

Hablar con sus hijos sobre el peso y la salud



Una guía de conversación para padres y adultos que cuidan a niños de **7 a 11 años de edad**

Introducción



"Usted es el que mejor conoce a su hijo y eso le da la mayor ventaja para comunicarse con él/ella sobre el peso."

Todos los días padres y adultos que cuidan a los niños enfrentan situaciones y preguntas difíciles para las cuales no están preparados.

En muchos casos, las preguntas sobre el peso de un niño son particularmente difíciles de contestar para un adulto porque los sentimientos sobre la obesidad y el sobrepeso generalmente están influenciados por problemas personales y mensajes conflictivos sobre el tema comunicados por los medios y la sociedad en general. Tanto es así que una encuesta de salud de WebMD/Stanford indicó que para los padres de adolescentes es más fácil hablar con sus hijos sobre sexo, drogas, alcohol o tabaco que hablar con ellos sobre el peso.

Pero esta dificultad no hará que las preguntas desaparezcan. Mientras la crisis de la obesidad infantil siga creciendo en Estados Unidos, las preguntas surgirán con más frecuencia –y casi en todo momento:

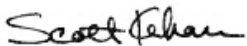
- En el auto camino a alguna actividad
- Viendo televisión
- Camino a la escuela
- En la iglesia
- En la mesa durante la cena
- Y la lista sigue...

Un padre que busca información en Internet o en una biblioteca local, o que le pregunta a un profesional médico, puede encontrar fácilmente muchas guías para hablar con sus hijos sobre temas “difíciles” como el sexo o el alcohol. En cambio si buscaran información sobre cómo tratar el tema del peso de sus hijos, esos mismos padres no podrían encontrar mucha información útil o que fuera más allá de la información básica que hemos oído durante años –como simplemente comer menos y moverse más.

La falta de este tipo de información no es sólo un vacío en el mundo de las guías para padres. Es un problema urgente de salud que enfrentan millones de familias, y precisamente la razón por la cual esta guía de conversación es necesaria.

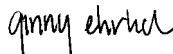
Esperamos que la información ofrecida aquí le ayude a navegar la importante y desafiante tarea de hablar con su hijo sobre la obesidad y el sobrepeso de manera fáctica, práctica y comprensiva.

Por la salud de su familia,



Scott Kahan, MD, MPH,

Director, Alianza de Acción Contra la Obesidad



Ginny Ehrlich, DEd, MPH

CEO, Alianza para una Generación más Sana

Comienzo

"Con la atención social que hay en torno al peso, los niños pueden buscar al adulto en sus vidas para hacer preguntas sobre si son 'gordos' y qué pueden hacer al respecto"

.....

Por qué hace falta una guía – y también algunas aclaraciones

Muchos factores han llevado a que en una nación uno de cada tres niños tenga obesidad o sobrepeso. Esta guía no está diseñada para llegar a la raíz del problema ni para culpar a nadie.

Esta guía tiene como objetivo ayudar a padres y adultos que cuidan a los niños a hablar con ellos sobre el peso y la salud de manera factual, práctica y sensible a las muchas emociones que vienen con los complejos temas del peso.

Por supuesto, aún con la importante información ofrecida, la conversación puede seguir siendo incómoda. Está bien. A veces simplemente tenemos que ser los "mayores" para ayudar a nuestros hijos. Sepa que no está solo.

Entienda que:

1

Si un padre o adulto quiere iniciar una conversación con un niño sobre la obesidad o el sobrepeso, hay una guía con recursos constructivos;

2

Con la atención social que hay en torno al peso, los niños pueden buscar al adulto en sus vidas para hacer preguntas sobre si son "gordos" y qué pueden hacer al respecto; y

3

Hay una gran probabilidad de que un padre – independientemente de su peso—tenga sus propios prejuicios contra el peso, lo cual puede interferir con conversaciones constructivas con un niño.

En resumen, esta conversación va a surgir. Y es probable que sea iniciada por su hijo. Usted querrá estar preparado. Lo que es importante saber es que su hijo no está solo, y que usted tampoco lo está. Muchos padres como usted están luchando para saber qué decirles a sus hijos sobre el peso.

¡Sea positivo! Usted es el que mejor conoce a su hijo y eso le da la mayor ventaja para comunicarse con él/ella sobre el peso.



Un obstáculo común— Nuestros propios problemas con el peso

El peso es un tema del cual todos hablamos, y con el cual potencialmente todos luchamos de distintas maneras. Esto es verdad para todos los padres, independientemente de su peso —desde aquellos con peso normal o por debajo de lo normal hasta los considerados obesos. Reconocer nuestros prejuicios es esencial. Pero simplemente saber que los tenemos no es excusa para ignorar las preguntas de nuestros hijos.

No hay separación entre el rol de un padre y la capacidad de un niño para superar el problema del peso. Los niños admiran a sus padres y mucho de lo que aprenden se basa en el modelo de conducta de un padre u otro adulto a cargo. No lo pueden hacer solos.

Algunos pueden preguntarse si éste no es simplemente otro tema para padres que está recibiendo demasiada atención... y piensan que el problema puede no ser tan serio como algunos creen. Pero muchas cosas han cambiado desde que USTED era un niño. Hoy sabemos mucho más sobre las conexiones entre el peso y la salud —y esas conexiones son suficientes para tomarse el tema en serio.



Hoy sabemos que:

<p>La obesidad es una cuestión de salud y una puerta a muchas condiciones y enfermedades crónicas.¹</p>	<p>Enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, presión arterial alta, derrames cerebrales, enfermedades del hígado y la vesícula, apnea del sueño y problemas respiratorios, trastornos de huesos y articulaciones incluyendo osteoartritis, y algunos cánceres, entre otras.^{2,3}</p>
<p>La intimidación o “bullying” ha empeorado.</p>	<p>Puede ser que los adultos con obesidad hayan sido intimidados como niños y traigan recuerdos de esas experiencias a la conversación con un niño.</p> <p>Una razón principal del bullying y las burlas en la escuela es el peso —las burlas por el peso son más comunes que las burlas por orientación sexual, raza/etnicidad, incapacidad física o religión.⁴</p>
<p>Un niño con obesidad es mucho más proclive a ser obeso de adulto.</p>	<p>Un niño con sobrepeso u obesidad es 10 veces más proclive a tener sobrepeso u obesidad de adulto.⁵</p>



Ser consecuente es esencial y una buena forma de no sentir que está constantemente 'fastidiando' a su hijo para que coma bien

Otros obstáculos –

Si el tema fuera fácil no necesitaríamos una guía

Hay muchas razones por las cuales un padre o un adulto a cargo pueden no querer contestar las preguntas de un niño sobre el peso. A continuación hemos incluido una lista de las razones más comunes, porque a veces reconocer los obstáculos es el primer paso para superarlos.

1

Yo no sé cómo se define el “éxito”... ¿peso normal? ¿Y qué es peso normal?

Los recursos disponibles para padres que quieren ayudar a sus hijos a lograr un peso sano son limitados.

Contrariamente al conocimiento que tienen sobre los adultos, los expertos todavía no saben cuánto deben bajar de peso los niños para empezar a mostrar mejoras en su salud. Pero los expertos saben que los niños que llegan a la adultez con sobrepeso u obesidad son mucho más propensos a mantener el sobrepeso o la obesidad como adultos. Por lo tanto, los expertos están de acuerdo en que la meta para los niños es terminar su adolescencia con un peso sano (o como el pediatra de su hijo le puede decir, debajo del 85/100 en las tablas de crecimiento del IMC-por-edad, que se explicará en más detalle más adelante).^{6,7}

2

¿Bajar de peso no es sólo una cuestión de fuerza de voluntad?

No, la obesidad es el resultado de una compleja combinación de genes, medioambiente y conductas de salud, incluyendo la alimentación y la actividad física.⁸

3

Lo que algunos llaman obeso, yo llamo hermoso.

Que el peso extra pueda ser aceptado y admirado en una cultura en particular no protege al niño contra posibles consecuencias de salud o intimidación.

4

Si hablo con mi hijo sobre el peso, él/ella puede desarrollar un trastorno alimentario.

Los padres que abordan el tema del peso de manera no productiva (por ejemplo, con burlas) ponen a sus hijos en un riesgo mayor de desarrollar trastornos alimentarios como la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón. No hay evidencia de que hablar sobre el peso como una cuestión de salud, de manera inspiradora y comprensiva, pueda causar daño psicológico. Esta guía está diseñada para alentar a que los temas sobre el peso se aborden con un enfoque sano y positivo.

5

Yo he tratado de ayudar, pero nada funciona.

Muchos padres quieren que su hijo baje de peso pero se frustran cuando nada parece funcionar. Generalmente se culpan a sí mismos, lo cual a su vez puede tornarse en criticismo negativo para su hijo.

Lo que es importante es que hay muchas formas de mejorar la salud. Por ejemplo, aumentar la actividad física o mejorar la nutrición pueden ayudar.

6

Estoy cansada de sentirme la “policía de la comida”.

Es común que los padres sientan que están en una lucha constante de poder con sus hijos para que coman bien. Lo más importante para usted y su familia es determinar sus propias reglas para comer sano, seguir esas reglas, y saber cuándo darse con un gusto.

Ser consecuente es esencial y una buena forma de no sentir que está constantemente “fastidiando” a su hijo para que coma bien.

Aun cuando establezca con su familia “reglas para comer bien”, habrá momentos en los que no podrá estar ahí para ayudar a que se cumplan. Ser congruente con las reglas en la casa es una buena forma de empezar y hay recursos para ayudar a los niños a tomar decisiones difíciles fuera de la casa.

Introducción

Comienzo

Conversación
con sus hijos

Recursos

Apéndice



Hablar con sus hijos sobre el peso y la salud



Posibles situaciones y sugerencias para cómo responder

Nota: Como los niños se desarrollan y maduran con variantes durante la infancia, no se recomienda generalizar los consejos. Con eso en mente, esta guía fue específicamente creada para padres de niños de 7 a 11 años de edad.

Secretos para una conversación exitosa – Guía rápida para responder a distintas situaciones

A continuación hay una lista de siete situaciones del mundo real que un padre o adulto a cargo de un niño probablemente enfrente cuando se trata de preguntas de un niño sobre la obesidad o el peso. Para cada una encontrará información educativa y sugerencias sobre cómo responder. Los consejos le alientan a:

Reconocer la situación y agradecerle a su hijo por compartir sus sentimientos con usted para crear confianza y seguridad.

Hacer preguntas abiertas a su hijo para que él/ella pueda expresar sus sentimientos.

Aclarar que el peso es una cuestión de salud, y no de apariencia. (Nota: Este punto se enfatiza y se repite a lo largo de estas sugerencias porque puede ser el punto más importante).

Hablar con su hijo de los retos para tener una buena salud, pero también asegurarse de enfatizar los beneficios de estar sano.

Ofrecer trabajar juntos –trabajar juntos para estar más sanos crea un ambiente de apoyo para su hijo.

“Independientemente de si su hijo está enfrentando a alguien que lo intimida o luchando con su imagen corporal, apoyarlo será esencial para crear confianza y autoestima.”



Antes de hablar sobre QUÉ decir, a continuación hay cosas para tener en mente sobre CÓMO decirlo:

<p>Sea positivo y ofrezca apoyo.</p>	<p>.Independientemente de si su hijo está enfrentando a alguien que lo intimida o luchando con su imagen corporal, apoyarlo será esencial para crear confianza y autoestima.</p>
<p>Sea realista.</p>	<p>Concentrarse en pasos pequeños y específicos hace la meta de una buena salud más fácil de alcanzar. Es la diferencia entre decirle a un niño "Tu recámara es un lío; límpiala" versus "Tu recámara es un lío; por favor guarda tus zapatos y tiende tu cama". Las instrucciones más específicas tienen más probabilidad de dar resultado.</p>
<p>Mantenga abierta la conversación.</p>	<p>Preguntarle a los niños cómo se sienten puede ayudarlos a saber que pueden hablar abiertamente.</p>
<p>Normalice el tema.</p>	<p>Hablar de la obesidad como un problema de salud mantiene al tema en el contexto de otros problemas de salud que los niños pueden enfrentar, como asma o TDAH. Recuerde que todos somos distintos. Por ejemplo, niños de la misma familia pueden ser de tamaños distintos, pueden tener distinto color de ojos o de cabello, distinta altura y temperamentos distintos.</p>

Las Situaciones

<p>1 Confusión en torno al IMC</p>	<p>5 Diferencias de peso en la familia</p>
<p>2 Imagen corporal</p>	<p>6 Obesidad de los padres</p>
<p>3 Intimidación o "bullying"</p>	<p>7 Prejuicio contra el peso</p>
<p>4 Diferencias culturales</p>	



"Algunas escuelas tienen tarjetas de IMC para informar a los padres sobre el peso de su hijo de manera que ellos y los profesionales de salud puedan hacer algo para tratar cualquier problema al respecto."

Situación Uno: Confusión en torno al IMC

Su distrito escolar ahora realiza pruebas de IMC anualmente. Su hijo vuelve a casa con un informe de su IMC que indica que tiene obesidad. El niño pregunta qué quiere decir.

¿Qué le dice?

Lo que los padres deben saber:

¿Qué es el IMC?

IMC quiere decir "Índice de Masa Corporal" y es una medida indirecta del riesgo de salud del peso. Se calcula usando la altura, el peso, la edad y el sexo de la persona. El IMC de un niño/adolescente es un buen indicador del riesgo de salud en la adultez. Si su hijo tiene obesidad, su riesgo de seguir teniendo problemas de peso en la adultez es mucho mayor.¹⁰

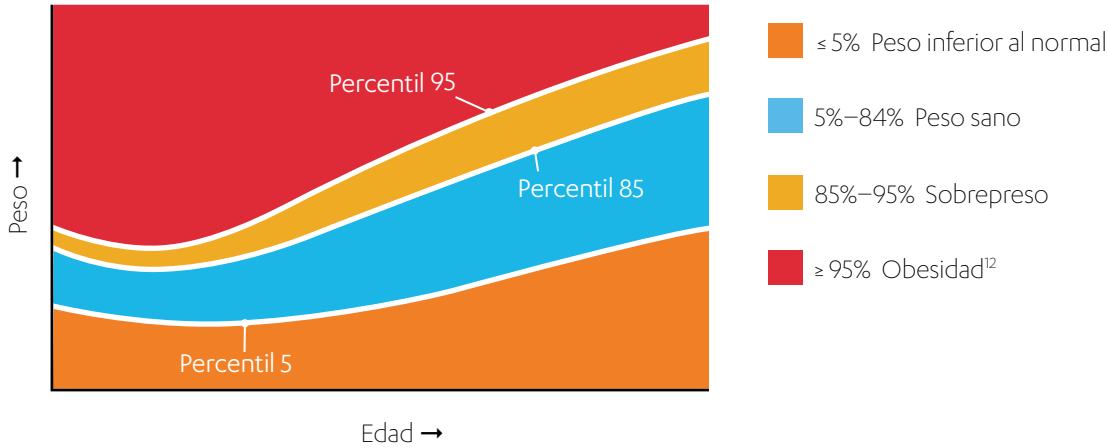
¿Qué es una tarjeta de IMC?

Algunas escuelas tienen tarjetas de IMC para informar a los padres sobre el peso de su hijo de manera que ellos y los profesionales de salud puedan hacer algo para tratar cualquier problema al respecto. Las tarjetas de IMC generalmente usan IMC-por-edad, que difiere de lo que la mayoría de los adultos entiende por ICM.

El IMC-por-edad es una medida de peso comparada con el crecimiento, y en los niños es más acertada que el IMC solo. Una vez que se ha calculado el IMC de los niños y adolescentes, el número de IMC se pone en una tabla de crecimiento (para niños o niñas) para obtener un rango percentil. Estos rangos percentiles son el indicador más común que se usa para evaluar los patrones de medida y crecimiento individuales de los niños en Estados Unidos. El rango percentil indica la posición relativa del número de IMC del niño entre niños de la misma edad y el mismo sexo. Los gráficos de crecimiento muestran las categorías de peso que se usan con niños y adolescentes (peso inferior al normal, peso sano, sobrepeso y obesidad).¹¹



El IMC-por-edad generalmente se mide como un rango percentil de la siguiente manera:



Si bien el IMC se calcula de la misma forma para niños y adultos, el criterio usado para interpretar el IMC en niños y adolescentes es distinto al que se usa para adultos. Para los niños los rangos percentiles específicos de IMC-por edad y sexo se usan por dos razones. Primero, porque la cantidad de grasa en el cuerpo cambia con la edad; y segundo, porque la cantidad de grasa en el cuerpo varía entre varones y mujeres.¹³

continúa en la próxima página



"Algunos niños tienen otros problemas de salud como asma o dificultad para concentrarse. Estar excedido de peso también puede afectar tu salud."

.....

Confusión en torno al IMC, continuación

Lo que un padre puede decir:

Me alegro de que hayas compartido esto conmigo. El IMC no sólo es confuso para ti; también puede ser muy confuso para muchos padres. Lo más importante de entender es que ésta es una forma de medir tu salud. Le indica a tus maestros, tus médicos y tu familia cómo estás creciendo, tal como cuando vamos al doctor para un control y él/ella escucha tu corazón y mide tu estatura. Algunos niños tienen otros problemas de salud como asma o dificultad para concentrarse. Estar excedido de peso también puede afectar tu salud.

Lo que el informe dice es que puedes pesar un poco más de lo que es saludable para un niño de tu edad y tu tamaño. Estar excedido de peso significa que tu cuerpo puede tener que trabajar más de lo necesario. Como a ti no te gusta cuando el maestro/a te da tarea extra, a tu cuerpo no le gusta tener que trabajar más. Si podemos ayudar a tu cuerpo a que deje de trabajar tan duro, entonces podemos asegurarnos de que tengas suficiente energía para hacer las cosas que te gustan y que te hacen feliz como (completar la oración).

¿Cómo te sientes respecto a tu peso?

- Antes que nada, el peso no determina quién ERES.
 - Y recuerda que cuando estás excedido de peso, no se trata de tu apariencia ni de cómo te ves, sino de cómo te sientes.
-

Bajar de peso no es fácil para nadie, especialmente para alguien de tu edad. También es muy difícil hacerlo solo. Hay muchas cosas que pueden interferir con una dieta sana y con suficiente actividad física diariamente. *(Pídale a su hijo ejemplos específicos de su comunidad, su hogar y su rutina familiar que pueden presentar un problema).* **Pero es realmente importante, así que lo intentemos juntos.**

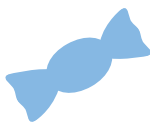


Pensemos en algunas cosas que podamos hacer juntos para tener una buena salud. (Aquí hay algunas sugerencias de las que usted y su hijo pueden hablar.

NOTA: Estas sugerencias se concentran en acciones específicas que son fáciles de seguir y de medir).



Aumentar el tiempo durante el cual se está activo en un día



Limitar las cosas dulces (comidas y bebidas) que se comen en una semana



Aumentar el tiempo de juegos al aire libre y limitar el tiempo frente a una pantalla



Aumentar las comidas con toda la familia sentada a la mesa



Crear tiempo de juego para la familia



Salir juntos a comprar comidas sanas



Comer más frutas y verduras

Mientras más podamos incorporar estas cosas en nuestra rutina diaria, más sanos estaremos. Y esto también puede hacerte sentir más seguro de ti mismo.

*"El peso no determina
QUIÉN eres"*



“Los padres que alientan a sus hijos a hacer dieta en realidad pueden socavar su propio intento. Generalmente los niños pueden hacer dietas no sanas que pueden aumentar su riesgo de obesidad”²⁰

Situación Dos: Diferencias culturales

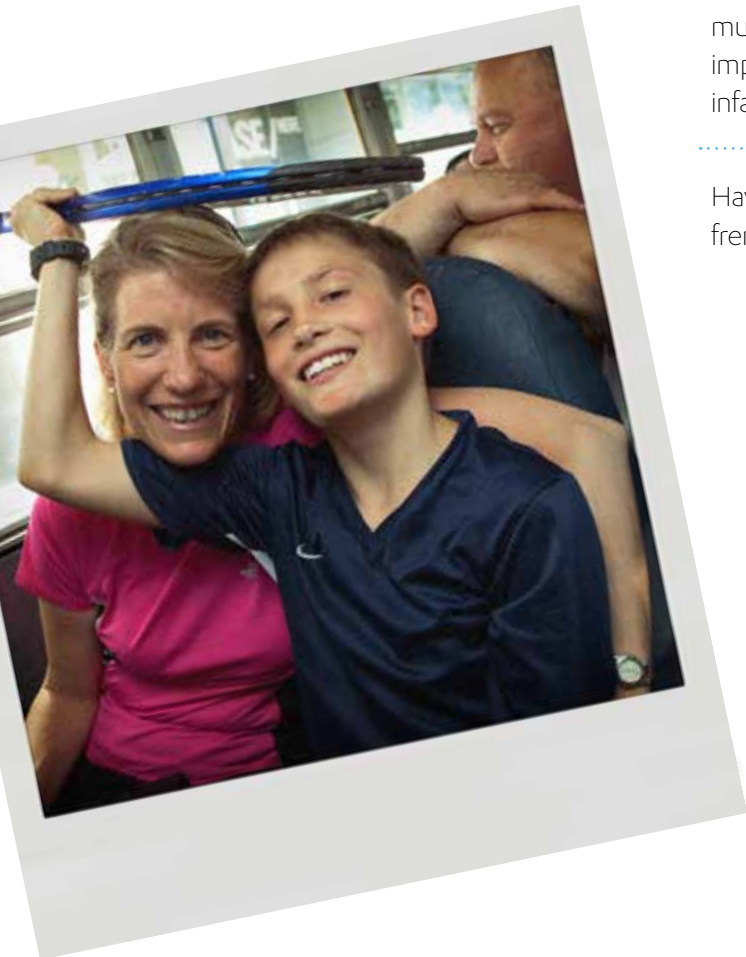
La gente de su grupo racial y/o étnico tradicionalmente ha considerado que tener peso extra es atractivo o algo digno de admiración, en lugar de verlo como un problema de salud. Su hijo vuelve a casa dolido y confundido después de que sus compañeros de clase y sus maestros lo han llamado “gordo”.
¿Qué le dice?

Lo que los padres deben saber:

Si bien en su cultura el peso extra es considerado positivo, la obesidad tiene consecuencias serias en la salud y vida social de su hijo. Y no se detiene ahí –un niño con obesidad es mucho más proclive a ser obeso de adulto. En realidad, un niño con sobrepeso u obesidad tiene 10 veces más probabilidades de tener sobrepeso u obesidad como adulto.¹⁴ Esto puede resultar en una vida enfrentando enfermedades crónicas serias, incluyendo diabetes tipo 2, presión alta y enfermedades cardíacas.

Algunos grupos minoritarios, incluyendo los afroamericanos y los asiáticos, son significativamente más propensos a vivir en casas multigeneracionales, donde los abuelos tienen una influencia importante en los hábitos de comida de los niños desde la primera infancia hasta avanzada la adolescencia.¹⁵

Hay una relación significativa entre el IMC, la actividad física y el tiempo frente al televisor entre abuelos y nietos.^{16,17}



Lo que un padre puede decir:

Gracias por compartir conmigo lo que pasó. Lamento tanto que estés dolido por lo que tus amigos/maestros dijeron. El peso no determina quién ERES. Tú eres (completar esta oración con atributos positivos, por ejemplo, comprensivo, buen amigo, inteligente, trabajador).

Nuestra cultura ha visto el peso como un signo de éxito, felicidad y riqueza. Y en nuestra familia hemos celebrado nuestro tamaño y muchas veces hemos festejado las ocasiones felices con comida.

Pero mientras más aprenden los médicos sobre el peso, más claro es que estar excedido de peso puede afectar tu salud. Hablemos sobre esto.

Estar excedido de peso significa que tu cuerpo puede tener que trabajar más de lo necesario. Como a ti no te gusta cuando el maestro/a te da tarea extra, a tu cuerpo no le gusta tener que trabajar más. Si podemos ayudar a tu cuerpo a que deje de trabajar tan duro, entonces podemos asegurarnos de que tengas suficiente energía para hacer las cosas que te gustan y que te hacen feliz como (completar esta oración).

continúa en la próxima página

Introducción

Comienzo

Conversación
con sus hijos

Recursos

Apéndice



“El peso es una medida de tu salud y estar excedido de peso puede dañar tu salud porque tu cuerpo tiene que trabajar más de lo necesario!”

.....

Imagen Corporal, continuación

Lo que un padre puede decir:

Algunos niños tienen otros problemas de salud, como asma o dificultad para concentrarse. Estar excedido de peso también puede afectar su salud.

¿Cómo te sientes respecto al peso? Recuerda que cuando estás excedido de peso, no se trata de tu apariencia ni de cómo te ves, sino de cómo te sientes.

Bajar de peso no es fácil para nadie, especialmente para alguien de tu edad. También es muy difícil hacerlo solo. Hay muchas cosas que pueden interferir con una dieta sana y suficiente actividad física diariamente. *(Pídale a su hijo ejemplos específicos de su comunidad, su hogar y su rutina familiar que pueden presentar un problema).*

Pero es realmente importante, así que lo intentemos juntos.

Algo que podemos hacer como familia es identificar otras cosas como signos de éxito y felicidad –como buenas calificaciones en la escuela, tener amigos cercanos y participar en tus actividades preferidas (completar esta oración).

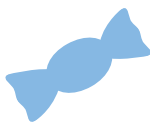


Pensemos en algunas cosas que podamos hacer juntos para tener una buena salud.

(Aquí hay algunas sugerencias de las que usted y su hijo pueden hablar. NOTA: Estas sugerencias se concentran en acciones específicas que son fáciles de seguir y de medir).



Aumentar el tiempo durante el cual se está activo en un día



Limitar las cosas dulces (comidas y bebidas) que se comen en una semana



Aumentar el tiempo de juegos al aire libre y limitar el tiempo frente a una pantalla



Aumentar las comidas con toda la familia sentada a la mesa



Crear tiempo de juego para la familia



Salir juntos a comprar comidas sanas



Comer más frutas y verduras

“Mientras más podamos incorporar estas cosas en nuestra rutina diaria, más sanos estaremos. Y esto también puede hacerte sentir más segura de ti mismo.”





Situación Tres: Imagen corporal

Su hija le pregunta, “¿Estoy gorda?”, y quiere empezar una dieta. Está sensible porque dice que se ve distinta a las otras niñas en su clase. **¿Qué le dice?**

Lo que los padres deben saber:

Hacer dieta no es inusual entre los niños –hay estudios que indican que aproximadamente la mitad de niños de 9 a 11 años hacen dieta “a veces” o “muy seguido”.¹⁸

Las dietas generalmente no son buenas para la salud y pueden ser contraproducentes, incluso provocando conductas peligrosas que pueden ocasionar trastornos alimentarios como la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón, entre otros.¹⁹

Los padres que alientan a sus hijos a hacer dieta en realidad pueden socavar su propio intento. Generalmente los niños pueden hacer dietas no sanas que pueden aumentar su riesgo de obesidad.²⁰

Si su hijo quiere bajar de peso, la dieta es sólo un aspecto.

Los niños tienen más éxito cuando los padres y/o la familia intentan bajar de peso juntos, adoptando estilos de vida más sanos en forma conjunta.²¹

“El bullying puede provocar depresión, ansiedad, sentimientos de tristeza y soledad, cambios en los patrones de sueño y alimentación, pérdida de interés en actividades que su hijo solía disfrutar y hasta puede interferir con el desarrollo académico.”²⁴

Lo que un padre puede decir:

Lamento tanto que te sientas así y me alegro que me lo hayas contado.

Mira, todos tenemos formas, tamaños y colores distintos. No te preocupes por ser diferente.

Como tu madre, a mí me preocupa que estés excedida de peso porque esto puede dañar tu salud.

Es importante que sepas que tu peso no es una medida de quién eres como persona. El peso no determina quién ERES. Tú eres (completar la oración con atributos positivos; por ejemplo, comprensiva, buena amiga, inteligente, trabajadora).

El peso es una medida de tu salud y estar excedida de peso puede dañar tu salud porque tu cuerpo tiene que trabajar más de lo necesario.

continúa en la próxima página



Bullying, continuación

Lo que un padre puede decir:

Como a ti no te gusta cuando el maestro/a te da tarea extra, a tu cuerpo no le gusta tener que trabajar más. Si podemos ayudar a tu cuerpo a que deje de trabajar tan duro, entonces podemos asegurarnos de que tengas suficiente energía para hacer las cosas que te gustan y que te hacen feliz como (completar esta oración)..

Algunos niños tienen otros problemas de salud, como asma o dificultad para concentrarse.

Bajar de peso no es fácil para nadie, especialmente para alguien de tu edad. También es muy difícil hacerlo sola.

Entiendo que quieras hacer algo para mejorar tu salud, así que explícame qué quieres decir cuando dices que quieres hacer dieta.

"Yo te quiero y no tengo problemas con tu apariencia, pero como padre, me preocupa que tengas sobrepeso y que esto pueda dañar tu salud. También puede significar que no tengas suficiente energía y que no puedas hacer las cosas que te gusta hacer."

.....



Lo que debemos hacer es concentrarnos en comer mejor y pensar en cosas que podemos hacer todos juntos como familia para tener una buena salud. (Aquí hay algunas sugerencias de las que usted y su hijo pueden hablar. NOTA: Estas sugerencias se concentran en acciones específicas que son fáciles de seguir y de medir).



Aumentar el tiempo durante el cual se está activo en un día



Limitar las cosas dulces (comidas y bebidas) que se comen en una semana



Aumentar el tiempo de juegos al aire libre y limitar el tiempo frente a una pantalla



Aumentar las comidas con toda la familia sentada a la mesa



Crear tiempo de juego para la familia



Salir juntos a comprar comidas sanas



Comer más frutas y verduras

Mientras más podamos incorporar estas cosas en nuestra rutina diaria, más sanos estaremos. Y esto también puede hacerte sentir más seguro de ti mismo.

"Hablemos de cómo podemos lograr un peso que sea saludable para ti y que te permita hacer las cosas que quieres hacer."



"Si bien en su cultura el peso extra es considerado positivo, la obesidad tiene consecuencias serias en la salud y vida social de su hijo."

.....

Situación Cuatro: Intimidación o "Bullying" (burla, acoso)

Su hijo se está portando mal, se muestra introvertido y dice que no quiere ir a la escuela. Cuando usted le pregunta por qué, le responde que los niños se han estado burlando de él, llamándolo gordo y feo. **¿Qué le dice?**

Lo que los padres deben saber:

Una de las razones principales de burla en la escuela es el peso. El bullying por el peso es más común que la burla por orientación sexual, raza/etnicidad, discapacidad física o religión.²²

Los niños con obesidad generalmente son acosados porque sus pares los ven como distintos o indeseables. Esto con frecuencia significa que no son invitados a fiestas u otras actividades sociales o que son excluidos de ciertos grupos.²³

El bullying puede provocar depresión, ansiedad, sentimientos de tristeza y soledad, cambios en los patrones de sueño y alimentación, pérdida de interés en actividades que su hijo solía disfrutar y hasta puede interferir con el desarrollo académico.²⁴

El bullying no es simplemente dejar que los niños sean niños –las consecuencias del bullying se extienden hasta la adultez.²⁵

Entre los adolescentes, la estigmatización del peso generalmente lleva a un mayor consumo de comida como estrategia para salir adelante.²⁶

La burla por el peso está asociada con índices más altos de trastorno por atracón entre varones y mujeres, en comparación con niños excedidos de peso que no fueron objeto de burlas.²⁷

Bajar de peso no debería ser la solución para tratar el problema del bullying. Los padres también tienen un rol en ayudar a sus hijos a tratar el bullying. Hay recursos disponibles que pueden guiar a los padres para saber intervenir, ayudar a sus hijos a crear un plan de seguridad y hablar con el personal de la escuela.



Lo que un padre puede decir:

Lamento que esto esté ocurriendo y me alegra que me lo hayas contado.

Burlarse está mal y no es justo. Realmente puede herir tus sentimientos.

Una de las cosas más duras de la burla es que están hablando de tu peso en términos de tu apariencia.

Te están haciendo sentir que tu peso es una medida de quién eres como persona. Y no es así. Tú eres (completar con atributos positivos, por ejemplo, compasivo, buen amigo, inteligente, trabajador).

El peso es una medida de tu salud y estar excedido de peso puede dañar tu salud.

Yo te quiero y no tengo problemas con tu apariencia, pero como padre, me preocupa que tengas sobrepeso y que esto pueda dañar tu salud. También puede significar que no tengas suficiente energía y que no puedas hacer las cosas que te gusta hacer.

continúa en la próxima página



"Algo que podemos hacer como familia es encontrar otras cosas que podamos identificar como signos de éxito y felicidad -como buenas calificaciones en la escuela, tener amigos cercanos y participar en tus actividades preferidas."

.....

Diferencias Culturales, continuación

Lo que un padre puede decir:

Estar excedido de peso significa que tu cuerpo puede tener que trabajar más duro de lo necesario. Como a ti no te gusta cuando el maestro/a te da tarea extra, a tu cuerpo no le gusta tener que trabajar más. Si podemos ayudar a tu cuerpo a que deje de trabajar tan duro, entonces podemos asegurarnos de que tengas suficiente energía para hacer las cosas que te gustan y que te hacen feliz como (completar).

Algunos niños tiene otros problemas de salud, como asma o dificultad para concentrarse. Estar excedido de peso también puede afectar su salud.

¿Cómo te sientes respecto al peso? Recuerda que cuando estás excedido de peso, no se trata de tu apariencia ni de cómo te ves, sino de cómo te sientes. Hablemos de cómo podemos lograr un peso que sea saludable para ti y que te permita hacer las cosas que quieres hacer.

Bajar de peso no es fácil para nadie, especialmente para alguien de tu edad. También es muy difícil hacerlo solo. Hay muchas cosas que pueden interferir con una dieta sana y suficiente actividad física diariamente. (Pídale a su hijo ejemplos específicos de su comunidad, su hogar y su rutina familiar que pueden presentar un problema).

Pero es realmente importante, así que lo intentemos juntos.

Algo que podemos hacer como familia es encontrar otras cosas que podamos identificar como signos de éxito y felicidad –como buenas calificaciones en la escuela, tener amigos cercanos y participar en tus actividades preferidas (completar).



Pensemos en algunas cosas que podamos hacer juntos para tener una buena salud. (Aquí hay algunas sugerencias de las que usted y su hijo pueden hablar. NOTA: Estas sugerencias se concentran en acciones específicas que son fáciles de seguir y de medir).



Aumentar el tiempo durante el cual se está activo en un día



Limitar las cosas dulces (comidas y bebidas) que se comen en una semana



Aumentar el tiempo de juegos al aire libre y limitar el tiempo frente a una pantalla



Aumentar las comidas con toda la familia sentada a la mesa



Crear tiempo de juego para la familia



Salir juntos a comprar comidas sanas



Comer más frutas y verduras

"Mientras más podamos incorporar estas cosas en nuestra rutina diaria, más sanos estaremos. Y esto también puede hacerte sentir más seguro de ti mismo."



"Una de las cosas más difíciles en esto es que la mayoría de las personas no entiende que estar excedido de peso es un problema de salud y otros pueden burlarse de ella por su apariencia, lo cual es realmente injusto."

.....



Situación Cinco: El prejuicio sobre el peso

Un padre o maestro que no lo conoce muy bien ni a usted ni a su familia le pregunta si su hijo que tiene obesidad tiene permitido comer pastel o participar en una actividad deportiva. **¿Qué le dice?**

Lo que los padres deben saber:

Los niños que están estigmatizados por su peso experimentan resultados negativos, incluyendo daño psicológico, conductas alimentarias que no son sanas y rechazo a la actividad física.

El estigma puede incluir las palabras usadas para describir el peso del niño. Los padres han expresado que las palabras "peso" y "peso no sano" son mejores que "obeso", "extremadamente obeso" o "gordo" al hablar con el médico del niño.

Los niños y adolescentes con sobrepeso/obesidad experimentan estigma y prejuicio de parte de sus pares, pero los padres y los maestros también demuestran prejuicio sobre el peso de los niños.²⁸

Los padres a veces se sienten estigmatizados por el peso de un hijo, lo cual luego puede influenciar cómo tratan a su hijo.²⁹

Los medios de comunicación también contribuyen a estereotipos y percepciones erróneas cuando enfatizan la responsabilidad personal sin reconocer los roles del gobierno, la industria y los mismos medios.³⁰ Un estudio de televidentes del programa *The Biggest Loser* indicó que el show promueve la percepción de que los individuos están en total control para subir y bajar de peso, y por consiguiente aumenta el estigma de la obesidad.³¹

Lo que los padres pueden decir:

¿Por qué me hace esa pregunta?

Usted sabe, mi hijo lucha con su sobrepeso y es un tema realmente difícil de tratar. Es aún más difícil cuando recibo preguntas de gente que puede no entender la naturaleza crónica del problema y lo que estamos haciendo como familia para tratar de ayudar.

Nosotros bromeamos sobre no tener un manual de padres, y tengo que decirle que de todas las cosas que he tenido que enfrentar como padre (como hablar sobre cambios de trabajo, sexo, drogas, etc.) éste ha sido el tema más difícil de abordar.

Una de las razones por las cuales ha sido tan difícil es que yo no sabía qué decir y no sabía a dónde recurrir por ayuda. Como padre, también me sentí personalmente responsable, lo cual lo hacía mucho más difícil.

continúa en la próxima página



Diferencias de Peso en la Familia, continuación

Lo que un padre puede decir:

Pero hoy entendemos que éste es un problema de salud y es así como lo estamos tratando.

Estamos tratando de abordarlo como familia porque como niño, él/ella va a necesitar el apoyo de familia y amigos.

Y estamos tratando de fijar metas para que todos mejoremos nuestra salud. Porque al fin de cuentas, de eso se trata.

"Lo más importante para nosotros como familia es que su peso no es una medida de quién es ella como persona."

.....



Pensemos en algunas cosas que podamos hacer juntos para tener una buena salud.

(Aquí hay algunas sugerencias de las que usted y su hijo pueden hablar. NOTA: Estas sugerencias se concentran en acciones específicas que son fáciles de seguir y de medir).



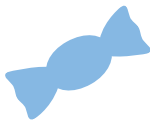
Preparar las comidas juntos, en familia.



Comer más frutas y verduras



Aumentar el tiempo durante el cual se está activo en un día



Limitar las cosas dulces (comidas y bebidas) que se comen en una semana



Aumentar el tiempo de juegos al aire libre y limitar el tiempo frente a una pantalla



Aumentar las comidas con toda la familia sentada a la mesa



Crear tiempo de juego para la familia



Salir juntos a comprar comidas sanas

Mientras más podamos incorporar estas cosas en nuestra rutina diaria, más sanos estaremos. Y esto también puede hacerte sentir más seguro de ti mismo.

"Cuando una persona está excedida de peso, su cuerpo puede tener que trabajar más duro de lo necesario. Como a ti no te gusta cuando el maestro/a te da tarea extra, a tu cuerpo no le gusta tener que trabajar más."



"Sí, yo lucho con mi peso, pero eso no quiere decir que cualquiera, particularmente un extraño, pueda hacer un comentario sobre mi apariencia."

.....

Situación Seis: Diferencias de peso dentro de la familia

Su hijo, de peso promedio, se burla de su hija y la llama "gorda".
¿Qué le dice?

Lo que los padres deben saber:

Burlarse por el peso entre miembros de la familia es extremadamente común. Aproximadamente la mitad de las niñas con sobrepeso y un tercio de los varones con sobrepeso dicen haber sido objeto de burlas por el peso por miembros de la familia.³²

Casi la mitad de las madres y un tercio de los padres muestran tener prejuicios contra el peso.³³

Burlarse por el peso entre miembros de la familia hace daño –esta burla familiar está asociada a niveles más altos de IMC a largo plazo.³⁴

La responsabilidad, culpa y presión que sienten los padres de los niños con obesidad por no poder ayudarlos a bajar de peso también puede llevar a que los padres se sientan frustrados, lo cual puede terminar afectando al niño, pero se necesita más investigación.³⁵



Lo que los padres pueden decir:

Yo no sé si lo sabes, pero tu hermana está enfrentando un problema de salud.

Como algunos de tus amigos pueden tener asma o dificultad para concentrarse, tu hermana está excedida de peso y eso también puede dañar su salud.

Luchar con el exceso de peso es realmente difícil. Como familia, debemos ofrecer apoyo.

Una de las cosas más difíciles en esto es que la mayoría de las personas no entiende que estar excedido de peso es un problema de salud y otros pueden burlarse de ella por su apariencia, lo cual es realmente injusto.

Lo más importante para nosotros como familia es que su peso no es una medida de quién es ella como persona. Porque sabemos que ella es (complete con atributos positivos, por ejemplo, compasiva, buena amiga, inteligente y trabajadora).

continúa en la próxima página

Introducción

Comienzo

Conversación
con sus hijos

Recursos

Apéndice



“Los padres no son perfectos. Te tengo que decir que de todas las cosas que he tenido que hacer en mi vida, como ir a la escuela, criar una familia, esto ha sido lo más difícil!”

.....



Obesidad de los Padres, continuación

Lo que un padre puede decir:

Cuando una persona está excedida de peso, su cuerpo puede tener que trabajar más duro de lo necesario. Como a ti no te gusta cuando el maestro/a te da tarea extra, a tu cuerpo no le gusta tener que trabajar más. Si podemos ayudar a tu hermana a controlar su peso, entonces podemos asegurarnos de que tenga suficiente energía para hacer cosas que le gustan y que la hacen feliz como (completar).

Algunos niños tienen otros problemas de salud, como asma o dificultad para concentrarse. Estar excedido de peso también puede afectar la salud.

¿Cómo te sientes respecto al peso? Recuerda que cuando estás excedido de peso, no se trata de tu apariencia ni de cómo te ves, sino de cómo te sientes. Hablemos de cómo podemos lograr un peso que sea saludable para ti y que te permita hacer las cosas que quieres hacer.

Bajar de peso no es fácil para nadie, especialmente para alguien de la edad de tu hermana. También es muy difícil hacerlo sola. Hay muchas cosas que pueden interferir con una dieta sana y suficiente actividad física diariamente. *(Pídale a su hijo ejemplos específicos de su comunidad, su hogar y su rutina familiar que pueden presentar un problema).*

Pero es realmente importante, así que lo intentemos juntos.

Algo que podemos hacer como familia es encontrar otras cosas que podamos identificar como signos de éxito y felicidad –como buenas calificaciones en la escuela, tener amigos cercanos y participar en tus actividades preferidas (completar).

Pensemos en algunas cosas que podamos hacer juntos para tener una buena salud. (Aquí hay algunas sugerencias de las que usted y su hijo pueden hablar. **NOTA:** Estas sugerencias se concentran en acciones específicas que son fáciles de seguir y de medir).



Aumentar el tiempo durante el cual se está activo en un día



Limitar las cosas dulces (comidas y bebidas) que se comen en una semana



Aumentar el tiempo de juegos al aire libre y limitar el tiempo frente a una pantalla



Aumentar las comidas con toda la familia sentada a la mesa



Crear tiempo de juego para la familia



Salir juntos a comprar comidas sanas



Comer más frutas y verduras

Mientras más podamos incorporar estas cosas en nuestra rutina diaria, más sanos estaremos. Y esto también puede hacerte sentir más seguro de ti mismo.

"Una de las razones por las cuales ha sido tan difícil es porque durante mucho tiempo pensé que mi peso de más me hacía una mala persona. Y me hizo olvidar todas las cosas que me gustan de mí."



"Los niños y adolescentes con sobrepeso/obesidad experimentan estigma y prejuicio de parte de sus pares. Los padres y los maestros también demuestran prejuicio sobre el peso de los niños."²⁸

Situación Siete: Obesidad de los padres

Usted es un adulto con obesidad que está en público con su hijo. Otro adulto lo llama "gordo". Su hijo pregunta por qué. **¿Qué le dice?**

Lo que los padres deben saber:

No está solo. Dos tercios de la población tiene sobrepeso u obesidad.

Aunque algunos traten la obesidad como un fracaso de responsabilidad personal y se burlen de otros, la obesidad es una condición compleja.

La obesidad de los padres es un indicador significativo del peso de sus hijos, particularmente entre niños de 7 a 15 años.³⁶



Lo que los padres pueden decir:

Sí, yo lucho con mi peso, pero eso no quiere decir que cualquiera, particularmente un extraño, pueda hacer un comentario sobre mi apariencia. En realidad, hiere mis sentimientos y espero que no haya herido los tuyos.

Te voy a contar un secreto. El peso de más que tengo es mucho más importante para mi salud que para cómo otra gente me ve.

La mayoría de la gente que no tiene problemas con su peso no tiene idea de cuán difícil es bajar de peso.

Pero sé que eso es importante porque el exceso de peso está haciendo que mi cuerpo tenga que trabajar más de lo necesario. Como a ti no te gusta cuando el maestro/a te da demasiada tarea, a mi cuerpo no le gusta tener que trabajar más de lo necesario.

¿Te sientes incómodo por mi peso? ¿Entiendes lo que significa?

Los padres no son perfectos. Te tengo que decir que de todas las cosas que he tenido que hacer en mi vida, como ir a la escuela, criar una familia, esto ha sido lo más difícil.

Una de las razones por las cuales ha sido tan difícil es porque durante mucho tiempo pensé que mi peso de más me hacía una mala persona. Y me hizo olvidar todas las cosas que me gustan de mí, incluyendo (completar con atributos positivos, por ejemplo, buena madre, buena cocinera, buena maestra).

Ahora lo entiendo. También sé que hay que dar muchos pasos para estar más sanos. Estoy trabajando en ello y espero que tú me ayudes.

Introducción

Comienzo

Conversación
con sus hijos

Recursos

Apéndice



Recursos



Bam!

Esté Bien – Alianza para una Generación Más Sana

Sea un Ejemplo de Salud – MyPlate.gov

BodyWorks – Oficina de Salud Femenina del Departamento de Salud y Servicios Humanos

Obesidad Infantil: Es Problema de Todos – Grupo Empresarial Nacional sobre Salud

Circulación: Evaluando a Padres y Adultos como “Agentes de Cambio” para Tratar la Obesidad Infantil – Asociación Americana del Corazón

Padres en Forma – WebMD/Sistemas de Salud Sanford

Niños en Forma

Juventud Sana: Datos sobre la Obesidad

Cómo Hablar con sus Hijos sobre el Prejuicio contra el Peso – Yale Rudd Center

¿Es su Hijo Objeto de Prejuicios contra el Peso? – Yale Rudd Center

Rincón de los Niños – Coalición de Acción Contra la Obesidad

¡A moverse!

Nuevos Movimientos: Programa de Educación Física para Niñas Basado en Evidencia – Universidad de Minnesota

Padres: Sobre el Prejuicio contra el Peso – Yale Rudd Center

Departamento de Salud y Servicios Humanos

Hablar con sus Hijos sobre el Peso – Yale Rudd Center

El peso: ¿es un tema importante? – Yale Rudd Center

Prejuicio Contra el Peso: Información Importante para los Padres – Yale Rudd Center

Red de Información sobre el Control de Peso



Créditos & Reconocimientos

Esta guía fue desarrollada por una sociedad entre el equipo de investigación sobre la obesidad de la Escuela de Salud Pública & Servicios de Salud de George Washington University y el equipo de comunicaciones de la Alianza Contra la Obesidad en la Agencia Chandler Chicco:

- Stephanie David, JD, MPH
George Washington University
- Lucas Divine
George Washington University
- Christine Ferguson, JD
George Washington University
- Gina Mangiaracina,
Chandler Chicco Agency
- Allison May Rosen,
Chandler Chicco Agency

La Alianza Contra la Obesidad y la Alianza para una Generación Más Sana quisieran agradecer y reconocer a las siguientes organizaciones y los siguientes expertos individuales por revisar y ofrecer ideas para esta guía de conversación.

Junta de Asesoría Científica de la Asociación Americana del Corazón

Robyn Osborn,
PhD, directora asistente, Centro Nacional de Peso y Bienestar

Betty Pinkins,
miembro de la Junta de Asesoría Juvenil de Padres, Alianza para una Generación Más Sana

Scotie Connor,
Junta de Asesoría Juvenil, Alianza para una Generación Más Sana

Ginny Ehrlich,
DEd, MPH, directora ejecutiva, Alianza para una Generación Más Sana

Scott Kahan,
MD, MPH, Director, Alianza Contra la Obesidad & director del Centro Nacional de Peso y Bienestar

Joseph Nadglowski,
presidente, Coalición de Acción contra la Obesidad

Stephen R. Daniels,
MD, PhD, Profesor y jefe del Departamento de Pediatría de la Facultad de Medicina de la Universidad de Colorado; jefe de pediatría y presidente L. Joseph Butterfield de Pediatría en el Hospital de Niños de Colorado

Laurie Whitsel,
directora de Investigación Legislativa, Asociación Americana del Corazón

Nazrat Mizra,
MD, profesora, Instituto General y de Pediatría Comunitaria & Obesidad, Centro Médico Nacional de Niños

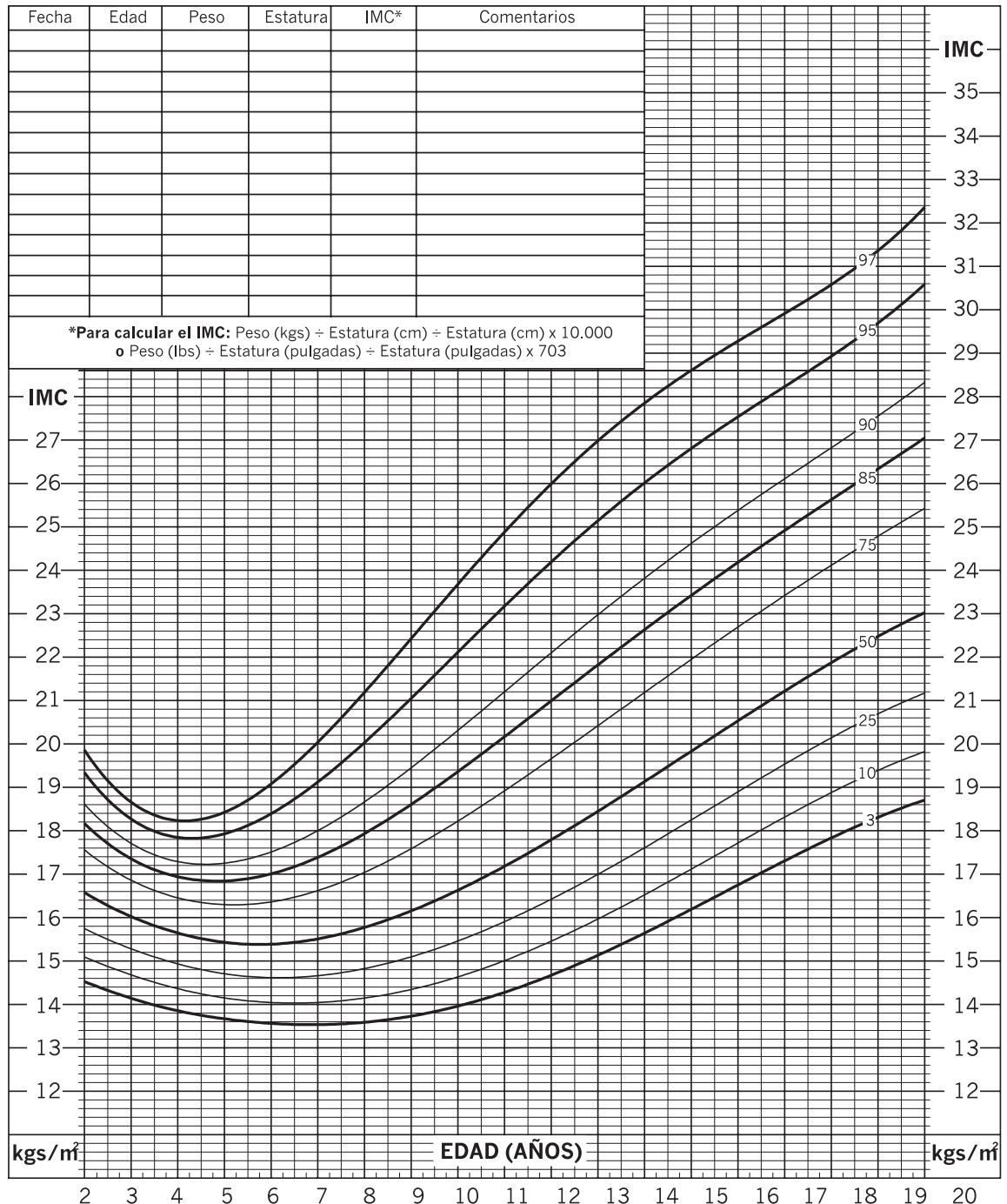
Comité Directivo de la Alianza Contra la Obesidad

Rebecca Puhl,
directora de Investigación, Rudd Center Para Políticas Alimentarias & Obesidad en la Universidad de Yale

Figura 1:
Tabla de Crecimiento de Varones

2 a 20 años: Niños
Percentiles del Índice de Masa Corporal por edad

Nombre _____
de Archivo _____



Publicado el 30 de mayo del 2000 (modificado el 16 de octubre del 2000).
FUENTE: Desarrollado por el Centro Nacional de Estadísticas de Salud en colaboración con el Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de Salud (2000).
<http://www.cdc.gov/growthcharts>

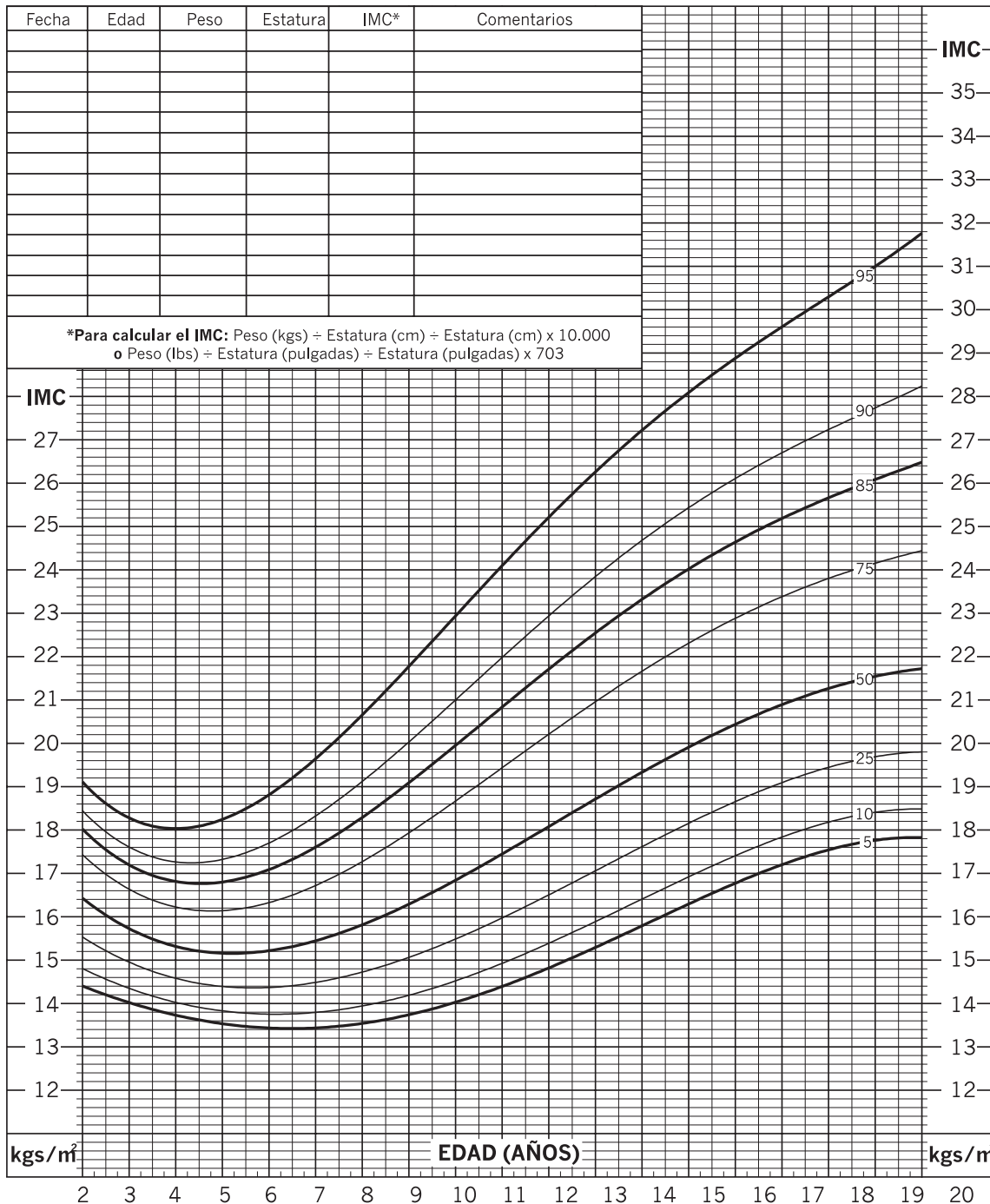
Figura 2:
Tabla de Crecimiento de Mujeres

2 a 20 años: Niñas

Percentiles del Índice de Masa Corporal por edad

Nombre _____

de Archivo _____



Publicado el 30 de mayo del 2000 (modificado el 16 de octubre del 2000).
FUENTE: Desarrollado por el Centro Nacional de Estadísticas de Salud en colaboración con el Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de Salud (2000).
<http://www.cdc.gov/growthcharts>

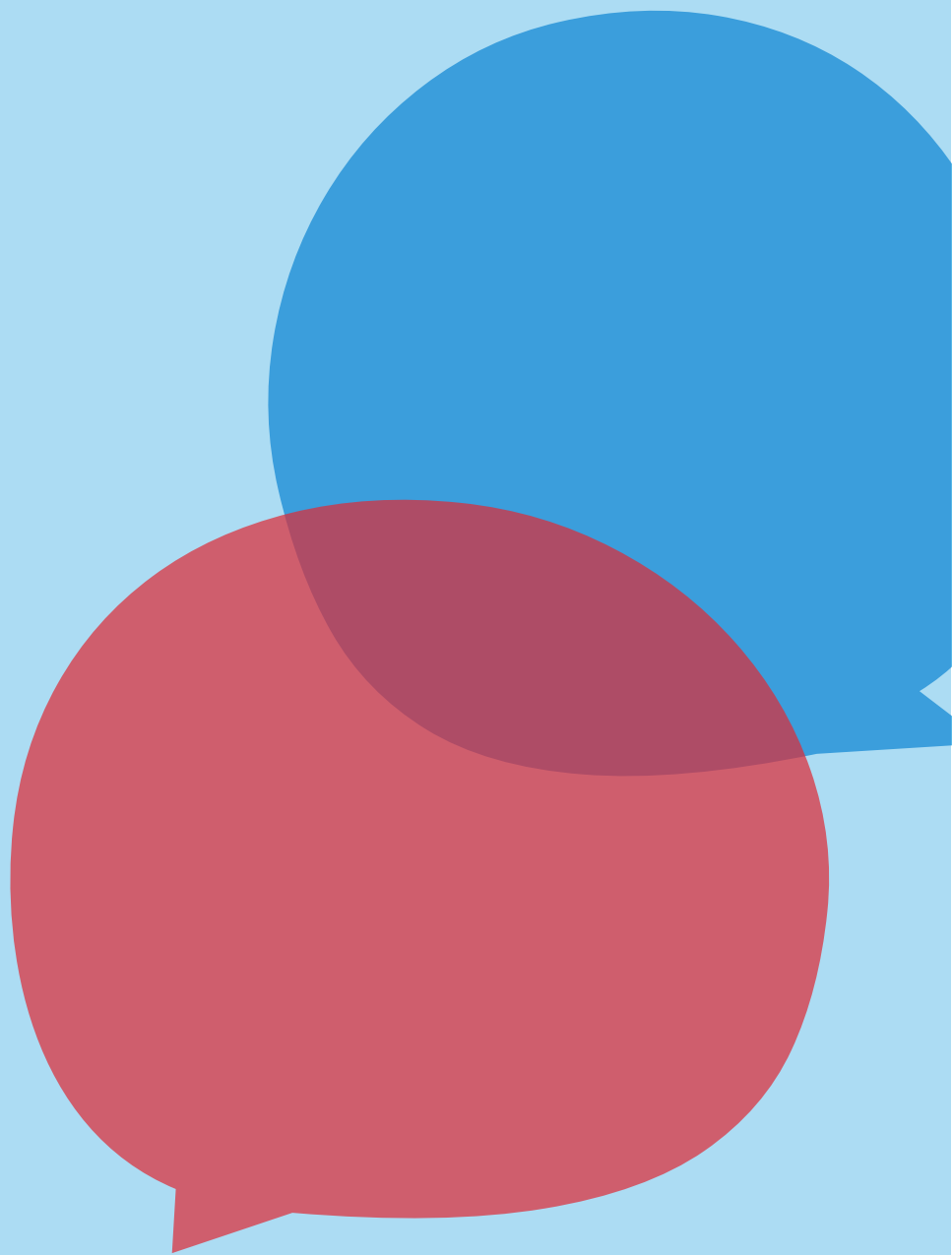


SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™

1. Lalita Khaodhiar, Karen C. McCowen, George L. Blackburn, La obesidad y sus condiciones comórbidas, *Clinical Cornerstone*, Volumen 2, edición 3, 1999, Páginas 17-31, ISSN 1098-3597, 10.1016/S1098-3597(99)90002-9.
2. Levi J., Vinter S., Richardson L., Laurent R., St., Segal L. M. (2010). Informe: Grasa: Cómo la obesidad amenaza el futuro de Estados Unidos. *Trust for America's Health*.
3. Iniciativa de Educación sobre la Obesidad, NIH, NHLBI. Pautas Clínicas para la Identificación, Evaluación y Tratamiento de Sobrepeso y Obesidad en Adultos.
4. Puhl, R.M., Luedicke, J., & Heuer, C. (2011). Victimización de adolescentes con sobrepeso y obesidad en base al peso: Observaciones y reacciones de pares. *Journal of School Health*, 81, 696-703.
5. Singh AS, Mulder C, Twisk JW, et al. Seguimiento del sobrepeso de la infancia a la adultez: revisión sistemática de la bibliografía. *Obes Rev.* 2008;9:474–488. Academia Americana de Médicos de Familia. Recomendaciones para servicios clínicos preventivos. Disponible en: www.aafp.org/online/en/home/clinical/exam/k-o.html.
6. Aucott L., Rothnie H., McIntyre L., Thapa M., Waweru C., Gray D. (2009) ¿La pérdida de peso a largo plazo por intervención en el estilo de vida beneficia la presión arterial? Revisión sistemática. Hipertensión. Disponible en: <http://hyper.ahajournals.org/cgi/content/abstract/HYPERTENSIONAHA.109.135178v1>.
7. Lavie C.J., Milani R.V., Artham S.M., Patel D.A., Ventura H.O. (2009) La paradoja de la obesidad, pérdida de peso y enfermedades coronarias. *Revista Americana de Medicina*. Disponible en: <http://www.amjmed.com/article/S0002-9343-percent2809percent2900500-2/abstract>
8. Aronne LJ, Nelinson DS, Lillo JL. La obesidad como un estado de enfermedad: nuevo paradigma para diagnóstico y tratamiento. *Clinical Cornerstone*. 2009;9(4):9-25; discusión 26-9.
9. Kluck AS. Influencia familiar en trastornos alimentarios: El rol de la insatisfacción de la imagen corporal. *Imagen Corporal*. 2010;7(1):8-14.
10. Janssen I, Katzmarzyk PT, Srinivasan SR, et al. Utilidad del IMC infantil en la predicción de enfermedades en la adultez: Comparación de referencias nacionales e internacionales. *Obes Res.* 2005;13(6):1106-1115.
11. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2011). Sobre el IMC para Niños y Adolescentes. Disponible en: http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens_bmi/about_childrens_bmi.html/.
12. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2011). Sobre el IMC para Niños y Adolescentes. Disponible en: http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens_bmi/about_childrens_bmi.html/.
13. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2011). Sobre el IMC para Niños y Adolescentes. Disponible en: http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens_bmi/about_childrens_bmi.html/.
14. Singh AS, Mulder C, Twisk JW, et al. Seguimiento del sobrepeso de la infancia a la adultez: revisión sistemática de la bibliografía. *Obes Rev.* 2008;9:474–488. Academia Americana de Médicos de Familia. Recomendaciones para servicios clínicos preventivos. Disponible en: www.aafp.org/online/en/home/clinical/exam/k-o.html.
15. Faith, M.S., Van Horn, L., Appel, L.J., Burke, L.E., Carson, J.S., et al. (2012) Evaluando a Padres y Adultos como "Agentes de Cambio" para Tratar la Obesidad Infantil: evidencia para estrategias de cambios en la conducta de los padres y vacíos de investigación: declaración científica de la Asociación Americana del Corazón. *Circulación*. 125(9):1186-207
16. Polley DC, Spicer MT, Knight AP, & Hartley BL. (2005). Correlaciones intrafamiliares de sobrepeso y obesidad en abuelos, padres y niños afroamericanos y nativo-americanos en zonas rurales de Oklahoma. *Asociación Dietética Americana*, 105:262–265
17. Faith et al., 2012.



18. Gustafson-Larson AM, Terry RD. Preocupaciones y conductas relacionadas al peso en niños de cuarto grado. *Asociación Dietética Americana* 1992;92(7):818-822.
19. NEDA. "Asociación Nacional de Trastornos Alimentarios, Datos sobre Trastornos Alimentarios Julio 2010". Disponible en: <http://www.nationaleatingdisorders.org/uploads/file/in-the-news/In%20the%20News%20Fact%20Sheet%20PDF.pdf>
20. Lindsay, A.C., Sussner, K.M., Kim, K., Gortmaker, S. (2006). El rol de los padres en la prevención de la obesidad infantil. *El Futuro de los Niños*. 16(1), 169-186.
21. Epstein LH, Paluch RA, Roemmich JN, Beecher MD (2007). Tratamiento familiar de la obesidad, antes y ahora: veinticinco años de tratamiento pediátrico de la obesidad. *Health Psychol*. 26(4): 381-391.
22. Puhl, R.M., Luedicke, J., & Heuer, C. (2011). Victimización de adolescentes con sobrepeso y obesidad en base al peso: Observaciones y reacciones de pares. *Journal of School Health*, 81, 696-703.
23. Robinson, S. (2006). "Victimización de adolescentes obesos". *Revista de escuela de enfermería* (1059-8405), 22 (4), 201.
24. Puhl RM, Latner JD. (2007). Estigma, obesidad, y la salud de los niños de la nación. *Psychol Bull*. 133(4):557-580.
25. Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de Delitos, Departamento de Justicia de EE.UU. (2001). *Tratando el Problema de la Intimidación (bullying) Juvenil. Hoja de Datos #27*. Disponible en: <http://www.ncjrs.gov/pdffiles1/ojjdp/fs200127.pdf>
26. Puhl, Rebecca M. (2012). "Victimización por Peso de Adolescentes en la Escuela: Reacciones Emocionales y Conductas para Enfrentar la Situación". *Revista de juventud y adolescencia*. 41 (1): 27.
27. Neumark-Sztainer, D. (2002). "Burlas entre adolescentes por el peso: Correlaciones con estado del peso y conductas alimentarias anormales". *Revista internacional de obesidad y trastornos metabólicos asociados*. (0307-0565), 26 (1), 123.
28. Schwartz MB, Puhl R. (2003). Obesidad infantil: un problema social para resolver. *Obesity Reviews*. 4(1):57-71.
29. Turner KM, Salisbury C, Shield JPH. Opiniones y experiencias de los padres sobre el manejo de la obesidad infantil en la atención primaria: Estudio cualitativo. *Family Practice*. 2011.
30. Atanasova, D. (06/2012). "La obesidad en las noticias: instrucciones para investigaciones futuras". *Obesity reviews* (1467-7881), 13 (6), 554.
31. Yoo, Jina H (06/28/2012). "Sin Ganadores: Efectos del Show 'The Biggest Loser' en la Estigmatización de Personas Obesas". *Health communication* (1041-0236)
32. Puhl RM, Latner JD. (2007). Estigma, obesidad y la salud de los niños de la nación. *Psychol Bull*. 133(4):557-580.
33. Puhl RM, Latner JD. (2007). Estigma, obesidad y la salud de los niños de la nación. *Psychol Bull*. 133(4):557-580.
34. Neumark-Sztainer DR, Wall MM, Haines JI, Story MT, Sherwood NE, van den Berg PA. Riesgos compartidos y factores de protección para sobrepeso y trastornos alimentarios en adolescentes. *Am J Prev Med*. 2007;33(5):359-369. e3.
35. Puhl RM, Latner JD. (2007). Estigma, obesidad y la salud de los niños de la nación. *Psychol Bull*. 133(4):557-580.
36. Svensson V, Jacobsson JA, Fredriksson R, et al. Asociaciones entre severidad de la obesidad en la infancia y la adolescencia, inicio de la obesidad y el IMC de los padres: estudio longitudinal de cohortes. *Int J Obes*. 2011;35(1):46-52.



Queremos sus comentarios.
Contáctenos con su historia personal a obesity@gwu.edu.