

Healthy Body Image

Show Me Nutrition Parent Newsletter

Body image is how you think you look and how you feel about your body.

Preteens and teens are often concerned about their appearance. Images on television, online, in movies, and in magazines can lead young people to believe that they're not beautiful if they don't have a certain body size or shape. **Having a healthy body image means having a realistic image of how you look and appreciating your body as it is.**



Help your child have a healthy body image

- Set a good example: If you are overly concerned about weight and appearance, your child might be too.
- Make choosing healthy foods a family affair and it will benefit everyone.
- Be active in ways that are fun.
- Focus on characteristics like honesty, responsibility, and being a good friend. When your child shows these positive characteristics, applaud them.
- Acknowledge your child's accomplishments often. Build self-esteem by focusing on things other than weight or appearance.
- Listen to your child. Ask them to share their feelings with you, and let them know that you understand and accept how they feel.



Show Me
Nutrition



Understand what they see in the media

Watch TV or look through a magazine with your child. Discuss how advertising has a powerful effect on how people look at themselves. Talk about how photographers can change images to look thinner or more muscular.



Imagen Corporal Saludable

Muéstrame Nutrición Boletín para Padres

La imagen corporal es cómo usted piensa que se ve y cómo se siente con su cuerpo.

Preadolescentes y adolescentes a menudo se preocupan por su apariencia. Las imágenes en televisión, en línea, en las películas, y en revistas puede llevar a los jóvenes a creer que ellos no son atractivos si su cuerpo no es de cierto tamaño y de cierta forma.

Tener una imagen corporal saludable significa tener una imagen realista de cómo se ve y apreciar su cuerpo tal cual como es.

Ayude a su niño(a) a tener una imagen corporal saludable

- De un buen ejemplo: Si usted está demasiado preocupado acerca de su peso y su apariencia, su niño(a) también lo estará.
- Haga que el escoger comidas saludables sea un asunto familiar y esto beneficiará a todos.
- Manténgase activo de formas que sean divertidas.
- Enfóquese en características como honestidad, responsabilidad, y ser buen amigo. Cuando su niño(a) muestre estas características positivas, celébrelo.
- Reconozca los logros de su niño(a) a menudo. Construya la autoestima enfocándose en cosas diferentes al peso o la apariencia.
- Escuche a su niño(a). Pídales que compartan sus sentimientos con usted, y hágales saber que usted entiende y acepta como ellos se sienten.

Entienda lo que ellos ven en los medios

Mire televisión o lea una revista con su niño(a). Discutan acerca de cómo la publicidad tiene un efecto poderoso en cómo la gente se ve a sí misma. Hablen de cómo los fotógrafos pueden cambiar las imágenes para que se vean más delgados o musculosos.

**Muéstrame
Nutrición**

