



Frases que Ayudan o Impiden



Como el cuidador, usted juega el papel más importante en el comportamiento de alimentación de su hijo. Lo que usted dice tiene un impacto en el desarrollo de hábitos de alimentación saludables. ¡Las frases negativas pueden ser fácilmente cambiadas por algunas positivas!

Frases que Impiden

Envés de...

Come eso por mí.

Si no comes un poco más, me voy a enojar.

Frases como estas enseñan a su hijo a comer para ganarse su aprobación y amor. Esto puede llevar a su hijo a tener comportamientos, actitudes y creencias poco saludables acerca de los alimentos y de sí mismos.

Envés de...

Eres una niña muy grande, te acabaste todas las chicharos.

Jenny, mira a tu hermana. Ella se comió todos los plátanos.

Tienes que comer un poco más antes de pararte de la mesa.

Frases como estas enseñan a ignorar cuando están llenos. Es mejor que los niños dejen de comer cuando están llenos y satisfechos en vez de comerse toda la comida.

Envés de...

Ya vez, no estuvo tan mal.

Esto implica a su niño que el estuvo mal a decirle no a la comida. Esto puede llevar a actitudes poco saludables acerca de los alimentos y de sí mismos.

Envés de...

No hay postre hasta que te comas todas las verduras.

Deja de llorar y te doy una galleta.

Ofreciendo comidas, como postres, como premio por acabarse otras comidas, como las verduras, hace que una comida sea mejor que otra. Comiendo cuando está triste enseña a su hijo a comer para sentirse mejor. Esto puede llevar a comer en exceso.

Frases que ayudan

Intente...

Este es kiwi, es dulce como las fresas

¡Estos rábanos están crujientes!

Frases como estas ayudan a señalar las cualidades sensoriales de los alimentos. Esto anima a sus hijos a probar nuevas comidas

Intente...

¿Tu estomago te dice que estas lleno(a)?

¿Tu estomago aún sigue hacienda gruñidos?

¿Tu panista ya tuvo suficiente?

Frases como estas ayudan a su hijo reconocer cuando él o ella está lleno(a). Esto puede prevenir comiendo en exceso.

Intente...

¿Te gusta?

¿Cuál es tu favorito?

A todos les gustan comidas diferentes, ¿Verdad?

Frases como estas hace sentir a su hijo(a) que está escogiendo por sí mismo. También cambia el enfoque hacia el sabor de la comida envés de quien estaba correcto.

Intente...

Podemos intentar verduras en otro tiempo. ¿Para la próxima te gustaría probarlas crudas o cocidas?

Lo siento que estas triste. Ven aquí y déjame darte un abrazo muy fuerte.

Recompense a su hijo con atención y palabras amables. Consolé a él o ella con abrazos o pláticas. Enséñele amor al pasar tiempo juntos y divirtiéndose.

