

## Estudio de caso 4 Mi hija tiene 16 años y está ganando peso

### Médicos que aconsejan a los padres sobre cómo comunicarse con sus hijos

- A. A favor y en contra.** A menudo los médicos dan consejos a los padres sobre cómo comunicarse con los hijos que sufren obesidad o trastornos de la conducta alimentaria. Lea el siguiente estudio de caso y pronúnciese sobre las preocupaciones de la madre y la actitud de la hija:

Mi hija tiene 16 años y está ganando peso. Mi marido y yo estamos de acuerdo en lo que hay que hacer, y hay mucho que hacer. Pero cuando se trata de hablar de su peso con ella, estamos perdidos. Es una feminista ultraliberal, así que cualquier conversación sobre el peso contiene y llevará inevitablemente a acusaciones de «gordofobia» y empeorará las cosas; ya nos ha pasado. Señala a personas famosas que están gordas y tienen éxito.

En la última discusión sobre su peso apuntó a la opinión de la profesión médica de que «un poco» de sobrepeso no es lo peor del mundo. Y nos señala a nosotros, sus padres, que también tenemos algo de sobrepeso. A lo mejor tiene razón y puede que haya un término medio. ¿Y a lo mejor vive bajo nuestro techo y, por tanto, según nuestras reglas? Sospecho que debemos escoger el momento oportuno y las palabras adecuadas. Aquí es donde necesitamos su consejo.

Contexto: no es obesa, pero está unos 11 kg (25 lb) por encima de su peso ideal (mide 160 cm (5'3") y pesa 73 kg (~160 lb)). No sé su IMC.

Se pasa el día en el sofá, no se despegaba de su teléfono y su portátil para jugar y hablar con sus amigos. Está entre temporadas (juega a hockey hierba y softball). No conduce.

Sus hábitos alimentarios también son terribles. Pica comida basura y repite dos o tres veces. La comida basura se la compra con dinero que gana haciendo canguros (otra actividad hipocalórica ocasional que hace con una criatura de 2 años).

No somos los mejores modelos, pero no comemos entre horas ni compramos comida basura. Aunque comer a unas horas determinadas es importante, en casa no funciona. Tenemos un hijo que es escolta, practica deporte y toca en una banda, así que esa logística existe. Entreno a mis dos hijos y hago de voluntaria en los escoltas y la banda. Por tanto, el deporte y otras actividades hacen que cada día sea diferente. Mi hijo, por cierto, está algo por debajo de su peso.

Empezamos a limitar lo que cocinamos y lo que ponemos en la mesa para limitar la cantidad de comida que consume.

Intentamos tener la cena lista temprano. Si no puede ser, preparar algo en la olla de cocción lenta puede funcionar: los niños pueden servirse solos si no estamos nosotros. O pueden prepararse algo por su cuenta.

Número de proyecto: 2021-1-RO01- KA220-HED-38B739A3

Tenemos previsto bloquearle el teléfono, el portátil y la Wi-Fi hasta que haga cosas en casa que eleven la actividad cardiovascular: trabajos en el patio y el jardín. También queremos instalarle una aplicación para andar en el móvil y hacerla salir a andar o correr unos tres kilómetros cada día como requisito para ganarse sus privilegios de tener móvil y portátil, pero la ironía es que necesita el móvil para utilizar la aplicación.

Me gustaría apuntarla al gimnasio, pero ninguno de sus amigos quiere ir y ningún gimnasio la aceptará sin un adulto acompañante. El YMCA la aceptaría en un programa de duración limitada, pero llevarla allí es otro problema: trabajamos todo el día, como los padres de todos sus amigos. Ir al gimnasio de noche podría funcionar en teoría, pero entre el deporte, los escoltas, la banda y otros grupos en los que participamos, no es fácil ni constante. Somos socios, pero no vamos tan a menudo.

Cualquier consejo sobre cómo hablar con ella sería valioso. Adaptado de:

<https://wikimho.com/us/q/parenting/34353>

**B. Clasifique los comentarios siguientes en cuatro columnas, según el foco de la comunicación:**

- 1) ¿Te has pesado hoy?
- 2) Nuestra familia tiene un historial de cardiopatías o diabetes, así que todos debemos procurar cuidarnos y tener buenos hábitos alimentarios. Cómo podemos empezar todos a tener una alimentación más saludable.
- 3) Me preocupas.
- 4) Tus hábitos alimentarios no son saludables. ¿Cómo podríamos abordarlo?
- 5) Tienes mis muslos.
- 6) He observado que cambias de hábitos alimentarios según cómo te sientes. Elijamos opciones más saludables para la lista de la compra.
- 7) Me preocupa tu peso y no pareces feliz. ¿Qué crees que mejoraría tu salud y te haría sentir mejor?
- 8) Esos pantalones te hacen gorda.
- 9) ¿Seguro que necesitas comer eso?
- 10) Me he fijado que ya no eres tan activa como antes. Yo también quiero ser más activa. ¿Qué podríamos hacer juntas?

|  |   |
|--|---|
| <b>Comentarios insignificantes (pequeños comentarios que aun así deberían abordarse)</b> | <b>Comentarios que se centran en el peso (comentarios exclusivamente sobre los problemas de peso)</b> |
| <b>Comentarios positivos (comentarios que usan el lenguaje positivo)</b>                 | <b>Comentarios negativos (comentarios que usan el lenguaje discriminatorio)</b>                       |

**Ahora añade sus sugerencias:**

## Respuestas EN UNA HOJA APARTE

### Comentarios insignificantes

¿Seguro que necesitas comer eso?  
¿Te has pesado hoy?  
Esos pantalones te hacen gorda.  
Tienes mis muslos.

### Estos comentarios se centran en el peso

Nuestra familia tiene un historial de cardiopatías o diabetes, así que todos debemos procurar cuidarnos y tener buenos hábitos alimentarios. Cómo podemos empezar todos a tener una alimentación más saludable. Me he fijado que ya no eres tan activa como antes. Yo también quiero ser más activa. ¿Qué podríamos hacer juntas?  
Me preocupa tu peso y no pareces feliz. ¿Qué crees que mejoraría tu salud y te haría sentir mejor?  
Tus hábitos alimentarios no son saludables. ¿Cómo podríamos abordarlo?  
He observado que cambias de hábitos alimentarios según cómo te sientes. Elijamos opciones más saludables para la lista de la compra.

### Comentarios positivos

.....  
.....  
.....

### Comentarios negativos

Me preocupas.  
.....  
.....

### Ahora añade sus sugerencias:

No lo digas, demuéstalo.