

PROBLEMAS CON LAS COMIDAS

El crecimiento de su hijo será más lento a partir de los 12 meses. El número de calorías que su hijo necesita disminuye en éste período y por lo tanto disminuirá la cantidad de alimento que precisa. En ésta época también es frecuente que el niño demuestre conductas negativistas. Si su hijo no quiere comer, acéptelo aunque esté preocupado es necesario que **no perciba su preocupación ó angustia.**

La hora de la comida debe ser no sólo un momento agradable para la familia, sino la oportunidad para enseñar al niño el tipo de conducta y modales que se desea que muestre cuando coma.

1-Establezcan reglas razonables dependiendo de la edad del niño.

Por ejemplo: hay que permanecer sentado, se mastica con la boca cerrada, etc.

2-Procure alabar todas las conductas apropiadas, siempre que se presenten.

Por ejemplo: utilizar de forma adecuada los cubiertos, sentarse tranquilamente y no jugar con la comida. Insinúe las conductas que desea. **Nunca es demasiado el elogio.**

3-Incluya al niño en la conversación.

Hágale preguntas sobre lo que hizo durante el día. Comente las cosas que usted sabe que le interesan. No prolongue demasiado las conversaciones entre adultos, pues de esta forma invita a su hijo a comportarse mal en la mesa.

4-Déle el alimento en porciones pequeñas (una cantidad que pueda comer con seguridad), siempre se podrá dar más después. Ofrezca postre sólo si el niño terminó la comida.

5- Si el niño se porta mal, retírelo de la mesa (tiempo- fuera)

- Luego hágalo ejercer la actitud correcta.
- Para evitar que el tiempo-fuera se convierta en un juego, utilícelo sólo dos veces para castigar cualquier conducta inadecuada. La tercera vez que incumpla una regla, se acabó la comida.
- Si el niño persiste en el mal comportamiento, retírelo de la mesa y recoja su plato sin hacer caso de cuanto ha comido. **Pero hágalo de veras.** No hay necesidad de regañarlo por lo que ha hecho. Luego, no le permita comer ni tomar nada que no sea agua hasta la siguiente comida.

6-Recuérdale las reglas sutilmente, justo antes de la siguiente comida y continúe usando los procedimientos anteriores.

7-Establezca un límite de tiempo para que el niño pueda terminar de comer (unos 30 minutos) y después del cual se retira el plato sin hacer ningún comentario.

