

IDEAS

- 1 Trata de ser sociable y **relacionarte** con los demás.
- 2 No te encierres en ti mismo. **Comparte** tus pensamientos y sentimientos.
- 3 Aprende a **hacer las cosas por ti mismo**. Si no puedes pide ayuda.
- 4 Todos tenemos problemas alguna vez. **Intenta solucionarlos** tú solo sin tener que depender siempre de alguien.
- 5 **Conseguir pequeñas metas** ahora es mejor que perderte en fantasías de grandes éxitos en el futuro.
- 6 No es posible ser perfecto: **date un respiro**.
- 7 **Mostrar afecto** no es una debilidad.
- 8 Respeta las normas pero **no te agobies** por ellas.
- 9 El peso, la talla o la figura **no son tan importantes** como para pasarlo mal por ellos.
- 10 **No te obsesiones** por la comida, las calorías y esos rollos.
- 11 **Respeta al otro sexo** (chicas/os): descubre lo igual y diferente que es del tuyo.
- 12 **Agredir** física o verbalmente a los demás (pegar o insultar) no es la mejor forma de resolver tus problemas. ¿Te gusta cuando te lo hacen a tí ?

ZARAGOZA - JUNIO DE 2003

ESTUDIO CAMALEÓN

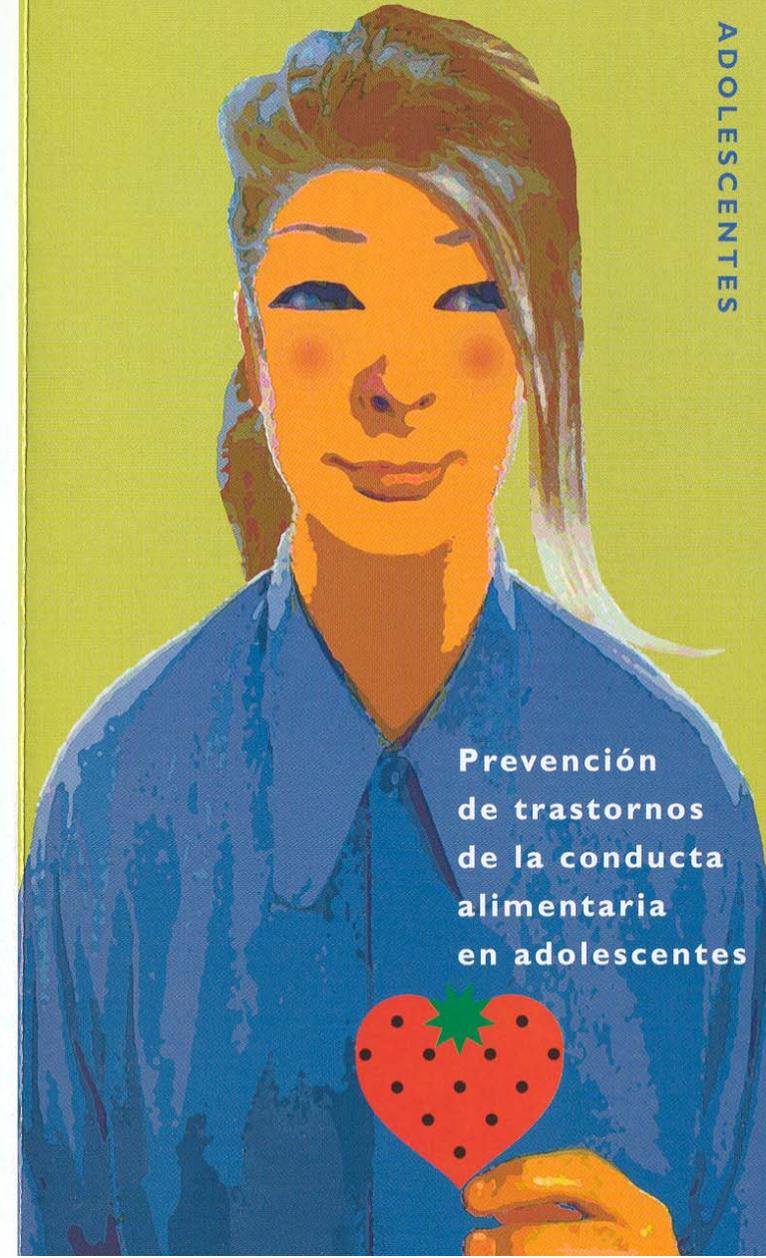


UNIDAD MIXTA DE INVESTIGACIÓN
Hospital Clínico Universitario «Lozano Blesa»
Universidad de Zaragoza



adolescencia y alimentación

PARA ADOLESCENTES



Prevención
de trastornos
de la conducta
alimentaria
en adolescentes

adolescencia y alimentación

IMAGEN

- Hay muchos pesos normales para cada edad, sexo y talla.
- Cada figura tiene su atractivo: **acéptate como eres**.
- Tienes derecho a **sentirte bien** contigo mismo/a. No importa tu aspecto ni tu peso.
- Valora tu propio cuerpo y todas las posibilidades que te ofrece.

POR SI TE INTERESA

- No te dejes manipular por la publicidad: **no es necesario ser delgado** para triunfar y ser feliz.
- Flacos y gordos tenemos derecho a vivir y ser felices. Merecemos tu respeto.
- Mírate al espejo. Aprende a valorar lo positivo de tu cuerpo. **No hace falta ser perfecto** para estar bien.
- En la vida se disfruta de muchos momentos, relaciones, situaciones, posibilidades. Es una pena perderselos por tener reducida tu vida a estar pendiente de tu cuerpo, tu peso y aspecto físico.

ALIMENTACIÓN

- La dieta normal nos aporta hidratos de carbono, proteínas, grasas, minerales, vitaminas y agua: cada uno de ellos tiene su función. **Come de todo**.
- Acostúmbrate a comer a las horas: desayuno, almuerzo, comida, merienda, cena. Sin picoteos ni desorden. Tu salud te lo agradecerá.
- Debemos empezar el día con un desayuno **“rico y abundante”** en el que no debe faltar un lácteo (leche, queso, yogur), zumo o fruta, cereales o galletas. Con él reponemos lo perdido durante el sueño y nos preparamos para aguantar las horas de clase o de trabajo. **¡No pases nunca de él!**



- En la **variedad** está la salud: ningún alimento es bueno o malo por sí solo.
- Hacer dieta para adelgazar por tu cuenta **puede ser peligroso**. Consulta a tu médico.
- La alimentación variada y el ejercicio físico son una buena combinación. Haz deporte que es sano, pero sin hacer el salvaje (**no te pases**).
- **Comer en común** es buen momento para convivir con tu familia o tus amigos.
- **Disfruta de las comidas**: habla en ellas y comparte tus cosas: cómo te sientes y piensas, lo que te va y lo que te agobia.

QUIÉRETE A TI MISMO (autoestima)

- **Respetar a los demás**. Acepta sus diferencias, comprende sus errores.
- **No es preciso ser perfecto** para ser feliz.
- Todos tenemos capacidades y limitaciones. Aprende a reconocerlas y aceptarlas.
- Toma conciencia de tus cualidades y logros. Siéntete orgulloso y felicítate. **Tú vales**.
- **Nadie es perfecto**. Todos cometemos errores. Es importante saber aceptarlos sin culpabilidad ni malos rollos.
- Aquellas personas que te quieren verdaderamente te quieren así, tal como eres.
- Acostúmbrate a decir, comunicar a los demás lo bueno que también tienen.

RELACIONATE (habilidades sociales)

- Aprende a ser crítico como lector, espectador o consumidor. **Ten tus propias ideas**.
- **Que no te manipulen**. No te dejes llevar (manejar) por las modas.
- **Defiende tus opiniones y derechos**. Sin agresividad pero con confianza en ti mismo.
- **No te cortes**. Convive con los demás chicos/as y pásatelo bien.