

¿CÓMO LE HABLAS A TU HIJO SOBRE LA COMIDA?

“YA TE LLENASTE, YA NO COMAS MÁS”,
¿Cuánto pesó el niño, doctora?,
no me diga que subió otra vez”,

“TE COMPRO UN DULCE SI DEJAS DE LLORAR”,

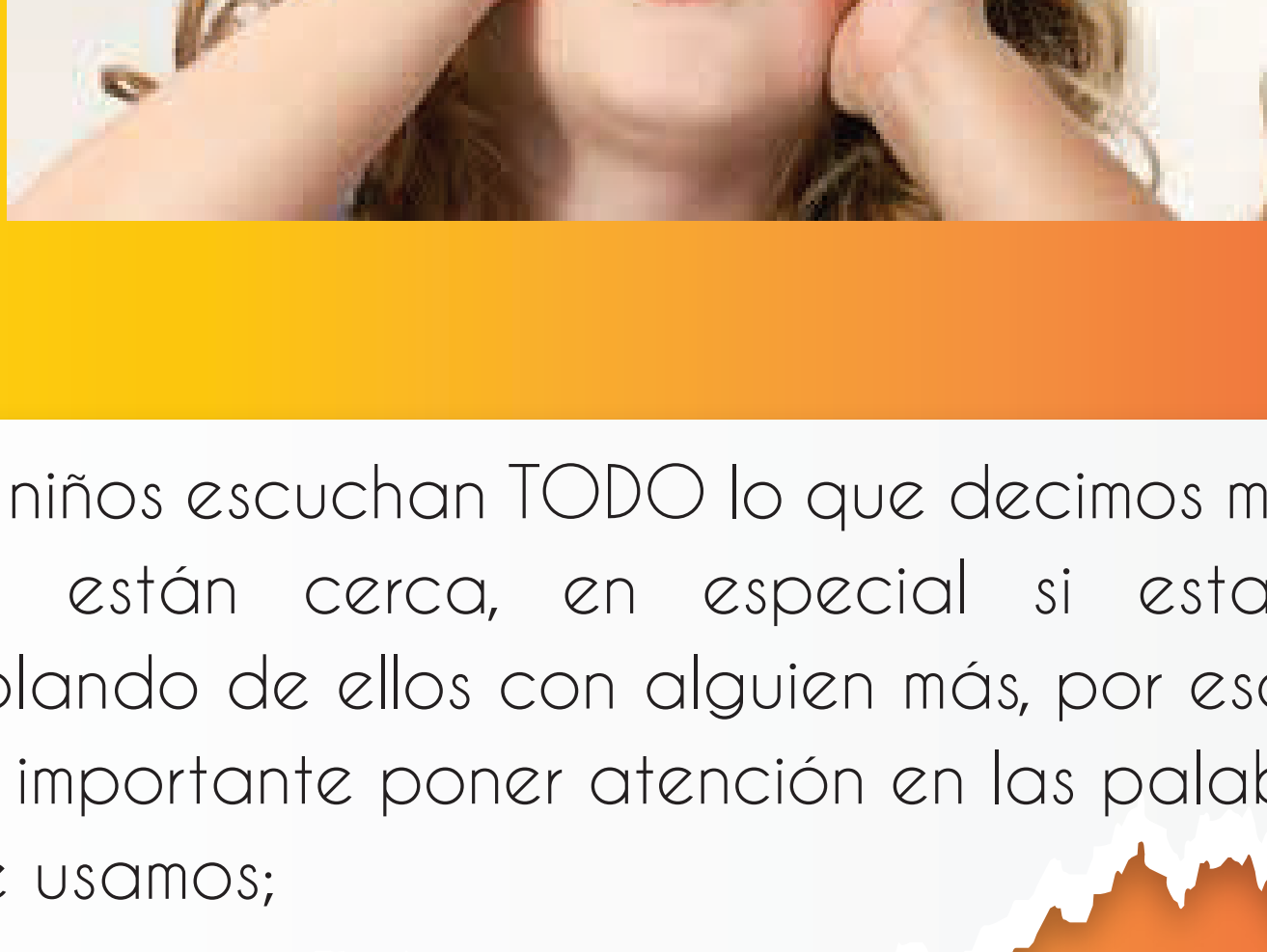
“¿Te vas a comer todo eso? ¡ESPERO QUE NO!”

“Deja de comer y mejor ponte A CORRER!”

“Ya no sé qué hacer contigo, no puedes seguir así de **GORDA...**”

¿Alguna vez le has dicho estas frases a tus hijos, o has escuchado a alguien que lo haga?

Si tu respuesta es sí, tienes que saber que este tipo de actitudes lejos de causarle un bien a los niños, los llena de ansiedad y de complejos que culminan en la desesperación y hasta pueden originar un trastorno alimentario.



Los niños escuchan TODO lo que decimos mientras están cerca, en especial si estamos hablando de ellos con alguien más, por eso es tan importante poner atención en las palabras que usamos;

Y ¿Quién es más importante en la vida de un niño que mamá y papá?

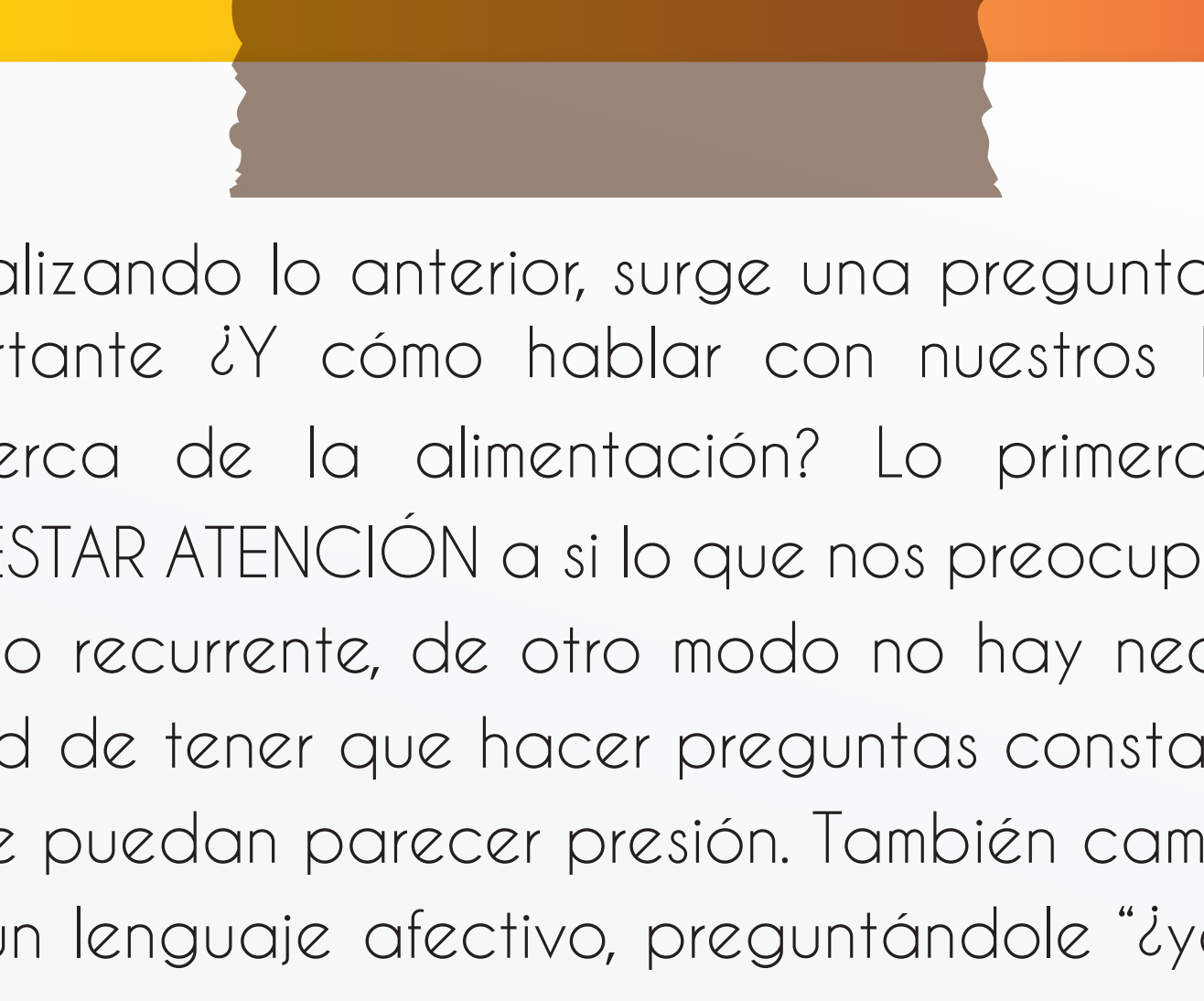
NADIE.

Los nuevos estudios en conducta alimentaria infantil, han encontrado que los padres especialmente las madres tienen una gran influencia en cómo el niño se relaciona con los alimentos (Osorio, et.al, 2002); a través de los padres, los hijos van a aprender todo lo referente a la alimentación: qué alimento es saludable, cuál es mejor consumirlo pocas veces, la importancia del ejercicio, y muchas cosas más; sin embargo hay una fina línea entre que esto pueda ser un factor protector o un factor de riesgo, ¿de qué depende?, Pues únicamente de la FORMA en la que se transmite esta información, es decir, **EL LENGUAJE QUE USAMOS** para hablarle a nuestros hijos acerca de la alimentación.

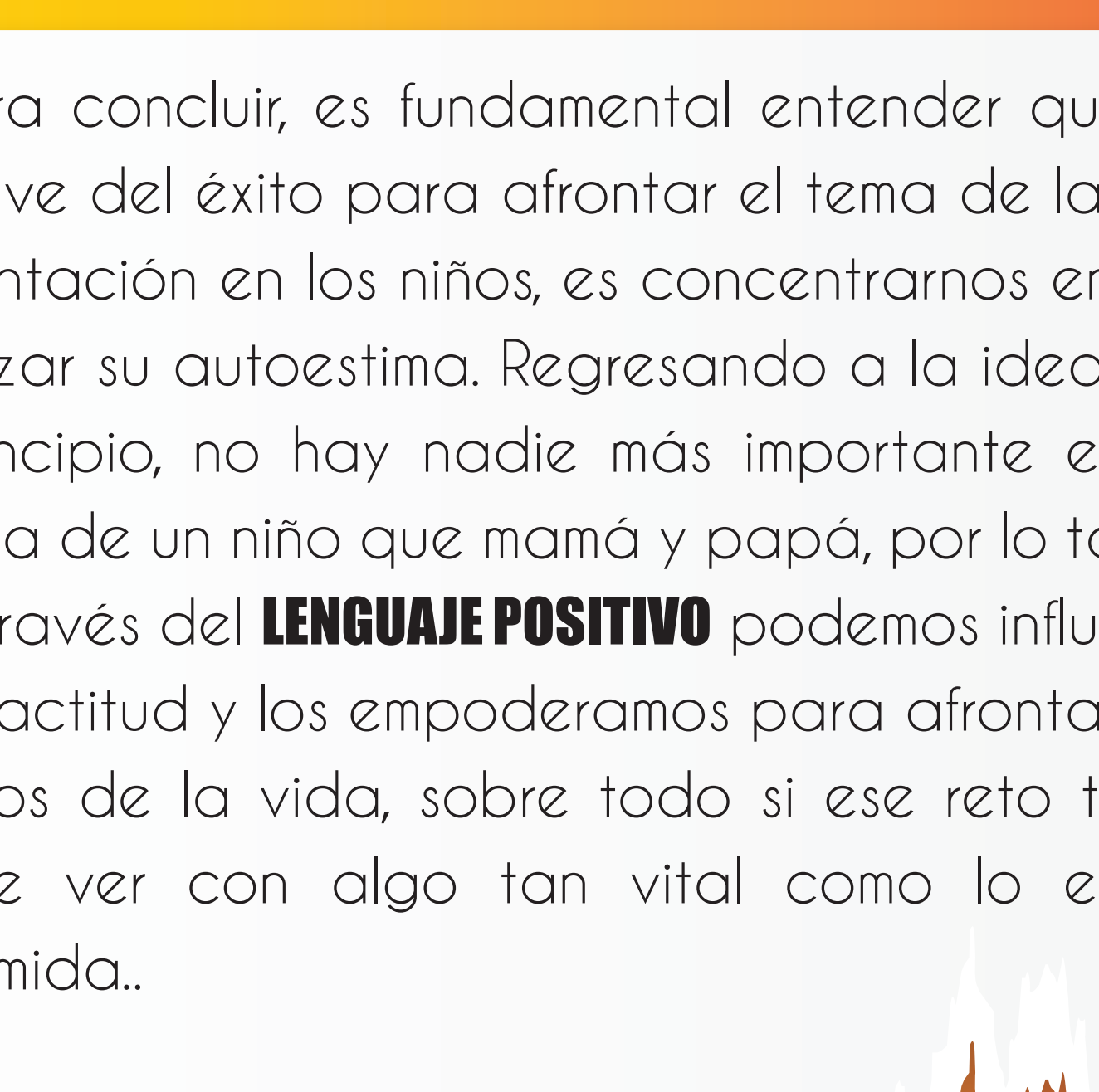
Paradójicamente, un lenguaje directo con mensajes firmes y frases concretas es muy efectivo para educar, disciplinar y poner límites a los niños. Por ejemplo, el “No toques eso”, “Es hora de dormir”, “Es hora de bañarse”, funcionan porque son instrucciones claras, sin embargo, con la alimentación resulta contraproducente este sistema ya que es un tema mucho más sensible y se ha visto que usar un lenguaje indirecto funciona mejor, de hecho, un estudio reciente demostró que los niños con obesidad y problemas de fijación alimentaria son aquellos que sus padres constantemente están procurando que no coman comida chatarra o aquellos que todo el tiempo reciben críticas y mensajes negativos sobre su apariencia (Pesch, 2018).

OJO!!!

no estoy diciendo que no debemos cuidar lo que comen los niños, simplemente hay que buscar las maneras correctas para que el mensaje no sea interpretado negativamente, ya que si les hablamos a gritos y con palabras hirientes y acusadoras, su conducta tenderá a ser más agresiva, desarrollando así la necesidad de “demostrar quién manda”, de manera que la comida se vuelve una forma de ataque y entonces solo comerán para llenar ese vacío causado por la decepción que reflejan papá y mamá.).



Analizando lo anterior, surge una pregunta importante ¿Y cómo hablar con nuestros hijos acerca de la alimentación? Lo primero es PRESTAR ATENCIÓN a si lo que nos preocupa es algo recurrente, de otro modo no hay necesidad de tener que hacer preguntas constantes que puedan parecer presión. También cambiar a un lenguaje afectivo, preguntándole “¿ya te sientes satisfecho?” “¿no tienes hambre?, ¿comiste en la escuela?”. Eliminar el “¿TE VAS A COMER TODO ESO?!”; por preguntas dirigidas hacia su propia satisfacción, es importante que el niño aprenda a registrar su nivel de saciedad. De esta manera evitamos el mensaje negativo. Es fundamental no etiquetar al niño; al catalogarlos como “¡Eres un goloso!” o “Estas muy gordo”, los niños se terminan creyendo esta etiqueta provocando que se reprobren a ellos mismos y resignándose a pensar que ya no tienen remedio.



Para concluir, es fundamental entender que la clave del éxito para afrontar el tema de la alimentación en los niños, es concentrarnos en reforzar su autoestima. Regresando a la idea del principio, no hay nadie más importante en la vida de un niño que mamá y papá, por lo tanto a través del **LENGUAJE POSITIVO** podemos influir en su actitud y los empoderamos para afrontar los retos de la vida, sobre todo si ese reto tiene que ver con algo tan vital como lo es la comida..

Nutr. Shelly Samra Ambe



Bibliografía utilizada:

Osorio J, Weisstaub C, Castillo C (2002). “Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones”. Revista Chil Nutr, 29, 280-285 .
Pesch, M; Miller, A; Appugliese, D; Rosenblum, K y Lumeng, J . (Abril del 2018). “Las madres de niños obesos usan más imperativos directos para restringir la alimentación”. Revista de educación nutricional y comportamiento, 50, 403-407.