

# Tulongan ang iyong anak na maging INKLUSIBO sa lahat ng mga katawan at iwasan ang stigma ng timbang.

---

Ang papel na ginagampanan ng stigma (kahihyan) ng timbang sa paghugis ng body image (pagtingin sa katawan) ng mga bata

Ang stigma ng timbang ay ang mga saloobin at paniniwala tungkol sa iba batay sa kanilang katawan/anyo. Kadalasan, ito ay ipinapakita bilang mga saloobing stereotypical (pinasimpleng ideya tungkol sa isang bagay o tao), pagkiling, o mapanghusgang opinyon tungkol sa timbang, laki, o hugis ng isang tao.

Nabubuo nang maaga ang mga saloobin tungkol sa timbang at katawan at naiimpluwensyahan ng pamilya, mga kaibigan, guro, sport coach at media. Sa mga bata, ipinakita ng mga pag-aaral na ang stigma sa timbang ay nakikita bilang mga positibong saloobin tungkol sa mga taong payat (hal., na sila ay mabait, matalino at popular) at mga negatibong saloobin tungkol sa mga taong may malalaking katawan (hal., na sila ay masama, tanga at hindi popular).

Dalawang paraan na ang stigma ng timbang ay maaaring makaimpluwensya sa di-pagkakagusto sa katawan:

1. Maaari itong makaapekto kung paano ang pagtrato sa iba ng mga bata sa pamamagitan ng pagdagdag sa stigma, pambibiktima at pambu-bully, lalo na sa mga bata na may malalaking katawan.
2. Ang pagkimkim ng mga negatibong saloobin ay maaaring gawing mas malupit ang paghusga ng mga bata sa sarili nilang katawan. Mas palalaking nito ang di-pagkakagusto sa katawan at mga di-nakakatulong na mga gawi sa pagkain (hal., paghihigpit, sobra-sobra at di-makontrol na pagkain), at umaambag sa mas di-mabuting kagalingang panlipunan at pandamdamin.

May mahalagang tungkulin ang mga magulang sa pag-impluwensya sa mga saloobin ng mga bata tungkol sa timbang at anyo, mga paniniwala at pinahahalagahan.

**Ang magandang balita** ay ang paghikayat at paghuwaran ng pagiging inklusibo at pagtanggap ng LAHAT ng mga katawan ay maaaring makabawas sa stigma ng timbang, panunukso sa anyo at di-pagsasali, at mapapabuti ang body image.

## Mga mungkahi sa pagbabawas sa stigma ng timbang

### Subukan

- ✓ Suriin ang sarili mong mga saloobin at pagkiling (biases) tungkol sa timbang. Itanong sa sarili kung sino at ano ang nakaimpluwensya sa mga ito.
- ✓ Paghuhuwaran ng mga positibo/neutral na saloobin tungkol sa iba't ibang mga hugis at laki ng katawan. Maging inklusibo at mabait sa mga tao na may lahat ng mga hugis at laki ng katawan.
- ✓ Hikayatin ang iyong pamilya na ipagdiwang at tanggapin ang iba't ibang mga hugis at laki ng katawan, at anyo.
- ✓ Bigyang-diin na ginagawang natatangi at nakakawili ang pagkakaiba-iba ng bawat tao.
- ✓ Hikayatin ang mga bata na ituring na mahalaga at dapat igalang ang LAHAT ng mga katawan.
- ✓ Magkaroon ng walang pagtoleransiya sa mga komento, panunukso at pambu-bully tungkol sa timbang o anyo. (Ang aming MATAPANG na papel ng mga mungkahi ay mayroong higit pa).
- ✓ Pigilan ang paggamit ng salitang 'mataba' dahil ito ay mapanira, masama o mapanghiya.
- ✓ Ipaalala sa iyong anak na ang kanyang katawan at anyo ay isang aspeto ng kung sino siya. Siya ay higit pa sa isang katawan!
- ✓ Pag-aralan ang tungkol sa Pagsasaisip ng Kalusugan, Hindi Timbang (ibig sabihin,

### Iwasan

- ✗ Paggamit ng timbang o BMI ng bata bilang tanging panukat ng kanyang kalusugan.
- ✗ Paggawa ng mga negatibong komento tungkol sa mga taong may malalaking katawan (hal., hindi sila malasog, dapat magbawas ng timbang, kumain nang mas mabuti, o mag-ehersisyo pa nang higit).
- ✗ Paghusga tungkol sa katawan ng isang tao o imungkahi na ang laki ng katawan niya ay resulta ng mga gawi sa pamumuhay (ibig sabihin, kumakain ng partikular na pagkain o hindi aktibo).
- ✗ Ipagdiwang o bigyang-diin ang mga huwaring katawan o magmungkahi na mas mainam ang isang klase (hal., payat / maskulado).
- ✗ Paggawa ng mga negatibong komento tungkol sa laki, hugis o timbang ng iyong katawan.
- ✗ Pintasan ang timbang o hugis ng iyong katawan o ng ibang tao sa mga litrato. Huminga at sa halip ay magsabi ng isang bagay na may magandang loob.
- ✗ Imungkahi na ang klase ng katawan ng iyong anak ay mas angkop para sa isang aktibidad kaysa sa iba pa. Humanap ng mga inklusibong club o grupo na pangkatawan.
- ✗ Pakikipag-usap sa mga bata tungkol sa stigma ng timbang – ang pagtukoy dito ay maaaring magbigay-diin sa stigma ng timbang.

Ang mga malulusog na katawan ay may iba't ibang hugis at laki.)

- ✓ Ipaalala sa iyong anak na ang mga katawan ay likas na lumalaki, umuunlad at nagbabago, at OK lang ito. Binibigyang-hugis ang mga katawan ng maraming mga salik na henetiko at estilo ng pamumuhay.

- ✗ Paggamit ng mga salitang nagbibigay-diin na tama/mali ang isang laki ng katawan (hal., kulang sa tamang timbang, labis sa tamang timbang o sobra ang taba).

## Ano ang magagawa kung ikaw ay nag-aalala tungkol sa iyong anak?

- Kung ikaw ay nag-aalala tungkol sa pisikal na pag-unlad ng iyong anak, makipag-usap sa iyong GP – mas mainam kung siya ay hindi nakatuon sa timbang o Body Mass Index (BMI). Dahil magkakaiba ang paglaki at pag-unlad ng mga bata, ang mga BMI scale at chart ay hindi ang pinakamahusay na paraan ng pagtukoy kung gaano kalusog ang iyong anak.
- Huwag bigyan ng mahigpit na diyeta ang iyong anak. Ang mga ito ay makakasama at maaaring palakihin ang di-pagkakagusto sa katawan, walang kaayusang pagkain at potensyal para sa mga eating disorder (sakit sa gawi sa pagkain).
- Pagawain ang LAHAT ng mga bata (kasama ang pamilya), anuman ang hugis o laki, ng masaya, nakakasiyang pisikal na aktibidad at itaguyod ang postibong mga gawi sa pagkain.
- Basahin ang aming [MALIGAYA](#) at [MAPAG-ISIP](#) na papel ng mga mungkahi o tingnan ang aming [mga mapagkukunan para sa 'Nag-aalala Tungkol sa isang Bata'](#).