

# Cómo Ayudar a su Adolescente para que se Sienta Mejor Sobre sí Mismo

Los padres y guardianes que cuidan de los adolescentes son los maestros y modelos más importantes para ellos. Usted tiene un papel muy importante en la salud de su adolescente. Los siguientes siete consejos ayudarán no sólo a su adolescente sino a toda la familia. Marque los que piensa poner en práctica:

- Haga que las comidas de la familia sean un momento agradable y sin sentimientos de culpa.** Programe las comidas y refrigerios de acuerdo con un horario más o menos fijo. Aliente a su adolescente a que le ayude a planear, comprar y preparar las comidas y refrigerios. Apague la televisión durante las comidas y dediquen ese tiempo a la conversación familiar.
- Aliente a su adolescente a que tome desayuno.** Los adolescentes que toman desayuno tienen más éxito en la escuela. Se comportan y concentran mejor, reciben mejores calificaciones en los exámenes, y recuerdan las cosas mejor que los adolescentes que no toman desayuno. Los elementos nutritivos que los adolescentes no reciben al no tomar desayuno no se pueden recuperar con las comidas que se tomen más tarde en el día. Algunas sugerencias para el desayuno: fruta, tostada de grano integral, huevos, avena y leche descremada o de bajo contenido de grasa. Intente evitar los cereales endulzados y el pan blanco.
- Dé un buen ejemplo.** Compre y coma alimentos saludables (frutas y verduras, granos integrales, leche o quesos descremados y carnes a las que se les haya quitado el exceso de grasa o piel) y lea las etiquetas de los alimentos para estar segura que está eligiendo aquellos que tienen bajo contenido de transgrasas y saturadas. Haga actividades físicas por lo menos durante 30 minutos casi todos los días de la semana. Sea activo con sus adolescentes incluyendo alguna actividad física en la rutina familiar. Comience por salir a caminar juntos al parque, escuela, tiendas o el mercado.
- Aliente la actividad física.** La actividad física ayuda a que los huesos crezcan más grandes y fuertes. Enfóquese en los beneficios del ejercicio para la salud, energía y como reductores de estrés en lugar de una forma para perder peso o quemar calorías. Su adolescente debería participar en actividades físicas distintas y entretenidas durante 30 a 60 minutos todos los días.
- Acepte a las personas sin importar la forma ni el tamaño de su cuerpo.** Desaliente las críticas y los comentarios negativos acerca de los demás. Evite criticar su propio cuerpo o el de su adolescente, y no permita que otros lo critiquen o le hagan burla.
- Ayude a su adolescente a que se sienta bien y positivo de sí mismo.** Expresé el orgullo y amor que siente hacia su adolescente y admire y valore sus destrezas, talento, ingenio, inteligencia y éxitos.
- Preste atención a los problemas peligrosos.** La preocupación que un adolescente siente por los deportes o el peso algunas veces puede conducir a problemas. Los adolescentes que participan en actividades que requieren controlar el peso (ballet, lucha libre, natación, correr y gimnasia) podrían correr un mayor riesgo de contraer un trastorno del comer (anorexia nervosa o inanición autoimpuesta). También es posible que se presione a los adolescentes atletas a usar esteroides u otros productos que aumentan la masa muscular y la energía, pero que pueden ser muy nocivos para la salud. Los demás adolescentes con frecuencia se burlan y molestan a los que son obesos causándoles dolor y no sólo físico sino emocional.

PARA PADRES Y GUARDIANES ADULTOS

## MUCHOS PADRES Y GUARDIANES ADULTOS HACEN LAS PREGUNTAS SIGUIENTES ACERCA DE LA ALIMENTACIÓN Y LOS EJERCICIOS

PREGUNTA	RESPUESTA
<i>Creo que mi adolescente está muy gordo. ¿Cuál es la mejor forma para que pierda peso?</i>	Confirme con el médico de su adolescente efectivamente está obeso. Aliente al adolescente a que participe más en deportes y actividades físicas entretenidas ya que son una magnífica forma para mantener o perder el peso. Limite el tiempo que el o la joven pasa delante de la televisión, computadora o juegos de video a menos de dos horas diarias y aliente a que tomen agua en lugar de sodas, bebidas deportivas y jugos.
<i>Mi adolescente ha decidido ser vegetariano y no quiere comer carne. ¿Qué debo hacer?</i>	Aliente a su adolescente a que incluya alimentos de grano integral combinados con aquellos de alto contenido de proteínas y calcio en su dieta. Entre ellos, yogurt, queso, leche, leche de soja, huevos, frijoles, espinacas, brócoli y tofu. También se recomienda que tome un suplemento multivitamínico.
<i>Me preocupa que mi adolescente pueda tener un trastorno del comer y / o que tenga una imagen negativa de su cuerpo. ¿Cuáles son las señales a las que tengo que prestar atención?</i>	Las señales que un adolescente tiene una imagen negativa de su cuerpo y / o un trastorno del comer son: (1) autoestima o autovalor se basa mayormente en el tamaño o forma de su cuerpo; (2) se enfoca en el peso y la pérdida del mismo; (3) tiene rutinas de ejercicios frecuentes y/o estrenuos para perder peso; (4) tiene hábitos y comportamientos con la alimentación que lo preocupan; (5) se siente incómodo con los alimentos y a la hora de comer; (6) se siente insatisfecho o insatisfecha con su peso y desea un cuerpo diferente. Si percibe alguna de estas señales, pídale ayuda a su médico.
<i>Deseo ayudar a mi adolescente, pero los demás miembros de la familia desean comer alimentos que mi adolescente no debería comer. ¿Qué debo hacer?</i>	¡Es una magnífica pregunta! El reto es hacer que todos participen en una alimentación saludable, desde cocinar a comer. Intente distintas formas para preparar los platillos favoritos de su familia. He aquí algunos consejos: compre leche, queso o yogurt descremado o sin grasa; prepare los alimentos en la parrilla, horno, al vapor o hervidos en lugar que fritos; recorte la grasa de la carne y quítele la piel al pollo y pavo; use muchas frutas y verduras frescas, congeladas o en lata; cocine con menos grasa al usar el rociador de aceite o un poco de aceite vegetal; en lugar de postre, sirva fruta; use hierbas, salsa, ajo, chiles o mostaza para dar más sabor a las comidas; sirva porciones pequeñas de los alimentos favoritos unas cuantas veces a la semana. Tomen mucha agua y ahorre y use el dinero que hubiera gastado en gaseosas, bebidas para deportistas y jugos de frutas para una salida familiar o un evento especial.

**¡Recuerde anotar sus preguntas y conversarlas con su proveedor médico y con el de su adolescente!**

