

Obesidad infantil: padres deben estar atentos al estado emocional de sus hijos

A propósito de los altos índices de obesidad escolar que arrojó el estudio de Junaeb y que evidencia, por ejemplo, que tres de cada cinco alumnos de quinto básico tiene obesidad o sobrepeso, **la profesora Titular del Instituto de Alta Investigación de la Universidad de Tarapacá e Investigadora Principal del Centro de Justicia Educacional CJE, Alejandra Caqueo Urizar**, abordó la relevancia de que los padres y tutores no sólo se preocupen por controlar la dieta de los niños, niñas y adolescentes, sino que también monitoreen sus estado emocional.

“Si los padres observan cambios importantes en el estado emocional de su hija/o, así como cambios en sus rutinas diarias, por ejemplo, si está durmiendo demasiadas horas o está durmiendo menos de las que usualmente duerme, son síntomas que se deben vigilar”.

El sobrepeso en los niños y niñas tiene una influencia importante en su autoestima y en su capacidad física, lo que puede generar frustración, pudiendo implicar que no sea integrado en juegos donde la capacidad física es importante, como correr, saltar entre otras destrezas: “Esto puede ocasionar que se vayan quedando más rezagados y por lo mismo se vayan aislando, lo que sin duda afecta su estado emocional. El sobrepeso, más aun la obesidad, afectan su ideal de imagen corporal pudiendo, además, llegar a ser objetos de burla, lo que a su vez puede generar sintomatología ansiosa o depresiva”.

El quinto año básico es especialmente complejo, porque los niños y niñas pasan de tener un solo profesor o profesora a

tener varios de ellos en diferentes asignaturas. Esto puede generar una presión a nivel escolar extra que en algunos casos puede generar ansiedad. También es una edad en que, entre los 10-11 años, se producen cambios fisiológicos significativos: comienza la pubertad, con los consecuentes cambios hormonales, cambios en el razonamiento de los niños y niñas, comenzando a tomar distancia de sus padres, lo que puede generar tensión”.

Además, explicó la Dra. Caqueo, “en esa edad el grupo de pares comienza a ser primordial y aquello que sus pares puedan percibir o evaluar del niño o la niña tiene una importancia vital en su bienestar emocional. Por lo tanto, a esta edad es crucial mantener un apoyo primordialmente los padres, pero también de los profesores y profesoras”.

Por todo aquello, enfatizó la psicóloga, “los padres no sólo debemos estar especialmente atentos en promover una alimentación sana a nuestros hijos e hijas, debemos poner atención a los horarios de las comidas, con quién comparte durante el tiempo en que se alimenta, pero también, y de forma muy especial, debemos estar atentos al estado emocional de nuestros hijos e hijas que muchas veces está relacionada con la alimentación. Un niño que deja de comer significa que algo puede estar pasando en su esfera emocional, si observan que está comiendo con mucha ansiedad y vuelve a tener hambre al tiempo que recién ha almorzado, etcétera, son indicadores de que está experimentando alguna dificultad emocional y es ahí donde los padres tienen un rol fundamental en poder pesquisar precozmente algún tipo de trastorno emocional y solicitar ayuda externa si es necesario.