



Juega con la Comida

Categoría: Comiendo

Comportamientos Relacionados

- Tira la comida
- Hace un tiradero
- Utiliza la comida como juguete

Qué hacer:

Hable consigo mismo. Dígase a sí mismo: “Es normal para mi niña querer jugar con la comida si ella no tiene hambre. A mi no me gusta el tiradero, pero yo puedo lidiar con esto.”

Empatía. Dígase a sí mismo: “Puedo ver el porque mi hijo/a piensa que hacer un desorden con su comida es divertido – muchos colores y formas con las que jugar. ¡Puedo ver cómo sería divertido aplastar un macarrón o tirar los chicharos!

Enseñe. Dígase a sí mismo: “Aunque sea divertido jugar con la comida, no son buenos modales hacerlo. Es mi trabajo enseñarle a mi hija a decirme cuando ella termine de comer, así ella no jugará con la comida por estar aburrída.”

Haga de limpiar un esfuerzo en equipo: Cuando su hijo juegue con su comida, calmadamente y amablemente diga: “Yo sé que los chicharos parecen pelotas, pero son comida que se queda en el plato o se ponen en nuestras bocas. Vamos a limpiar los chicharos que tiraste.” Cuando su niña pueda caminar, ella será capaz de ayudar a recoger.

Haga que comer sea un momento divertido y feliz para estar juntos. Incluso si todavía no puede hablar, usted hable o repita su balbuceo, lo que también mantiene su atención centrada en comer, no en jugar con la comida. Para los niños mayores, felicite los buenos modales diciendo: “Es genial que estés usando tu cuchara con tanta cortesía. Es muy divertido comer juntos.”

Pregunte si su hijo ha terminado cuando comienza a jugar con su comida.

Enséñele a su hija a decirle cuándo ha terminado de comer. Para los niños pequeños y los nuevos conversadores, pregunte: “¿Todo listo?” Y para el niño mayor, “¿Me pueden disculpar, por favor?” al terminar su comida.

Alargue el tiempo para sentarse en la mesa a medida que su hijo madura.

Mantenga el tiempo que su hija se sienta a la mesa razonable para su edad. Si desea seguir sentado, pero sabe que ella ha terminado, proporcione un área cerca de la mesa donde pueda verla jugar. Si es posible, elija un juguete especial para usar solo para este propósito. A medida que crezca, podrá sentarse más tiempo. ¿La idea? Mantenga la hora de las comidas lo más libre de estrés posible.

Qué no hacer:

No reaccione de forma exagerada. Si bien puede estar disgustado por el desastre y molesto porque tiene que limpiarlo, concéntrese en enseñarle a su hijo que le avise cuándo ha terminado de comer, en lugar de esperar a que haga un desastre.

No permita que jugar con la comida se convierta en una forma de llamar la atención. Ignore cualquier juego de comida que no sea dañino a alguien más y que usted se sienta cómodo aceptándolo en la mesa. Por ejemplo, ignore el acomodar los chicharos en una cara con sonrisa, pero no ignore el lanzar la comida.

Los autores y la Fundación Crianza con Amor y Límites se deslindan de cualquier responsabilidad por consecuencias dañinas, pérdida, heridas o daño asociado con el uso y aplicación de información o consejo contenido en estas recetas y sobre este sitio. Estos protocolos son guías clínicas que deben ser usadas en conjunto con el pensamiento crítico y el juicio crítico.

©2018 Fundación Crianza con Amor y Límites