

## **TEMA 7**

### *Mi cuerpo y yo*

#### **TEMAS PARA ABORDAR EN LAS ENTREVISTAS CON PADRES**

La percepción de uno mismo es uno de los aspectos más importantes en el desarrollo del niño. Una buena imagen corporal permite tener confianza y facilita las relaciones interpersonales. Los padres desempeñan un papel fundamental en este desarrollo. A continuación, se proponen algunos temas que pueden ser abordados en las entrevistas con los padres:

#### **1 Cómo favorecer la imagen corporal**

Algunos ejemplos para hijas en primaria: acariciarles, jugar con ellas para que aprendan a conocer su cuerpo, decirles cosas agradables y mostrar lo orgulloso que estáis de ellas como persona.

Con hijas adolescentes: decirles los aspectos positivos de su cuerpo, asegurar que duerman lo suficiente y que tengan una dieta equilibrada.

#### **2 Aspectos a cuidar en la vida familiar**

- Hacer comentarios positivos de otras personas.
- Evitar hablar del peso o de las partes del cuerpo que no te gusten en presencia de los hijos.
- No hablar en casa excesivamente de la dieta o de hacer ejercicio para bajar peso. Es mejor hablar de comer sano y de hacer ejercicio para ser fuerte.
- No dar tanta importancia a la apariencia externa de las personas.
- Evitar las comparaciones.

#### **3 Estar atentos a los posibles síntomas de trastorno alimentarios.**

A modo de ejemplo:

- Pérdida de peso excesivo.
- Comer muy poco o saltarse comidas.
- Hacer ejercicio en exceso.
- Esconder comida para comer sola.

#### **ENTREVISTA CON LA ALUMNA**

##### **Cuestionario para Secundaria y Bachillerato**

1. ¿Qué parte de tu cuerpo te gusta más? ¿Por qué?
2. ¿Qué parte de tu cuerpo te desagrada? ¿Por qué?
3. ¿Crees que tus amigas, en general, tienen un cuerpo más bonito que el tuyo?
4. ¿Te has sentido alguna vez rechazada o ridiculizada por las demás por tu cuerpo?
5. ¿Llevas ropas que disimulan la forma de tu cuerpo?
6. ¿Con qué frecuencia te pesas?

7. ¿Me siento incómoda después de comer pasteles, dulces o otros alimentos que tienen muchas calorías?
8. ¿Te has sentido mal al verte reflejada en un espejo o en un escaparate?
9. ¿Tengo ganas de vomitar después de las comidas?
10. ¿Pienso en quemar calorías cuando hago deporte?

## Cuestionario para Primaria

1. ¿Qué partes de tu cuerpo te gustan más? ¿Por qué?
2. ¿Qué partes de tu cuerpo te gustan menos? ¿Por qué?
3. El estar con amigas más delgadas que tú, ¿te hace sentirte mal?
4. ¿Tiendo a ocultar mi cuerpo?
5. ¿Me comparo mucho con mis amigas?