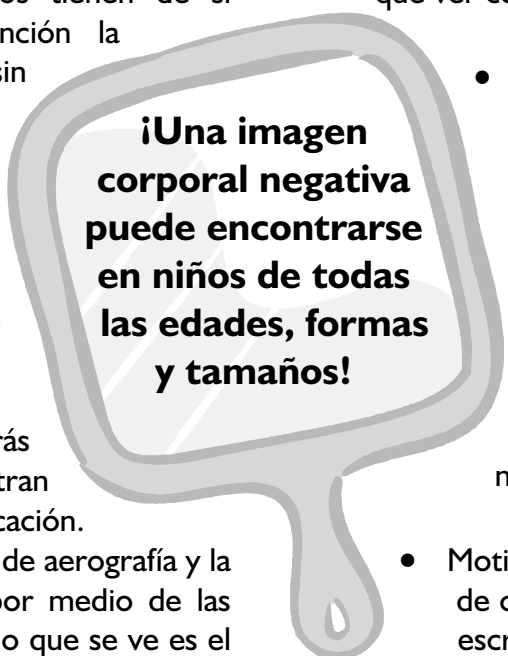


LA IMAGEN CORPORAL

- Hable con sus hijos acerca de lo que significa la imagen corporal. Pídales que cierren los ojos y que le describan la imagen que ven cuando están frente al espejo. La imagen que le describan es la que ellos tienen de sí mismos. Escuche con atención la respuesta de sus niños sin juzgar lo que le digan.
- Hable acerca de las consecuencias de tener una imagen negativa y de los beneficios de tener una imagen positiva de sí mismos.
- Explíqueles la realidad detrás de las imágenes que muestran los medios de comunicación. Hábleles acerca de la técnica de aerografía y la manipulación de imágenes por medio de las computadoras. Enfátice que lo que se ve es el resultado de un producto terminado después de haber sido retocado una y otra vez.
- Pídale a sus niños que le expliquen lo que piensan de cómo se logró la imagen que ven en la televisión o en revistas. Hablen acerca de los métodos que fueron posiblemente utilizados, como, dietas, esteroides, o cirugía; y comenten acerca de si son saludables o no.
- Los padres deben de elogiar otras cualidades de sus hijos no solamente su apariencia física. Esto ayudará a que los niños valoren otras características y no solamente las que tienen que ver con su aspecto físico.
- Los padres deben de crear una imagen corporal saludable en sus hijos haciendo comentarios positivos acerca de ellos. Los niños comienzan a darse cuenta de su imagen alrededor de los cinco años de edad. Los comentarios frecuentes acerca de las imperfecciones físicas pueden transmitir mensajes negativos a sus niños.
- Motive a sus niños a que hagan un diario de comentarios positivos. En él deberán escribir un comentario positivo acerca de ellos mismos todos los días. Este puede servirles para recordarles todas las características positivas que poseen.
- Fomente en sus niños el crear su propio sentido de la belleza. Explíqueles que cada persona tiene su propio concepto de lo que es la belleza. Lo que para una persona es bello para otra tal vez no lo es. Es imposible englobar en uno sólo el concepto de belleza, es por eso que crear su propia idea acerca de la belleza es tan importante.



¡Una imagen corporal negativa puede encontrarse en niños de todas las edades, formas y tamaños!

¡Platiquen con sus niños! ¡Mientras más comunicación tengan más aprenderán!