

**PÁGINA DE
CONSEJO:**

Problemas a la Hora de la Comida

Edades Afectadas: 2 a 4 años

Enseñarles a los niños a comer con modales y en horarios regulares todos los días es algo que debe hacerse desde una temprana edad. Comer en horarios regulares ayudará a su niño a desarrollarse de la manera más saludable posible.

Entendiendo a sus niños:

Cuando aún son pequeños, las horas de la comida pueden ser difíciles si no se les ha enseñado antes a comer bien en la mesa. Es importante ser realistas en este tema: cuando un preescolar recién aprende, es muy probable que estos intentos terminen derramando algo. Esto no es una mala conducta, simplemente están aprendiendo y explorando el mundo. Intente mantenerse calmado y busque oportunidades para enseñarle a comer en la mesa.

Aquí algunos consejos para enseñarles a comer en la mesa:

- Sea realista. Ya que los niños pequeños se distraen con facilidad y les cuesta quedarse en el mismo lugar por mucho tiempo, 20 -30 minutos es tiempo suficiente para comer.
- Establezca una rutina. Intente servir tres comidas al día una en la mañana, por la tarde y por la noche. Explique al niño/a que solo podrá comer a esas horas.
- Motíuelos a comer comida variada, desarrollarán el gusto por algunas comidas sobre otras, al igual que los adultos.
- Tenga en cuenta que puede tomar 10 o 15 intentos lograr que a un niño/a le guste una comida.



- Ponga dos o tres reglas sencillas para la comida que ayuden al niño a recordarlas. Algunas posibles reglas son: mantenerse sentado/a hasta tener permiso de levantarse; comer con tenedor o cuchara; terminar de masticar antes de hablar para no hablar con la boca llena de comida.
- Asegúrese de tener todo listo en la mesa antes de llamarlos a comer. Ellos pierden la paciencia cuando tienen que esperar y tienen hambre.
- Haga que se concentren en su comida. Retire todos los juguetes y distracciones de la mesa.
- Si se portan mal en la mesa, dígalos inmediatamente que se detengan y muéstreles cómo debe comportarse.