

DECÁLOGO

SUGERENCIAS PARA PADRES

- 1 Animar a nuestro hijo/a a ser sociable y relacionarse con los demás.
- 2 Animar a la independencia y autonomía personal a nuestro hijo/a.
- 3 Recompensar o premiar los pequeños logros en el momento es mejor que enfatizar mayores metas en el futuro.
- 4 No insistir en una conducta perfecta todo el tiempo.
- 5 No fijar patrones o normas imposibles o difíciles para su hijo/a.
- 6 Mostrar a su hijo/a amor y afecto sin sobreprotegerlo ni controlarlo excesivamente.
- 7 No dar una excesiva importancia al peso, la talla o la figura corporal.
- 8 No dar una excesiva importancia a la comida o la alimentación.
- 9 Educar sexualmente a su hijo/a.
- 10 No castigar físicamente a su hijo/a.

ESTUDIO CAMALEÓN



UNIDAD MIXTA DE INVESTIGACIÓN
Hospital Clínico Universitario "Lozano Blesa"
Universidad de Zaragoza

ARBADA

Asociación Aragonesa de Familiares de Enfermos
con Trastornos de la Conducta Alimentaria



GOBIERNO
DE ARAGON

Departamento de Sanidad,
Consumo y Bienestar Social

adolescencia y alimentación

PARA PADRES Y MADRES



Prevención
de trastornos
de la conducta
alimentaria
en adolescentes

adolescencia y alimentación

SOBREPROTECCIÓN

- La sobreprotección, tan difícil de evitar en la relación con los padres, crea hijos a los que no ha costado esfuerzo personal resolver sus necesidades e incapaces de superar obstáculos.

ENTORNO FAMILIAR

COMUNICACIÓN

- Un diálogo abierto, un interés por su forma de pensar, sentir, y sus actividades, una escucha activa y constante a lo largo de toda la vida permiten conocer bien a cada hijo adolescente (sus puntos fuertes, debilidades, amistades, entorno, carácter).

AFECTIVIDAD

- Cuidar el ambiente afectivo es un objetivo educativo que no conviene descuidar.
- Hay que lograr que las personas que integran la familia se encuentren felices, cómodas, queridas, respetadas y apoyadas en la convivencia cotidiana.
- El marco familiar es el principal referente al que el niño acude en busca de afecto, apoyo y ánimo, es su lugar seguro.
- En la adolescencia el grupo de iguales lo desplaza en parte, pero el adolescente sabe que su familia es la "tabla de salvación" a la que recurrir ante cualquier vicisitud.

VALORES

- Dar importancia más al ser que al poseer.
- Criticar lo superficial de la sociedad de consumo, el culto a la imagen.
- Resaltar las cualidades personales de su hijo/a sin criticarlo o menospreciarlo por su físico.
- Alabar sus logros y evitar las descalificaciones absolutas y permanentes (profecías autocumplidas).
- Enseñar a respetar a los demás aceptando las diferencias y comprendiendo los errores.
- No es preciso ser perfecto para ser feliz.

MEDIOS DE COMUNICACIÓN

- Control de la TV y las revistas en etapas infantiles.
- Favorecer el desarrollo de una conciencia crítica como lectores, espectadores, consumidores: dialogar sobre las imágenes y mensajes erróneos.

ALIMENTACIÓN

- Al menos una comida en común con toda la familia para dialogar, conocer los incidentes que cada uno ha afrontado en el día, comentar distintos acontecimientos, expresar opiniones, sentimientos y emociones.
- Acostumbrarse a comer ordenadamente en los mismos horarios como rutina: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena, sin picoteos ni desorden.