



Consejos para hablar con su hijo acerca del peso

Hablar con los niños acerca del peso es difícil, pero importante.

Los niños nunca deben ponerse a “dieta” ni someterse a tratamientos de pérdida de peso a menos que así lo indique el médico del niño. A continuación, ofrecemos algunos consejos para hablar con su hijo acerca de la pérdida de peso sin herir sus sentimientos.

Saque el tema con cuidado

Busque el momento adecuado para hablar del tema. Quizás sea una buena idea hacerlo después de un control médico. Podría comenzar diciendo:

“Has visto que el médico dijo que estás aumentando de peso demasiado rápido” o
“¿Quieres que hablemos sobre lo que podemos hacer para ayudarte?”

Si su hijo desea charlar, mencione 1 o 2 cosas que podrían hacer tan pronto lleguen a casa. Mencione formas de hacer ejercicio físico en familia, como caminar, andar en bicicleta o pasar más tiempo en la zona de juegos. También puede elegir un alimento que quieran comer en menor cantidad, como gaseosas o papas fritas.



Mantenga la charla a un nivel adecuado para un niño



Tal vez resulte difícil para un niño entender los problemas que puede causar el sobrepeso. Averigüe qué cosas motivan a su hijo. Es posible que quiera sentirse mejor, jugar al mismo

nivel que sus amigos, o que la ropa le quede mejor.

Por ejemplo: “Si comes mas fruta y verdura y juegas más tiempo afuera, podrás correr alrededor de las bases de béisbol sin cansarte”.

Predique con el ejemplo



Dé el buen ejemplo a su hijo. Para algunos niños, el hecho de que sus padres tomen decisiones saludables puede animarlos a hacer lo mismo.

Dígale a su hijo cuánto disfruta de salir a caminar o andar en bicicleta.

Además, mencione que comer alimentos saludables, como frutas y verduras, puede hacerlo sentir bien y darle más energía. Si sus hijos saben que el ejercicio físico y la comida saludable son importantes para usted, ellos querrán mantenerse más activos y alimentarse mejor.

Destaque lo positivo

Muchos niños con sobrepeso no se sienten bien con ellos mismos.

- Nunca haga bromas con respecto al peso del niño.
- Sea comprensivo y escúchelo cuando hable de su peso.
- Recuérdele que lo ama sin importar su tamaño.
- Busque formas creativas para estimular el bien estar o autoestima del niño.
- Concéntrese en cosas como la hermosa sonrisa que tiene el niño y lo divertido que es estar con él. Dígale que siente orgullo por los cambios que está logrando, como comer más frutas.



No mencione la palabra “dieta”

Se supone que los niños aumentan de peso a medida que crecen. Ponerlos a “dieta” o pesarlos cada semana puede ser perjudicial. Hasta los niños de corta edad con sobrepeso pueden obsesionarse fácilmente con adelgazar. En cambio, hay que centrarse en alentar al niño a que haga más ejercicio y se alimente mejor. Siga estos consejos para ayudarle a su hijo a sentirse mejor con su cuerpo:



Demuestre respeto por su propio cuerpo

Si su hija la escucha decir cosas como “Mis caderas son muy anchas” o “Me siento gorda”, se concentrará más en su propia apariencia. Muéstrole en cambio que se siente feliz tal como es y que no está pendiente de su imagen.

Elogie el esfuerzo, no los resultados

No hable acerca de lo bien que se ve su hijo. Diga en cambio aquello que lo anime a mantener sus nuevos comportamientos saludables. Por ejemplo: “¿No es divertido jugar un buen partido de fútbol?”

No compare

Su hijo ya tiene que afrontar la presión de sus pares. No contribuya comentando lo bien que se ve otro niño. Recuerde que el objetivo es enseñar hábitos saludables a su hijo, y no llegar a una cifra determinada en la balanza.

