

Frases que AYUDAN y DIFICULTAN



Como cuidador, usted juega el papel más importante en el comportamiento alimentario de su hijo.



Lo que dices tiene un impacto en el desarrollo de hábitos alimenticios saludables. Las frases negativas se pueden cambiar fácilmente en frases, ¡positivas y útiles!

Frases que Dificultan	Frases que Ayudan
<p>EN LUGAR DE...</p> <p><i>Cómete eso por mí. Si no comes un bocado más, me enojaré.</i></p> <p>Frases como estas le enseñan a su hijo/a a comer para obtener su aprobación. Esto puede llevar a su niño/a a tener comportamientos, actitudes y creencias poco saludables sobre la comida y sobre sí mismos.</p>	<p>INTENTA...</p> <p><i>Esto es kiwi; es dulce como una fresa. ¡Estos rábanos son muy crujientes!</i></p> <p>Frases como estas ayudan a señalar las cualidades sensoriales de los alimentos. Anime a su hijo/a para probar nuevos alimentos.</p>
<p>EN LUGAR DE...</p> <p><i>Eres una niña grande; terminaste todos tus chícharos. Jenny, mira a tu hermana. Se comió todos sus plátanos. Tienes que comer un bocado más para levantarte de la mesa.</i></p> <p>Frases como estas le enseñan a su hijo/a a ignorar la plenitud. Es mejor que los niños paren de comer cuando estén llenos o satisfechos en vez de haber comido toda la comida.</p>	<p>INTENTA...</p> <p><i>¿Te dice tu estómago que estás lleno? ¿Sigue tu estómago haciendo su gruñido hambriento? ¿Ha tenido suficiente tu estómago?</i></p> <p>Frases como estas ayudan a su hijo a reconocer cuándo él o ella está lleno. Esto puede evitar comer en exceso.</p>
<p>EN LUGAR DE...</p> <p><i>Mira, eso no estuvo tan mal, ¿verdad?</i></p> <p>Esto le implica a su hijo que él o ella se equivocó al rechazar la comida. Esto puede causar actitudes poco saludables sobre la comida o de uno mismo.</p>	<p>INTENTA...</p> <p><i>¿Te gusta eso? ¿Cuál es tu favorito? A todo el mundo le gustan los alimentos diferentes, ¿no es así?</i></p> <p>Frases como estas hacen que su hijo sienta que él o ella está tomando las decisiones. También cambia el enfoque hacia el sabor de la comida en lugar de quién tenía razón.</p>
<p>EN LUGAR DE...</p> <p><i>No hay postre hasta que comas tus verduras. Deja de llorar y te daré una galleta.</i></p> <p>Ofrecer algunos alimentos, como el postre, en recompensa por terminar otros, como verduras, hace que algunos alimentos parezcan mejores que otros. Recibir una golosina cuando su hijo/a está molesto le enseña a comer para sentirse mejor. Esto puede conducir a comer en exceso.</p>	<p>INTENTA...</p> <p><i>Podemos probar estas verduras de nuevo en otro momento. La próxima vez, ¿te gustaría probarlos crudos en lugar de cocidos? Lamento que estés triste. Ven aquí y déjame darte un gran abrazo.</i></p> <p>Recompense a su hijo con atención y palabras amables. Dele consuelo con abrazos y charlas. Muéstrole amor pasando tiempo y divirtiéndose juntos.</p>

Adapted from "What You Say Really Matters?" in Feeding Young Children in Group Settings, Dr. Janice Fletcher and Dr. Laurel Branen, University of Idaho.