



La idea es no reforzar estereotipos, ni aumentar la ansiedad:

Enfocarse en la salud y la diversidad de los cuerpos es clave cuando se habla con niños

ANNA NADOR

No siempre es fácil para los padres saber cómo abordar el tema de la imagen corporal cuando sus hijos les dicen frases como “me dijeron gordo” o “me veo fea”. Especialmente, porque la forma en que responden puede, sin querer, reforzar estereotipos o aumentar la ansiedad en torno al aspecto físico, dicen las expertas. Y eso, a la larga, podría provocar consecuencias, como trastornos alimentarios.

El desafío no es menor si se considera que la percepción que los niños construyen sobre su cuerpo se forma, en gran medida, dentro del entorno familiar. “Si la influencia familiar es positiva —es decir, si permite que el hijo se sienta bien consigo mismo—, tenemos niños con una buena autoestima, capaces y seguros para relacionarse. Si, por el contrario, esta influencia es negativa, puede generar baja autoestima, introversión, ansiedad e inseguridad, problemas alimentarios y de salud en general”, explica Stephanie Geywitz, psicóloga infanto-juvenil de Clínica RedSalud.

De hecho, añade Catalina Castaño, psiquiatra infanto-juvenil de UC Christus, los niños tienden a modelar el comportamiento de sus padres. “Si se hacen muchos comentarios sobre el físico —tanto propio como ajeno— en la casa, o si ven que los papás están muy preocupados del cuerpo, también los niños van integrando eso en su conducta”, asegura.

Por eso, coinciden las entrevistadas, es esencial que los adultos eviten emitir juicios —tanto negativos como los que pueden parecer positivos— sobre el cuerpo y la comida. “Decir, por ejemplo, ‘te ves más lindo porque estás más flaco’ o ‘parece que estás más gordita’, así como compararlos con otros —‘eres más delgada que ella’—, son tipos de comentarios que afectan a los niños”, advierte Castaño.

Geywitz complementa: “Una mirada molesta o un gesto de desagrado cuando el niño se alimenta, decirle ‘otra vez vas a comer?’ o ‘vamos a colocar un candado al refrigerador’, pueden afectar su autoestima y su relación con la comida”.

En la misma línea, también es clave cómo responden los padres cuando un niño expresa malestar con su apariencia, por ejemplo, diciendo “soy feo”. En ese caso, Geywitz sugiere iniciar una conversación: “Primero, preguntarle al niño o niña por qué piensa eso”. Al mismo tiempo —agrega—, es importante reforzar la idea de que “todos somos diferentes en el mundo: color, tamaño y peso”, y enseñarle que “hay que aprender a aceptarse y quererse a sí mismo”.

Si, en cambio, el hijo cuenta que alguien le hizo un comentario hiriente sobre su cuerpo, Stefanella Costa, académica de la Facultad de Psicología de la

Expertas advierten que es importante que los adultos eviten hacer comentarios sobre la apariencia —propia o ajena— y enseñen a sus hijos que lo más importante no es cómo se ven, sino quiénes son.



“Los niños comienzan a ser conscientes de su cuerpo y su apariencia física alrededor de los 5 a 6 años: ya suelen mirarse al espejo para su aprobación del cómo se ven o a elegir su ropa y peinado”, dice Stephanie Geywitz, psicóloga infanto-juvenil de Clínica RedSalud.

Señales de alerta

Los padres también deben prestar atención a señales de que su hijo podría estar teniendo problemas de imagen corporal, dado que estas se relacionan con “una autoestima baja, trastornos de ansiedad y alimentarios”, dice Stephanie Geywitz.

En ese sentido, Stefanella Costa recomienda acudir a un profesional “cuando hay cambios bruscos en la alimentación, en el ánimo o en el comportamiento social. También cuando todo gira en torno a cómo se ven o a cómo creen que deberían verse”. Estos trastornos se pueden ver en menores desde los 8 años en adelante.

U. Diego Portales, enfatiza que “lo más urgente es acoger: ‘Qué duro que te hayan dicho eso, me imagino que dolió’. Y después, ayudar a ponerlo en perspectiva, sin minimizar lo ocurrido”.

Castaño agrega que una estrategia útil en estos casos es relativizar la idea de “lo bonito” y “lo feo”. “Es súper importante subjetivizar el concepto de qué es lo que es bonito y qué es lo que es feo. Muchas veces sirve contrapreguntarle, por ejemplo: ‘¿Tú encuentras que la ma-

ma se ve fea como es? Entonces, ¿por qué crees tú que lo eres si la mamá se parece a ti?’”, señala.

Asimismo, Geywitz recomienda enseñar al niño que “siempre habrá gente que comente, para bien o para mal, pero no deberíamos prestarle importancia. Tenemos que disfrutar el tiempo libre con quien me trata bien y me respeta”.

También es fundamental intervenir si el adulto se entera de que es su hijo quien está haciendo ese tipo de comen-

tarios hacia otros. En ese contexto, Costa propone evitar el reto inmediato y aprovechar la instancia como una oportunidad para enseñar: “En vez de retarlo, hay que preguntarle por qué lo dijo y qué cree que siente el otro. Esa es una oportunidad para hablar de empatía, no solo de reglas”.

La idea, coincide Geywitz, es “conversar con él y explicar que eso hace sentir mal y triste a otros niños, buscando empatizar con la emoción del otro: ‘¿Cómo te sentirías tú si alguien te dijera a ti un comentario así?’. Y recordarle que tenemos que aprender a jugar y relacionarnos bien, respetando a todos”.

Más allá de lo físico

Por otro lado, si un adulto se preocupa por el peso de un niño por razones de salud, lo más adecuado es abordar el tema en privado con el padre, madre o tutor, señala Geywitz. “Y si el padre debe hablar con el niño sobre este tema, se le debe explicar que es importante alimen-

tarse sanamente y realizar ejercicio u otros deportes de interés para mantenerse en forma física y cognitivamente”.

Castaño coincide en que el foco debe estar puesto en la salud, no en lo estético. “Lo ideal es centrar el mensaje en algo positivo, por ejemplo: ‘Es importante que hagamos ejercicio para que tu cuerpo sea fuerte, para que puedas seguir jugando lo que te gusta’”.

El objetivo, señala Costa, es fomentar una relación saludable con el cuerpo desde la infancia. “Mostrar que el cuerpo es más que una forma: que sirve para jugar, para trepar árboles, para correr, para abrazar. Se debe validar la diversidad corporal con hechos: con cuentos o con referentes reales. Y, sobre todo, enseñar que el cuerpo no es un proyecto, es una casa. Una que merece cuidado, no castigo”.

En ese sentido, concluye: “Hay que mostrarles que lo importante no es cómo se ven, sino quiénes son. Celebrar su humor, su ternura, su capacidad de imaginar, de ayudar y de aprender”.