

# PROMOVENDO UMA IMAGEM CORPORAL POSITIVA: UM GUIA PARA OS PAIS

**1** Sua atitude em relação ao corpo e forma é extremamente importante. Lembre-se que você é um modelo. Se você se gosta do jeito que é, seus filhos irão aprender a gostar de si mesmos do jeito que são. Evite fazer comentários sobre seu corpo e aparência na frente dos filhos, mesmo que você não esteja 100% satisfeito com seu próprio corpo.

**2** Perceba como suas atitudes quanto ao peso e aparência de outras pessoas podem ser baseadas em padrões e modelos impostos e preconceituosos. Dar muita importância ao peso e forma, pode levar seus filhos a acreditarem que só a aparência importa. Eduque seus filhos sobre a diversidade de tipos de corpos e valorize a importância da pessoa, quanto a suas qualidades e não somente sua aparência.

**3** Alguns pais acreditam que fazer comentários críticos sobre se alimentar melhor, fazer mais exercícios, pode motivar os filhos a mudar comportamentos. Mesmo que você tenha boas intenções, alguns destes comentários e ações podem significar uma crítica ao seu corpo e hábitos alimentares.



**4** Evite fazer comentários negativos sobre o peso e aparência dos seus filhos. Mesmo que você ache esses comentários inofensivos e não intencionais, eles podem ter grande impacto na autoestima.

**5** Procure ser um bom modelo em casa. Incentive os componentes da família a não fazerem provocações entre si quanto ao peso e aparência. Estes tipos de comentários podem ser dolorosos e a afetar autoimagem de crianças e adolescentes. Uma boa forma de lidar com essas situações é promover uma fala de que você não gosta deste tipo de comentário, pois magoa e, portanto, não são tolerados na casa.



**8** Crie um ambiente de muita conversa, e também saiba escutar. Ouça e apoie seus filhos quanto as suas preocupações com o peso, mantenha uma linha de comunicação sempre aberta e faça seu filho entender que você o ama independente do seu peso.

Fonte: Adaptado de Parent's Guide to Student Bodies  
Saiba mais em: [www.astralbr.org.br](http://www.astralbr.org.br)  
Instagram: @astralbr

**6** Converse com seus filhos sobre as mensagens nas mídias sociais, televisão, e propagandas, sobre como a magreza é promovida com corpos mais magros do que a maioria das mulheres tem, e como as imagens são editadas e retocadas para criar um corpo irreal.

**7** Avalie quais são seus sonhos e objetivos em relação a seus filhos. Você valoriza a beleza e a magreza, particularmente para meninas? Evite emitir mensagens como, "Eu gostaria mais de você se você fosse diferente". Aceite e reforce as qualidades dos seus filhos ao invés da aparência.

