

Cómo ayudar a que las adolescentes amen su cuerpo



Cada “cuerpo” merece respeto.

Los problemas con la imagen corporal están afectando a las adolescentes a tasas alarmantes. A los 17 años, casi cuatro de cada cinco chicas dicen que se sienten insatisfechas con su cuerpo. ¡Pero los padres y tutores pueden ayudar! Al decirles que son suficientes tal como son y apoyar sus elecciones saludables, podemos ayudarlas a conectar con su fuerza interior y una autoimagen positiva.

Señales de problemas con la imagen corporal

Las adolescentes rara vez expresan abiertamente sus problemas con la imagen corporal, pero hay señales a las que prestar atención:

- **Conducta antisocial** — Se aparta de sus amigos y familiares.
- **Ansiedad** — Se muestra nerviosa y excesivamente autocrítica.
- **Calificaciones bajas** — El bajo rendimiento escolar puede ser un indicador de angustia.
- **Críticas negativas al cuerpo** — Suele ser muy crítica con su propio cuerpo.
- **Saltarse comidas** — Evita comer o esconde sus hábitos alimenticios.

Cómo pueden ayudar los padres

Muéstreles cómo hacerse responsables de su propia tranquilidad brindándoles las herramientas que necesitan.

- **Crear un espacio seguro** — Ayúdela a sentir que pueden hacer preguntas y hablar de lo que les preocupa.
- **Alfabetización alimentaria** — Enséñeles a leer las etiquetas de los alimentos e invítelas a participar en las compras.
- **Dietas saludables** — Fomente el consumo de alimentos que aporten beneficios, como una mejor piel o menos acné.
- **Límites el uso de las redes sociales** — Está bien establecer límites en cuanto al uso del teléfono y supervisar el contenido al que acceden.
- **Tiempo para conversar** — Acostúmbrese a hablar con sus hijos sobre lo que pasa en sus vidas.



Beneficios del ejercicio y el deporte

El ejercicio y el deporte mejoran la salud física, el bienestar mental y el sentido de pertenencia. Ya sea que baile, juegue al fútbol, camine o practique yoga, anime a su hija adolescente a moverse por placer para ayudarla a mejorar su salud, tanto por dentro como por fuera.

- **Mejor salud** — La actividad física ayuda a mejorar el sueño y el metabolismo.
- **Satisfacción personal** — Alcanzar una meta individual o compartida genera alegría.
- **Mejor estado de ánimo** — El ejercicio libera endorfinas, una sustancia que mejora el humor.
- **Fuerza general** — Sentirse en forma y saludable aumenta la confianza corporal.
- **Habilidades sociales** — Trabajar con otros ayuda a fortalecer las relaciones.

Ejercicio para fortalecer la salud mental

Los pequeños momentos de gratitud y las afirmaciones positivas pueden marcar una gran diferencia.

1. Empieza con 10 minutos antes de dormir.
2. Elige una afirmación positiva sobre ti misma, como "Soy amada".
3. Repite la misma afirmación positiva varias veces.
4. Cámbiala cada semana para no aburrirte.

Servicios de salud infantil de Sutter

En Sutter, usted tiene todo un equipo de pediatría a su lado. Desde chequeos de rutina hasta atención pediátrica especializada, estamos aquí para apoyar la salud de sus hijos en cada etapa.



Encuentre un médico hoy mismo en
sutterhealth.org/kids-health.