

Touching Hearts Touching Minds Handout #21 Batalla por la Comida (Problemas para que coman) Instrumento de Consejería

¿Cuál es el mensaje?

- Los niños dejarán de insistir en las mismas comidas una y otra vez si los padres ignoran sus exigencias.

¿Quién debe recibir este mensaje?

- Los padres cuyo niño quiere comer un sólo alimento, comida tras comida.

¿Cómo se debe usar este mensaje?

Abrir:

- ¿Recuerda algunas comidas que usted quería comer siempre cuando era pequeña? ¿Cuáles eran?
- ¿Alguno de sus niños ha insistido en comer la misma comida una y otra vez? ¿Cómo la hace sentir esto?

Idea para un grupo:

- Comencemos con la historia de dos mamás. Ambas madres enfrentan el mismo reto pero deciden manejarlo de diferente manera. Así es como la madre #1 maneja a un niño que insiste en comer sólo un tipo de comida una y otra vez. A los niños de esta historia les encantan los sándwiches de crema de cacahuete e insisten en comerlos en cada comida por semanas.

Así es como la madre #1 maneja la situación: (Lea la siguiente historia).

Historia #1

Niño: Quiero un sándwich de crema de cacahuete.

Mamá: Te comiste un sándwich de crema de cacahuete para el desayuno hoy y en cada hora de comida ayer. Te voy a dar un sándwich de queso derretido.

N: Quiero un sándwich de crema de cacahuete.

M: Dije que no. ¿No me oíste?

N: Quiero un sándwich de crema de cacahuete.

M: Comer la misma comida todos los días, a las tres horas de comer, no es saludable. Tienes que comer lo que te doy.

N: No voy a comer nada que no sea un sándwich de crema de cacahuete.

M: Entonces te vas directo a tu cuarto.

N: No voy a comer otra cosa.



M: Bueno, te voy a dar un sándwich de crema de cacahuete. Pero tienes que comer algo diferente para la cena.

- ¿Cómo cree que se siente esta mamá respecto a su situación?
- ¿Qué cree usted que pasará en la siguiente hora de comer con esta madre e hijo? ¿Qué pudo haber hecho diferente esta madre?
- Ahora veamos cómo otra madre manejó la misma situación. (Lea la siguiente historia.)

Historia #2

Niño: Quiero un sándwich de crema de cacahuete.

Madre: Ya sé que te encanta la crema de cacahuete, pero ¿no te parece que esto se ve muy bien? Hice este rico sándwich de queso derretido...y tengo estas sabrosas rebanadas de manzana.

N: Quiero un sándwich de crema de cacahuete.

M: Voy a poner tu sándwich de queso derretido y las manzanas aquí. Te apuesto que las rebanadas de manzana saben deliciosas con crema de cacahuete.

N: Quiero un sándwich de crema de cacahuete.

M: ¿Por qué no pruebas lo que tienes en el plato? Si no te gusta, no tienes que terminártelo.

N: Quiero un sándwich de crema de cacahuete.

M: (Ignora la exigencia.)

N: Quiero un sándwich de crema de cacahuete.

M: Hermana Sally, parece que te gustaron mucho las rebanadas de manzana. ¿Sabe bueno el sándwich de queso derretido?

N: Quiero un sándwich de crema de cacahuete.

M: Vamos al parque y juguemos un rato. Hoy voy a dejar que subas a la resbaladilla solito.

- ¿Cómo cree que se siente esta mamá sobre su situación?
- ¿Qué hizo diferente la Mamá #2 para manejar la misma situación? ¿Qué opina sobre la forma que ella manejó esta situación?
- ¿Cuál niño va a estar dispuesto a probar una comida diferente la próxima hora de comer? ¿Por qué?

Ejemplos de Respuestas:

- Los comportamientos que obtienen atención continúan.
- Los comportamientos que se ignoran, no siguen.
- La atención positiva hacia la conducta deseada ayuda a terminar con los comportamientos negativos.
- La madre reconoce y elogia a la hermana por probar comidas nuevas.



- El niño estaba tratando de demostrar su independencia y la madre le enseñó otra manera de ser independiente (Permitiendo al niño subir a la resbaladilla solo en el parque).

Investigar:

- ¿Cuáles son algunas de las formas que ha intentado tratar con la forma difícil de comer de su niño?
- ¿Cuáles son las responsabilidades de una madre cuando se enfrenta con un niño selectivo al comer?
- ¿Realmente se morirán de hambre si usted no acepta sus exigencias de comer lo mismo una y otra vez?
- ¿Cuáles son algunas formas que los padres pueden lograr que los niños prueben nuevos alimentos?

Ejemplos de respuestas:

- Anímelo, pero no lo fuerce, para que el niño pruebe comidas nuevas
- Ofrézcale nuevas comidas junto con sus comidas favoritas
- Ofrézcale una pequeña cantidad de cada alimento del plato
- Siga intentando...las preferencias de los niños cambian con el tiempo
- ¿Qué podría pasar cuando los padres ignoran un comportamiento problemático—como exigir la misma comida una y otra vez?

Ejemplos de respuestas:

- El comportamiento puede empeorar antes de empezar a mejorar. El niño está acostumbrado a recibir atención por esa conducta y podría empeorar temporalmente antes de empezar a disminuirla.
- Con el tiempo, el comportamiento termina si se le deja de poner atención.

Conectarse:

- ¿Por qué los niños piden las mismas comidas una y otra vez?
- ¿Por qué es buena idea no darle demasiada importancia al niño selectivo?
- Los niños tiene muy poco control de sus vidas. Los alimentos que comen es quizá una de las pocas cosas que pueden controlar. ¿Qué puede hacer usted para permitir a un niño tomar parte en la decisión de qué comer?
- ¿Cómo se sentirá cuando su niño pruebe un alimento nuevo que usted le ha estado ofreciendo por un tiempo? ¿Y que además le gusta?

Actuar:



- ¿Qué comportamientos va a ignorar esta semana?
- ¿A qué comportamientos le dará atención positiva?
- ¿Qué comida nueva tratará de darle esta semana a su niño?

