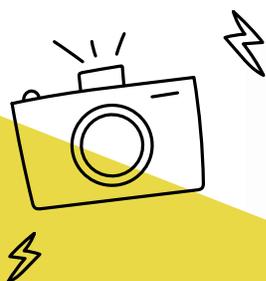




auténticamente yo

Una guía para padres
para ayudar a sus
hijas a aumentar la
confianza con mi
cuerpo





Contenidos



Tenemos una misión

02

Sobre este material

03

1. Aprendiendo a quererse a uno mismo

04

Enseñá con el ejemplo: técnicas para cortar con la autocrítica y sentirte mejor sobre vos mismo

2. Hablemos del cuerpo: utilizá el poder de las palabras para sentirte bien con vos misma

06

Dejá de hablar del peso y empezá una conversación más positiva

3. ¿Es la percepción de tu hija o la belleza está distorsionada por los medios?

11

Mostrale a tu hija la verdad detrás de las imágenes de las revistas

4. Mi verdadero yo: una actividad para celebrar la belleza interior de tu hija

14

Ponete creativa con esta excelente actividad para estimular la confianza

5. Bullying: ¿tu hija es víctima de burlas por su aspecto?

18

Ayudá a tu hija a lidiar con la burla hiriente y el bullying de sus compañeros

6. Burlas en casa: ¿cuándo se convierten las burlas familiares en bullying?

22

Cuidado con las bromas bien intencionadas dentro de la familia, estas aun así pueden lastimar

7. El traductor de padres: cómo mejorar la comunicación entre padres e hijas

25

Esta miniguía ayudará a tu hija adolescente a decodificar tu próxima crisis comunicacional

8. Actitud hacia los alimentos: Cómo incentivar a tu hija a disfrutar de una dieta balanceada y saludable

29

Promové una relación saludable con la comida

9. Enseñale a tu hija los beneficios de estar activa

32

Incentiva a tu hija a mover su cuerpo y descubrir el hecho de sentirse bien

Te cedemos la palabra...

35

Referencias

37

Nuestros colaboradores

38

Tenemos una misión

En Dove, tenemos la misión de ayudar a los niños jóvenes desarrollar una relación positiva con su apariencia, permitiéndoles alcanzar su máximo potencial en la vida. A nivel global, 9 de cada 10 niñas quieren cambiar algo de su apariencia física y 6 de cada 10 evita alguna de sus actividades diarias, desde hacer ejercicio hasta participar en la escuela, ya que se sienten mal con cómo se ven.

Por eso, en 2004 comenzamos el Proyecto para la Autoestima de Dove para ayudar y estimular a padres, mentores y maestros a dar un mensaje positivo y asegurar a la próxima generación de mujeres a crecer felices y contentas, libres de la carga que implican los estereotipos de belleza y la falta de confianza en sí mismas.

Este cuadernillo fue escrito por expertos y diseñado para y por los padres. Esperamos que los consejos y actividades descritas en las páginas a continuación te sirvan para ayudar a tu hija a ver su propia y única belleza y encontrar su confianza interior para poder brillar. Visítá selfesteem.dove.com.ar para ver más artículos con historias, consejos y soporte para ayudar a tu hija a ser su mejor versión.

Brindemos por nuestras hijas, las hermosas mujeres del mañana.



Más de
17 millones
de jóvenes de todo el mundo
han recibido los programas
para aumentar la confianza y la
educación sobre confianza con
mi cuerpo de Dove.

Sobre este cuadernillo

Como padre, es natural querer lo mejor para un hijo, para que sea feliz, saludable y seguro.

Pero eso muchas veces es más fácil de decir que de hacer, sobre todo durante la adolescencia y pre-adolescencia, cuando sus cuerpos cambian, su confianza en sí mismos es frágil y están intentando hacer esa complicada transición para salir de la niñez.

¿Cómo ayudar a tu hija a mantener una imagen corporal positiva y encontrar su percepción de sí misma cuando su mundo está lleno de imágenes irreales de ideales físicos, belleza unidimensional y “sin defectos” y mensajes chatos sobre el estilo de vida “perfecto”? ¿Cómo ayudarla a lidiar con los obstáculos de la vida adolescente como el bullying relacionado con la apariencia física o hacer que coma en forma saludable y disfrute de hacer ejercicio (sin acomplejarse por la comida y el aspecto físico)?

Al crear Autenticamente yo, recopilamos consejos de algunos de los temas más importantes que sabemos que tienen un impacto en la autoestima y confianza con mi cuerpo, desde los medios, los compañeros y las presiones culturales hasta el bullying sobre la apariencia física. Trabajamos con el Comité Asesor del Proyecto para la Autoestima de Dove, un panel internacional de expertos en las áreas de la psicología, la imagen corporal, la autoestima, los trastornos alimenticios y la representación mediática, para crear un recurso para vos que esté centrado en el consejo y la acción.

Utilizá los artículos y actividades en la guía para ayudarte a identificar cualquier problema vinculado con la autoestima que pueda estar afectando a tu hija y comenzá a trabajarlos. Cada sección incluye una lista de acciones, indicios que te ayudarán a realizar cambios positivos o iniciar conversaciones con tu hija sobre las cosas que pueden estar molestándole

o mensajes poco constructivos que puede estar recibiendo. Nuestro estudio demuestra que leyendo y actuando sobre los problemas de este cuadernillo, tendrás un impacto positivo significativo en la autoestima de tu hija

Comenzamos con la influencia más importante en todo esto: vos. Algunas personas se sorprenden al ver que incluso hoy, los padres son el ejemplo a seguir número uno en la vida de sus hijas. Sabiendo esto, tenés la responsabilidad de enseñar con el ejemplo y también aprender a quererte a vos mismo.

Todos estos artículos en la guía están además disponibles en la web del Proyecto para la Autoestima de Dove, junto con una gran cantidad de consejos de expertos sobre distintos temas que pueden afectar a las jóvenes, además de videos y actividades para compartir con tu hija.

selfesteem.dove.com.ar



Cómo usar esta guía

Esta guía fue hecha a partir de una serie de artículos que cubren temas principales que sabemos que afectan la autoestima de las niñas. Cada artículo comienza con una introducción a un tema y por qué ese tema es relevante. Luego, para ayudar a guiarte a realizar cambios prácticos, reunimos una Lista de Acciones llena de ideas de nuestros expertos en autoestima para mejorar la confianza con mi cuerpo. Finalmente, agregamos una sección llamada “Empecemos”, para darte distintas formas de comenzar la conversación hoy mismo. Porque, ¿por qué esperar hasta mañana?

POR ESO, EMPECEMOS...

1. Aprendiendo a quererse a uno mismo

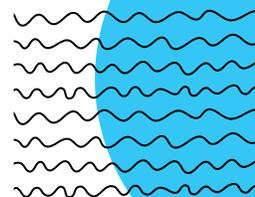
La autocrítica es común entre las adolescentes. ¿Cuántas veces instaste a tu hija a no rebajarse? Pero a veces nosotros también tenemos baja autoestima, y es posible que puedas enseñarle malos hábitos a través del ejemplo que creas al criticarte a vos mismo. ¿Alguna vez te encontraste mirándote al espejo y frunciendo el ceño, o quejándote con cómo te ves? Puede que no te des cuenta de que lo estás haciendo, pero tu hija probablemente sí lo haga.

La confianza con mi cuerpo empieza con el amor propio

Hasta un 80% de mujeres está descontenta con lo que ve en el espejo, de acuerdo al informe Mirror, Mirror (Espejito, Espejito), publicado por el Social Issues Research Centre (Centro de Investigación de Problemas Sociales). De forma inquietante, una reciente reseña de la investigación Centre for Appearance Research (Centro para la Investigación de la Apariencia) de la Universidad del Oeste de Inglaterra también muestra que las madres que no están contentas con sus cuerpos tienen más posibilidades de tener hijas disconformes con su cuerpo.

No es fácil cambiar la forma en que te ves a vos mismo, pero la buena noticia es que unas pocas técnicas te pueden ayudar a crear mejores sentimientos hacia tu cuerpo y, a cambio, tu hija se dará cuenta de tu positivismo.

Si querés que tu hija crezca con una gran confianza con mi cuerpo, hay algo simple que podés hacer: quererte a vos mismo.



Querete a vos mismo

Lista de acciones:

Sentirte mejor con vos mismo construyendo tu propia confianza con mi cuerpo es uno de los pasos más importantes para ayudar a tu hija a construir la suya. Usá nuestra lista creada por la Dra. Susie Orbach, psicoterapista reconocida a nivel mundial, defensora de las mujeres, y miembro del Comité Asesor del Proyecto para la Autoestima de Dove, para trabajar sobre la autocrítica.

Hacé un viaje al pasado

mirá fotos que te gustan de vos misma de hace unos años. Puede ser que a pesar de que no estabas satisfecha con tu cuerpo en ese momento, ahora te das cuenta de que te veías bien. Este es un gran ejercicio para ayudarte a aceptar y disfrutar de tu cuerpo tal cual es.

Dale crédito a tu cuerpo por todo lo que ha experimentado

recordá que tu cuerpo vivió, trabajó, probablemente dio a luz, crió un niño y mantuvo un hogar. Es natural que los cuerpos cambien a medida que envejecemos. El tuyo en realidad está muy bien.

No te compares con modelos

recordate que las imágenes en las revistas y en la web por lo general son digitalmente mejoradas de formas insólitas en vez de ser fotos de hombres y mujeres “reales”.

Reconectate con tu cuerpo:

poné tu música favorita y bailá. Sentir lo vivo que está el cuerpo desde adentro puede ser realmente inspirador. ¿Te sentís rara? Probá una clase de baile o aerobics en vez de bajonearte en un grupo.

Solo buenas vibraciones:

hablá con tu hija sobre las cosas que les gustan de la otra. Solo remarcá los aspectos positivos y tratá de darle ejemplos específicos. Escuchá las cualidades que tu hija admira de vos y recordalas cuando necesites un empujoncito.

EMPECEMOS...

- > Explorá con tu hija lo fácil que es distorsionar de forma digital una imagen, y entendé por qué realmente no existe lo que suele llamarse “belleza perfecta”.
- > Hablá con tu hija sobre cómo te sentís con tu propio cuerpo. Tratá de mantenerte positiva y no entres en el hábito de la autocrítica.
- > Pedile a tu hija que te marque cada vez que te descubra siendo negativa con vos misma. Esto las ayudará a tenerlo siempre en mente y fortalecerla en la responsabilidad de luchar por el positivismo hacia su apariencia física.



2. Hablemos del cuerpo: utilizá el poder de las palabras para sentirte bien con vos misma

Hablar de tu peso podría parecer la forma perfecta para crear un vínculo con tu hija y tus amigas, pero es importante considerar los otros efectos que esto podría tener. Dejá de hablar de los kilos de más y comenzá un nuevo tipo de conversación positiva, y de verdad te darás cuenta de lo mucho mejor que las hace sentir a las dos.

Hablar de nuestros cuerpos es como una regla no escrita en la amistad entre mujeres, lo hacemos constantemente y de forma automática. Ya sabés cómo funciona: “Me siento gorda con estos jeans”, “Engordé un montón” o “No puede ser, mi piel se ve horrible hoy”.

Enseñale a tu hija a hablar de forma positiva sobre su cuerpo

Si no sos responsable de estos mensajes negativos, entonces sos parte de la minoría. Un estudio reciente de mujeres estudiantes publicado por la Psicología de las Mujeres Trimestral encontró que el 93% se involucra en este tipo de conversaciones (apodadas “charlas sobre los kilos de más”) y un tercio lo hacía regularmente. También encontró que aquellas mujeres que se quejaban de su peso con mayor frecuencia (sin importar cuál era su peso) eran más propensas a tener poca satisfacción con su cuerpo.



“Las palabras pueden tener un gran impacto en nuestra autoestima y hablar constantemente de forma negativa sobre nuestros cuerpos puede fortalecer la idea de que solo hay un tipo de cuerpo hermoso”, explica la experta en imagen corporal Jess Weiner. “Es un patrón que debemos romper si queremos que nuestras hijas crezcan estando seguras del cuerpo que tienen.”

Menos charla sobre la gordura, más charla sobre la alegría

Una simple charla sobre la gordura de tres minutos puede llevar a que las mujeres se sientan mal con su apariencia y a que crezca su insatisfacción corporal, de acuerdo al estudio publicado en el Periódico Internacional de Trastornos Alimenticios. Por lo tanto, hacer un esfuerzo para erradicarla debería tener un impacto significativo en cómo te sentís.

Al enfocarte menos en el peso y en el cuerpo en las conversaciones, saludos y halagos, podés romper el hábito de reforzar los estereotipos de belleza.

Cuidado con esos „halagos“ de poca ayuda

Las charlas sobre el cuerpo no solo se refieren a las críticas sobre el cuerpo. Hablar de tu apariencia, incluso de forma positiva, ubica una atención excesiva en ciertas características de tu cuerpo. Al decirle a una amiga que se ve genial y continuando con “¿adelgazaste?” estás dando la impresión de que su peso realmente te importa y al mismo tiempo estás reforzando la visión estereotipada de que flaca significa hermosa.

Nuestras hijas asimilan el tipo de lenguaje que usamos y nuestros temas de conversación. Eventualmente, puede empezar a sonar como que nuestra apariencia física es cómo juzgamos y evaluamos tanto a nosotros mismos como a los demás. ¿Es así como queremos que nuestras hijas se evalúen a ellas mismas?

En vez de eso, debemos enseñarles que la belleza es un estado de ánimo. Si te valorás a vos mismo, no importa lo que el mundo diga, podés andar con confianza.



Hablemos del cuerpo: Lista de acciones:

Algunos consejos sobre cómo tener un tipo de conversación diferente:

Decile a tus amigas que te aburren las charlas sobre el cuerpo

estate en alerta roja la próxima vez que te encuentres con una amiga. Si ella comienza una charla sobre la gordura, frená el tema sin vueltas. Por ejemplo, decile: „Te quiero y me lastima escucharte hablar sobre vos misma de esa forma“.

Reemplazá lo negativo con lo positivo

hacé un inventario de tu cuerpo y pensá en algo positivo para reemplazar cada palabra negativa que generalmente decís. Cambiá „gordita“ por „voluptuosa“ o „rellena“ por „curvosa“.

Aceptá el desafío de una semana

desafiáte a vos misma a tener una semana libre de charlas sobre la gordura. Decile a tus amigas y familiares lo que estás haciendo para que te puedan ayudar y hasta intentar hacerlo ellos mismos.

Enfocate en la charla divertida

resaltá los beneficios positivos a nivel emocional y saludable de cambiar tu estilo de vida. Si tu amiga comenzó un nuevo régimen de ejercicios, probá preguntarle cómo se está sintiendo, ya sea si se siente más fuerte o está durmiendo mejor, en vez de cuánto peso perdió.

Apreciá tu cuerpo por lo que puede hacer

el primer paso para construir tu autoestima y la confianza es amar tu cuerpo. Usalo para sentirte activa: salí a dar un paseo y disfrutá del aire fresco, regá tus plantas, o llevá a los chicos a dar un paseo en bicicleta.





EMPECEMOS...

- > Comparte la lista de acciones de la actividad de charla sobre el cuerpo con tu hija. Puede ser justo lo que necesita si no se siente demasiado bien con la manera en que luce y podría aumentar su nivel de confianza.
- > Usá la lista de acciones como un punto de partida para cambiar las conversaciones que tenés con tu hija.
- > Hablá con ella y explicale que, en el futuro, vas a evitar las conversaciones sobre el cuerpo, porque hay muchas cosas más interesantes que pueden compartir.
- > Motivala a hacer lo mismo con sus propias amigas.

3. La distorsión de la belleza

Las imágenes de mujeres en los medios son manipuladas de modo tan dramático hoy en día que puede parecer como si la „belleza“ fuera cada vez menos alcanzable. Ayudá a tu hija a soportar la influencia de los medios y observá la foto real.

¿Te preocupa que las expectativas de tu hija por su propia apariencia sean poco realistas? No nos sorprende que sea así. Investigación publicada por Psychology Today, llamada Ads Everywhere:

El artículo The Race Grab Your Brain (Anuncios en Todas Partes: La Carrera para Atrapar tu Mente), estima que los jóvenes están bombardeados por

5,000

mensajes publicitarios al día.

Estos pueden provenir no solo de la televisión y las revistas, sino también de sitios web, blogs, medios sociales, videos musicales y películas, incluso a través de sus teléfonos móviles. La forma en que mujeres y niñas son retratadas en estos mensajes, tanto en palabras como en imágenes, tiene un gran impacto en la forma en que se ven a sí mismas y en quiénes aspiran ser.

La conexión entre las imágenes de los medios y la baja autoestima

El constante refuerzo de la supuesta mujer “perfecta” en los medios tiene un impacto directo en la confianza que las niñas tienen en su cuerpo. Además, el estudio publicado en 2012 por Girlguiding, titulado Girls’ Attitudes Explored, descubrió que...

En Pretty as a Picture (Tan Bella como una Foto), una encuesta realizada por el comité de expertos Credos del Reino Unido, se llega a la conclusión de que “ver publicidades usando modelos delgadas las hace sentir con ganas de hacer dieta/perder peso”.

El 66 %

de las niñas piensa que el retrato de mujeres son una de las razones por las cuales las niñas hacen dietas.



Una investigación en Imagen Corporal de MediaSmarts, organización que se centra en el estudio de los medios, encontró que ver revistas durante una hora reduce la autoestima de más del

80% de las niñas

Cómo la manipulación de imágenes cambia nuestra percepción de la belleza

La mayoría de las imágenes fotográficas de mujeres que vemos en los medios son el resultado no solo de un maquillaje e iluminación ingeniosos en las sesiones de fotos, sino también de una cuidadosa manipulación digital por computadora, conocida como “airbrushing” (retoque digital), antes de ser publicadas. No solo los defectos y manchas son retocados. Las piernas se alargan, los pechos se inflan, las cabezas son puestas sobre cuerpos diferentes y se resaltan los pómulos. Por lo general, se cambia tanto que no podrías reconocer a la modelo original en la vida real.

Cuando juntás las imágenes retocadas con los encabezados que critican a las mujeres “reales” que no concuerdan con esta imagen mejorada y poco realista, es fácil ver por qué las niñas aspiran a alcanzar la apariencia fantástica que da el retoque.

Clara, mamá de Ana, de 14 años, dice “Mi hija lee constantemente revistas para adolescentes y las chicas que usan siempre se ven perfectas. ¿Cómo se supone que debo reafirmar su propia apariencia cuando ella tiene este material para compararlo con ella misma?”



El 76 %
de las mujeres jóvenes prefirió las imágenes naturales o ligeramente retocadas en vez de las imágenes demasiado retocadas.

Más que cambiar de opinión, queremos parecernos a nosotras mismas

En su investigación Tan Bella como una Foto, el comité de expertos Credos del Reino Unido le pidió recientemente a las jóvenes que compararan cuatro imágenes diferentes de la misma modelo, modificadas digitalmente para cambiar su forma.

Al darse cuenta que frecuentemente las imágenes de los medios son manipuladas y que rara vez representan la realidad, tu hija puede comenzar a “ver a través” de los medios y proteger su confianza con mi cuerpo cada vez que lea, vea TV y videos o juegue con los medios. Puede comenzar a darse cuenta de que no vale la pena comparar la manera en que se ve con las imágenes falsas y poco reales que a menudo ve en los medios.

Lista de acciones:

Ayudá a tu hija a ver más allá de las imágenes manipuladas de la belleza

Mirá los medios con un ojo crítico

Alentá a tu hija a analizar en profundidad los medios que consume. Ayuda a desarrollar una mirada crítica en tu hija y ayudala a que se pregunte por qué no vale la pena el tiempo ni el esfuerzo de compararse con imágenes manipuladas.

Usá una dosis saludable de buen humor

Mirá con ella sus programas de TV y revistas favoritas y hablá sobre alguna imagen que en particular parezca poco real o que ofrezca una definición estrecha de belleza. Tal vez incluso puedas bromear sobre aquellas que lucen demasiado falsas y dan mensajes excesivamente críticos sobre cómo luce una mujer.

Entendé el proceso de manipulación de imágenes

hablá con tu hija sobre quién puede estar involucrado en crear estos “looks”, desde estilistas y maquilladores hasta fotógrafos. El video de Dove Evolución está disponible en YouTube y muestra cómo la apariencia de una mujer puede ser modificada de forma radical usando maquillaje, luz y herramientas digitales.

Usá ejemplos positivos cuando los encuentres

Encontrá fuentes positivas en los medios para compartir con tu hija que se centren en la fuerza y habilidades de la mujer, no solo en su apariencia.

EMPECEMOS...

- > Hablá con tu hija sobre este tema. El punto no es hacer que no vea más tele, revistas y blogs, pero podés tomar la decisión de retomar el tema de vez en cuando y recordarle las cosas de las que hablaron.
- > Animá a tu hija a hablar del tema con sus amigas o a hablar del mismo como proyecto escolar.
- > ¿Tu hija tiene la confianza suficiente para escribirle al editor de su revista o sitio web favorito y preguntarle por qué manipulan imágenes de mujeres en sus páginas?
- > ¿Tu hija tiene su propio blog o perfil en Instagram, Pinterest u otra red social donde pueda destacar este tema para los demás?

4. Mi verdadero yo: una actividad para celebrar la belleza interior de tu hija

En la sociedad de hoy se volvió muy común (incluso hasta se puso de moda) que la gente hable de forma negativa sobre ellos mismos. Se volvió particularmente común criticar su apariencia como un atajo para expresar su malestar emocional. A veces, cuando se sienten tristes o solas o con falta de energía, las niñas expresan este sentimiento como estar “gordas” o “feas”. Pero estar gorda o fea no es un sentimiento, y cuando hablamos de esta forma se destapa nuestro vocabulario emocional y le damos un énfasis excesivo a la apariencia.

Hacé que tu hija escriba sobre ella misma, su familia y sus talentos para liberar su belleza interior.

Tu hija puede aprender a expresar la confianza en sí misma

Una charla negativa sobre el cuerpo también puede hacer que sientas que no es correcto aceptar un cumplido, o que si hablamos de las cosas para las que somos buenos, se verá como si estuviéramos siendo presuntuosos o vanidosos. Pero reconocer tus talentos y permitirte valorar estas características es importante para desarrollar una autoestima positiva. Por eso creamos la actividad Mi verdadero yo, para ayudar a tu hija a sentirse segura de sus fortalezas y capacidades, y también para valorar los talentos en sus amigas.

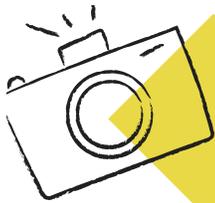
INSTRUCCIONES PARA LA ACTIVIDAD DE MI VERDADERO

Usá esta divertida y práctica actividad para ayudar a tu hija a expresar lo que le gusta de ser “yo”.

- 1 Pedile a tu hija que encuentre una foto de ella que le guste e imprímala.
- 2 Usá la plantilla que se encuentra en la hoja opuesta, encontrará una hoja de papel grande y pegá la imagen en la parte superior con pegamento o cinta.
- 3 Hemos incluido cuatro afirmaciones en la plantilla. Leé cuidadosamente cada una y ayudá a tu hija a pensar en las respuestas para cada una de ellas.
- 4 Intentá llenar los espacios en blanco. Si no puede encontrar las palabras, puede dibujar algo.
- 5 Cuando el cartel de Mi verdadero yo esté completo, sugerile a tu hija que comparta esta actividad con sus amigas, para alentarlas a pensar positivamente acerca de todas las cosas que las hacen únicas.



Mi verdadero yo



"Soy única por muchas cosas. Como por ejemplo..."

Tres cosas que me gusta hacer:

1

2

3

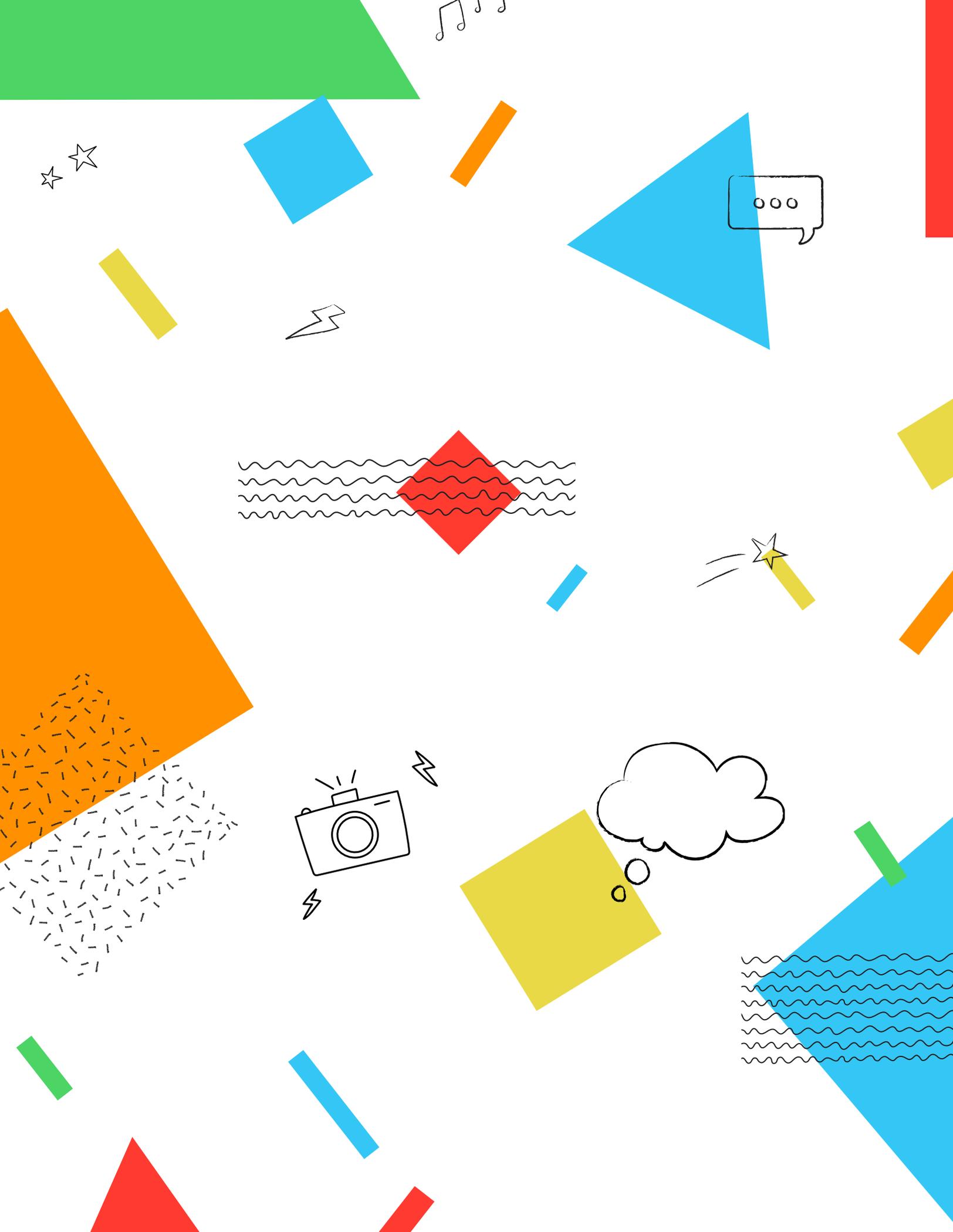
Tres cosas en las que soy buena:

1

2

3

"Cosas del origen y la cultura de mi familia de las que me siento muy orgullosa..."



Mi verdadero yo: Lista de acciones:

Animá a tu hija a hablar acerca de lo que la hace única

en un mundo de publicidad y estereotipos, es importante que tu hija reconozca que la belleza no es simplemente cuestión de la apariencia física, sino de cómo se siente. Motívala a reconocer y hablar sobre las grandes cosas que la hacen ser quien es.

Elogiá a tu hija regularmente

hablá con tu hija sobre las cosas que le interesan y sobre las cosas en las que es buena. Elogiala con aspectos específicos que no se refieran a su apariencia para que aprenda a valorar otros logros y rasgos de la personalidad más allá de su apariencia.

Sé un buen ejemplo

utilizá el vocabulario emocional adecuado para expresar cómo te sentís, por ejemplo, “me siento cansada” o “me siento estresada” en vez de “me siento gorda”. Desafiá a tu hija a expresarse de forma más precisa si la escuchás describiendo sus emociones de esta forma.

EMPECEMOS...

- > Hablá con tu hija acerca de la actividad.
¿Cómo se sintió cuando estaba empezando?
¿Fue difícil pensar en cosas para responder a las afirmaciones? ¿Cómo se sintió cuando lo terminó? ¿Hubo algún cambio en la forma en la que se sintió sobre ella misma? ¿Puede explicártelo?
- > Animá a tu hija a compartir la actividad con sus amigos.



5. Bullying: ¿tu hija es víctima de burlas por su aspecto?

Desde intimidación hiriente hasta bullying serio, cómo ayudar a tu hija a atravesar este campo minado de emociones.

Rara vez los bullies son originales al inventar insultos. ¿Cuáles fueron las burlas o insultos más comunes de cuando eras joven? ¿"Cuatro ojos", "cara pecosa", "orejas de duende", "panzona"?

Seguramente la mayoría de apodos que recibíamos cuando éramos niños están relacionados con las apariencias.

Desafortunadamente, nada ha cambiado para nuestras hijas. Un estudio del gobierno del Reino Unido encontró que los estudiantes tienen experiencias de bullying relacionadas más comúnmente con la apariencia. En escuelas primarias, los bullies se concentran en aspectos físicos reales tales como el cabello pelirrojo, ser grande o pequeño, flaco o gordo. En escuelas secundarias, aparecen otros aspectos de la apariencia: cintura, claridad de la piel, peinados y estilos personales que pueden no concordar con las últimas tendencias.

Primero, necesitamos entender qué significa el bullying. Niños y niñas chocan, pelean, se burlan y bromean con sus amigos. El bullying es diferente: de acuerdo con el sitio web del gobierno estadounidense StopBullying, es "un comportamiento no deseado y agresivo que involucra un desequilibrio de poder real o percibido. El bullying incluye acciones como hacer amenazas, esparcir rumores, atacar física o verbalmente a alguien y excluir a alguien de un grupo a propósito".



¿Por qué los bullies se concentran en la apariencia?

“Es una etapa donde los jóvenes están descubriendo quiénes son y experimentando con la forma de expresarse individualmente. La apariencia es una gran parte de eso”, explica Liz Watson, una experta en bullying en el Reino Unido con experiencia en aconsejar a chicos y padres sobre este tema. “Los adolescentes están explorando su identidad a través de cómo lucen y aprenden a ver cómo reacciona la sociedad ante ello”.

Ayudando a tu hija a lidiar con el bullying

Puede ser que te atormente saber cuál es la mejor forma de hablar con tu hija por miedo a que después se retraiga. Pero, como dice Watson, es mejor encarar esta situación con honestidad. “No tenés que mencionar ‘bullying’ para empezar”, aconseja. “En vez de eso, intentá algo como: ‘Estoy preocupada por vos, creo que no sos feliz’”.

O podés empezar una conversación de un modo más neutral haciéndole preguntas sobre su día, incluyendo momentos que disfrutó o que fueron problemáticos para ella. Por ejemplo: “Decime una cosa buena que te haya ocurrido en el día de hoy. ¿Ocurrió algo malo? ¿Te sentaste con tus amigos durante el almuerzo? ¿Cómo estuvo el viaje en micro?”

Preguntas como estas podrían ayudarla a abrirse con respecto a sus experiencias. También ayudará si le hacés saber que no va a estar en problemas y que vos estás ahí para ayudarla, pero dejale en claro que solo podés ayudar si sabés qué está pasando. Si insiste en que no pasa nada, no la presiones. Simplemente estate atenta a alguna de las señales recién descritas.

Estar ahí

Lidiar con el bullying puede llevar tiempo, así que sé paciente y comprensiva con lo que tu hija está pasando. Mostrale que estás ahí para apoyarla y asegúrale que no necesita cambiar su apariencia. Luego las dos pueden encontrar una manera de enfrentarlo juntas.

¿CÓMO SE IDENTIFICA

EL BULLYING?

Los expertos recomiendan estar atentos a los siguientes indicadores de bullying:

- Cambio en el comportamiento o estado emocional: si de repente se vuelve más introvertida o agresiva de lo normal.
- Signos físicos: heridas injustificadas como cortadas y moretones o ropa dañada.
- Evitar ir la escuela: inventa excusas y finge estar enferma.
- Falta de interés: en especial por las cosas que normalmente ella disfruta.

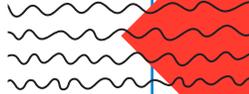
Otras señales que podrían indicar que está siendo molestada por bullies específicamente por su apariencia:

- Cambiar la forma en que se viste o arregla de modos extremos: por ejemplo, trata de dejar de usar lentes o corta su pelo.
- Intentar cubrir su tamaño: usa ropa muy holgada para cubrir su figura.

Por supuesto, muchas de estas señales son algo normal en la vida de un adolescente, lo cual nos hace difícil saberlo con certeza, a menos que ella nos lo cuente.

Beat Bullying:

Lista de acciones:



Mostrale a tu hija que no está sola

hablá con ella sobre tus experiencias cuando eras adolescente. Tal vez te molestaban con respecto a una característica en particular, pero reconocí que ahora es parte de lo que te hace especial.

Trabajen juntas

ayúdala pensando juntas una estrategia para luchar contra el bullying, pero asegurate de tener su consentimiento para llevar a cabo todos los pasos que planean seguir.

Tranquilizala

en primer lugar, asegúrale que no hay nada de malo con la forma en que se ve y que admirás lo que la hace única.

Explicale

Ayúdala a entender las razones por las que las personas molestan a otros. Por ejemplo, algunos bullies vienen de hogares conflictivos. Ayudá a tu hija a ver lo que es tener una familia feliz y cómo contribuye en su confianza, mientras que otros pueden no ser tan afortunados.

Reconocelo

validá los sentimientos de tu hija. Si siente que está siendo debilitada por las bromas, gestos o el comportamiento de otras chicas (o chicos), tiene razón; pero sería bueno que lo vea desde afuera. No le digas que no pasa nada o que debería ignorar lo que está pasando, escuchala y creé su historia.

Hacé un cambio

si el bullying proviene de gente que está dentro de su círculo de amigos, aléntala a encontrar un nuevo grupo.

Encontrá los patrones

enterate dónde y cuándo se lleva a cabo el bullying. Si ella es molestada en ciertos momentos o lugares, hacé que lo reconozca y lo evite o que pida compañía de sus amigos cuando esto ocurra.

Decile que se lo cuente a un maestro

si esto sucede en la escuela y no parece algo que pueda resolver sola, ayudala a tener la valentía de hablarlo con su maestra. Es mejor hablar con un maestro de clases primero y luego ir más arriba, a nivel directivo si es necesario.

Hablá en la escuela

si ella no se siente cómoda hablando con su maestra, considerá hablar con ella vos mismo. Muchas escuelas tienen un plan o estrategia antibullying y sabrán cómo aproximarse a la situación. Pero asegurate de que tu hija sepa con quién planeás hablar y qué querés hacer para no se sienta traicionada.

Evaluá si involucrarte o no y cuándo hacerlo:

puede ser mejor que tu hija maneje esto independientemente de tu apoyo incondicional en segundo plano.

Fortalecela:

los bullies suelen ser cobardes, por eso confrontar a uno de ellos suele ser el mejor camino a seguir. Requiere un montón de coraje, pero luego del éxito sobreviene un gran sentido de autoestima. Puede convertir una experiencia negativa en un gran fortalecimiento.

Obtené apoyo

buscá consejos en sitios web antibullying respetados que ofrezcan apoyo a gente joven por parte de gente de su misma edad o de consejeros o terapeutas, lo cual puede ayudar a mejorar la manera en que ella se siente y ayudarla a idear estrategias para salir adelante.



EMPECEMOS...

- > Mantené las líneas de conversación abiertas con tu hija para que pueda decirte qué le está pasando. ¿Otras chicas que ella conoce tuvieron la misma experiencia? ¿Cómo lidiaron con esto?
- > Sin importar cuáles sean las causas del bullying, recordá asegurarle que nada de lo que pase es su culpa y que vos estás ahí para apoyarla incondicionalmente.
- > Ayudala a entender que las cosas con las que se meten los bullies son en general cosas por las que sienten celos o algo que les falta a ellos mismos.
- > ¿Ayudaría que hable con otras niñas que están en su misma situación en un foro en línea?



6. Burlas en casa: ¿cuándo se convierten las burlas familiares en bullying?

Mientras tu hija se vuelve una adolescente, naturalmente se hará más sensible a comentarios que tengan que ver con su apariencia y puede que los miembros de la familia no se den cuenta del impacto de sus palabras. Por supuesto, las discusiones fuertes y las bromas livianas son parte de ser una familia y pueden ayudar a las niñas a desarrollar y explorar sus opiniones y construir su resistencia a las críticas que son parte de la vida diaria. Sin embargo, vale la pena pensar dos veces sobre lo que construye el carácter y lo que disminuye la confianza.



Las bromas y las burlas alrededor de la mesa de la cocina son comunes en muchas relaciones con familiares cercanos, pero cuando tocan fibras sensibles, pueden contribuir a la baja autoestima.



“¿Aún tienes hambre?”

“¡Pronto vas a estar más gorda que mamá!”

“Ay, esa nena gorda es muy tierna”.

“¿No te parece que deberías empezar a cuidar lo que comés?”

¿Te suena familiar? Incluso las burlas familiares a modo de juego sobre la apariencia pueden dejar un profundo impacto en las chicas, reduciendo su confianza a largo plazo.

Las bromas pueden ser muy hirientes

Las niñas que reciben críticas o bromas sobre su apariencia de parte de miembros de la familia son más propensas a tratar de controlar su peso y comer de una forma poco saludable, estar insatisfechas con su cuerpo, compararse con amigas, obsesionarse con sus looks, tener baja autoestima y más depresión que las niñas que no son objetos de burlas”, dice la psicóloga e investigadora experta en imagen corporal, la Dra. Phillipa Diedrichs.

Por el contrario, las relaciones familiares cálidas y comprensivas tienen un efecto positivo en la imagen corporal y satisfacción con el cuerpo entre los niños. Entonces, ¿cuál es la mejor forma de manejar la situación?

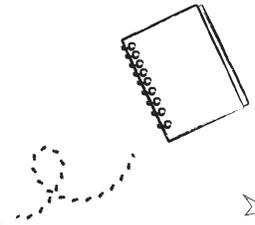
Ponete del lado de tu hija y establecé límites

Pensá cuidadosamente dónde poner el límite entre las bromas inofensivas y las provocaciones que, aunque sean sin intención, estén dañando la confianza de tu hija sobre su cuerpo. Tomar cartas en el asunto puede ayudar a evitar que esto se vuelva un problema familiar.

El primer paso es elaborar estrategias preventivas para que tu hija las use cuando se enfrente a bromas familiares. Pueden ser tan simples como ignorar comentarios inútiles o algo más público, como confrontar a la persona que hace los comentarios para hacerle saber cómo se siente cuando ésta hace bromas.

Susana, mamá de Maia, de 12 años, optó por abordar el asunto de modo sencillo, cuando los miembros de la familia comenzaron a burlarse de Maia por ser demasiado delgada y decirle que debería comer más. “Les aseguré que ella comía, pero que ese es su talle, y hacerle bromas sobre el asunto no la ayudan en nada”, dice Susana. “Luego hablé con Maia, diciéndole que ella no debería tomarse en serio esos comentarios. La tranquilicé diciéndole que el hecho de que esté contenta y saludable es lo único que importa”.

Al aceptar lo hirientes que pueden ser las bromas relacionadas con la apariencia, desalentarlas y ayudar a que tu hija desarrolle técnicas para enfrentarlas, habrás dado otro paso importante para promover y proteger su confianza con mi cuerpo.



Burlas familiares

Lista de acciones:

Aquí hay una lista de acciones de sentido común que te ayudará a mantener bajo control a los comediantes de la familia y a hacer que tu hija deje de sentir que es el blanco de sus bromas.

Estate atenta a los comentarios hirientes

estate alerta en reuniones familiares y sé consciente de cualquier comentario o conversación sobre el peso, figura corporal, dietas o apariencia que sea negativo o que pueda hacer que tu hija se sienta avergonzada o cohibida.

Intervení para cambiar de tema

tratá de dirigir la conversación a otro lado sin hacer un escándalo. Podés acercarte a algunas personas en otra ocasión si es necesario y conversá de nuevo con tu hija para hacerle saber que ese tipo de comentarios no son adecuados, que ella es perfecta tal como es y que vos estás ahí si ella necesita hablar.

Hablá en privado

si alguien en la familia sigue haciéndole bromas a tu hija (o a alguien más enfrente de tu hija) sobre su apariencia o su cuerpo, considerá hablar con esa persona en privado. No seas excesivamente sensible o conflictiva y mantené neutrales tus palabras. A veces necesitarás acercarte de un modo más sutil, pero de igual manera habrá veces donde la situación necesite de una estrategia más directa. Podés encontrar un acercamiento diferente para un familiar adulto en comparación con un niño.

Explicá la situación

resaltá la importancia de evitar hablar sobre apariencias, en especial la de las chicas, o pedirles que no hagan ningún comentario sobre el cuerpo o la apariencia de tu hija.

EMPECEMOS...

- > ¿Cuáles son las cosas que más le preocupan a tu hija de los comentarios de otros miembros de la familia? ¿Hay algo en concreto que la haga sentir mal? Usá lo que aprendiste para moldear tu conversación con otros miembros de la familia.
- > Alentá a tu hija a hablar con sus amigas: compartir experiencias suele hacer que las bromas se sientan menos personales e hirientes.
- > ¿Tu hija tiene la valentía de hablar con el resto de la familia acerca de cómo la hacen sentir sus comentarios?



7. El traductor de padres: cómo mejorar la comunicación entre padres e hijas

Una herramienta de traducción para compartir con tu hija y ayudar a que la comunicación evite malos entendidos.

¿Vos y tu hija suelen discutir por las cosas más pequeñas? La comunicación debería ser simple. Pero los errores de comunicación son todavía más simples. Hacés el más mínimo comentario acerca de cómo se viste tu hija y ella hace un drama y hasta da un portazo. Le preguntás qué comió de almuerzo en la escuela, y ella asume que es un ataque sobre su dieta.

Mientras que es muy probable que vos simplemente estés tratando de demostrarle cuánto te importa su felicidad y bienestar, sus reacciones sugieren que están hablando un idioma diferente. Es por eso que creamos el ¡¿Qué?! El Traductor de Padres para que tu hija REALMENTE entienda qué estás tratando de decir.

Dale a tu hija una copia. La ayudará a entender que no querés molestarla cuando hablan sobre los amigos, las dietas y su vida social, y que la comunicación puede mejorar entre ustedes.



¿Qué es esto?!

Lo que tus padres **REALMENTE** quieren decir cuando dicen esas cosas molestas:

Los padres dicen:

„No vas a salir así vestida, ¿no?“

Vos escuchás:

„¿Qué te pusiste?
Te queda ordinario“.



Lo que en verdad quieren decir:

„Parecés más grande y eso a veces me preocupa“.

Cuando estás con un buen grupo de amigas, te sentís contenta y segura, por eso es natural que los padres muestren preocupación cuando piensan que estás saliendo con gente que puede hacerte sentir mal sobre vos misma.

Ellos dicen:

„¿Qué almorzaste hoy?“

Vos escuchás:

„Me imagino que te salteaste el almuerzo otra vez, como de costumbre“.

Lo que en verdad quieren decir:

„Cuidarte es importante y quiero asegurarme de que hayas comido bien“.

Los padres entienden que las comidas saludables son buenas para tu cuerpo y tu mente. Y si te sentís bien, vas a dar lo mejor de vos y estar más contenta.



¿Qué es esto?!

Lo que tus padres **REALMENTE** quieren decir cuando dicen esas cosas molestas:

Los padres dicen:

„Ay, me encantaría que no uses tanto maquillaje“.

Vos escuchás:

„No sos lo suficientemente grande para usar tanto maquillaje. No quiero que los chicos gusten de vos“.

Lo que en verdad quieren decir:

„Naturalmente sos muy linda. Usar un montón de maquillaje hace que la gente piense que sos mayor y no quiero que sientas la presión de crecer demasiado rápido“.

Hay un montón de presión en lucir más grande y usar maquillaje. Es divertido probar distintos looks, pero tu familia no quiere que te sientas presionada por tus amigas y los medios para lucir demasiado grande tan rápido.



Ellos dicen:

„Uy, ¿vas a salir con ella de nuevo?“

Vos escuchás:

„Odio a tu amiga y no confío en ella. Es una mala influencia“.

Lo que en verdad quieren decir:

„Quiero que salgas con gente que saque lo mejor de vos. No creo que ella te haga sentir bien sobre vos misma“.

Cuando estás con un buen grupo de amigas, te sentís contenta y segura, por eso es natural que los padres muestren preocupación cuando piensan que estás saliendo con gente que puede hacerte sentir mal sobre vos misma.

Ellos dicen:

„¿OTRA VEZ con el teléfono?“
Estás siempre con el teléfono, mandándole mensajes a tus amigas que acabás de ver“.

Vos escuchás:

„No creo que tus amistades sean importantes“.

Lo que en verdad quieren decir:

„Estuviste con tus amigas todo el día. Hacerte tiempo para vos y tu familia también es importante“.

Seguramente tus padres no se preocupen por que pases tiempo con tus amigas siempre y cuando también te hagas tiempo para tu familia. Ellos realmente están interesados en lo que hiciste hoy. Entonces, ¿por qué no contarle lo más importante?

El traductor de padres

Lista de acciones:

Hablá con tu hija

pedile que piense en la forma de hablar que tienen las dos. ¿Alguna vez malinterpretan lo que la otra realmente quiere decir?

Hurgá más profundo

una vez que haya leído el ¡¿Qué?! Traductor de Padres, dale el espacio para traer el tema a la mesa, haciéndole saber en qué escenarios ella suele enojarse más y cómo pueden abarcar esas cosas de una forma diferente.

Que las cosas te resbalen un poco más

intentá no sentirte ofendida si ella califica tus comentarios como “verdaderamente molestos”. Al contrario, usalo como una oportunidad para preguntarle por qué le parecen molestos y cómo te sugiere abordar estas situaciones en el futuro.

Seguí hablando

la próxima vez que ella explote, tratá de explicarle el verdadero significado de tus palabras y decile que lo puede verificar en el Traductor de Padres, como un recordatorio de cómo los malentendidos se van de las manos.

EMPECEMOS...

- > Compartí el Traductor de Padres con tu hija y preguntale qué piensa. ¿Cómo la hicieron sentir los comentarios? ¿Puede ver que lo que la gente dice y lo que realmente quiere decir está abierto a la interpretación?
- > Seguirá habiendo momentos en los que tu hija malinterprete lo que estás diciendo, pero al mostrarle que no tenés la intención de lastimarla ni molestarla, estás estableciendo una base sólida para afrontar cualquier situación difícil de una manera diferente la próxima vez.
- > Hacé un pacto con tu hija para que den una devolución cada vez que alguna de las dos diga algo que parezca diferente a lo que en verdad quiso decir. La comunicación abierta y honesta como esta contribuye a la confianza y a fortalecer la relación en el largo plazo.
- > Animá a tu hija a compartir el ¡¿Qué?! Traductor de Padres con sus amigas y que tenga la misma conversación con ellas.



8. Cómo incentivar a tu hija a disfrutar de una dieta balanceada saludable

Todos tenemos días en los que sentimos que comimos lo que no debemos, pero ¿existen realmente los alimentos “malos” que no deberíamos comer nunca?

“Cuando se trata de nuestra dieta, lo crucial es comer todos los alimentos de una manera equilibrada”, explica la experta en trastornos alimenticios y psicoterapeuta líder en el Reino Unido, la Dra. Susie Orbach. “Estar etiquetando ciertos alimentos como ‘buenos’ y otros como ‘malos’ no ayuda en nada: crea demasiadas reglas que determinan tu relación con los alimentos y que fomentan los trastornos alimenticios. Además suelen ser ideas equivocadas. Los alimentos de bajas calorías pueden estar cargados de azúcar y sustancias de relleno que le dan sabor cuando en realidad una versión de calorías normales sería nutricionalmente mejor”.

Las niñas y las dietas adolescentes

En las adolescentes, es común que los problemas con el cuerpo se manifiesten a través de los alimentos. La mayoría de las niñas experimentan con una dieta en algún momento y a menudo piensan que deben restringir su consumo alimenticio de una forma u otra.

A medida que crecen, muchas niñas se asustan con la comida y empiezan a tratarla como el enemigo. No es de sorprender, entonces, que la comida adquiera cualidades casi mágicas en las que algunos alimentos se vuelven como imanes. Es de vital importancia que las niñas desarrollen un entendimiento sobre cómo alimentar su mente y su cuerpo con alimentos nutritivos desde temprana edad.



No es raro que las niñas oscilen entre las dietas y los atracones, ya que, debido a que restringieron el consumo de ciertos alimentos, el apetito vuelve a aparecer. Si tu hija está haciendo esto, tratá de explicarle que podría tener el efecto opuesto al que ella espera.

Rompiendo con los „malos“ hábitos alimenticios

“Hacer dietas de restricción calórica puede desacelerar el metabolismo y hacer que en realidad sea más difícil mantener un peso saludable. Además, no hay nada más tentador que un alimento no permitido”, dice la Dra. Orbach Tener todos los alimentos permitidos y alejarse de la idea de los “alimentos buenos” y los “alimentos malos” hace que sea más fácil tomar decisiones sabias.

Este fue el mensaje que Gloria usó con su hija Ana cuando le dijo por primera vez que estaba a dieta. “Le expliqué que disfrutar de una dieta saludable no es lo mismo que dejar de comer”, dijo. “Creo que es importante no hacer que la comida chatarra y los alimentos azucarados parezcan ser mejores por estar prohibidos. Al darle un poco más de control y con solo hablarle sobre los alimentos, me las ingenié para ayudarla a mejorar su dieta”.

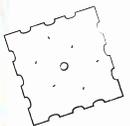
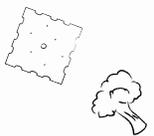


La relación entre la comida y el estado de ánimo

Hacele saber que las dietas no solo afectan el peso. Una buena nutrición mejora tu cuerpo en el exterior (piel, cabello y peso), pero los estudios publicados en el British Journal of Psychiatry muestran que comer los alimentos adecuados también puede mejorar nuestro cuerpo en el interior, incluyendo los niveles de energía. Por ejemplo, comer una gran cantidad de alimentos procesados aumenta las probabilidades de caer en una depresión, mientras que quienes comen alimentos integrales son menos propensos a padecer esta enfermedad.

Enseña con el ejemplo

Animá a tu hija a desarrollar una conciencia de equilibrio en su dieta y modificá tus propios hábitos alimenticios y tu actitud hacia los alimentos. Si tu hija puede ver lo mucho que disfrutás de una dieta sana y equilibrada, y los efectos positivos que tiene sobre cómo te ves y te sentís, será más probable que adopte el mismo enfoque para su propia alimentación.



Dieta balanceada

Lista de acciones:

Usá esta lista de acciones para ayudar a tu hija, y a vos mismo, a olvidarse de los alimentos “malos” y a comenzar a disfrutar de los beneficios de una dieta sana y equilibrada.

Ayudá a tu hija a involucrarse con su comida

cociná en casa lo más que puedas y animá a tu hija a que te ayude con las compras y a preparar las comidas. Esto le dará una mejor comprensión de los diferentes ingredientes y de por qué son de vital importancia para la comida en general.

Lográ que la comida sea una actividad libre de culpas para toda la familia

asegurate de que tu dieta sea saludable y equilibrada y no restrinjas ningún tipo de alimento, a menos que exista una buena razón, como una alergia. Enseñale a tu hija que todos los alimentos se pueden comer sin culpa y que podés condimentar los alimentos de maneras diferentes para que se adapten a todos los gustos.

Hablá sobre tu propio proceso de pensamiento

cuando sientas que comiste algo que no te cayó bien, explicale tu proceso de pensamiento. Por ejemplo: “¡Uy!, pensé que quería comer eso pero no me cayó bien. Creo que en realidad solo quería un poquito”.

Abandoná las dietas milagrosas

por lo general se basan en limitar los alimentos, lo que implica restringir a nuestro cuerpo de sus necesidades nutricionales vitales. Tendemos a anhelar cualquier cosa que tratamos de restringir y, luego, cuando caemos en la tentación, lo comemos rápido como si no debiéramos comerlo y, por lo tanto, dejamos de disfrutar la experiencia de comerlo.

EMPECEMOS...

- > Usá la lista de acciones para empezar una conversación sobre los alimentos que ella piensa que son “malos” y “buenos” ¿Qué la hace pensar que algunos alimentos son “malos”?
- > Aléntala a hablar con sus amigas sobre el tema. ¿Qué es lo que aprende de escuchar a sus amigas hablar de la comida?
- > ¿Tu hija tendría la confianza suficiente para preguntarle al maestro de ciencias o de educación física en la escuela sobre este tema?



9. Enseñale a tu hija los beneficios de estar activa

Los beneficios de estar activa van más allá de lo físico. Descubrí los hechos científicos sobre la conexión positiva entre el ejercicio y la imagen corporal y hacé que tu hija sienta curiosidad por hacer ejercicio.

IPuede ser una lucha ir al gimnasio o ponerse el jogging, pero, de acuerdo al Servicio Nacional de Salud del Reino Unido, los beneficios de hacer ejercicio incluyen una mejora en la autoestima, el buen humor, la calidad del sueño y la energía, así como una reducción en el riesgo de padecer estrés.



Todo esto también le sirve a tu hija. Ella no tiene que ser la capitana del equipo ni la primera bailarina para sentir los beneficios de estar activa; solo necesita encontrar una actividad que disfrute y que mantenga a su cuerpo en movimiento.

Si ella hace ejercicio regularmente, es muy probable que se sienta mejor consigo misma y con su cuerpo, sin importar si el ejercicio cambia de manera dramática la forma de su cuerpo.

La conexión entre el ejercicio y la imagen corporal

Estudios demuestran que cualquier tipo de participación en actividades deportivas está asociado a una imagen corporal más positiva que aquellos que no participan en ningún deporte. Es más, la confianza con mi cuerpo positiva implica que la gente se sienta más cómoda haciendo ejercicio, lo cual aumenta tanto su salud física como mental.

Si tu hija te ve hacer ejercicio, y ve todos los efectos positivos que tiene en vos, es más probable que piense que es bueno ponerlo en práctica en su propia vida.

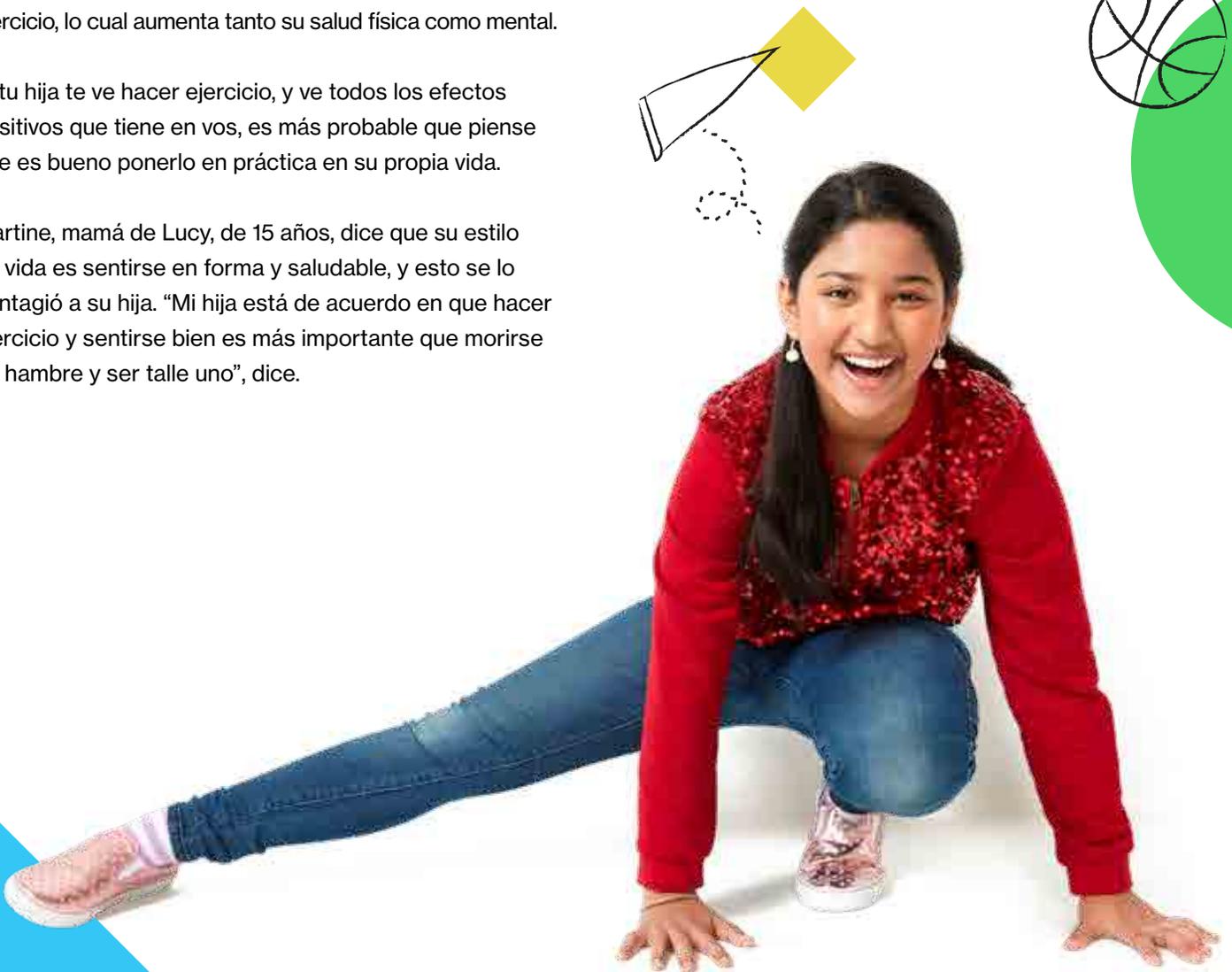
Martine, mamá de Lucy, de 15 años, dice que su estilo de vida es sentirse en forma y saludable, y esto se lo contagió a su hija. “Mi hija está de acuerdo en que hacer ejercicio y sentirse bien es más importante que morir de hambre y ser talle uno”, dice.

La adolescencia es un momento para nuevas actividades

Los expertos reconocen que es común que las chicas rechacen actividades que disfrutaron en el pasado una vez que llegan a la adolescencia. Pero este también es un momento en el que su autoestima tiende a ser frágil y los beneficios del ejercicio realmente podrían mejorar su confianza con mi cuerpo. Este es el momento de explorar nuevas maneras de mantenerse en forma, encontrar algo que a ella le guste hacer y resaltar los beneficios.

“Probamos varias clases de ejercicio juntas y hablamos de lo bien que se siente estar en forma”, dice Martine.

“Lucy ahora realmente disfruta de tomar clases habituales con su amiga y hace poco corrió una carrera de 10 km”.



La activa

Lista de acciones:

Usá nuestra lista de acciones para alentarla a probar diferentes actividades y ayudarla a encontrar algo que realmente le guste.

Apoyá la elección de tu hija de entrar en actividades para adolescentes:

mientras que las disfrute, dejate llevar.

Prueben hacer nuevas actividades juntas:

Si encontrás afinidad en un ejercicio que las dos disfrutan, incluso puede ser una buena forma de pasar más tiempo juntas.

Que socialice:

unirse a un equipo o clase con amigas significará que está socializando a la vez que hace ejercicio, lo cual suele ser más divertido. Y si se está divirtiendo, es probable que quiera seguir haciéndolo.

Se trata de un estado mental:

Hablá con tu hija sobre las fuerzas que los atletas exitosos necesitan (fuerza mental, ajustar ciertos músculos, disciplina, determinación y habilidades de liderazgo). ¡No todas son fuerzas físicas!

Mostrele que todos los cuerpos de atletas son diferentes:

sus formas de cuerpos estarán determinadas por las necesidades que el cuerpo necesita para poder hacerlo. Lo que sus cuerpos puedan hacer es lo importante, no la forma en que se ven.

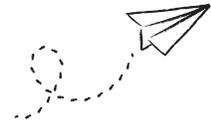
Mantené a tu hija concentrada en cómo se siente, no en cómo se ve:

si ella empieza a criticar su cuerpo, ayudala a mantener un balance y a centrarse en tener un desempeño sano en general. Aspirar a la “media perfecta” o tener el cuerpo de un atleta de elite no ayuda.

EMPECEMOS...

- > Empezá una conversación con tu hija acerca de cómo se siente cuando hace ejercicio.
- > Hacer ejercicio puede ser tanto por salud mental como física. Así que hablá con tu hija para saber qué pasa por su mente cuando hace ejercicio.
- > Recordá que ella podría sentirse desanimada o derrotada si se exige a ella misma ser demasiado competitiva, así que recordale que siempre debería ser divertido.
- > ¿Tendría tu hija la confianza de escribirle a un ídolo del deporte y preguntarle cómo se siente cuando hace ejercicio?

Te cedemos la palabra...



Esperamos que este material haya sido de utilidad e importancia, tanto para vos como para tu hija en este momento especial de su vida.

Compartí consejos y actividades con ella y mantené nuestra lista de acciones en mente para ayudarte a iniciar conversaciones y seguir transmitiendo mensajes positivos sobre la imagen corporal.

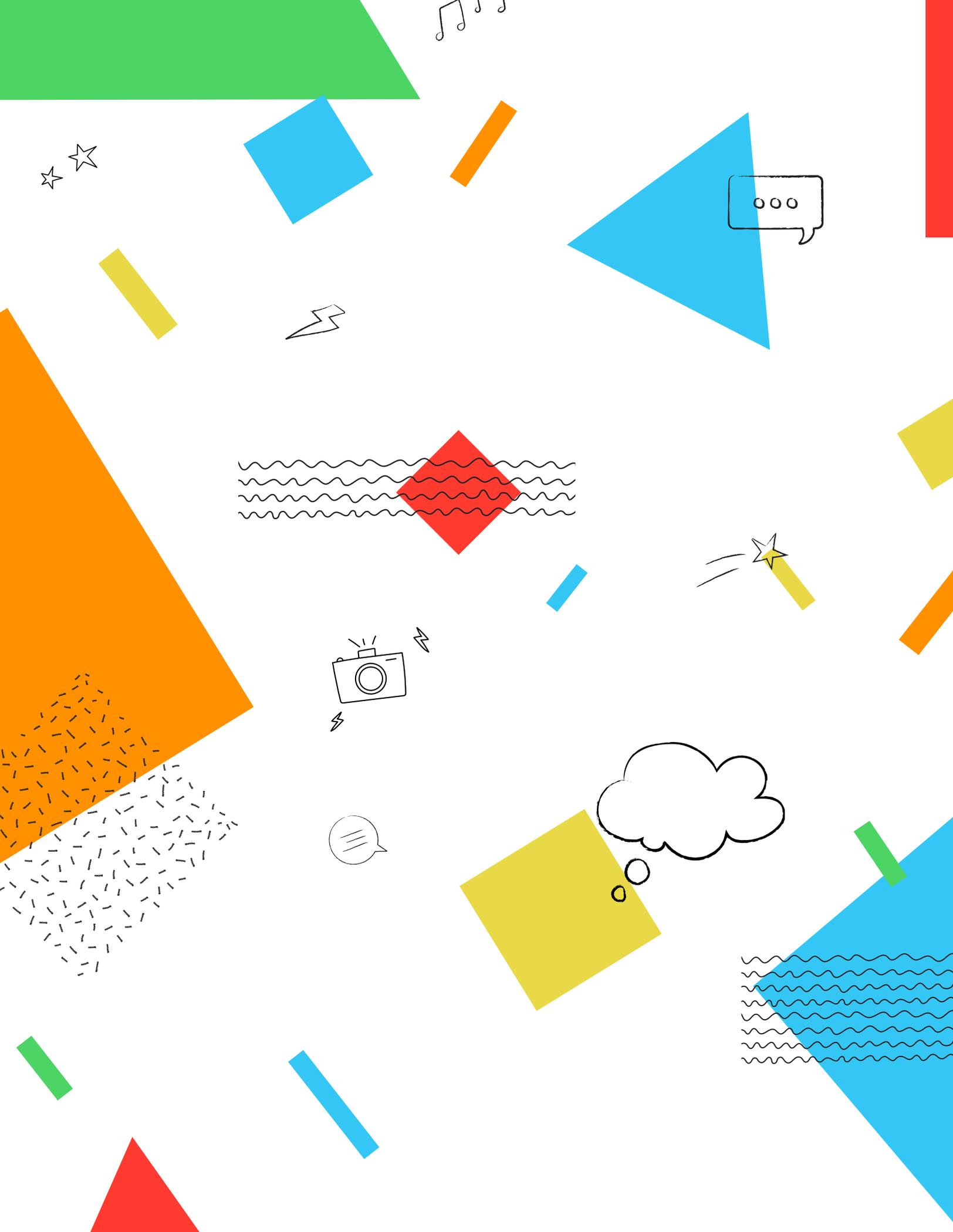
Lo más importante, seguí hablando con tu hija sobre lo que piensa y lo que siente. De esta forma estarás promoviendo la confianza y la ayudarás a ver que la respetás como un ser único y amado que está creciendo.

Y recordá, dejando las preocupaciones esporádicas a un lado, que este es un momento apasionante y gratificante para vos como mamá, al ver que tu pequeña niña se convierte en una mujer joven, segura e independiente que se embarca en una vida feliz y complaciente. Sos una parte fundamental en este proceso, ¡así que a disfrutarlo!



Para obtener más información y apoyo, visitá selfesteem.dove.com.ar





Referencias

Querete a vos mismo

Mirror, mirror (Espejito, Espejito) – Social Issues Research Centre (Centro de Investigación de Problemas Sociales)

Centre for Appearance Research (Centro para la Investigación sobre la Apariencia)

Hablemos del cuerpo: utilizá el poder de las palabras para sentirte bien con vos misma

Psychology of Women Quarterly (Psicología de las Mujeres Trimestral)

International Journal of Eating Disorders (Periódico Internacional de Trastornos Alimenticios)

Fat Talk Free Week (Semana Libre de Charlas sobre la Gordura)

¿Es la percepción de tu hija o la belleza está distorsionada por los medios?

Ads Everywhere: The Race to Grab Your Brain – Psychology Today

Body Image – MediaSmarts

Girls' Attitudes Explored... Role Models – Girlguiding

Pretty as a Picture – Credos

The Evolution video

Bullying: ¿tu hija es víctima de burlas por su aspecto?

No Place for Bullying – Ofsted

StopBullying

Cómo incentivar a tu hija a disfrutar de una dieta balanceada y saludable

Susie Orbach on Eating – Dra. Susie Orbach

Dietary pattern and depressive symptoms in middle age – The British Journal of Psychiatry

Your Diet May Be Depressing You – Rodale News report on The British Journal of Psychiatry

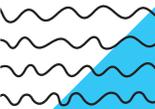
Enseñale a tu hija los beneficios de hacer ejercicio

Benefits of exercise – NHS choices

Body confidence campaign: progress report 2013 – UK government

Changing the Game for Girls – Women's Sport and Fitness Foundation

Para proteger la privacidad, cambiamos los nombres de las personas cuyas historias te contamos en estas páginas. Pero las historias que nos cuentan son absolutamente reales.



Nuestros colaboradores

Asociación Mundial de Guías

Dove se ha unido a la Asociación Mundial para ayudar a concretar nuestra visión conjunta de crear un mundo libre de problemas de ansiedad relacionados con la apariencia en las niñas. Nuestra meta es alcanzar los 3,5 millones de niñas con confianza con mi cuerpo para marzo de 2016. Juntos, hemos creado Libre para ser yo misma, un nuevo programa para desarrollar la autoestima en niñas de todo el mundo. Más información en www.free-being-me.com

