



Dietas Especiales

Categoría: Comiendo

Comportamientos Relacionados

- Alergias a la comida

Qué hacer:

Hable consigo mismo. Dígase a sí mismo: "Lamento que mi hijo esté molesto por estas restricciones alimenticias, pero también sé que es importante seguir estas reglas. Puedo manejar su enojo ayudándolo a aceptar su dieta especial para mantenerse saludable".

Empatía. Dígase a sí mismo: "Entiendo que es difícil no poder comer lo que comen sus amigos; mi hijo/a quiere formar parte de un grupo, al igual que todos los niños. Para mi hijo/a, seguir estas restricciones no es tan importante con sus amigos".

Enseñe. Dígase a sí mismo: "Puedo ayudar a mi hijo a aprender a aceptar y seguir las reglas sobre los alimentos que necesita para su salud y bienestar."

Haga una lista. Haga una lista donde su hija pueda verla y leerla para ayudarle a ver qué alimentos están bien. Luego, pase esa lista a los maestros, el campamento y otros lugares donde come su hija. Hable sobre la lista y muéstrela los alimentos "buenos", para que sepa lo que es bueno para ella.

Haga una conexión. Si su dieta especial es por razones de salud, establezca una conexión con la forma en que se siente adentro cuando come alimentos que no son buenos para él: dolor de barriga, dolor de cabeza, urticaria, etc. Esto le ayuda a ver que esos alimentos le causan sentirse mal, por lo que no quiere comerlos.

Use empatía. Cuando su hija esté lloriqueando y quejándose porque no puede tener un alimento por razones de salud, dígale que entiende y siente mucho que no pueda tener la comida. Esto es mejor decirlo mientras se da un abrazo; Los abrazos nunca están restringidos. Para las restricciones religiosas, diga: "Sé que es difícil, no poder comer los mismos alimentos que comen algunos de tus amigos. Pero es importante que respetemos nuestras tradiciones". (Si también tuvo las mismas restricciones por motivos religiosos, agrega estas palabras: "También fue difícil para mí, cuando tenía tu edad").

Ofrezca un sustituto. Dígale a su hija que lamenta que no pueda comer mantequilla de maní, pero está contento de que ella puede comer mantequilla de almendra. ¡Y agregue que ella puede tenerlo con su mermelada favorita!

Elogie la aceptación. Cuando su hija acepte la restricción o acepte un sustituto, elogie su aceptación diciendo cosas como: "Esa fue una buena decisión para decir que no puedes tomar mantequilla de maní. La mantequilla de almendras también sabe bien y no te enfermará".

Déle a su hijo/a el idioma que debe usar. Al ayudar a su hija a decirle a otros sobre su restricción dietética de no poder comer productos lácteos, enséñele a decir: "En nuestra casa, como cualquier cosa que no contenga productos lácteos". ¡Mantenga el enfoque positivo!

Practique con su hijo. Cuando le da a su hijo las palabras que decir, es útil practicarlas diciéndolas varias veces. Por ejemplo, diga: "¿Qué tal algunos cacahuetes?" y la entrena para que responda: "Puedo comer nueces". La práctica pone las palabras en acción.

Qué no hacer:

No se dé por vencido. Cuando su hija se esté quejando y llorando porque ella no puede tener la comida restringida, resista darse por vencido. No diga: "Oh, tú puedes tener la galleta solo esta vez." Cuando los quejidos y lloriqueos den resultado, usted puede esperar que sea usando muchas veces en el futuro.

No se enoje. Cuando su hija le pide comida restringida, enojarse y gritar no le enseñará cómo vivir dentro de sus restricciones dietéticas. Entonces se convertirá en una fuente de estrés, en lugar de una fuente de comodidad, en quien ella puede confiar para mantenerla segura y saludable. Enojarse por su fastidio también la alentarán a comer a escondidas para evitar que se enoje.

No dé malos sustitutos de comida. Debido a que siente pena por el hecho de que su hija no pueda comer nueces, puede sentirse tentado a darle una golosina, como los dulces. Sustituir un alimento no saludable por otro no es la forma de enseñarle a manejar sus restricciones dietéticas.

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