



No Come

Categoría: Comiendo

Comportamientos Relacionados

- Avienta Comida
- Solo come un tipo de alimento
- Lloro durante las comidas
- No se queda en la mesa
- No se queda en la silla
- No quiere comer

Qué hacer:

Hable consigo mismo. Dígase a sí mismo: “Está bien si mi hijo no come en cada comida. Mi trabajo es proveerle comida saludable, no hacer que la coma. Cuando él tenga hambre, comerá. Y cuando no, está bien. Yo puedo lidiar con esta situación.”

Empatía. Pregúntese a sí mismo: “¿Por qué pienso que mi hijo no quiere comer?” Puede haber bastantes razones: 1) Ella puede no tener hambre; 2) ella tal vez no quiere dejar de hacer lo que está haciendo; 3) ella llama su atención al no comer o al jugar con la comida; o 4) ella tal vez piense que engordará y se burlarán si come. Pensar sobre el no comer de su hija al notar cuándo esto pasa, le ayuda a ver si hay un patrón para que ella no coma y le ayuda a entender lo que se siente estar en los zapatos de su hija.

Enseñe. Dígase a usted mismo: “Puedo ayudar a mi hija a aprender a disfrutar buena comida y a estar cómoda comiendo cuando tiene hambre.”

Amamantar o alimentación con biberón pueden interferir con el consumo de alimentos sólidos. A medida que su bebé y su niño pequeño pasen a comer más alimentos sólidos después de su primer año de vida, tenga en mente que el biberón o amamantar no interfieren con comer comida sólida. Mantenga un intervalo razonable entre las comidas líquidas y las ofertas de alimentos sólidos.

Asegúrese de que su hijo/a tenga una dieta balanceada a lo largo del tiempo. En los refrigerios y comidas, ofrezca una variedad de alimentos para una buena nutrición. Pequeñas y más frecuentes ofertas de alimentos en una mayor variedad y equilibrio entre proteína, carbohidratos y frutas/vegetales aseguran que su hijo/a reciba una dieta balanceada en las comidas durante todo el día, todos los días.

Fomente menos comida, más a menudo para niños pequeños y preescolares. Permita que su hija coma con la frecuencia que desee, dentro de los límites. Diga: “Cuando tengas hambre, avísame y puedes tener palitos de zanahoria, un plátano o una manzana.”

Permita a su hijo/a elegir alimentos. Permita a su hija elegir su refrigerio entre comidas o su almuerzo (con su supervisión). Ofrézcale solamente dos opciones a la vez, para que no se sienta abrumada por la toma de decisiones y pueda sentirse bien sobre las decisiones; elogie sus elecciones con comentarios como: “Me alegra que elegiste esa naranja. Es un bocadillo realmente delicioso y saludable.”

Proporcione variedad y equilibrio. Los niños necesitan aprender sobre una dieta saludable, que involucre una amplia gama de alimentos. Exponga a su hija a los diversos gustos, texturas, colores y aromas de comida nutritiva-su hambre será naturalmente satisfecha y su ánimo quitará la preocupación de que comerá alimentos que no son buenos para ella.

Establezca un horario de comida. Los niños se desempeñan mejor cuando tienen una rutina y saben lo que sucederá después, así que intente comer alrededor del mismo horario todos los días. Luego, su hijo/a esperará que sea la hora de la comida a cierta hora.

Juegue ganarle al reloj para motivar que vaya a las comidas. Configure el cronómetro de su teléfono y diga: “Cuando suene el cronómetro, será la hora de la cena. Así que cuando escuches el cronómetro, veamos qué tan rápido puedes llegar a la mesa.

Elogie la conducta de tiempo de comida. Llamar la atención sobre el comportamiento apropiado en la mesa no solo ayuda a que ese comportamiento permanezca, pero también le brinda atención a su hija, así ella no tendrá que utilizar el rechazo a comer para llamar la atención. Diga: “Estás sentando tan bien y usando tu cuchara.” O, “Gracias por probar el brócoli.”

Qué no hacer:

No soborne o ruegue. Cuando su hija no esté comiendo, no soborne o no le ruegue para que deje su plato limpio. Esto hace de no comer un juego para llamar su atención, lo que le da a su hija una sensación de poder sobre usted.

No se moleste cuando su hijo/a no coma. Prestar atención a su hija por no comer puede hacer que no comer sea mucho más interesante para ella que comer.

No se salte las comidas usted mismo. Saltarse las comidas, le da a su hija la idea de que no comer está bien para ella, ya que está bien para usted.

No enfatice una pancita grande o idolatre un físico delgado como el hueso. Incluso una niña de 3 años puede volverse irracionalmente consciente de su peso si le muestra cómo enfocarse en ser gorda como un problema de comer o adelgazar como una meta de no comer.

Los autores y la Fundación Crianza con Amor y Límites se deslindan de cualquier responsabilidad por consecuencias dañinas, pérdida, heridas o daño asociado con el uso y aplicación de información o consejo contenido en estas recetas y en este sitio. Estos protocolos son guías clínicas que deben ser usadas en conjunto con el pensamiento crítico y el juicio crítico.

©2018 Fundación Crianza con Amor y Límites

Mente S.E.T.

Los primeros 3 pasos para resolver problemas de comportamiento

Háblese a sí mismo

Primero, cálmese.

Empatía

Segundo, póngase en los zapatos de su hijo.

Enseñe

Tercero, enséñele a su hijo lo que quiere que haga.

Recordatorios Alentadores

Seré paciente.

La paciencia es la clave. Mi hijo aprende a ser respetuoso al ser tratado respetuosamente.

Práctica, práctica, práctica.

Mi hijo aprende practicando lo que quiero que aprenda. Seré un maestro constante.

Centraré los elogios en el comportamiento de mi hijo.

Mi amor y aceptación por él es incondicional ... es su comportamiento lo que quiero cambiar.

Seré positivo

Evitaré las luchas de poder manteniendo mi tono de voz positivo. Mi hijo y yo somos un equipo, trabajando hacia el mismo objetivo.

Nunca es demasiado tarde.

Siempre puedo comenzar a enseñarle a un niño un nuevo comportamiento.

No es el fin del mundo si cometo un error de disciplina.

No existe tal cosa como un padre perfecto. Voy a regresar al camino correcto con las soluciones de enseñanza en *Behavior Checker*.