

RECOMENDACIONES A SEGUIR PARA RESOLVER LOS CONFLICTOS A LA HORA DE LA COMIDA DEL NIÑO.

DR JUAN ROMERO SANCHEZ

www.drjuanromero.com

1. ACTUAR CON SERENIDAD. El niño debe aprender que la hora de la comida no es indicio de borrasca ni sinónimo de escandalera. Los padres deben aprender a mostrarse serenos y neutrales... precisamente en esos momentos.

2. HACERLE COMER EN SOLEDAD, por ejemplo en la cocina, o bien en el comedor pero a horas distintas de los demás. Si no tiene espectadores, no tendrá razón ninguna para realizar una actuación conflictiva.

3. PONERLE LA COMIDA DELANTE, Y ADVERTIRLE QUE SE RETIRARAN LOS PLATOS PASADO UN TIEMPO CONCRETO (20-30 MINUTOS). Así. Sin más. Sin gritos ni tensión. Antes bien, con la sonrisa en los labios.

4. DEJARLE EN SOLEDAD EL TIEMPO PREVISTO, Y RETIRARLE LOS PLATOS. Hacerlo sin recriminarle nada. Es posible que la(s) primera(s) vez (veces) no haya comido nada o muy poco... pero tanto da. Justamente el acto de comer es una de esas cosas que cuando no se hace, más ganas dan de hacerlo. Si no come nada en la comida más apetito tendrá a la hora de cenar.

5. NO DARLE NADA ENTRE HORAS. Ni consentir que otras personas se lo den. Ya comerá a la hora siguiente de comida, donde repetiremos los puntos 1-4. Actuando así el éxito está, salvo rarísimas excepciones, asegurado. Se trata de actuar con serenidad, sin que el niño pueda interpretar la actitud de los padres como un reto. Cuando se plantean retos a los niños... ellos siempre acaban ganando de una u otra forma. Si la madre es capaz de actuar con tranquilidad, sin recriminaciones ni sermones, con la sonrisa en los labios, la mayor parte de niños y niñas comen normalmente al cabo de un tiempo que no excede los 3 días. Es frecuente que el niño aguante períodos de unas 12 horas sin comer. Rarísimo es el niño que resiste más de 3 días. Cuando se plantea como un reto: "A ver quién puede más". Suele poder más el niño, claro. Pero si se hace en forma estricta y relajada, es uno de los procesos más "agradecidos" en su resolución a corto plazo.