

DRA. Acosta
THEN

"GUÍA PRÁCTICA DESDE EL AMOR PARA PADRES DE NIÑOS Y ADOLESCENTES, QUE NECESITAN INICIAR UNA CONVERSACIÓN SOBRE EL PESO Y LA SALUTTE"



"HABLANDO CON MI HIJO DE SU PESO Y SALUTTE"

DRA. ACOSTA THEN
@Dra.acostathen

DRA. Acosta
THEN

DRA. ACOSTA THEN
@Dra.acostathen

“GUÍA PRÁCTICA DESDE EL AMOR PARA PADRES DE NIÑOS Y ADOLESCENTES, QUE NECESITAN INICIAR UNA CONVERSACIÓN SOBRE EL PESO Y LA SALUTTE”



“HABLANDO CON MI HIJO DE SU PESO Y SALUTTE”

DRA. ACOSTA THEN
@Dra.acostathen

DRA. *Acosta*
THEN

Todos los días padres y adultos que cuidan a los niños enfrentan situaciones y preguntas difíciles para las cuales no están preparados.

Muchos casos, las preguntas sobre el peso de un niño son particularmente difíciles de contestar para un adulto porque los sentimientos sobre la obesidad y el sobrepeso generalmente están influenciados por problemas personales y mensajes conflictivos sobre el tema comunicados por los medios y la sociedad en general.



Un padre que busca información en Internet o en una biblioteca local, o que le pregunta a un profesional médico, puede encontrar fácilmente muchas guías para hablar con sus hijos sobre temas “difíciles” como el sexo o el alcohol.

"HABLANDO CON MI HIJO DE SU PESO Y SALUTTE"

La falta de este tipo de información no es sólo un vacío en el mundo de las guías para padres, es un problema urgente de salud que enfrentan millones de familias, y precisamente la razón por la cual esta guía de conversación es necesaria.

"CON LA ATENCIÓN SOCIAL QUE HAY EN TORNO AL PESO, LOS NIÑOS PUEDEN BUSCAR AL ADULTO EN SUS VIDAS PARA HACER PREGUNTAS SOBRE SI SON 'GORDOS' Y QUÉ PUEDEN HACER AL RESPECTO"

- Si un padre o adulto quiere iniciar una conversación con un niño sobre la obesidad o el sobrepeso, hay una guía con recursos constructivos.
- Con la atención social que hay en torno al peso, los niños pueden buscar al adulto en sus vidas para hacer preguntas sobre si son "gordos" y qué pueden hacer al respecto.
- Hay una gran probabilidad de que un padre independientemente de su peso tenga sus propios prejuicios contra el peso, lo cual puede interferir con conversaciones constructivas con un niño.



Un obstáculo común

Nuestros propios problemas con el peso. El peso es un tema del cual todos hablamos, y con el cual potencialmente todos luchamos de distintas maneras.

Reconocer nuestros prejuicios es esencial, pero simplemente saber que los tenemos no es excusa para ignorar las preguntas de nuestros hijos.

No hay separación entre el rol de un padre y la capacidad de un niño para superar el problema del peso. Los niños admiran a sus padres y mucho de lo que aprenden se basa en el modelo de conducta de un padre u otro adulto a cargo. No lo pueden hacer solos.

Hoy sabemos mucho más sobre las conexiones entre el peso y la salud y esas conexiones son suficientes para tomarse el tema en serio.



**HOY SABEMOS QUE: LA OBESIDAD ES UNA CUESTIÓN DE SALUD Y UNA PUERTA
A MUCHAS CONDICIONES Y ENFERMEDADES CRÓNICAS**

La intimidación o “Bullying” ha empeorado. Un niño con obesidad es mucho más proclive a ser obeso de adulto. Si hablo con mi hijo sobre el peso, él/ella puede desarrollar un trastorno alimentario. Los padres que abordan el tema del peso de manera no productiva (por ejemplo, con burlas) ponen a sus hijos en un riesgo mayor de desarrollar trastornos alimentarios como la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón.

Yo he tratado de ayudar, pero nada funciona. Muchos padres quieren que su hijo baje de peso, pero se frustran cuando nada parece funcionar.

Generalmente se culpan a sí mismos, lo cual a su vez puede tornarse en criticismo negativo para su hijo.



@DRA.ACOSTATHEN

DRA. *Acosta*
THEN

Estoy cansada de sentirme la “policía de la comida”. Es común que los padres sientan que están en una lucha constante de poder con sus hijos para que coman bien. Lo más importante para usted y su familia es determinar sus propias reglas para comer sano, seguir esas reglas, y saber cuándo darse con un gusto.

ANTES DE HABLAR SOBRE QUÉ DECIR, A CONTINUACIÓN, HAY COSAS PARA TENEREN MENTE SOBRE CÓMO DECIRLO:

1.Reconozca la situación y agradecerle a su hijo por compartir sus sentimientos con usted para crear confianza y seguridad.



2.Hacer preguntas abiertas a su hijo para que él/ella pueda expresar sus sentimientos.



3.Aclarar que el peso es una cuestión de salud, y no de apariencia.

4.Hablar con su hijo de los retos para tener una buena salud, pero también asegurarse de enfatizar los beneficios de estar sano.



5. Ofrecer trabajar juntos para estar más sanos crea un ambiente de apoyo para su hijo.

"HABLANDO CON MI HIJO DE SU PESO Y SALUTTE"

"INDEPENDIENTEMENTE DE SI SU HIJO ESTÁ ENFRENTANDO A ALGUIEN QUE LO INTIMIDA O LUCHANDO CON SU IMAGEN CORPORAL, APOYARLO SERÁ ESENCIAL PARA CREAR CONFIANZA Y AUTOESTIMA.

6. Sea positivo y ofrezca apoyo. Independientemente de si su hijo está enfrentando a alguien que lo intimida o luchando con su imagen corporal, apoyarlo será esencial para crear confianza y autoestima.

7. Sea realista. Centrarse en pasos pequeños y específicos hace la meta de una buena salud más fácil de alcanzar. Mantenga abierta la conversación. Preguntarles a los niños cómo se sienten puede ayudarlos a saber que pueden hablar abiertamente. Normalice el tema.

Hablar de la obesidad como un problema de salud mantiene al tema en el contexto de otros problemas de salud que los niños pueden enfrentar, como asma o TDAH.



"HABLANDO CON MI HIJO DE SU PESO Y SALUTTE"

Algunas escuelas tienen tarjetas de IMC para informar a los padres sobre el peso de su hijo de manera que ellos y los profesionales de salud puedan hacer algo para tratar cualquier problema al respecto.

¿Qué es el IMC? IMC quiere decir "Índice de Masa Corporal" y es una medida indirecta del riesgo de salud del peso. Se calcula usando la altura, el peso, la edad y el sexo de la persona.

¿Qué es una tarjeta de IMC? Algunas escuelas tienen tarjetas de IMC para informar a los padres sobre el peso de su hijo de manera que ellos y los profesionales de salud puedan hacer algo para tratar cualquier problema al respecto.

Hay estudios que indican que aproximadamente la mitad de niños de 9 a 11 años hacen dieta "a veces" o "muy seguido". Las dietas generalmente no son buenas para la salud y pueden ser contraproducentes, incluso provocando conductas peligrosas que pueden ocasionar trastornos alimentarios como la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón, entre otros. Los padres que alientan a sus hijos a hacer dieta en realidad pueden socavar su propio intento. Generalmente los niños pueden hacer dietas no sanas que pueden aumentar su riesgo de obesidad. Si su hijo quiere bajar de peso, la dieta es sólo un aspecto. Los niños tienen más éxito cuando los padres y/o la familia intentan bajar de peso juntos, adoptando estilos de vida más sanos en forma conjunta.

Intimidación ó “Bullying (burla, acoso).

Su hijo se está portando mal, se muestra introvertido y dice que no quiere ir a la escuela. Cuando usted le pregunta por qué, le responde que los niños se han estado burlando de él, llamándolo gordo y feo. ¿Qué le dice?



Lo que los padres deben saber:

Una de las razones principales de burla en la escuela es el peso. El bullying por el peso es más común que la burla por orientación sexual, raza/etnicidad, discapacidad física o religión. Los niños con obesidad generalmente son acosados porque sus pares los ven como distintos o indeseables. Esto con frecuencia significa que no son invitados a fiestas u otras actividades sociales o que son excluidos de ciertos grupos.

El Bullying puede provocar depresión, ansiedad, sentimientos de tristeza y soledad, cambios en los patrones de sueño y alimentación, pérdida de interés en actividades que su hijo solía disfrutar y hasta puede interferir con el desarrollo académico.

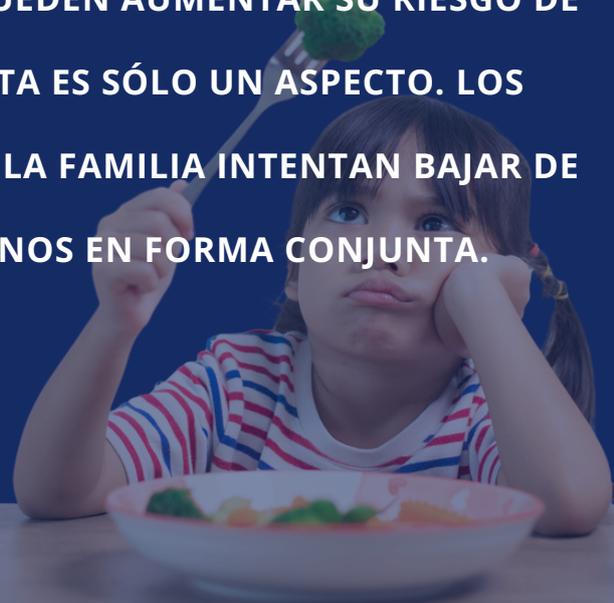
El Bullying no es simplemente dejar que los niños sean niños las consecuencias del Bullying se extienden hasta la adultez. La burla por el peso está asociada con índices más altos de trastorno por atracón entre varones y mujeres, en comparación con niños excedidos de peso que no fueron objeto de burlas.

Bajar de peso no debería ser la solución para tratar el problema del bullying. Los padres también tienen un rol en ayudar a sus hijos a tratar el mismo.

“Los niños y adolescentes con sobrepeso/obesidad experimentan estigma y prejuicio de parte de sus pares. Los padres y los maestros también demuestran prejuicio sobre el peso de los niños.”

Su hija le pregunta, “¿Estoy gorda?”, y quiere empezar una dieta. Está sensible porque dice que se ve distinta a las otras niñas en su clase. ¿Qué le dice? **Lo que los padres deben saber:** Hacer dieta no es inusual entre los niños hay estudios que indican que aproximadamente la mitad de niños de 9 a 11 años hacen dieta “a veces” o “muy seguido”.

LAS DIETAS GENERALMENTE NO SON BUENAS PARA LA SALUD Y PUEDEN SER CONTRAPRODUCTIVAS, INCLUSO PROVOCANDO CONDUCTAS PELIGROSAS QUE PUEDEN OCASIONAR TRASTORNOS ALIMENTARIOS COMO LA ANOREXIA, LA BULIMIA Y EL TRASTORNO POR ATRACÓN, ENTRE OTROS. LOS PADRES QUE ALIENTAN A SUS HIJOS A HACER DIETA EN REALIDAD PUEDEN SOCAVAR SU PROPIO INTENTO. GENERALMENTE LOS NIÑOS PUEDEN HACER DIETAS NO SANAS QUE PUEDEN AUMENTAR SU RIESGO DE OBESIDAD. SI SU HIJO QUIERE BAJAR DE PESO, LA DIETA ES SÓLO UN ASPECTO. LOS NIÑOS TIENEN MÁS ÉXITO CUANDO LOS PADRES Y/O LA FAMILIA INTENTAN BAJAR DE PESO JUNTOS, ADOPTANDO ESTILOS DE VIDA MÁS SANOS EN FORMA CONJUNTA.



Pensemos en algunas cosas que podemos hacer juntos para tener una buena salud.

- **Aumentar el tiempo durante el cual se está activo en un día.**
- **Aumentar el tiempo de juegos al aire libre y limitar el tiempo frente a una pantalla.**
- **Crear tiempo de juego para la familia.**
- **Comer más frutas y verduras.**
- **Limitar las cosas dulces (comidas y bebidas) que se comen en una semana.**
- **Aumentar las comidas con toda la familia sentada a la mesa.**
- **Salir juntos a comprar comidas sanas.**



"HABLANDO CON MI HIJO DE SU PESO Y SALUTTE"

DRA. *Acosta*
THEN

"Mientras más podemos incorporar estas cosas en nuestra rutina diaria, más sanos estaremos. Y esto también puede hacerte sentir más seguro de ti mismo"

Algunos de nuestros casos felices adolescentes



@DRA.ACOSTATHEN

CASOS FELICES PROGRAMAS ENDOSCÓPICOS



La Dra.
THEN
le dio
**COLOR
A MI VIDA**

La Dra.
THEN
le dio
**COLOR
A MI VIDA**



"HABLANDO CON MI HIJO DE SU PESO Y SALUTTE"



La Dra.
THEN
le dio
**COLOR
A MI VIDA**

La Dra.
THEN
le dio
**COLOR
A MI VIDA**



DRA. *Acosta*
THEN

@DRA.ACOSTATHEN

CONTACTOS:

DRA. *Acosta*
THEN



+1 (829) 641-0828, 1 (829) 641-8998



@DRA.ACOSTATHEN



INFO@SALUTTECLINIC.DO



SALUTTE CLÍNICA SANTO DOMINGO:

TORRE CORPORATIVA 2015. MÓDULO 709,
PIANTINI, C. FILOMENA GÓMEZ DE COVA.

829-961-9456



SALUTTE CLÍNICA, SANTIAGO:

CALLE, DR. VIRGILIO ALMÁNZAR #27,

51000. 829-641-8998

LINKS::

[YOUTUBE](#)



[WHATSAPP](#)

[INSTAGRAM](#)

[PÁGINA WEB](#)