



Mery Viñas

Psicóloga especializada en la relación con la comida

«Muchos niños odian su cuerpo por lo que escuchan decir a sus padres en casa»

► Viñas asegura que hablar de forma despectiva del físico o la alimentación es muy dañino en el desarrollo de los hijos

LAURA PERAITA
MADRID

Mery Viñas, psicóloga especializada en la relación con la comida y la autoestima corporal, lleva más de 10 años acompañando a mujeres para que acepten su cuerpo sin tener que cambiarlo y vivir en paz sin dietas, sin restricciones, sin culpa ni vergüenza.

—¿Cómo afecta a los hijos escuchar desde pequeños a sus madres (y padres) hablar de dietas, del exceso de peso o de cómo les queda la ropa...?

—Es una de las influencias más potentes que pueden recibir. Mientras los niños buscan identificarse y definirse, sus padres les están marcando con el mensaje de «tu cuerpo no es válido como es, necesitas adelgazar,

no comas eso o engordarás, no encontrarás novio», por ejemplo. Aunque parezca mentira, se siguen diciendo este tipo de comentarios.

—¿Qué consecuencias puede tener en su desarrollo?

—Los niños pasan a sentirse válidos en función de cómo es su cuerpo y si se adecua a lo que sus padres definen como bueno... Esto, unido a la presión del entorno social, es una bomba para tener un trastorno de la conducta alimentaria, por no hablar de problemas de autoestima, ansiedad y depresión. Los padres son sus referentes. Si ellos ven que esos máximos mentores, a quienes admiran, hacen constantemente dieta, maldicen su cuerpo, visten para disimular las partes que no les

gustan de su físico, se pesan todo el tiempo, etc., ellos van a aprender que eso es lo normal. Lo que no aprenden (o dejan de aprender) es a admirar su cuerpo, a decirle cosas bonitas, a cuidarlo desde el amor y el respeto y no a través de restricciones y dietas extremas. Quizá desde muy pequeños amaban sus cuerpos, pero aprendieron a dejar de hacerlo e, incluso, a odiarlos.

—¿Qué aconseja a los padres para no contribuir negativamente en el desarrollo de sus hijos a este respecto?

—Los cuerpos no se comentan.



**Posibles efectos
Pueden generar
ansiedad,
trastornos y
depresión**

Ninguno. El físico no se puede modificar como uno querría, por tanto, la crítica es poco útil y muy destructiva. Podemos cuidarlo, tratarlo bien, escucharlo y atenderlo, pero no perseguir que encaje en un determinado canon que alguien se inventó sin tener en cuenta cómo somos y qué necesitamos. Los progenitores deben tener en cuenta que si lo que quieren es que sus hijos se respeten, deben considerar su propio cuerpo, amarlos y cuidarlos desde el agradecimiento y la amabilidad. Desde el castigo, las amenazas y el miedo se consigue bien poco y se destruye mucho. También hay que tener en cuenta el tema de las prohibiciones con respecto a la comida. Se están prohibiendo muchos alimentos a los niños y lo que se consigue al final es que los deseen más, los coman a escondidas y generen trastornos de conducta alimentaria. Se debería confiar más en la sabiduría innata de los niños sobre hambre y saciedad. Cuando no prohibes, hay variedad y flexibilidad, ellos saben regularse según esas señales. Pero siempre acabamos interviniendo o bien para decirles que se acaben todo el plato o para que no coman tanto, por si engordan. —¿Perjudican también las redes sociales al hacer creer que un cuerpo bonito lleva al éxito personal?

—La presión social estética siempre ha existido, pero ahora los estímulos e impacto de las redes la multiplica de forma incalculable. Deberíamos fomentar la autoestima de los más pequeños haciéndoles sentir valiosos por lo que son, no por cómo se ven. Dejar a un lado los comentarios sobre el físico. Claro que puedes decirle 'guapa' a tu hija, pero si sólo crece escuchando que es 'guapa' es lo único que va a creer. Puedes decirle lo valiente que es, lo segura que la ves, lo que se esfuerza, lo generosa que llega a ser. Completar con otros atributos hará que ella descubra su personalidad. En las redes sociales también hay mujeres con cuerpos grandes que se aman, se respetan y los muestran sin filtros. Deberíamos dejar de seguir esos perfiles de perfección y buscar más este tipo de variedad. Nuestros ojos buscan y comparan con lo que conocen y ven habitualmente. Si sólo vemos perfiles de cuerpos 'perfectos', estaré constantemente frustrada por lo poco que se parece mi cuerpo al de esos perfiles. Si veo más variedad, puedo llegar a entender que es la normalidad. Mi cuerpo es como es sin tener que llegar a cumplir con ningún patrón.

MATERNIDAD

La participación de la mujer en el parto mejora su experiencia

A. MARTÍNEZ MADRID

Dar a luz no es sólo posible en un hospital. Aunque esta sea la opción mayoritaria, la realidad es que, ante un embarazo de bajo riesgo, la mujer también puede parir en su hogar o en una casa de partos, lugares donde se da una menor intervención médica.

Distintas investigaciones llevadas a cabo en los últimos años han encontrado que las experiencias negativas durante el parto aumentan los riesgos de patologías mentales como la depresión posparto materna y pueden influir en el establecimiento del vínculo madre-bebé. Ahora, un estudio español publicado en Journal of Advanced Nursing (JAN), concluye que la participación activa de las mujeres y el apoyo profesional individualizado de las comadronas contribuyen a una experiencia positiva del parto, lo que repercute al mismo tiempo en la salud materno-filial.

«Este estudio concluye que una experiencia positiva del parto está directamente relacionada con la participación en el proceso y con el apoyo profesional recibido, ambos aspectos inherentes al parto planificado en casa de nacimientos o en el domicilio con matronas expertas», explica Lucía Alcaraz-Vidal, matrona del Hospital Universitario Germans Trias i Pujol de Badalona, vocal de ALPACC y autora principal del estudio.

La realidad actual es que sólo existe en España una casa de partos a nivel público para ofrecer un parto de bajo intervencionismo y que cuente con el acompañamiento profesional de comadronas experimentadas en esta atención. «Para mejorar la atención al parto en España es fundamental realizar un esfuerzo conjunto y transdisciplinario que involucre a instituciones y asociaciones científicas», subraya la matrona, para «abordar y comprender la realidad del parto y desmontar los prejuicios existentes».