

# ¡CONFORTAR CON AMOR!

COMFORT WITH LOVE!

Los niños se inquietarán o se asustarán de vez en cuando. **Su niño la necesita para calmarse.** No intente confortar a su niño con el alimento. ¡Confórtelo con el amor!

## Ayude a evitar la rabieta:

- ♥ Evite las situaciones que inquieten o asusten a su niño.
- ♥ Deben dormir suficiente. Los niños que tienen sueño suelen inquietarse o asustarse más fácilmente.
- ♥ Ofrézcale a su niño 3 comidas y de 2 a 3 meriendas al día. Los niños con hambre suelen inquietarse o asustarse más fácilmente.
- ♥ Planee las citas o hacer los quehaceres inmediatamente después del desayuno, el almuerzo o la merienda.
- ♥ Conozca bien a su niño. Algunos niños pueden soportar una hora en la tienda o en la oficina. Otros sólo pueden soportar 15 minutos.
- ♥ No se burle de un niño. No deje que otros se burlen de él o lo asusten.



© Nutrition Matters, Inc.

Si su niño se inquieta o se asusta, quédese tranquila. **Su niño aprende de UD cómo calmarse.** Es importante que su niño aprenda a calmarse sin comer:

- ♥ **No conforte con la comida.** Su niño podría aprender que debe comer cuando esté inquieto.
- ♥ **No soborne con la comida.** Ayude a su niño a aprender a comportarse sin premios de comida.
- ♥ **Abrace y sonríale a su niño.** Deje que se sienta en su regazo.
- ♥ **Háblele calmadamente a su niño.** Explíquele lo que sucede. Si algo pudiera causarle dolor, dígaselo. Dígale siempre la verdad.
- ♥ **Conforte a su niño con un juguete, una manta o un peluche favorito.**
- ♥ **Hable con su niño en una voz cómica o cántele una canción.**
- ♥ **Si su niño no se calma, llévelo a un lugar tranquilo.** Ayudará a su niño a enfrentarlo. Ud se sentirá mejor y su niño también.

***La mayoría de los niños se inquietan de vez en cuando.  
No se enfade con su niño por comportarse como niño.***

***¡Su niño está aprendiendo!***

Esta tarjeta no intenta ofrecer consejos médicos; éstos deben obtenerse de un profesional certificado en salud.