



Emociones



Compartir en  
Familia

Redacción

---

## La imagen corporal de los adolescentes está distorsionada por los cambios propios de esta edad

---

Los niños comienzan a desarrollar la imagen corporal de sí mismos hacia los 6 años. Sin embargo, la adolescencia es una etapa complicada ya que buscan encajar y gustar, lo que puede hacer que se vean diferentes a cómo son en realidad.

Tenemos que estar atentos a estos cambios y ayudarles a fomentar su autoestima para que no caigan en problemas como la anorexia o bulimia.

La adolescencia es una etapa complicada para padres y chicos ya que está marcada por muchos cambios a nivel físico y emocional que pueden causar problemas en la convivencia familiar como las malas contestaciones, los problemas con el alcohol o el sexo o la imagen distorsionada de sí mismos.

Y es que todos los adolescentes quieren encajar, formar parte del grupo, ser aceptados por los demás e incluso gustar a alguien especial. Por eso, intentan que su aspecto físico esté acorde con la moda del momento: la ropa, el corte de pelo, los tatuajes o los piercings son algunas de las consecuencias de esta inseguridad y falta de autoestima que presenta la mayoría de adolescentes, pero también los trastornos alimenticios.

A pesar de estar delgados o normales, muchos de ellos se ven gordos, diferentes de los cuerpos que salen en las revistas y la televisión. Las inseguridades propias de esta edad o ciertos comentarios negativos de compañeros o amigos pueden derivar en una anorexia o bulimia, enfermedades muy graves que pueden desembocar en otras mayores.

Por eso, es importante que estemos pendientes de cómo se ven nuestros hijos a sí mismos para detectar cuanto antes cualquier problema de este tipo y evitarlo siempre que sea posible:

Controla lo que tu hijo ve en televisión, el móvil o la tablet para evitar contenidos o campañas de publicidad que puedan influir en su imagen corporal. Bloquea búsquedas online peligrosas como ¿dietas milagro?, ¿cómo adelgazar rápidamente?, ¿cómo bajar de peso?, ¿cómo vomitar sin que se enteren?, etc. Así como el acceso a ciertas páginas web. No hagas comentarios negativos sobre tu aspecto delante de tu hijo. Debe ver que te aceptas y te quieres tal y como eres. No te muestres obsesionado por el físico y enseña a tu hijo que hay cosas mucho más importantes que pesar un poco más o un poco menos. Ayuda a tu hijo a apreciar sus cualidades y habilidades para que tenga una imagen positiva de sí mismo. Fomenta la autoestima en tu hijo. Si tu hijo realmente tiene un problema de peso y es conveniente que adelgace, ayúdale por medio de un nutricionista que le dé las pautas más adecuadas.

EXPERTO:

Compartir en Familia

Redacción

**Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.**