



# 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.

