APARIENCIA

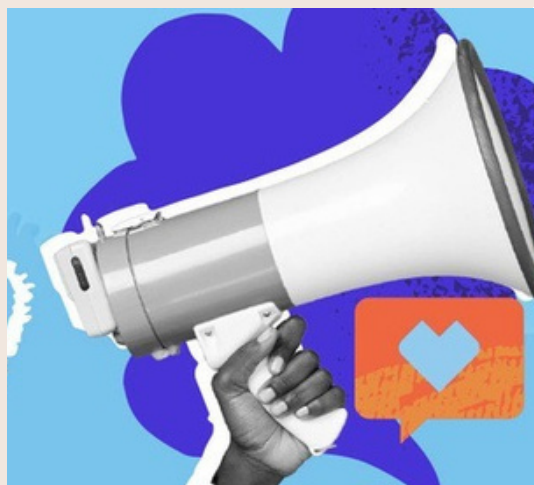
En nuestra cultura, muchas personas basan su autoestima en su apariencia física o en su talla; sin embargo, las investigaciones han demostrado que esta obsesión cultural con la “talla corporal ideal” puede llevar a muchas personas a sentirse deprimidas y ansiosas. Queremos proteger a nuestros hijos de estos desafíos para la salud mental enseñándoles que su valor no reside en su talla o su forma corporal, especialmente cuando estas resultan poco realistas o insalubres. Al modelar un diálogo interno saludable ante nuestros hijos y ante los demás, podemos comenzar a enseñarles a fundamentar su autoestima no en su talla o su forma, sino en quiénes son realmente.

Principio en práctica:

“Empecé a darme cuenta de cuánto valor —tanto el mío como el de los demás— se depositaba en la apariencia física. Creo que todos tenemos esos pensamientos críticos, y son precisamente esos pensamientos los que me llevan a sentirme inseguro, pues asumo que los demás están pensando lo mismo sobre mí. Sin embargo, cuando pienso en las personas que amo y en el motivo por el que lo hago, nunca es a causa de su apariencia. Y cuando pienso en las personas a las que más les importo, es por razones que nada tienen que ver con mi aspecto físico.

Quiero que mis hijos estén libres de los miedos que habitan en mi cabeza, y quiero asegurarme de no reforzarlos con esos pequeños comentarios que se me escapan cuando me siento insegura. Todavía se me escapan algunas cosas, pero sé que cada vez sucede menos y que eso importa”. – Aimee, firmante del compromiso “What to Say”





QUÉ DECIR

En lugar de comentar sobre la apariencia física o el tamaño de alguien, intenta elogiar su carácter. No juzgues a las personas basándote en su aspecto; aquí tienes algunas alternativas sencillas sobre qué decir en su lugar.



REFLEXIONAR

¿Me impiden las preocupaciones sobre mi peso o mi apariencia estar plenamente presente en mi vida?

PROFUNDIZA



Lee el artículo: Cómo podemos acabar con la cultura de las dietas (una decisión a la vez).



Mira el video: Cómo enseñar a los niños a amar su cuerpo (incluso cuando tienes dificultades con el tuyo).

DEJA QUE LOS NIÑOS SEAN NIÑOS Y QUE LA COMIDA SEA COMIDA

Cuando hablamos de la comida utilizando frases como «alimentación limpia», “comida chatarra” o “alimentos malos”, inadvertidamente asignamos a esos alimentos un valor moral y predisponemos a nuestros hijos a sentir confusión y vergüenza en torno a la alimentación. Los alimentos con menor valor nutricional nos rodean por todas partes, ¡y muchos de ellos son muy sabrosos! Cuando les decimos a nuestros hijos que los alimentos que les encantan son “comida chatarra”, pueden empezar a obsesionarse con limitar o eliminar categorías enteras de alimentos de su dieta, de formas que pueden resultar poco saludables o peligrosas para su salud. Esta obsesión puede contribuir a conductas tales como esconder o comer a escondidas, o bien excederse en el consumo de dichos alimentos. ¡Además, esta obsesión implica que nuestros hijos dedican más tiempo a pensar en la comida y en el acto de comer, y menos tiempo a simplemente ser niños!

Principio en práctica:

“Crecí escuchando a mis padres decirme que los dulces eran malos, que las hamburguesas eran comida chatarra y cosas por el estilo. Pensaba que esos eran los términos correctos para usar, y los he estado empleando con mis propios hijos. Al reflexionar sobre ello, me doy cuenta de que esos términos me llevaban a comer a escondidas cuando era niño y a sentirme culpable por comer en exceso en las fiestas. No quiero que mis hijos se sientan así también”. — Sam, firmante del compromiso “What to Say”



QUÉ DECIR

En lugar de referirte a los alimentos en términos morales (como “comida chatarra”), simplemente deja que la comida sea comida y que tus hijos sean niños, ayudándoles a tomar decisiones alimentarias que favorezcan su bienestar integral. A continuación, te presentamos algunas alternativas útiles para hablar para hablar sobre los distintos tipos de alimentos.

REFLEXIONAR

¿Qué palabras utilizo cuando hablo sobre ciertos grupos de alimentos? ¿Qué influye en esta perspectiva? ¿Valoro los alimentos en función de cómo afectarán mi apariencia o la de mi hijo?

PROFUNDIZA



¿Qué es hablar de dietas y por qué es perjudicial?



Cómo ayudar a los niños a comprender y tomar buenas decisiones alimentarias



QUE LA COMIDA SEA COMBUSTIBLE Y DIVERSION

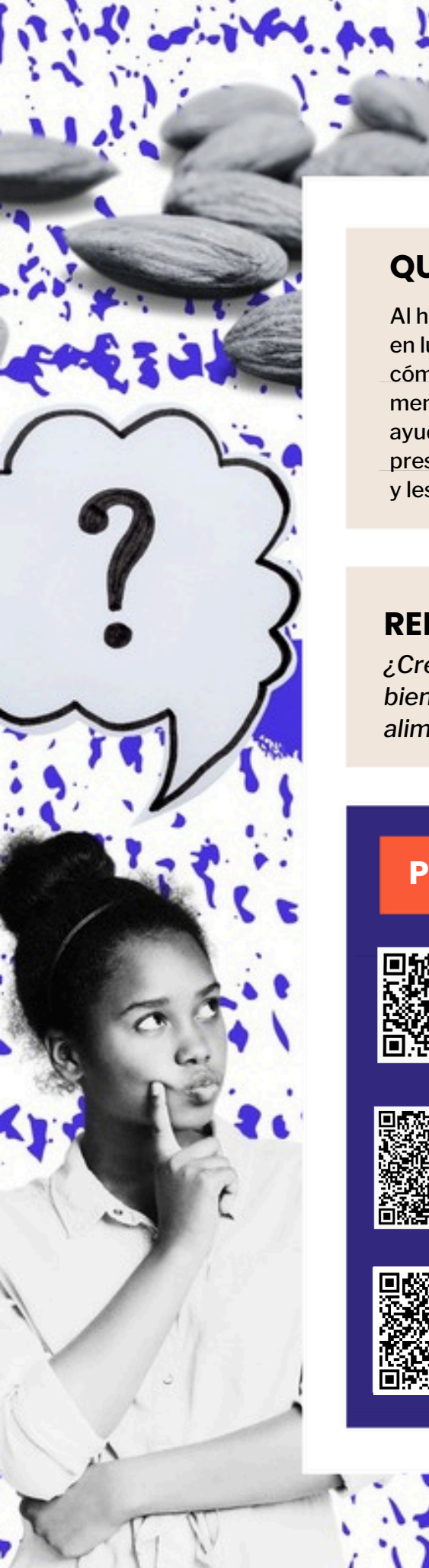
Una relación saludable con la comida se basa fundamentalmente en el equilibrio y la variedad; y, si bien nuestro organismo suele funcionar mejor cuando lo nutrimos con alimentos integrales y frescos, otros alimentos de menor valor nutricional resultan a menudo esenciales para las tradiciones y celebraciones familiares y comunitarias. Los niños deben sentirse cómodos y seguros ante todo tipo de alimentos, ya que esta confianza es crucial para su salud social y emocional. Muchos padres preferirían que sus hijos consumieran exclusivamente alimentos integrales y no procesados; sin embargo, al brindarles acceso tanto a las zanahorias como a los dulces, los empoderamos para que tomen decisiones alimentarias que nutran su cuerpo y su mente, libres de culpa o vergüenza.

Principio en práctica:

La nutrición me importa. Pero, ¿sabes qué más me importa? No crearles a mis hijos un complejo extraño con la comida. Me doy cuenta de que, en cierto modo, he hecho esto al no permitirles beber refrescos. Mi hijo mayor es ese niño que, en las fiestas, se bebe todo el Sprite en cuanto su madre se marcha. El otro día le di 15 dólares para que se los llevara a una fiesta de cumpleaños, por si quería comprar algún aperitivo extra en el lugar, y se los gastó todos en Mountain Dew. Está claro que he cometido algunos errores.

Quiero enseñarles a mis hijos que la moderación es clave y que incluso la comida chatarra tiene un lugar en nuestras vidas. Además, me encantan los dulces y quiero tener a mano un millón de mini Almond Joy para Halloween". - Madison Mom, "Deja que los niños coman dulces de Halloween"





QUÉ DECIR

Al hablar sobre las elecciones alimentarias, enfatiza el equilibrio en lugar de la restricción. Concéntrate en enseñar a tus hijos cómo pueden utilizar los alimentos para nutrir sus cuerpos y mentes en crecimiento. Aquí tienes algunos datos curiosos que te ayudarán a conversar con tus hijos sobre cómo las vitaminas presentes en los alimentos que consumen los hacen sentirse bien y les brindan la energía que necesitan para el día.



REFLEXIONAR

¿Creo que mis hijos pueden comer todo tipo de alimentos y estar bien? ¿Cuál es mi papel para ayudarles a desarrollar hábitos alimenticios saludables?

PROFUNDIZA



Mira el video: ¿Realmente puedo confiar en que los niños tomen sus propias decisiones sobre la comida?



Mira el video: ¿Cómo puedo apoyar a mi hijo que tiene restricciones dietéticas especiales?



Lee el artículo: 3 consejos para cuando tu hijo solo quiere snacks dulces y salados

HAZ QUE EL MOVIMIENTO SEA UNA FUENTE DE ALEGRÍA

Nuestros cuerpos fueron hechos para moverse, y el movimiento es fundamental para nuestra salud física y mental. Cuando centramos la actividad física en el peso, la forma o la talla, eliminamos la experiencia de alegría que conlleva el movimiento. Para asegurar que nuestros hijos amen el movimiento y el ejercicio durante el resto de sus vidas, debemos enseñarles que la actividad física es una fuente de alegría, y no un medio para alcanzar un fin basado en el IMC o en la talla.

Principio en práctica:

“Crecí escuchando constantemente (¡y, para ser sincero, sigo escuchándolo todo el tiempo!): ‘Tengo que hacer ejercicio más tarde porque comí muchísimo en el desayuno’, o bien: ‘Vamos a dar un paseo para quemar el postre’. Me di cuenta de que pequeños comentarios como estos me habían llevado a centrarme en el tipo de movimiento que resultara en el mayor gasto calórico, en lugar de buscar aquello que realmente disfrutara. Durante mucho tiempo, detestaba hacer ejercicio y me sentía culpable cuando no lo hacía, pues buscaba actividades que estuvieran enfocadas únicamente en la pérdida de peso. ‘What to Say’ me ha ayudado a ver esa conexión y a buscar formas de moverme que realmente disfrute. Sé que mis hijos me están observando y que notarán este cambio”.
— Ryan, firmante del compromiso de "What to Say"





QUÉ DECIR

Al hablar sobre el movimiento frente a los niños, evita establecer una conexión entre el ejercicio y el peso. Ayuda a los niños a comprender todas las demás razones maravillosas por las que movemos nuestro cuerpo, tales como mejorar nuestra concentración, el sueño y los niveles de energía, así como reducir el estrés, el riesgo de lesiones, el riesgo de infecciones ¡y mucho más! A continuación, te presentamos algunas alternativas útiles para hablar para hablar, para cuando hables sobre el ejercicio.



REFLEXIONAR

¿Cómo hablo con mis hijos sobre el ejercicio? ¿Qué siento yo, personalmente, respecto al movimiento y al ejercicio? ¿Lo hago por el placer que me produce o para alcanzar un resultado determinado?

PROFUNDIZA



[Cómo fomentar rutinas saludables sin culpa](#)



[5 frases para decirles a los jóvenes atletas sobre el cuerpo, la comida y el ejercicio](#)

ESTA BIEN NO ACERTAR SIEMPRE

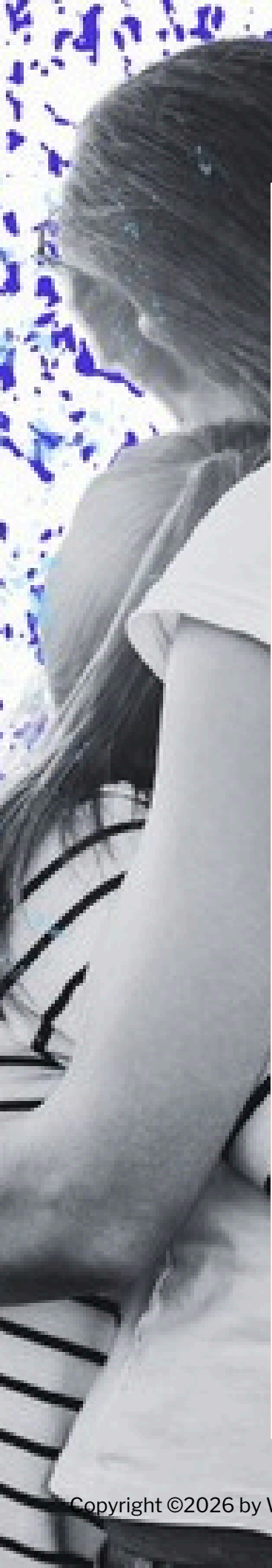
El objetivo de “What to Say” es brindarte las herramientas que necesitas para nutrir el autoconcepto de tu hijo, de maneras que aumenten la probabilidad de que obtenga resultados positivos en su salud física y mental. No siempre lo haremos bien, y es importante que tengamos compasión hacia nosotros mismos cuando sintamos que no hemos respondido a las necesidades de nuestros hijos de una forma que resulte útil.

En estos momentos, es importante recordar que nadie tiene el poder de hacer que los niños de su vida desarrollen trastornos alimentarios u otros problemas de salud física y mental. “What to Say” está aquí para ayudarte a utilizar tus palabras y tu voz para formar niños sanos y felices; al aprender estos principios, estás dando un gran paso en la dirección correcta.

Principio en práctica:

“Creía que les estaba diciendo a mis hijos lo correcto sobre los alimentos que consumen, pero he dicho cosas perjudiciales sin siquiera darme cuenta. Conversé con otra madre sobre lo desanimado que me sentía al respecto, ¡y ella me recordó que eso es algo que sucede con muchísima frecuencia en la crianza! También estoy rodeado de personas que dicen cosas dañinas sin saberlo, y no las juzgo. Es simplemente la forma en que nuestra cultura nos ha enseñado a pensar sobre la comida y el cuerpo. En cambio, trato de dar el ejemplo y compartir lo que he aprendido. Ninguno de nosotros es perfecto; dar el paso de informarme y aplicar lo aprendido es lo mejor que puedo hacer, y marca una enorme diferencia”. –Adrian, firmante del compromiso “What to Say”





QUÉ DECIR

Esperamos que, al leer estos principios, te sientas con la confianza necesaria para realizar cambios sencillos e intencionales que empoderen a los niños de tu vida para tomar decisiones saludables en cuanto a la alimentación y el ejercicio. Felicítate por dar este importante paso para proteger a los niños de tu vida.!

REFLEXIONAR

¿Qué aspecto de estos principios resonó más contigo? ¿Cómo puedo ponerlo en práctica en mi vida o compartir lo que aprendí con otros modelos a seguir en la vida de mis hijos?

¡Gracias por leer “Una guía sencilla sobre qué decir”!

Si estas ideas te resultan novedosas, no estás solo. La sociedad a menudo equipara la apariencia con la salud, pero nosotros estamos adoptando un camino mejor: uno que fomenta el verdadero bienestar, tanto para los niños como para nosotros mismos. Desafiar las normas no es fácil, pero es la forma en que, juntos, creamos un mundo más saludable.

Gracias por el amor y el apoyo que brindan a los niños en sus vidas. Sus palabras y su cuidado lo significan todo para ellos, y para nosotros.



WithAll

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.