

RUTINAS PARA COMER

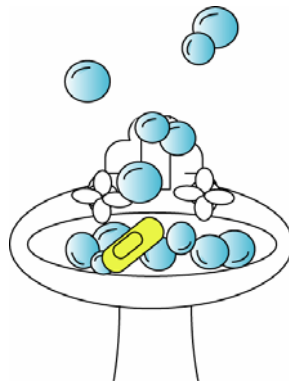
MEALTIME ROUTINES

¿Los horarios para comer son un problema en su hogar? ¿Su niño le dice que está muy ocupado para comer y prefiere jugar?

Esto puede ser muy frustrante. Puede que se sienta que debe hacer que su niño "coma algo". Puede que incluso se vea persiguiendo a su niño con una cuchara para lograr que coma una o dos cucharadas de comida. *Esto no es bueno.*

Los niños pequeños prosperan con las rutinas. **Su hijo comerá mejor y será más feliz cuando sepa lo que espera a la hora de las comidas.** Planee rutinas en los horarios de comer.

- ☺ **Déles un aviso cuando sea la hora de comer, algo como: "Comeremos en 5 minutos"** Esto le dará al niño un tiempo para prepararse para la comida. Sacar a los niños de jugar y obligarlos a sentarse en la mesa, sólo logrará molestarlos.
- ☺ **Tenga una rutina establecida antes de sentarse a comer, tal como lavarse las manos.** Esto le dará a su niño tiempo para tranquilizarse y prepararse para comer.



- ☺ **Anime a su niño a que se sirva su propia porción.** Entonces su niño tendrá control de cuánta comida comen. Su función como padre es proveer platos nutritivos, no controlar la cantidad que come su niño.
- ☺ **Pida a su niño que pruebe todas las comidas que se preparen.** Los niños aprenden a comer por tocar, probar y jugar con la comida. *Los niños tienen que vestirse su comida antes de comerla.*
- ☺ **Cuente con que su niño se mantenga en la mesa con la familia mientras se come.** Si su niño se quiere ir de la mesa durante la comida, pídale que se quede. *Aún si no quiere comer, necesita quedarse con la familia para la parte social de comer.*
- ☺ **Tenga una rutina final para cuando se termina la hora de comer.** Pídale a su niño que tire las sobras de su plato al basurero y que ubique su plato sobre la meseta de cocina.
- ☺ **Lave las manos y la cara cuando haya terminado de comer.** Pida a su niño que se lave en el fregadero, lejos de la mesa de comer.

FINALES FELICES

Terminen de comer juntos. No le pida al niño que se mantenga en la mesa después que todos los demás se hayan levantado. Obligar a los niños a comer, no les enseña hábitos saludables. *Limite el tiempo para comer a 30 minutos y los bocadillos a 15 minutos.* Si su hijo no come en ese tiempo, recoja la comida y limpie la mesa.

Puede ser una tortura para un niño pequeño no saber cuando la comida terminará. Su niño se sentirá más cómodo y comerá mejor si sabe que hay un final.

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