



PACO Kids

*Programa de Acción Contra la Obesidad Infantil — Una guía cálida y práctica
para padres y familiares*

Dr. Álvaro Edgar Santoscoy García

*Médico Cirujano y Partero · Especialista en Nutrición Clínica · Más de 20 años acompañando a familias
con obesidad infantil Autor del programa PACO y PACO Kids*

Índice

Capítulo 1 — Antes de empezar: una carta para ti, que acompañas a tu hijo o hija.....	3
Capítulo 2 — ¿Qué es en verdad la obesidad infantil?.....	5
Capítulo 3 — La evaluación integral de tu hijo o hija: conociendo su mundo completo	7
Capítulo 4 — PACO Kids: el mapa que caminaremos en familia	9
Capítulo 5 — Alimentar con amor: cómo apoyar sin presionar	11
Capítulo 6 — Jugar y moverse en familia	13
Capítulo 7 — Las emociones de tu hijo o hija (y las tuyas): un vínculo que sana	15
Capítulo 8 — Todos hablamos el mismo idioma: comunicación honesta con el equipo de salud	17
Capítulo 9 — Cuando el camino se complica: paciencia, constancia y manejo de tropiezos	19
Capítulo 10 — La meta: una familia más sana y feliz	21

CAPÍTULO 1

Antes de empezar: una carta para ti, que acompañas a tu hijo o hija

Quiero empezar este libro con una carta, porque antes de hablar de indicaciones médicas quiero hablarte de ti, de tu hijo o hija, y de la relación que los une.

Si estás leyendo estas páginas, probablemente llegaste hasta aquí con una mezcla de preocupación, cansancio y, tal vez, un poco de culpa. Es muy común que los padres y madres de niños con obesidad se pregunten qué hicieron mal, o sientan la mirada de otros juzgando su manera de criar. Quiero decirte, desde esta primera página, que la obesidad infantil no es el resultado de un descuido ni de una falta de amor. Es una condición de salud compleja, con causas genéticas, biológicas, sociales y ambientales, y tu presencia en esta lectura ya es una muestra de cuidado hacia tu hijo o hija.

Este libro está basado en PACO Kids, la versión del Programa de Acción Contra la Obesidad diseñada específicamente para el abordaje de la obesidad infantil, alineada con los consensos pediátricos nacionales e internacionales más recientes. La evidencia científica actual es muy clara en un punto que quiero que guardes con fuerza: el tratamiento más efectivo de la obesidad infantil no se dirige únicamente al niño o la niña; se dirige a toda la familia. Los cambios que se sostienen en el tiempo son los que se viven en casa, en conjunto, no los que se imponen de manera aislada a un solo integrante de la familia.

Por eso este libro no está escrito para tu hijo o hija, sino para ti. Eres tú quien decide qué alimentos entran a casa, quien organiza las rutinas familiares, quien modela con su propio ejemplo la relación con la comida y con el movimiento, y quien acompaña emocionalmente a tu hijo o hija en este proceso. Mi papel como médico especialista es diseñar, junto con mi equipo, el mejor programa posible para su caso particular; tu papel es aplicarlo día a día, en casa, con paciencia y constancia.

Quiero ser honesto contigo: este camino no será instantáneo, ni lineal, ni libre de dificultades. Habrá semanas de buenos avances y otras donde sientas que no se logra nada, o incluso donde parezca haber retrocesos. Eso es completamente normal en el desarrollo de un niño o una niña, y lo iremos platicando a lo largo del libro. Lo que sí te puedo asegurar es que, caminando con

paciencia, información clara y el acompañamiento adecuado, es posible ayudar a tu hijo o hija a crecer con salud, con buena autoestima y con una relación amable con su propio cuerpo.

Un mensaje que quiero dejarte desde ahora, porque lo repetiremos varias veces en este libro: el objetivo de PACO Kids no es simplemente que tu hijo o hija baje de peso. El objetivo es que crezca sano, que tenga energía para jugar, que duerma bien, que se sienta bien consigo mismo o consigo misma, y que construya, desde ahora, hábitos que lo acompañen toda la vida. Eso es mucho más importante que cualquier número en una báscula.

Te invito a leer este libro con calma, a compartirlo con tu pareja, abuelos u otras personas que participen en el cuidado de tu hijo o hija, porque entre más unido esté el entorno familiar en torno a este propósito, más fácil y natural será el cambio. Bienvenido o bienvenida a PACO Kids. Caminemos juntos, por tu hijo o hija, y por toda tu familia.

CAPÍTULO 2

¿Qué es en verdad la obesidad infantil?

La obesidad infantil es una acumulación excesiva de grasa corporal que puede afectar la salud de niñas, niños y adolescentes, tanto en el presente como en su vida adulta. Pero, igual que en los adultos, reducirla a un número en la báscula sería quedarnos muy cortos. En la infancia, además, hay un elemento que no debemos olvidar: un niño o una niña está creciendo, y ese crecimiento debe cuidarse con especial delicadeza.

Quiero compartirte algo que las guías médicas pediátricas más recientes remarcan con firmeza, porque sé que alivia a muchos padres y madres: la obesidad infantil no es un problema de falta de disciplina, ni tuya ni de tu hijo o hija. Es una condición con raíces genéticas, hormonales, metabólicas, sociales y ambientales, que casi siempre involucra también el entorno donde el niño o la niña crece: la disponibilidad de alimentos en casa, los horarios familiares, el acceso a espacios para jugar y moverse, el manejo del estrés en el hogar, y muchos otros factores que muchas veces están fuera del control directo de un niño pequeño.

Es importante entender por qué vale la pena atender esta condición desde ahora. La obesidad infantil se asocia con mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, hipertensión, problemas para dormir como la apnea del sueño, dificultades articulares, y también con afectaciones emocionales como baja autoestima, ansiedad o aislamiento social, especialmente cuando existe burla o discriminación por parte de otros niños. Atender la obesidad a tiempo no busca imponer una imagen corporal específica; busca proteger la salud física y emocional de tu hijo o hija a largo plazo.

Quiero pedirte algo muy importante, respaldado por la evidencia científica actual: evita las dietas restrictivas por cuenta propia en niños y niñas. A diferencia de los adultos, los niños están en pleno crecimiento y necesitan una cantidad adecuada de energía y nutrientes para desarrollarse correctamente. Restringir alimentos de forma estricta, sin supervisión especializada, puede afectar su crecimiento y, además, incrementa el riesgo de que desarrollen una relación complicada con la comida en el futuro. Por eso cualquier ajuste en la alimentación de tu hijo o hija debe hacerse siempre de la mano de su equipo médico.

Otro punto central que quiero compartirte: en la infancia, el objetivo casi nunca es "bajar de peso" de forma acelerada. Frecuentemente, el objetivo es que el niño o la niña mantenga su peso mientras continúa creciendo en estatura, lo que naturalmente mejora su proporción corporal

con el tiempo. Por eso no debes esperar, ni buscar, cambios rápidos o dramáticos; los cambios saludables en la infancia son, casi siempre, graduales y sostenidos durante meses o años.

También quiero hablarte del lenguaje que usamos en casa, porque tiene un peso enorme en cómo tu hijo o hija se relaciona con su cuerpo. Evitar comentarios sobre el peso, el cuerpo o la comida de forma crítica —incluso cuando vienen "con buena intención"— es fundamental para proteger su autoestima. En lugar de hablar de peso o de dietas, hablaremos, a lo largo de este programa, de hábitos saludables para toda la familia: comer rico y balanceado, moverse con gusto, dormir bien y sentirse bien con uno mismo.

Entender la obesidad infantil de esta manera —como una condición de salud compleja, no como un defecto de crianza ni de carácter— es el primer paso de PACO Kids. Desde ahí, sin culpa y con información clara, podemos construir juntos un camino que cuide el cuerpo y el corazón de tu hijo o hija.

CAPÍTULO 3

La evaluación integral de tu hijo o hija: conociendo su mundo completo

Antes de proponer cualquier plan, necesitamos conocer a tu hijo o hija de manera integral, no solo su peso y su talla. Esta evaluación es la base de todo el programa PACO Kids, y en ella tu participación como padre, madre o cuidador principal es indispensable, porque nadie conoce mejor la rutina diaria de tu hijo o hija que tú.

La evaluación médica incluye la historia clínica completa: antecedentes familiares de obesidad, diabetes, hipertensión o enfermedades del corazón; el curso del embarazo y los primeros años de vida; enfermedades previas; y el patrón de crecimiento de tu hijo o hija a lo largo del tiempo, comparado con las curvas de crecimiento propias de su edad y sexo. Estas curvas de crecimiento son una herramienta clave en pediatría, porque nos permiten ver la tendencia de tu hijo o hija en el tiempo, no solamente una medición aislada.

También exploramos la calidad del sueño, un aspecto que suele subestimarse pero que influye directamente en el apetito, el estado de ánimo y el metabolismo de los niños y niñas. Preguntamos sobre síntomas como ronquido, pausas en la respiración durante el sueño, cansancio durante el día, así como sobre el estado emocional: si hay señales de ansiedad, tristeza, dificultades escolares o de socialización, incluyendo si ha vivido burlas o comentarios negativos por su peso.

La evaluación nutricional se centra en entender los hábitos alimentarios de toda la familia, no solo los del niño o la niña: qué se cocina en casa, con qué frecuencia se consumen alimentos ultraprocesados o bebidas azucaradas, cómo son los horarios de comida, si se come frente a pantallas, y qué tanto participan los niños en la elección o preparación de los alimentos. Esta mirada familiar es fundamental, porque los hábitos de un niño pequeño están, casi siempre, moldeados por los hábitos de quienes lo rodean.

En cuanto al movimiento, valoramos cuánto tiempo pasa tu hijo o hija en actividades sedentarias, como pantallas o videojuegos, y cuánto tiempo dedica a jugar activamente, ya sea en casa, en la escuela o al aire libre. También consideramos las posibilidades reales de tu entorno: si cuentan con parques o espacios seguros cercanos, si los horarios familiares permiten tiempo de juego compartido, y qué actividades disfruta realmente tu hijo o hija.

Cuando existen alteraciones metabólicas asociadas, como resistencia a la insulina o alteraciones en el perfil de grasas en sangre, podemos solicitar estudios de laboratorio específicos. Estos estudios no se piden de forma rutinaria a todos los niños, sino cuando la evaluación clínica indica que son necesarios, siempre explicándote con claridad el motivo.

Toda esta información nos permite construir, junto contigo, un plan verdaderamente personalizado: uno que respete la etapa de desarrollo de tu hijo o hija, que tome en cuenta la realidad de tu hogar, y que evite indicaciones genéricas que no se ajusten a su situación particular. Te pediré que participes activamente en esta conversación, compartiendo con honestidad la rutina diaria de tu familia, sin temor a ser juzgado o juzgada: entre más información real tengamos, mejor podremos ayudar a tu hijo o hija.

CAPÍTULO 4

PACO Kids: el mapa que caminaremos en familia

PACO Kids es la adaptación pediátrica del Programa de Acción Contra la Obesidad, diseñada para acompañar a niñas, niños y adolescentes con obesidad, siempre a través de su familia. Quiero explicarte cómo funciona este mapa, para que sepas qué esperar en cada etapa del camino.

El primer principio de PACO Kids, y quizás el más importante, es que el tratamiento es familiar, no individual. La evidencia científica más sólida sobre obesidad infantil coincide en que los programas dirigidos únicamente al niño o la niña, sin involucrar a la familia, tienen resultados mucho más limitados que aquellos donde toda la familia participa en los cambios. Esto no significa que toda la familia deba "estar a dieta"; significa que los hábitos saludables se construyen y se viven en conjunto, en casa, de forma natural.

El segundo principio es que el enfoque debe ser gradual y adecuado a la edad y etapa de desarrollo de tu hijo o hija. No es lo mismo trabajar con un preescolar, que apenas está formando sus primeros hábitos, que con un adolescente, que empieza a tomar decisiones más independientes sobre su alimentación y actividad. El plan que construyamos se ajustará a la etapa específica en la que se encuentra tu hijo o hija.

El tercer principio es que el equipo de trabajo suele ser multidisciplinario: yo, como médico especialista en nutrición, coordino el caso y superviso el crecimiento y la salud metabólica de tu hijo o hija; puede sumarse un profesional de psicología, especialmente cuando existen aspectos emocionales, de autoestima o dificultades de conducta alimentaria; y también profesionales de actividad física cuando se requiere una orientación más específica. Tú, como padre, madre o cuidador principal, formas parte activa de este equipo: sin tu participación, ningún plan puede sostenerse en casa.

El cuarto principio es la ausencia total de estigma o culpa. Ni tu hijo o hija, ni tú, serán juzgados en este proceso. Este programa parte de la comprensión, no de la crítica, y buscamos siempre fortalecer la autoestima de tu hijo o hija, nunca dañarla.

El camino de PACO Kids suele avanzar en etapas. Iniciamos con la comprensión de la situación y el fortalecimiento de la disposición familiar para el cambio; sin esta base, cualquier indicación específica tiene pocas probabilidades de sostenerse. Después, incorporamos cambios pequeños y concretos en el ambiente familiar: quizás ajustar qué bebidas hay disponibles en casa,

incorporar una comida familiar más balanceada, o reducir gradualmente el tiempo de pantallas. Con el tiempo, vamos sumando nuevos hábitos, siempre revisando cómo responde tu hijo o hija y ajustando lo necesario. Finalmente, buscamos consolidar estos cambios como el estilo de vida habitual de toda la familia, no como una fase temporal que termina una vez alcanzada una meta.

Quiero remarcar algo esencial: yo diseño, junto con mi equipo, el mejor programa posible para tu hijo o hija, basado en la evidencia científica pediátrica más actual. Pero la aplicación de ese programa ocurre en tu casa, en tu cocina, en tus rutinas diarias, y ahí el protagonista eres tú. Puedo acompañarte, resolver tus dudas, ajustar el plan cuando haga falta, pero los cambios cotidianos dependen de las decisiones que tomes día a día en tu hogar.

No esperes un camino perfecto ni en línea recta. Habrá semanas más fáciles y otras más difíciles, sobre todo porque estamos trabajando con la vida real de una familia, con su trabajo, su escuela, sus imprevistos. Eso no significa que el plan esté fallando; significa que están viviendo un proceso humano y real, que iremos ajustando juntos en cada consulta.

CAPÍTULO 5

Alimentar con amor: cómo apoyar sin presionar

Quiero comenzar este capítulo con una idea que quiero que recuerdes siempre: la alimentación de tu hijo o hija no debe convertirse en un campo de batalla. Presionar, prohibir de forma estricta, o convertir la comida en motivo de conflicto suele generar el efecto contrario al que buscamos, incrementando el interés del niño o la niña justamente por los alimentos que se le restringen con rigidez.

El papel que te corresponde como padre, madre o cuidador es el de proveedor de opciones saludables, no el de vigilante estricto de cada bocado. Esto significa que tú decides qué alimentos entran a casa y en qué momentos se ofrecen las comidas, mientras que tu hijo o hija decide, dentro de esas opciones saludables, cuánto comer. Confiar en las señales de hambre y saciedad de los niños, en lugar de obligarlos a "terminar el plato" o prohibirles ciertos alimentos de forma absoluta, ayuda a que desarrollen una relación más sana con la comida a largo plazo.

La evidencia pediátrica actual recomienda priorizar alimentos frescos y mínimamente procesados en casa: frutas, verduras, leguminosas, cereales integrales, proteínas de buena calidad como pollo, pescado, huevo o leguminosas, y grasas saludables como el aceite de oliva o el aguacate. Al mismo tiempo, se recomienda reducir gradualmente las bebidas azucaradas y los alimentos ultraprocesados, no eliminándolos de golpe ni de forma absoluta, sino haciendo que su presencia en casa sea cada vez menos frecuente.

Las comidas en familia, sentados juntos y sin pantallas, tienen un efecto positivo comprobado en los hábitos alimentarios de los niños y niñas. Comer en familia, con calma, conversando, y modelando tú mismo una relación tranquila con la comida, enseña más que cualquier indicación verbal. Los niños aprenden observando: si te ven a ti disfrutar de verduras, agua simple o comidas caseras, es mucho más probable que ellos también lo hagan con el tiempo.

Quiero pedirte algo con toda claridad, porque la evidencia científica lo respalda firmemente: evita usar la comida como premio o como castigo. Frases como "si terminas la tarea te doy un dulce" o "no hay postre si no te portas bien" refuerzan una relación emocional con ciertos alimentos que puede complicar, más adelante, el manejo del peso y de las emociones. En su lugar, busca otras formas de reconocimiento: tiempo de juego juntos, una actividad especial, o simplemente palabras de reconocimiento por su esfuerzo.

También es importante evitar comentarios sobre el peso o el cuerpo de tu hijo o hija, incluso cuando parten de la preocupación. Frases como "ya no comas eso, vas a engordar" pueden dañar profundamente su autoestima y su relación con la comida. En cambio, hablamos siempre en términos de salud y de hábitos familiares: "en esta casa comemos así porque nos ayuda a sentirnos con energía", en lugar de señalar el cuerpo de un niño o una niña en particular.

Involucrar a tu hijo o hija en la compra y preparación de alimentos, de acuerdo con su edad, es una estrategia muy útil: elegir juntos las verduras en el mercado, ayudar a lavar o mezclar ingredientes, o decidir juntos el menú de la semana, aumenta su interés por probar alimentos nuevos y refuerza su sentido de participación en el proceso.

Recuerda que cualquier ajuste más específico en la alimentación de tu hijo o hija, especialmente si existen enfermedades asociadas, debe hacerse siempre bajo supervisión de tu equipo médico, nunca por cuenta propia ni siguiendo dietas para adultos, que no son adecuadas para el crecimiento infantil.

CAPÍTULO 6

Jugar y moverse en familia

Cuando hablamos de actividad física en niños y niñas, no estamos hablando de rutinas de ejercicio ni de exigencias deportivas. Estamos hablando, sobre todo, de jugar. El juego activo es, para la infancia, la forma más natural, efectiva y saludable de moverse, y debe vivirse como un espacio de disfrute, no como una obligación.

Las recomendaciones pediátricas actuales sugieren que niñas, niños y adolescentes acumulen al menos sesenta minutos de actividad física de intensidad moderada a lo largo del día, la mayor parte del tiempo a través del juego: correr, saltar, andar en bicicleta, bailar, jugar en el parque, nadar o practicar algún deporte que disfruten. Lo importante no es que estos sesenta minutos ocurran de forma continua ni estructurada, sino que se acumulen a lo largo del día, de forma natural y divertida.

Un factor central en esta etapa es tu propio ejemplo. Los niños y niñas que ven a sus padres o cuidadores moverse, jugar y disfrutar de la actividad física, tienden a adoptar esos mismos hábitos con mayor facilidad. Buscar actividades que puedan disfrutar juntos en familia —una caminata el fin de semana, andar en bicicleta, jugar en el patio o en un parque cercano— fortalece no solo la salud física de tu hijo o hija, sino también el vínculo familiar.

Otro aspecto fundamental es el tiempo frente a pantallas. Las guías pediátricas recomiendan limitar el tiempo de pantallas recreativas y evitar su uso durante las comidas o antes de dormir, ya que se asocia con mayor sedentarismo, peor calidad del sueño y mayor consumo de alimentos ultraprocesados, muchas veces promocionados en esas mismas pantallas. Reducir gradualmente este tiempo, sustituyéndolo por juego activo o tiempo familiar, suele ser más efectivo que una prohibición estricta y repentina.

Si tu hijo o hija tiene sobrepeso u obesidad, es probable que al inicio le cueste más esfuerzo o le resulte menos cómodo moverse que a otros niños de su edad. Es importante ser pacientes y evitar comparaciones con otros niños o con sus propios hermanos. Empezar con actividades sencillas y placenteras, incrementando la duración e intensidad de forma muy gradual, ayuda a construir confianza y a evitar el rechazo hacia el movimiento.

Busca también involucrar a la escuela y al entorno cercano cuando sea posible: conversar con maestros sobre la participación de tu hijo o hija en actividades físicas escolares, o buscar

actividades extracurriculares que disfrute, como natación, danza, artes marciales o algún deporte de su interés, puede ampliar sus oportunidades de movimiento más allá de casa.

Evita, en la medida de lo posible, que la actividad física se presente como un castigo o como una obligación exclusivamente ligada a "bajar de peso". En cambio, preséntala como una fuente de diversión, energía y tiempo compartido en familia. Un niño o una niña que asocia el movimiento con el disfrute, y no con la presión, es mucho más probable que lo mantenga como parte de su vida en el futuro.

CAPÍTULO 7

Las emociones de tu hijo o hija (y las tuyas): un vínculo que sana

La obesidad infantil no solo afecta el cuerpo; también puede afectar profundamente las emociones y la autoestima de un niño o una niña. Este capítulo está dedicado a ese territorio emocional, tanto el de tu hijo o hija como el tuyo propio, porque ambos forman parte del proceso.

Es frecuente que los niños y niñas con obesidad enfrenten comentarios, burlas o incluso rechazo por parte de otros niños, y en ocasiones también de adultos, incluyendo familiares con buenas intenciones. Estas experiencias pueden generar tristeza, ansiedad, aislamiento social o una baja autoestima que, lejos de ayudar a mejorar los hábitos, suele empeorar la relación del niño o la niña con la comida y con su propio cuerpo. Como padre, madre o cuidador, es fundamental que estés atento a estas señales y que ofrezcas un espacio de escucha y contención, sin minimizar lo que tu hijo o hija siente.

Quiero invitarte a conversar abiertamente con tu hijo o hija sobre sus emociones, con preguntas sencillas y adaptadas a su edad: "¿cómo te sientes con tu cuerpo?", "¿alguien te ha hecho sentir mal por tu peso?", "¿cómo te fue hoy en la escuela?". Estas conversaciones, sostenidas con calma y sin juicio, fortalecen la confianza entre ustedes y te permiten detectar a tiempo dificultades emocionales que puedan requerir apoyo adicional, como el de un psicólogo especializado en población infantil.

También es común que algunos niños y niñas utilicen la comida como forma de manejar emociones difíciles: aburrimiento, tristeza, ansiedad o incluso conflictos familiares. Observar en qué momentos tu hijo o hija busca comer fuera de las horas habituales, y qué está sintiendo en esos momentos, puede darte pistas valiosas. En lugar de prohibir esa conducta de forma tajante, es más útil ofrecer alternativas: un abrazo, un momento de juego, una conversación, o técnicas sencillas para expresar lo que siente.

Quiero hablarte también de ti. Es común que los padres y madres de niños con obesidad carguen con su propio estrés, cansancio o incluso su propia historia con el peso y la alimentación. Reconocer tus propias emociones, y buscar apoyo cuando lo necesites, no es un lujo: es parte

fundamental de este proceso, porque un hogar con menos tensión y más calma facilita, de forma natural, mejores hábitos para toda la familia.

El sueño merece una mención especial en este capítulo, porque influye profundamente en las emociones y en el apetito de los niños y niñas. Establecer rutinas de sueño consistentes, con horarios regulares y sin pantallas antes de dormir, mejora tanto el estado de ánimo como el manejo del hambre de tu hijo o hija.

Finalmente, quiero insistir en un punto que ya hemos mencionado, porque es de los más importantes de todo el libro: evita cualquier comentario crítico sobre el cuerpo o el peso de tu hijo o hija, incluso si viene de un lugar de preocupación genuina. En cambio, refuerza constantemente su valor como persona, más allá de su apariencia física: sus talentos, su esfuerzo, su bondad, su creatividad. Un niño o una niña que se siente amado y valorado, independientemente de su peso, tiene muchas más posibilidades de construir una relación sana con su cuerpo y con la comida a lo largo de su vida.

CAPÍTULO 8

Todos hablamos el mismo idioma: comunicación honesta con el equipo de salud

Así como en el tratamiento de adultos, la comunicación abierta y honesta entre la familia y el equipo médico es una pieza indispensable en PACO Kids. En este caso, esa comunicación tiene una particularidad importante: tú eres, casi siempre, el puente entre tu hijo o hija y su equipo de salud.

Te invito a preguntar todo lo que necesites durante las consultas: por qué recomendamos ciertos cambios, cómo aplicarlos en la rutina real de tu familia, o qué hacer ante situaciones específicas, como fiestas, viajes o la opinión de otros familiares sobre el proceso. No existen preguntas pequeñas cuando se trata de la salud de tu hijo o hija.

Igual de importante es que compartas con honestidad las dificultades que atraviesan en casa. Si no lograron seguir alguna indicación, si tu hijo o hija se resistió a ciertos cambios, si hubo conflictos familiares alrededor de la alimentación, o si sientes que el plan no se ajusta a su rutina real, cuéntamelo tal como es. Esta información no se recibe como un examen que deben aprobar, sino como datos clínicos valiosos que nos permiten ajustar el plan a la realidad de tu familia.

Conforme tu hijo o hija va creciendo, es recomendable involucrarlo de forma progresiva en su propio cuidado, de acuerdo con su edad y madurez. Un niño pequeño participará principalmente a través de tus decisiones como padre o madre; un adolescente, en cambio, puede y debe participar activamente en las conversaciones sobre su salud, expresando sus propias dudas, dificultades y opiniones. Fomentar esta participación gradual ayuda a que, con el tiempo, tu hijo o hija desarrolle autonomía y responsabilidad sobre su propia salud.

Quiero también invitarte a comunicar, dentro de tu núcleo familiar, la importancia de mantener un mensaje coherente. Es común que abuelos, tíos u otras personas cercanas tengan opiniones distintas sobre la alimentación o el peso de un niño, lo que puede generar confusión o conflictos. Hablar con tu familia extendida sobre el enfoque que estamos siguiendo, sin necesidad de discusiones, ayuda a que el entorno de tu hijo o hija sea más consistente y menos confuso.

Entre consultas, puede ser útil llevar un pequeño registro de observaciones: qué cambios notaste, qué dificultades surgieron, qué preguntas te fueron surgiendo en el día a día. Compartir

estas notas en la siguiente cita enriquece enormemente el seguimiento y nos permite ajustar el plan con mayor precisión.

Recuerda que, en este programa, tú y tu familia no están solos frente a la obesidad infantil. Cuentan con un equipo de profesionales dispuestos a acompañarlos, siempre que exista, de ambos lados, una comunicación honesta, respetuosa y constante.

CAPÍTULO 9

Cuando el camino se complica: paciencia, constancia y manejo de tropiezos

Quiero hablarte con toda franqueza sobre algo que viven prácticamente todas las familias en este proceso: habrá semanas difíciles, resistencia por parte de tu hijo o hija, situaciones familiares que compliquen seguir el plan, y probablemente algunos periodos donde sientas que no se avanza o que incluso se retrocede. Este capítulo está dedicado a esos momentos, porque saber que son normales, y cómo manejarlos, es tan importante como cualquier indicación de alimentación o actividad física.

Es frecuente que, especialmente al inicio, los niños y niñas se resistan a ciertos cambios: pueden rechazar nuevos alimentos, insistir en consumir lo que están acostumbrados, o mostrar poco interés por moverse más. Esta resistencia no significa que el plan esté fallando ni que tu hijo o hija no quiera cuidarse; es una reacción natural ante cualquier cambio de rutina, especialmente en la infancia. La paciencia y la constancia, más que la exigencia o el conflicto, suelen ser las herramientas más efectivas en estos momentos.

También es común encontrar periodos de estancamiento, en los que el crecimiento y el peso de tu hijo o hija parecen no cambiar de forma evidente durante varias semanas. Esto, en la infancia, no siempre es una mala señal: recuerda que muchas veces el objetivo es mantener el peso mientras el niño o la niña continúa creciendo en estatura, un proceso que toma tiempo y que no siempre se refleja de inmediato en la báscula.

Las situaciones familiares complejas —un cambio de escuela, un periodo de estrés en casa, unas vacaciones, la llegada de un hermano o hermana, o cualquier otro evento significativo— pueden interrumpir temporalmente el seguimiento del plan. Prefiero, con toda sinceridad, que me cuentes estas situaciones abiertamente a que sientas que has "fallado" y te alejes del tratamiento por vergüenza. Siempre hay espacio para retomar el camino, ajustando lo necesario según el momento que esté viviendo tu familia.

Quiero pedirte que evites, en la medida de lo posible, que estas dificultades se conviertan en conflictos frecuentes con tu hijo o hija en torno a la comida o al peso. Los estudios en obesidad infantil muestran que un ambiente familiar tenso alrededor de la alimentación suele empeorar, y no mejorar, la relación de los niños y niñas con la comida. Si sientes que la tensión en casa está

aumentando, es un buen momento para conversarlo en consulta y buscar, juntos, otras estrategias.

Como en el tratamiento de los adultos, es importante que entiendas que las recaídas o los periodos de retroceso forman parte natural del proceso de cambio, especialmente cuando se trabaja con niños y niñas en pleno desarrollo. Lo importante no es que existan estos momentos, sino qué hacen ustedes, como familia, después de ellos: platicarlo abiertamente con el equipo médico y retomar el camino, en lugar de abandonar el proceso por completo.

En estos momentos, la paciencia y la perseverancia —tuyas y de tu hijo o hija— son las mejores aliadas. Perseverar no significa exigir perfección ni resultados inmediatos; significa seguir presentándose a las consultas, seguir intentando pequeños cambios, y seguir acompañando a tu hijo o hija con calidez, incluso cuando la semana no haya salido como esperaban. Cada vez que retoman el camino después de una dificultad, están fortaleciendo en su hijo o hija una capacidad valiosísima para toda la vida: la de no rendirse ante los obstáculos.

CAPÍTULO 10

La meta: una familia más sana y feliz

Llegamos al final de este libro, aunque en realidad están apenas en el inicio de su propio camino como familia. Quiero cerrar estas páginas compartiéndote la reflexión más importante de todo el programa PACO Kids: la meta nunca fue solamente que tu hijo o hija bajara de peso. La meta siempre ha sido que crezca sano, feliz, y con una relación amable consigo mismo o consigo misma.

Cuando pienso en el éxito de este tipo de tratamiento, no pienso únicamente en una cifra en la báscula o en una curva de crecimiento. Pienso en que tu hijo o hija tenga energía para jugar y aprender, que duerma bien, que se sienta orgulloso u orgullosa de su cuerpo y de sus capacidades, que tenga menos riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en su vida adulta, y que crezca en un hogar donde la comida y el movimiento se viven con disfrute, no con conflicto ni con miedo. Todo eso es, en el fondo, la verdadera meta de este programa.

Este proceso, como ya lo hemos platicado a lo largo del libro, no será instantáneo ni perfecto. Habrá avances y también dificultades, resistencia y días más sencillos. Pero si mantienen la constancia como familia, si se comunican con honestidad con su equipo médico, si piden ayuda cuando la necesiten y si se tratan, a sí mismos y a su hijo o hija, con paciencia y cariño, la meta se alcanza. La evidencia científica pediátrica lo respalda, y mi experiencia acompañando a familias como la tuya también lo confirma una y otra vez.

Quiero recordarte, una última vez, cómo se reparten las responsabilidades en este camino. A mí, como médico especialista en nutrición, y al resto del equipo de salud, nos corresponde diseñar el mejor programa posible para tu hijo o hija, basado en la evidencia científica pediátrica más actualizada, acompañarlos con seriedad profesional y calidez humana, y ajustar el rumbo cada vez que haga falta. A ti te corresponde la parte que solo tu familia puede llevar a cabo: aplicar, día a día, en casa, las acciones concretas del plan; comunicarte con honestidad; pedir ayuda cuando lo necesiten; y perseverar incluso cuando el camino se ponga difícil.

Si algún día sienten que el proceso pesa, vuelvan a leer este libro, o simplemente vengan a platicarlo conmigo. No están solos en esto. Detrás de ustedes hay un equipo de profesionales comprometidos con el bienestar de su hijo o hija, y espero que, cada vez más, también encuentren en su entorno familiar y escolar un espacio que los acompañe y celebre cada logro, por pequeño que parezca.

Quiero cerrar este libro con un mensaje sencillo, pero que llevo conmigo cada vez que recibo en mi consultorio a una nueva familia: su hijo o hija merece crecer sano, merece sentirse bien consigo mismo, y merece una infancia plena, con salud y con alegría. No están caminando hacia una cifra en la báscula ni hacia una talla de ropa; están caminando hacia una vida mejor para su hijo o hija, y para toda su familia. Y ese camino, con paciencia, constancia y acompañamiento, se recorre, paso a paso, hasta llegar a la meta.

Gracias por confiar en este proceso, y gracias por confiar en mí como su compañero de camino. Empecemos, o continuemos, juntos, como familia.

Dr. Alvaro