
Imagen Corporal

	BOLETÍN DE SALUD MENTAL	
--	-------------------------	--



La imagen corporal es cómo ves y sientes tu cuerpo, no solo en el espejo, sino en tu propia mente. Incluye lo cómodo que te sientes con tu cuerpo, cómo crees que lo perciben los demás y cómo defines su forma. Estos pensamientos suelen estar relacionados con la autoestima, que es lo mucho que te gustas y te valoras en general.

La imagen corporal y la autoestima se influyen mutuamente y pueden determinar tu motivación y tu estado de ánimo.

Tu cuerpo no es solo algo que ves, es algo en lo que vives. Te acompañará toda la vida, así que tómate tu tiempo para apreciarlo y trátalo con la amabilidad que se merece.



Cómo afecta la imagen corporal a los adolescentes

Al igual que los adultos y los padres luchan con problemas de imagen corporal, los adolescentes y los adultos jóvenes también lo hacen. Si tus hijos adolescentes tienen una imagen corporal negativa, esto les provocará pensamientos negativos, pero también puede afectar negativamente a otras cosas.

Un estudio reciente reveló que las personas que están preocupadas por su peso o su imagen corporal son más propensas a sufrir depresión, ansiedad y pensamientos suicidas. Una imagen corporal poco saludable también está relacionada con una baja autoestima, especialmente en los adolescentes, y puede provocar ira, mal humor y comparaciones perjudiciales con los compañeros o los medios de comunicación. Esto puede dar lugar a comportamientos de riesgo, como trastornos alimenticios o considerar cambios estéticos. Afecta a todas las edades y géneros.

BOLETÍN DE SALUD MENTAL

Cómo pueden los papás ayudar a fortalecer la imagen corporal de sus hijos

1. Sé un ejemplo a seguir para una imagen corporal positiva

Los papás son el modelo a seguir más influyente para los niños y moldean en gran medida su forma de ver el mundo y a sí mismos. Anima a tu hijo a sentirse bien con su cuerpo dando ejemplo: habla con amabilidad de tu propio cuerpo, acepta sus defectos y muestra aceptación hacia todos los tipos de cuerpos. Evita hablar negativamente sobre las dietas o etiquetar los alimentos como “buenos” o “malos”; en su lugar, céntrate en su valor nutritivo.

2. Anime a su hijo a hacer ejercicio físico
Apreciar lo que el cuerpo puede hacer sienta una base sólida para una imagen corporal positiva y una autoestima sana. Anime a su hijo a ser activo y disfrutar del movimiento, desplazando el foco de atención de la apariencia a la capacidad. Dé ejemplo con actividades divertidas como caminatas, paseos en bicicleta o natación. Haga hincapié en el valor de la salud física por encima de la pérdida de peso y ayúdeles a encontrar actividades que les gusten.

3. Enseñe y ayude a su hijo a sentirse seguro de sí mismo

Los adolescentes se enfrentan a muchos retos, por lo que es importante ayudarles a sentirse seguros y apoyados. Fomente habilidades saludables para afrontar los problemas, mantenga conversaciones abiertas sobre la imagen corporal y recuérdelos su valor. Evite hacer comentarios sobre su apariencia que puedan herirlos o desanimarlos.

Participe en su comunidad y en las escuelas

4. Los niños pasan la mayor parte de su tiempo en la escuela y con sus compañeros, así que manténgase involucrado. Hable con los maestros sobre sus preocupaciones, como el acoso escolar o la presión de los compañeros, y fomente nuevas amistades a través de actividades extracurriculares positivas si las influencias actuales no parecen saludables.

Obtén ayuda

5. Por último, recuerde que usted es una sola persona y no puede hacerlo todo. Si su hijo tiene graves problemas con su imagen corporal, su autoestima o trastornos alimenticios, busque ayuda profesional. Visite [ParentGuidance.org](https://www.parentguidance.org) para aprender cómo apoyar su confianza y bienestar.



Participe en nuestro curso gratuito a [ParentGuidance.org](https://www.parentguidance.org)

Aprenda cómo puede ayudar a su hijo a desarrollar una imagen corporal positiva y la autoaceptación.



Amar la piel que tienes -
Desarrollar una imagen corporal
positiva

Empieza el curso

Para obtener recursos útiles
para padres, visite:
[ParentGuidance.org](https://www.parentguidance.org)



Para las obras citadas, consulte el boletín en línea