



El Comportamiento Durante la Comida

(Managing Mealtime Behavior)

La hora de la comida debe ser algo agradable para la familia. También puede ser una oportunidad para aprender. Los padres deberían utilizar este tiempo para enseñar a los niños como comportarse cuando tienen visitas, cuando comen fuera de la casa, o cuando se sientan a la mesa durante la comida familiar. Los padres deberían esperar que sus hijos se comporten de manera similar durante todas las comidas. El comportamiento apropiado durante la comida es una habilidad que se aprende. Los padres no deberían esperanzarse a que sus hijos sepan como comportarse sin ser enseñados. Una buena forma de enseñar a los niños a comportarse durante la comida es poniendo un buen ejemplo. Recuerde que los niños a menudo imitan a sus padres en muchas situaciones.

Los padres deben establecer cierto número de reglas para la hora de la comida. Por ejemplo:

1. Los niños deben permanecer sentados en sus sillas altas (si son pequeños), o en una silla al lado de la mesa (si están más crecidos), durante la comida.
2. Arrojar comida no es aceptable.
3. Los niños deben mantener la boca cerrada cuando mastican.

Los padres deberían recordarles a sus hijos acerca de las reglas cada comida hasta que los niños las cumplan consistentemente. También deberían revisar estas reglas ocasionalmente. Los padres deberían aclarar lo que pasará si la mala conducta ocurre (por ejemplo: "Si tiras la comida, entonces...").

Los padres deberían hacer que las comidas sean una hora placentera para los niños. Las cosas desagradables que han sucedido durante el día no se deberían discutir. Los padres deberían enfocarse en los intercambios positivos. También deben incluir a los niños en las conversaciones. Los padres pueden, por ejemplo, discutir lo que los niños han hecho durante el día. Los padres deberían elogiar el comportamiento adecuado (cuando los niños permanecen sentados quietamente) durante la comida. Los padres deberían siempre prestarle atención al buen comportamiento y los

buenos hábitos para comer durante la comida tan seguido como sea necesario.

Los padres deberían servirles a sus niños cantidades pequeñas de comida, las cuales estarán seguros de que se las comerán. Los padres pueden servirles más comida si los niños la desean. También deberían servir una variedad de alimentos.

Los padres deberían determinar un tiempo razonable para las comidas. Por ejemplo, treinta minutos para comidas; quince minutos para meriendas. Los padres pueden utilizar un tomador de tiempo portátil en la cocina para indicar cuando la hora de comer se ha terminado, si esto se convierte en un problema. Cuando suena la campana, la comida se debe retirar de la mesa sin importar que los niños hayan terminado. Los padres no deberían decirles nada a sus hijos si no terminan de comer a tiempo. Una vez que las comidas terminan a tiempo por una o dos semanas, los padres pueden dejar de utilizar el tomador de tiempo.

Problemas de Comportamiento: Algunos Recordatorios

***Ignore las rabietas.** Los padres no deberían poner atención a sus hijos si se empiezan a quejar o a llorar, o a dar rabietas.

***No permita que se arroje la comida.** Si un niño comienza a arrojar comida, los padres deberían de recoger su plato inmediatamente. NO PLATIQUÉ CON EL O ELLA. Después de dos minutos, (si él o ella están quietos) los padres pueden volver con

el plato y decirle al niño que es hora de comer.

***Utilice tiempo de descanso.** Si alguna otra regla ha sido desobedecida, los padres deberían de alejar al niño o niña que desobedeció y le pueden dar un tiempo de descanso. Si se acumulan tres tiempos de descanso durante la comida, los padres deberían de terminar la hora de comer para el niño o niña. Si los padres tienen que terminar la comida, lo deberían de hacer de manera calmada. No deberían regañar o fastidiar. No debería de haber meriendas hasta la próxima comida (solo agua).

***La manera apropiada de sentarse.**

Los niños deber comer su comida sentados en una silla alta, un sillón o una silla regular, dependiendo de la edad del niño e incluyendo meriendas. Los padres no deben permitir juguetes durante la comida. Estos juguetes se pueden dejar donde el niño los pueda ver.

***Evite distracciones.** Los padres deben apagar la televisión y/o el radio hasta que la comida termine. Esto minimizará las distracciones.

***Evite los alimentos de biberón.** Los padres deberían evitar que los niños tomen biberón si están pequeños. Todos los líquidos deben tomarse en una taza pequeña. Los biberones pueden ser usados a determinada hora. Si los niños empiezan a tomar en taza, esto debe ser apoyado o introducido a su debido tiempo. Si los niños necesitan la botella para poder irse a dormir, los padres deben buscar otra

manera de calmarlos (por ejemplo música, un juguete, una manta, o un juguete móvil).

***Evite las comidas antes o después de la hora de comer.** Los padres no deberían permitir que sus hijos tengan acceso a la comida antes de tiempo, o les arruinará el apetito. Todos los alimentos que los niños comen debería ser lo más nutritivo posible. Los padres deberían apoyar a sus hijos a comer bocadillos y meriendas como la fruta, fruta deshidratada, jugo de fruta, queso, galletas, sandwiches de crema de cacahuete, etc. Los padres deberían de tener cuidado con comidas que pudieran ahogar a los niños, tal como palomitas de maíz y pasas. Estas comidas no deberían de dárseles a los niños pequeños hasta que crezcan un poco.



**Centro Para el Padre Efectivo
Little Rock Center (501) 364-7580
NW Arkansas Center (479) 751-6166
www.parenting-ed.org**