



# A WAY OF BEING WITH CHILDREN

## Discussing Body Image

Tips for Parents and Caregivers

### Cómo Hablar Sobre la Inseguridad Física/El Peso

Durante la adolescencia, los adolescentes suelen desarrollar su sentido de sí mismo entre las edades de 12 y 18 años. Esto incluye su autopercepción, percepciones de los demás, y su lugar en el mundo. Imagen física se refiere a nuestras percepciones y sentimientos sobre nuestros cuerpos, que pueden no necesariamente alinearse con el peso, la apariencia, aptitud física, o tamaño real. La imagen negativa del cuerpo puede tener impacto negativo en la salud física, psicológica, y social.

Muchos jóvenes se sienten preocupados por su imagen física durante la adolescencia, una época en la que el cuerpo sufre rápidos cambios físicos. Junto a estos cambios físicos, cambios emocionales significativos ocurren también. Durante la pubertad, los adolescentes suelen compararse con los demás y evaluar su autoestima en función de su apariencia. La mayoría de nosotros hemos tenido esta experiencia en alguna etapa de nuestras vidas. Varios factores, incluyendo pensamientos y sentimientos personales, redes sociales, entorno familiar, e influencias culturales o étnicas pueden moldear cómo percibimos nuestros cuerpos y lo que sentimos por ellos.

Una imagen física negativa o deficiente puede afectar nuestra autoestima, haciéndonos sentir cohibidos o angustiados sobre nuestra apariencia física. También puede hacernos sentir insatisfechos o incómodos con nuestros cuerpos.



### Impacto Emocional

- Sentimientos de tristeza
- Soledad
- Mayor preocupación por la apariencia
- Angustia

### Impacto de Conducta y Social:

- Constante crítica y comparaciones físicas
- Evitar interacciones sociales
- Aislamiento
- Desvinculación o evitar actividades
- Cambio en los hábitos alimentarios
- Sentirse presionado a cubrir partes del cuerpo
- Mayor cambio en actividades físicas
- Mayor preocupación por ser aceptado por los demás

Es común que los adolescentes tengan inseguridades y hagan comparaciones, pero si estos sentimientos interfieren con su estado de ánimo general o su capacidad para participar y disfrutar de las actividades, puede ser necesario el buscar ayuda profesional. La imagen física negativa que es persistente y frecuente puede provocar trastornos alimentarios, ejercicio excesivo, depresión, ansiedad, y baja autoestima.



# Redes Sociales e Imagen Física

Las redes sociales pueden ser beneficiosas y potencialmente riesgosas para los adolescentes. La exposición a imágenes, vídeos, y contenido virtual puede influir en la percepción de la imagen corporal. Desafíos asociados con las redes sociales incluyen expectativas poco realistas, presión de grupo, e intimidación. Mayor exposición a expectativas corporales poco saludables pueden afectar negativamente la imagen física. Al reducir la exposición a cierto contenido de las redes sociales y establecer límites saludables, se puede minimizar el impacto negativo en la autoimagen.

## Promoción de Una Imagen Corporal Positiva

- Cree un espacio seguro y sin prejuicios para que su hijo pueda compartir sus pensamientos y sentimientos sobre su cuerpo
- Evite etiquetar o categorizar los tipos de cuerpo como “buenos” o “malos”
- Modele la autocompasión y el diálogo interno positivo
- Utilice declaraciones que fomenten la resiliencia y brinden apoyo emocional
- Fomente el uso de habilidades de afrontamiento saludables en momentos de angustia
- Promueva las relaciones de apoyo y conexiones sociales sólidas
- Celebre la diversidad corporal y fomente la aceptación de todos los tipos de cuerpo
- Fomentar la actividad física regular centrándose en la salud y el bienestar general
- Establezca límites saludables en torno al contenido de las redes sociales para reducir las influencias negativas

## Banderas Rojas

Aquí hay algunas señales de alerta sobre el peso/imagen corporal que los padres deben tener en cuenta porque pueden indicar la necesidad de soporte adicional:

### Comportamiento:

- Centrarse excesivamente en la apariencia
- Hacer dieta extrema o saltarse comidas, ejercicio compulsivo
- Evitar situaciones sociales
- Esconder comida/comer en secreto

### Emocional:

- Diálogo interno negativo
- Cambios de humor
- Baja autoestima

### Físico:

- Cambios repentinos de peso
- Quejas físicas (frío, mareos, fatiga, malestar estomacal)
- Cambios en la elección de ropa (holgada/grande)

### Señales relacionadas con las redes sociales:

- Obsesión con las redes sociales
- Publicar y luego eliminar imágenes
- Evitar fotos



Get more resources at: [www.centerforchildcounseling.org/awayofbeing](http://www.centerforchildcounseling.org/awayofbeing)