

PAUTA PARA PADRES

La hormiguita Rita

Este cuento tiene el objetivo de entregar herramientas sobre la autoestima y los trastornos de alimentación.

En algunos casos se pueden presentar sólo algunos síntomas y no el trastorno en sí mismo. Por esto es fundamental que quienes acompañen a los niños, puedan estar atentos a comportamientos vinculados a la alimentación que les parezcan extraños, tales como: conductas repetitivas u obsesivas, comentarios frecuentes vinculados a su cuerpo, abstinencia de alimentos con mayor contenido calórico como por ejemplo helados y dulces, negativa a ponerse determinada ropa, entre otros.

Estas conductas deben llamar la atención de los adultos, ya que no corresponden a la normalidad ni a lo esperado en la niñez. En ese caso, habría que consultar con profesionales de la salud que puedan evaluar y sugerir soluciones.

Sugerencias de reflexión

Destacar en los niños sus talentos, sus logros y esfuerzos vinculados a lo deportivo, académico, e incluso a las cualidades que posean, evitando darle importancia a las características físicas.

Es importante recordar que los adultos son referentes de los niños en sus dichos, como en sus acciones, por lo tanto el que nosotros seamos coherentes es un aspecto fundamental en la salud mental de niños y adolescentes.

A partir de este cuento se puede generar un clima de reflexión haciendo preguntas como por ejemplo:

- ¿Por qué crees que Rita dejó de comer?
- ¿Qué le dirías a la hormiguita que quiere dejar de comer para ser más bonita?
- ¿Qué lección crees que aprendió Rita?
- ¿Qué talentos aporta Rita a la comunidad del Hormiguero? ¿Qué talento tienes tú?