



Construyendo mi cuerpo

Tu eres el juez

La publicidad puede hacer que cualquier cosa suene atractiva. Usted puede enseñarles a sus hijos cómo analizar lo que ven y escuchan para que tomen sus propias decisiones.

Los aspectos básicos de la publicidad

Sus hijos han aprendido acerca de estas técnicas publicitarias y cómo las utilizan para persuadirnos a comprar productos:

Testimonio:

Alguien explica cómo le ayudó el producto.

Actividades de Moda:

Todo el mundo lo está haciendo. ¡Tú también deberías de hacerlo!

Persona famosa:

Una celebridad dice que usa algún producto.

Atractivo emocional:

Te divertirás más, serás popular o disfrutarás más de la vida si compras un producto.

Exageración:

¡El producto es demasiado bueno para ser verdad!

Cuando esté con sus hijos, hable sobre los anuncios y las técnicas que las compañías utilizan para persuadirnos a comprar sus productos. Pregúnteles a sus hijos si realmente necesitan lo que están anunciando.



Los niños menores de 8 años no entienden la persuasión que se utiliza en los anuncios para vendernos ciertos productos. Los niños muy pequeños no pueden notar la diferencia entre los comerciales y los programas de televisión.

¿Qué tiene de malo la publicidad?

La publicidad trata de persuadirnos para que compremos productos. Cuando esté viendo la televisión con su hijo, preste especial atención a los comerciales. Hable con su hijo sobre lo que se vende y cómo los anunciantes lo hacen atractivo para que lo compremos.

Los anuncios tienen el potencial de afectar la autoimagen de su hijo. Ayúdele a su hijo a entender que no necesita parecerse a las personas en la televisión o en las revistas. Lo importante es que coman saludablemente para que puedan tener mucha energía y así ellos podrán hacer todas las cosas que quieren hacer.

Apoye una imagen positiva

Ser físicamente activo es una de las formas en que puede ayudar a sus hijos a sentirse bien consigo mismos. Tus hijos siempre están observando lo que haces.

¿Qué puede hacer para ayudar a su hijo a tener una imagen positiva de sí mismo?

- Anime a sus hijos a que se enfoquen en sus talentos y su buen carácter. Evite criticar su peso o su tamaño. Los papás u otros miembros del sexo masculino del hogar tienen un gran impacto, especialmente cuando critican el peso o el tamaño de las niñas.
- Lea revistas de moda junto con su hijo. Hable acerca de lo poco realistas que son las imágenes que se presentan.
- Haga que el tiempo en familia, sea activo. Salgan a caminar o anden en bicicleta juntos.
- Hagan planes de festejos familiares que no se enfoquen únicamente en la comida. La comida es a menudo una tradición familiar, pero no es la única forma de celebrar las ocasiones especiales.
- Diga no a las dietas (usted y sus hijos). Diga sí a una alimentación saludable y a un estilo de vida saludable. Concéntrese en los alimentos como fuente de energía y nutrientes en lugar de algo que deba restringirse. ¡Elija comer saludablemente durante toda la vida y anime a sus hijos a hacerlo también!
- Ponga atención a la forma en que habla de su cuerpo en frente a sus hijos. Evite comentarios negativos como "Me siento gordo".
- Sea un espectador crítico de lo que sale en los medios de comunicación, especialmente cuando esté con su hijo. Cuestione las imágenes de la televisión o los comentarios que promuevan una mala imagen de sí mismo.



- Hable con su hijo sobre las publicaciones en las redes sociales, incluyendo YouTube. Sea consciente de las personas que puede estar siguiendo en las redes sociales. Ayúdelos a explorar diferentes aspectos que pueden ser no saludables o poco realistas.
- Tenga en cuenta que los niños pueden tener problemas con la imagen que tienen de sí mismos. No es solo un problema de las niñas.

Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información,

llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web mydss.mo.gov/food-assistance/



Emitido en cumplimiento de las Leyes de Trabajo de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y el 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE. UU. Director, Extensión Cooperativa, Universidad de Missouri, Columbia, MO 65211. • Extensión en la Universidad de Missouri (MU) brinda igualdad en oportunidades a todos los participantes en programas y actividades de Extensión, a todos los empleados y a los solicitantes de empleo basado en sus capacidades y competencias demostradas, sin discriminación por motivos de raza, color, origen nacional, ascendencia, religión, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, edad, información genética, discapacidad o condición de veterano protegido. • 573-882-7216 • extension.missouri.edu