



CREANDO UN AMBIENTE SEGURO

Los padres pueden ayudar a los adolescentes con la positividad

Por Jane Sutter

Hay mucha presión en las redes sociales en estos días para los adolescentes cuando se trata de cómo deberían verse.

Según la plataforma de aprendizaje en línea The Social Institute, muchas personas influyentes y celebridades de las redes sociales están utilizando las redes sociales para documentar sus cirugías estéticas y otras transformaciones de belleza. Eso puede crear estándares de belleza poco realistas para los adolescentes, ya que el 45 por ciento de la Generación Z (de 11 a 26 años) cree que hay demasiada presión para ser perfecto en línea, según la empresa de investigación de mercado GWI. Si además se agrega las publicaciones en las redes sociales sobre el ejercicio y el entrenamiento para obtener el llamado cuerpo perfecto, esto puede agregar mucha presión sobre los adolescentes.

De hecho, cuando The Social Institute preguntó a los estudiantes si pasan más tiempo pensando en lo que no les gusta de su apariencia, en comparación con lo que les gusta de ella, el 53 por ciento dijo que casi todo el tiempo o que a veces se enfocan en lo que no les gusta.

Entonces, ¿qué debe hacer un padre para ayudar a sus hijos a amar sus cuerpos y adoptar un estilo de vida saludable?

Las autoras del libro *Raising Body Positive Teens: A Parent's Guide to Diet-Free Living, Exercise and Body Image* (2022, Jennifer Kingsley Publishers) ofrecen una amplia gama de información y orientación sobre este tema.

Las coautoras son Signe Darpinian, especialista certificada en trastornos alimentarios (CEDS); Wendy Sterling, dietista registrada certificada en trastornos alimentarios y supervisora aprobada (CEDRD-S); y la Dra. Shelley Aggarwal, M.D. certificada por la junta en pediatría y medicina adolescente con experiencia en desarrollo adolescente y trastornos alimentarios. (Todas tienen su sede en California. Sterling es nativa del es-



tado de Nueva York y se graduó de la Universidad de Cornell).

¿El trío escribió previamente *No Weigh! A Teen's Guide to Positive Body Image, Food, and Emotional Wisdom* (2018, Jennifer Kingsley Publishers). Se sintieron motivadas a escribir *Raising Body Positive Teens* después de escuchar una respuesta tan positiva de los padres sobre el primer libro.

¿Qué mensaje quieren las autoras que los padres y los adolescentes obtengan de sus libros? "Todos los cuerpos son buenos cuerpos, pero tenemos un condicionamiento en torno a cómo se supone que debe verse el cuerpo correcto", dijo Darpinian.

Ella recuerda específicamente lo que la gente le decía sobre su cuerpo cuando era adolescente. "Recuerdo cada incidente. Las cosas se imprimen de manera diferente cuando las cosas están cargadas emocionalmente y esa etapa de la vida está tan cargada emocionalmente". Los padres deben pensar en sus experiencias y cómo están impresas en ellos y ser compasivos con sus adolescentes.

Las autoras señalan que los adolescentes realmente valoran sus amistades y quieren que los adolescentes tengan una amistad con sus cuerpos de la misma manera. Hay una gradación en cuanto a la imagen corporal y la forma en que una persona se siente acerca de su cuerpo varía de un día a otro o incluso en diferentes momentos del día, dijo Darpinian. Un adolescente puede sentirse de una manera acerca de su cuerpo cuando está en un vestidor y de otra manera cuando se pone una camiseta demasiado grande mientras se prepara para ir a la cama.

Si bien hay mucho énfasis en la cultura de los EE. UU. sobre el peso, las tres autoras afirmaron firmemente en entrevistas con *Creando un Entorno Seguro* que el peso no es de ninguna manera un indicador de la salud en general.

Aggarwal dijo que su primer mensaje para los padres es que dejen de hablar sobre el peso y, en su lugar, piensen en el comportamiento de sus hijos adolescentes

Continúa en la página 2

y cómo ayudarlos con comportamientos que respalden una imagen mucho más amplia de la salud y no solo del peso.

“El peso no es un marcador biológico primario de la salud. ... Hay ciertos patrones de alimentación y patrones de comportamiento que tienen consecuencias para la salud, pero eso es algo muy diferente a hablar sobre el peso como lo principal que debe abordarse”, afirmó Aggarwal.

En cambio, los padres deberían buscar formas de apoyar a sus hijos en los cambios de comportamiento, para que coman de tal manera que nutra sus cuerpos y se alinee con sus valores y cultura. Los padres deben ver si sus hijos están moviendo sus cuerpos de una manera que sea divertida y significativa para ellos y que vivan una vida que tenga equilibrio y relaciones ricas, dijo Aggarwal. “Esas son las cosas que definen la salud y el bienestar, no si pesas o no un cierto número”.

Aggarwal señaló que la adolescencia es el segundo período de crecimiento más importante para un niño, por lo que el aumento de peso no solo es esperado, sino que se necesita. El mensaje que los adolescentes necesitan escuchar es “Tu cuerpo va a cambiar de forma y de tamaño. Eso es normal.” Entonces, cuando las personas estigmatizan el peso y el cuerpo y tienen ideas limitadas de lo que significa ser “saludable”, lo que según Aggarwal es un código para flaco o delgado, eso es dañino.

Los adolescentes deben entender que su cuerpo va a ganar altura, peso y masa muscular, y eso está bien, al igual que tener un “gran apetito”, dijo Aggarwal. Eso es cierto tanto para las niñas como para los niños. El estereotipo común es que los niños “te comerán fuera de casa y del hogar”, pero los padres deben reconocer que las niñas también deben tener un gran apetito, ya que también están creciendo.

‘Todos los alimentos son apropiados’

Sterling aboga por que los adolescentes coman tres comidas y dos refrigerios todos los días. Ella aboga por un concepto de hacer que los alimentos tengan la misma disponibilidad en el hogar. Esto es similar a decir que “todos los alimentos son apropiados”. Los padres deben tener alimentos disponibles en el refrigerador que faciliten que los niños se alimenten cuando entran por la puerta después de la escuela o de una actividad, ya sean frutas o vegetales cortados o todos los acompañamientos para un sándwich de pavo, dijo Sterling.

Consejos de los libros *Raising Body Positive Teens* y *No Weigh!*

Beneficios del movimiento

- Mejora el estado de ánimo, te hace feliz
- Mantiene las emociones estables
- Reduce el estrés
- Mejora la concentración cognitiva
- Ayuda con el sueño
- Brinda la oportunidad de socializar con otros y probar cosas nuevas

Estrategias para mejorar su imagen corporal:

- Trate su cuerpo con respeto
- Amplíe su definición de belleza
- Reducir los comportamientos de “escrutinio corporal”
- Adopte una mentalidad optimista

Señales de ejercicio excesivo

Los padres deben ser conscientes de los peligros del ejercicio excesivo, ya que puede conducir a comportamientos poco saludables. Señales de eso:

1. No tomar un día de descanso
2. Entrenamiento más allá del dolor, lesión o enfermedad.
3. Tener solo una marcha como rápida e intensa en lugar de lenta y moderada.
4. Hacer ejercicio en momentos extraños para conseguirlo o sentirse estresado si no hizo ejercicio.
5. No comer lo suficiente para satisfacer sus demandas energéticas
6. Centrarse en modificar la apariencia y quemar calorías

Los refrigerios también deben colocarse donde los niños puedan tomarlos cuando tengan hambre, como en su mochila o en el automóvil.

Sterling no cree en el uso de lenguaje como “bueno” o “malo” para definir los alimentos. “Cuando ocurre una dinámica de ‘buena comida, mala comida’ y alguien come algo que un padre o la sociedad considera malo, eso se filtra en la imagen corporal y luego se sienten culpables y sienten que tienen que compensar y hacer algo. Entonces ahí es cuando entras en esa dinámica tóxica que es tan conocida, desafortunadamente, en la sociedad”.

Cuando Sterling hace eventos para hablar en público, los padres a menudo se quejan de que sus hijos tienen antojos de azúcar. Ella encuentra en su práctica que si eso está sucediendo, entonces los niños se están perdiendo algo en su día, como saltarse el desayuno, comer un almuerzo pequeño o hacer entrenamiento físico y no seguir un protocolo de recuperación adecuado. En su trabajo, encuentra que los antojos de azúcar disminuyen si los niños comen más durante el día. (Sterling también ha sido consultora de nutrición para una variedad de equipos deportivos, incluidos los New

York Islanders y los New York Jets).

El sueño es un componente vital necesario para la salud en general, dijeron las tres autoras. “El sueño es muy fundamental y es realmente difícil sentirse bien con algo o hacerlo bien académicamente o en los deportes o sentirse bien consigo mismo si tiene falta de sueño”, afirmó Sterling.

Los padres deben ayudar a sus hijos a implementar una rutina de “relajación”, que implica dejar las pantallas y prepararse para ir a la cama y tener ganas de dormir, dijo Sterling. Es difícil para un adolescente ir a “100 millas por hora” y luego irse a dormir.

En cuanto a dormir hasta tarde el fin de semana y cómo eso afecta la ingesta de alimentos, a Sterling le parece bien que los niños duerman hasta tarde los sábados, pero también quiere que sigan comiendo tres comidas y dos refrigerios, pero con el horario retrasado porque se levantaron más tarde.

Moralidad del movimiento

En su libro *Raising Body Positive Teens*, las autoras afirman: “Hay una moralidad insidiosa, de la que no se habla con frecuencia, asociada con el movimiento. Eres ‘bueno’ si has hecho ejercicio ese día y ‘malo’ si no lo

Continúa en la página 2

has hecho". Sterling dice que la idea "realmente hace que las personas se sientan avergonzadas de sus cuerpos... Eso crea una mala relación con el movimiento y una mala relación con el propio cuerpo". Tampoco es efectivo.

"Sabemos que cuando las personas hacen ejercicio por razones internas, es más probable que mantengan un programa de ejercicios que cuando lo hacen por razones externas, como la pérdida de peso o la imagen corporal", dijo Sterling. "Nada hace que a las personas les guste menos el ejercicio que cuando se les obliga a hacerlo o cuando sus padres les obligan a hacerlo".

Cuando las personas hacen ejercicio para quemar calorías o perder peso, esto les enseñan a tener una mala relación con la comida, dijo Sterling. "Realmente evita que la comida se disfrute tal como es e indirectamente envía el mensaje de que debemos preocuparnos y hacer algo con respecto a nuestro peso y nuestra comida".

Es importante que los padres enfatizen la actividad alegre, que puede tomar una variedad de formas, no solo jugar en un equipo deportivo. Alentar a los niños a encontrar cosas que les gusta hacer, lo que puede tomar algún tiempo, es importante al igual que averiguar si hay razones por las que a un adolescente no le gusta moverse. Podría tener que ver con la incomodidad con las habilidades necesarias, o la ropa, o las burlas o la intimidación que está sucediendo.

Escrutinio corporal

Darpinian dijo que en su práctica de tra-

bajar con personas con trastornos alimentarios, ve uno de dos comportamientos diferentes. Uno es la evitación del cuerpo, donde la persona evita mirar su cuerpo. Pueden vestirse en la oscuridad o usar ropa voluminosa.

El otro comportamiento es el chequeo incesante del cuerpo. Darpinian dijo que hay un factor de riesgo con el escrutinio. Si una persona está buscando defectos, él o ella los encontrará. "El escrutinio genera insatisfacción". Por ejemplo, tiene un cliente que cada vez que comienza a caminar hacia el baño, se levanta la camisa antes de entrar y luego, una vez allí, se mira el estómago. "El control del cuerpo puede ser un comportamiento que se vuelve realmente habitual" y puede ser un aviso que lleve a la persona a querer hacer algo. Su objetivo al trabajar con estos clientes es reducir la cantidad de tiempo que pasan revisando su cuerpo.

Darpinian dice que los padres deben pensar en su propia relación con la comida y los mensajes que envían a sus hijos. Un mensaje importante de las tres autoras es que las dietas no funcionan; los estudios muestran que la mayoría de las personas recuperan peso cuando dejan una dieta.

Los padres deben hacer un inventario de su relación con la comida y anotar si hay formas en las que les gustaría pensar y sentir de manera diferente. "Eso informará los mensajes que le dan a sus hijos porque no queremos que haya una incongruencia entre lo que le están dando de comer a sus

hijos y lo que están haciendo".

Por ejemplo, si los padres quieren tener un "hogar con todos los alimentos aptos" y les dicen a sus hijos, "no hay alimentos buenos y malos y todo está ahí y come lo que tu cuerpo pida", pero mamá y papá están a dieta, entonces los mensajes entran en conflicto.

Darpinian dijo que ella y sus coautoras escribieron *Raising Body Positive Teens* para dar a los padres una imagen de cómo es una relación pacífica con la imagen corporal y la comida. "Todos hemos perdido el rumbo".

Mensajes de los medios

Depende de los padres ayudar a los niños a navegar los mensajes de los medios, ya sea televisión, películas, redes sociales, etc., pero haciéndolo con una "lente de compasión", como lo expresó Aggarwal. Ella lo llama "un momento sin precedentes" con las normas sociales actuales y los medios que existen. Es imperativo que los padres y los adolescentes se conviertan en espectadores y pensadores críticos.

Darpinian mira televisión con su hija adolescente y, ocasionalmente, Darpinian comenta lo que observa con respecto al tamaño del cuerpo. Por ejemplo, en un programa, un adolescente vestía un traje gordo y la gente se burlaba de él. Darpinian señaló que la implicación era "que estar en un cuerpo más grande no es atractivo, cuando en realidad es solo condicionamiento. Podría decir: 'Me gusta ver *New Girl*, pero no aprecio cuando se burlan de Schmitt con un traje gordo'. No hay nada de malo en estar gordo".

Ahora su hija de vez en cuando nota mensajes sobre el tamaño del cuerpo y los señala, como hace poco notó que todos los bailarines en un programa de televisión tenían el mismo tamaño, dijo Darpinian.

Darpinian señala que una meta para los padres debe ser promover comportamientos saludables en el hogar de una manera que sea buena para todos los niños, independientemente del tamaño de los niños. "Todos los niños se benefician de moverse de la manera que les encanta, todos los niños se benefician de dormir bien, todos los niños se benefician de pasar menos tiempo con sus dispositivos".

Jane Sutter es una escritora independiente del área de Rochester.

Otros recursos:

"Therapy Rocks" podcast:

Signe Darpinian es la presentadora de un podcast llamado "Therapy Rocks" disponible en una variedad de plataformas. Para escuchar un podcast con sus coautoras de *Raising Body Positive Teens*, vaya a <https://audioboom.com/posts/8088665-raising-body-positive-teens>

Darpinian tiene una entrevista con el Dr. Jason Nagata, un experto en trastornos alimentarios, imagen corporal y comportamientos de mejora muscular en adolescentes y hombres jóvenes.

<https://audioboom.com/posts/7938240-boys-biceps-and-bulking>

El Ellyn Satter Institute

El Instituto proporciona una variedad de información, incluso para los padres, sobre cómo transformar las comidas familiares en eventos alegres, saludables, sin luchas, sin dramas ni conflictos. Para información ir a: <https://www.ellynsatterinstitute.org/>

El Social Institute:

El Instituto Social ofrece consejos sobre cómo hacer de las redes sociales un espacio más positivo. <https://thesocialinstitute.com/blog/20-tips-to-make-social-media-a-positive-place-from-the-team-at-the-social-institute/>

Mantengase Atento a estas Señales de Advertencia de Abuso en Menores de Edad

No quieren ver a **la persona** que antes sido cercanos a ellos

La disminución del rendimiento **académico**

Intenta ocultar el uso de la **tecnología**

Ya no les interesan las **actividades** que antes disfrutaba

Cambios en la **personalidad**

Demuestra **comportamiento agresivo** o constantemente enojado

Intenta de conseguir menores de edad **solos**

Comete **violaciones** físicos y emocionales

Se retira de familia o amigos

Guarda **secretos** con menores de edad

Los dan **regalos** lujosos a menores de edad

Permita o anima a menores de edad que **rompan la leyes** o reglas

Tiene conversaciones **inapropiadas** o sugestivas con menores de edad

Están muy interesado en **pasar tiempo** con menores de edad

No creen que las **reglas** apliquen a ellos (o, no siguen reglas o protocolos)

Toma **fotos** sin aprobación, o pide a los menores de edad que les envíen fotos

...y Estas son Señales de Advertencia de los Perpetradores



ROMAN CATHOLIC
DIOCESE OF ROCHESTER

El Boletín Creación de un Entorno Seguro

se publica trimestralmente por la Diócesis Católica Romana de Rochester con el objetivo de ayudar a todos nosotros a mantener seguros a los niños y adultos vulnerables en el hogar, en la iglesia y en todos los lugares en la comunidad.

Puede dirigir sus comentarios a:

Tammy Sylvester,
Coordinadora diocesana de Educación Sobre Entorno Seguro y Cumplimiento
585-328-3228,
o en Tammy.Sylvester@dor.org.

Víctimas de abuso sexual por cualquier empleado de la Iglesia deben ser reportadas a las autoridades civiles siempre.

Para reportar un caso de posible abuso sexual y recibir ayuda y orientación de la Diócesis Católica Romana de Rochester, contacte a la Coordinadora de Asistencia a las Víctimas diocesana:

Deborah Housel
(585) 328-3228, ext. 1555;
gratis 1-800-388-7177,
ext. 1555
victimsassistance@dor.org

Todas las fotos en este boletín son para propósitos de ilustración solamente

RECURSOS DE SEGURIDAD ADICIONALES

RECURSOS DE SEGURIDAD EN LÍNEA

Webonauts Internet Academy:

<http://pbskids.org/webonauts/>

Juego PBS Kids que ayuda a niños más jóvenes entender los conceptos básicos de conducta y seguridad en Internet.

NSTeens:

<http://www.nsteens.org/>

Un programa del Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados que tiene juegos interactivos y videos sobre varios temas de seguridad en Internet.

PARA PADRES:

Common Sense Media

<https://www.common sense media.org/parent-concerns>

Una página web actualizada frecuentemente que está repleta de recursos. Dedicada a mejorar las vidas de niños y familias proporcionándoles información y educación

Family Online Safety Institute:

<http://www.fosi.org/>

iKeepSafe:

<http://www.ikeepsafe.org/>

Recursos para padres, educadores, niños y parroquias sobre cómo navegar las tecnologías móviles y los medios sociales

Faith and Safety:

<http://www.faithandsafety.org>

Seguridad en un mundo digital, un proyecto conjunto de la Conferencia de Obispos Católicos de EE.UU. y Griego

INFORMACIÓN SOBRE RECURSOS LOCALES Y CONTACTO

Bivona Child Advocacy Center

(Condados de Monroe, Wayne)

www.BivonaCAC.org

585-935-7800

Chemung County Child Advocacy Center:

607-737-8449

www.chemungcounty.com

Child Advocacy Center of Cayuga County:

315-253-9795

www.cacofcayugacounty.org

Finger Lakes Child Advocacy Program

(Ontario County):

www.cacfingerlakes.org

315-548-3232

Organización Darkness to Light:

www.d2l.org

STEUBEN COUNTY: Southern Tier Children's Advocacy Center:

www.sthcs.org

716-372-8532

NYS State Central Registry

(Línea de Auxilio para Reportar

Abuso de Niños):

1-800-342-3720

NYS Child Advocacy Resource and Consultation Center (CARCC)

866-313-3013

Tompkins County Advocacy Center:

www.theadvocacycenter.org

607-277-3203

Wyoming County Sexual Abuse Response Team:

585-786-8846

Yates County Child Abuse Review Team:

315-531-3417, Ext. 6