

# Healthier Choices, Happier Kids

Children's Mental Health and Childhood Obesity



**Over the past 30 years, the rate of obesity in the United States has more than doubled for preschoolers and adolescents, and has more than tripled for children ages 6 to 11.**

While the obesity rate has increased dramatically for all U.S. children and adolescents, certain ethnic minorities - African Americans, Hispanics and American Indians - are experiencing the highest rates of increase. Nearly 25 percent of children in these ethnic groups are considered obese by medical standards and are experiencing depression, anxiety, and poor self-esteem that is negatively affecting their quality of life and their overall well-being.



**Mental Health Association in Texas**

©2005

**OBESITY RATES FOR TEXAS CHILDREN ARE DISTRESSINGLY AMONG THE HIGHEST IN THE NATION.** Affecting more than a third of school-age children in the state, obesity is contributing to **depression, anxiety and poor self-esteem** in many of these children. Some experts feel that the social and psychological problems are the most significant consequences of obesity in children; negatively affecting their quality of life and their overall well being.

Obese children are likely candidates for developing serious health conditions, like asthma, Type 2 diabetes, high blood pressure, heart disease, and sleep apnea--an illness that causes a person to stop breathing while they sleep, affecting their memory and ability to learn.

### WHAT FACTORS ARE CAUSING OBESITY IN CHILDREN?

Obesity, a physical health problem that occurs when there is too much fat in the body, has multiple causes that center around an imbalance between energy in (calories obtained from food) and energy out (calories burned from physical activity).

A prime example of this is the combination of too much screen time--television, computers and video games--with too much high fat, high calorie, high sugar foods and drinks and a lack of exercise.

In addition to poor eating habits and inactive lifestyles, other factors associated with weight gain in children or adolescents include:

- stressful life events or changes
- low self-esteem, depression or other emotional problems
- cultural factors
- family history of obesity or genetics
- medical illness or side effects from medications

**Although certain medical disorders can cause obesity, less than 1 percent of all obesity is caused by physical health problems.**

### DOES OBESITY AFFECT MY CHILD'S MENTAL HEALTH?

Children who are overweight or obese can experience social trauma that harms their mental and emotional well being. Overweight children are often teased and likely to develop issues with body image, low self-esteem, and symptoms of depression. Obese girls that experience poor body image, low self-esteem, and symptoms of depression are reported more likely to smoke and drink alcohol. More than one quarter of overweight teens who are teased at school and home have considered suicide, and 9 percent have attempted it. **Suicide is the third leading cause of death among adolescents.**

Make sure your child knows that home is a safe haven by eliminating weight-based teasing among family members.

### SIGNS OF EMOTIONAL DISTRESS IN CHILDREN WHO ARE OBESE

Research indicates that overweight and obese children reported having a lower health-related quality of life and experiencing higher levels of fear, sadness, nervousness and problems developing relationships with their peers. Research also shows teens that endure weight-based teasing at school or at home are at an even greater risk for developing emotional health problems.

Parents should watch for the following signs and symptoms that might indicate an overweight child or teen is experiencing emotional distress:

- lacks energy or interest in spending time with friends or engaging in favorite activities
- has few friends
- is increasingly sad, lonely, angry or withdrawn
- has thoughts of hurting him/herself or others
- obsesses over eating and/or food
- sleeps too much or not enough
- does not want to go to school

Encourage your child to talk to you about their experiences with teasing in and out of school. If your child is being bullied or teased and you are concerned that your child's emotional or physical health is suffering, talk to your child's teacher, school counselor, or principal about the problem immediately.

*"A major health crisis is impacting Texas... millions of our children are on a pathway to serious health problems... Poor nutrition and poor exercise habits will rob them of a bright future, and cause them to suffer from illnesses that are preventable..."*

*-- Texas Governor Rick Perry*

Taken From CHARTING A COURSE FOR CHANGE:  
A SUMMARY OF THE GOVERNOR'S CONFERENCE  
ON CHILDREN'S OBESITY IN TEXAS (SEPTEMBER 22, 2004)

## CHILDREN AND THEIR FAMILIES CAN WORK TOGETHER FOR MENTAL HEALTH AND A HEALTHIER LIFESTYLE

A healthy diet along with exercise promotes proper mental and physical growth and development. Parents can help by offering the whole family a wide variety of foods from each of the food groups--Grains/Bread, Vegetables, Fruits, Milk/Dairy, Meat/Beans using appropriate food portion sizes for children and adults of different ages and activity levels. **Children should never be placed on a restrictive diet to lose weight, unless it is recommended and supervised by a doctor.** Limiting certain foods children eat may be harmful to their health and interfere with their growth and development.

Avoid criticizing or trying to humiliate a child who is obese into losing weight. This increases the child's emotional stress and may cause the child to become lonelier, more depressed, and less likely to make changes that might help.

*Here are some ways to help your child and your family develop good attitudes about eating and improve their lifestyle:*

- Help your child understand that being overweight is more than an appearance issue.
- Talk to your child about why they over-eat and how they feel about themselves. Identify feelings and situations that cause them to over-eat, and discuss coping strategies.
- Praise your child's and your family's positive and healthy choices.
- Establish a reward and discipline system that uses something other than food as the incentive.
- Limit your child's access to high-calorie, high-fat and sugary foods, including soda and juices.
- Make meal planning a family activity. Let your child help with grocery shopping and meal preparation.
- Help your child gain control over their weight by discussing and encouraging healthy food choices, when eating at home or eating out, and by exercising with them regularly. Individualize food and exercise plans according to your child's interests and your commitment level.
- Set an example--balance inactive activities including television, video game and computer time with movement and exercise. Have non-competitive family exercise time like bicycling, skating, basketball, tennis, soccer, jogging or walking. Don't worry about skills, just have fun!

For help with nutrition and meal planning, contact your local health clinic, Women Infant and Children's (WIC) office, your child's pediatrician or school nurse. They have free information on family nutrition and sometimes offer recipes with healthier ways to prepare your family's favorite cultural meals.

## RESOURCES TO HELP FAMILIES HAVE HEALTHIER LIVES

If you are concerned that your child may be overweight and/or experiencing emotional problems, talk with a mental health professional. They can work with your child's pediatrician on steps take to improve your child's mental health and develop a plan that includes healthy eating, exercise and reasonable weight loss goals for your child. Your child's pediatrician can also determine a healthy range for your child's weight. **Unless recommended by your child's doctor, do not put your child on a diet or give your child diet medication.**

### OTHER PLACES THAT CAN HELP:

**Mental Health Association in Texas**  
[www.mhatexas.org](http://www.mhatexas.org)

**El Buen Samaritano**  
[www.elbuen.org](http://www.elbuen.org)  
512-439-0700

**WIC - Women, Infants & Program**  
[www.dshs.state.tx.us/wichd](http://www.dshs.state.tx.us/wichd)  
800-942-3678

**MyPyramid.gov** Helps you choose the foods and amounts that are right for each family member. For a quick estimate of what and how much you need to eat, enter your age, sex, and activity level in the MyPyramid Plan box.  
[www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)

**Square Meals** Nourishing Children's Bodies and Minds  
[www.squaremeals.org](http://www.squaremeals.org)  
888-TEX-KIDS

**Pick Texas** This site offers a broad range of information on fresh Texas fruits and vegetables.  
[www.agr.state.tx.us/picktexas](http://www.agr.state.tx.us/picktexas)

**American Dietetic Association** Healthy Habits for Healthy Kids - A Nutrition and Activity Guide for Parents  
[www.eatright.org/Public/Files/wellpoint.pdf](http://www.eatright.org/Public/Files/wellpoint.pdf)  
1-800-877-1600

**American Academy of Pediatrics**  
[www.aap.org/healthtopics/overweight.cfm](http://www.aap.org/healthtopics/overweight.cfm)  
847-434-4000

**America on the Move America** Make positive changes to improve health and quality of life.  
[www.americaonthemove.org](http://www.americaonthemove.org)  
800-807-0077

# Opciones más Saludables, Niños más Contentos

La Salud Mental de los Niños y la Obesidad Infantil



**En los últimos treinta años, la tasa de obesidad en niños de edad pre-escolar y en adolescentes ha aumentado al doble en los Estados Unidos, mientras que en niños de 6 a 11 años el aumento ha sido al triple.**

Bien que la tasa de obesidad haya aumentado drásticamente para todos los niños y adolescentes estadounidenses, ciertas minorías étnicas, en particular los Africano-Americanos, Hispanos, e Indios Americanos, registran las más altas tasas de aumento. Casi el 25 por ciento de los niños en estos grupos étnicos se consideran obesos según el criterio médico y padecen de depresión, ansiedad, y baja autoestima, lo que afecta negativamente su calidad de vida y bienestar general.



**Mental Health Association in Texas**

©2005

**Las tasas de obesidad para los niños de Texas se sitúan, desdichadamente, entre las más altas del país.** Al afectar a más de un tercio de los niños de edad escolar en el Estado, la obesidad contribuye a la **depresión, la ansiedad, y la baja autoestima** en muchos de estos niños. Ciertos expertos opinan que los problemas psicológicos y sociales son las consecuencias más significativas de la obesidad infantil, al afectar negativamente la calidad de vida y el bienestar general.

Los niños obesos tienen una alta probabilidad de desarrollar trastornos de salud serios, como el asma, la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial, enfermedades del corazón, y apnea del sueño-una enfermedad que causa interrupciones de la respiración mientras la persona duerme, lo que afecta la memoria y la habilidad de aprender.

### ¿QUÉ FACTORES PROVOCAN LA OBESIDAD INFANTIL?

La obesidad, un problema de salud física que ocurre cuando hay demasiada grasa en el cuerpo, tiene causas múltiples que giran en torno a un desequilibrio entre la energía que se ingiere (calorías obtenidas de los alimentos) y la energía que se consume (calorías que se gastan en la actividad física).

Un ejemplo fundamental de esto es la combinación de demasiado tiempo delante de una pantalla-ya sea de televisor, computadora, o juegos de video-con comida y bebida excesivas y altas de grasa, de calorías y de azúcar, acompañado de la falta de ejercicio.

Además de las malas costumbres de alimentación y los estilos de vida inactivos, se incluyen entre los factores que intervienen en el aumento de peso en niños y adolescentes:

- ♦ Acontecimientos o cambios estresantes
- ♦ Baja autoestima, depresión, y otros problemas emocionales
- ♦ Factores culturales
- ♦ Antecedentes familiares de obesidad o factores genéticos
- ♦ Enfermedad médica o efectos secundarios de medicamentos

Aunque ciertos trastornos médicos pueden causar obesidad, menos del 1 por ciento de la obesidad la causan problemas de salud física.

### ¿AFECTA LA OBESIDAD LA SALUD MENTAL DE MI HIJO?

Los niños con sobrepeso u obesidad sufren un trauma social que les turba el bienestar mental y emocional. Los niños obesos con frecuencia son víctimas de burlas y desarrollan problemas con la auto-imagen del cuerpo, baja autoestima, y síntomas de depresión. Las niñas obesas que sufren de baja imagen corporal, baja autoestima, y síntomas de depresión, tienen mayor probabilidad de fumar y consumir bebidas alcohólicas. Más de un cuarto de los adolescentes con sobrepeso

que son víctimas de burlas en la escuela y en la casa han contemplado suicidarse, y 9 por ciento lo han intentado. **El suicidio es la tercera causa principal de muerte en los adolescentes.**

Asegúrese que su hijo sepa que la casa es un refugio donde se puede amparar, eliminando las burlas por sobrepeso por parte de la familia.

### SEÑALES DE PERTURBACIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS OBESOS

Las investigaciones indican que los niños con sobrepeso y obesidad declaran tener una calidad de vida más baja en lo que se refiere a la salud, al mismo tiempo que padecen de niveles más altos de miedo, tristeza, nerviosismo, y problemas estableciendo relaciones con sus compañeros. Las investigaciones también muestran que los adolescentes que soportan burlas en la escuela o en la casa por motivo del sobrepeso corren un riesgo aún mayor de desarrollar problemas de salud emocional.

Los padres deben estar al tanto de las siguientes señales y síntomas que pueden indicar que un niño o adolescente obeso está sufriendo de perturbación emocional:

- ♦ Falta de energía o de interés en pasar tiempo con las amistades
- ♦ Falta de interés en participar en sus actividades favoritas
- ♦ Pocas amistades
- ♦ Progresivamente más triste, solitario, enojado, o aislado
- ♦ Se forma ideas de hacerse daño a sí o a otros
- ♦ Se obsesiona con comer y/o con los alimentos
- ♦ Duerme demasiado o no lo suficiente
- ♦ No quiere ir a la escuela

Anime a su hijo a que le hable acerca de sus experiencias de burla dentro y fuera de la escuela. Si a su hijo lo hostigan o se burlan de él, y a usted le preocupa que la salud emocional o física de su hijo esté sufriendo las consecuencias, hable de ese problema de inmediato con la maestra, consejero, o director de la escuela.

### LOS NIÑOS Y SUS FAMILIAS PUEDEN COLABORAR PARA LA SALUD MENTAL Y UN ESTILO DE VIDA MÁS SANO

Una dieta sana junto con ejercicio promueve el adecuado crecimiento y desarrollo mental y físico. Los padres pueden ayudar brindando a toda la familia una amplia variedad de alimentos de cada uno de los grupos alimenticios-cereales/pan, hortalizas, frutas, leche/productos lácteos, carne/legumbres-sirviendo raciones de comida apropiadas a los niños y adultos según sus diferentes edades y niveles de actividad. **A los niños no se les deberá poner una dieta restringida para bajar de peso, a menos que un médico lo recomiende y lo supervise.** Limitar ciertos alimentos que los niños comen puede perjudicarlos la salud e interferir con su crecimiento y desarrollo.

Evite criticar o tratar de humillar al niño obeso para hacer que baje de peso. Esto aumenta el estrés emocional del niño y puede resultar en que el niño se convierta en más solitario, más deprimido, y menos probable de hacer cambios que puedan ayudarlo.

***Aquí hay ciertas formas de ayudar a su hijo y a su familia a desarrollar buenas actitudes hacia la alimentación y así mejorarles el estilo de vida:***

- ♦ Ayude a su hijo a comprender que tener sobrepeso es un problema que va más allá del aspecto.
- ♦ Hable con sus hijos acerca de por qué comen demasiado y qué opinan sobre sí mismos. Identifique los sentimientos y situaciones que los hacen comer demasiado, y compartan estrategias para sobreponerse a ellos.
- ♦ Celebre a sus hijos y a su familia cuando elijan opciones positivas y saludables.
- ♦ Establezca un sistema de recompensas y disciplina que use de estímulo algo que no sea la comida.
- ♦ Límiteles a sus hijos el acceso a alimentos altos en calorías, en grasas, y en azúcar, incluyendo refrescos y jugos.
- ♦ Convierta planear las comidas en actividad de familia. Deje que sus hijos le ayuden a comprar y a preparar los alimentos.
- ♦ Ayude a sus hijos a controlarse el peso hablando de opciones de alimentos saludables y alentándolos a escogerlos en la casa y al comer fuera, al igual que haciendo ejercicio con ellos con regularidad. Individualice los planes de comida y ejercicio de acuerdo a los intereses de sus hijos y a su nivel de compromiso.
- ♦ Sirva de ejemplo-contrarreste las actividades sedentarias, incluyendo el tiempo que pase con la televisión, juegos de video, y computadora, con movimiento y ejercicio. Tenga ocasiones para ejercicios en familia que no sean competitivos, como pasear en bicicleta, patinar, baloncesto, tenis, fútbol, jogging, o caminar. No se preocupe por la habilidad, ¡a divertirse y nada más!

Para ayuda referente a la nutrición y cómo planear las comidas, comuníquese con su clínica de salud más cercana, la oficina WIC (Programa para Mujeres, Bebés, y Niños), el pediatra de su hijo, o la enfermera de la escuela. Ellos tienen información gratis acerca de la nutrición para la familia y a veces ofrecen recetas con formas más saludables de preparar las comidas favoritas de su familia y de su cultura.

## RECURSOS PARA AYUDAR A LAS FAMILIAS A TENER VIDAS MÁS SALUDABLES

Si le preocupa que su hijo pueda tener sobrepeso y/o problemas emocionales, hable con un profesional de salud mental. Ellos pueden trabajar con el pediatra de su hijo sobre los pasos que deberá dar para mejorar la salud mental de su hijo y desarrollar un plan que incluya una alimentación saludable, ejercicio, y metas razonables para bajar de peso. El pediatra de su hijo también puede determinar el rango de peso saludable para su hijo. **A menos que el médico de su hijo lo recomendara, no ponga a su hijo en dieta ni le dé medicamentos de dieta.**

Otros sitios que pueden ayudar:

**Mental Health Association in Texas**  
(Asociación de Salud Mental en Texas)  
[www.mhatexas.org](http://www.mhatexas.org)

**El Buen Samaritano**  
[www.elbuen.org](http://www.elbuen.org)  
512-439-0700

**WIC - Women, Infants & Children's Program**  
(Programa para Mujeres, Bebés, y Niños)  
[www.dshs.state.tx.us/wichd](http://www.dshs.state.tx.us/wichd)  
800-942-3678

**MyPyramid.gov**  
Le ayuda a seleccionar los alimentos y cantidades correctas para cada miembro de la familia. Para un estimado rápido de qué necesita comer y cuánto, escriba su edad, sexo, y nivel de actividad en la casilla del plan de MyPyramid.  
[www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)

**Square Meals**  
Nutriendo a los cuerpos y mentes de los niños.  
[www.squaremeals.org](http://www.squaremeals.org)  
888-tex-kids

**Pick Texas**  
Este sitio ofrece amplias informaciones acerca de las frutas y hortalizas frescas de Texas.  
[www.agr.state.tx.us/picktexas](http://www.agr.state.tx.us/picktexas)

**American Dietetic Association**  
(Asociación Dietética Americana)  
Costumbres saludables para niños saludables - guía de nutrición y actividades para los padres  
[www.eatright.org/Public/Files/wellpoint.pdf](http://www.eatright.org/Public/Files/wellpoint.pdf)  
1-800-877-1600

**American Academy of Pediatrics**  
(Academia Americana de Pediatría)  
[www.aap.org/healthtopics/overweight.cfm](http://www.aap.org/healthtopics/overweight.cfm)  
847-434-4000

**America on the Move America**  
Haga cambios positivos para mejorar la salud y la calidad de vida.  
[www.americaonthemove.org](http://www.americaonthemove.org)  
800-807-0077

Adapted from materials by the American Psychiatric Association, American Obesity Association, American Dietetic Association, American Public Health Association, National Institute for Health Care Management, American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, The University of Texas School of Public Health, MayoClinic.com, At Health, Inc.

Developed by Mental Health Association in Texas in collaboration with the Texas Department of State Health Services, Border Children's Mental Health Collaborative - El Paso, Texas Youth Commission, Cyndi High, Ph.D.