



# Ayudando a su niño a florecer a la hora de comer

Se acerca el clima más cálido y para muchas familias eso significa picnics, barbacoas y reuniones familiares. Algunos niños se ponen ansiosos por las nuevas expectativas que se les imponen durante estas comidas de temporada. Los olores, colores, sonidos y sabores nuevos pueden ser demasiado abrumadores. Aquí hay algunas estrategias para mantener sus comidas llenas de luz.

## Hagale saber a su niño lo que puede esperar

Prepare a su niño para el éxito haciéndole saber los detalles. ¿A dónde irán? ¿Dónde se sentarán? ¿Qué comida se le ofrecerán? ¿Quién estará allí? Darle esta información en los días previos al evento le permitirá a su niño pensar y predecir lo que sucederá.

## Hable primero con los miembros de su familia

Informe a los miembros de su familia que no suelen estar cerca de su niño durante las comidas que su niño está aprendiendo a comer en las comidas familiares. Comuníquese cómo puede ser la comida para su niño. Comparta ideas sobre cómo mantener el horario de comidas normal de su niño, las comidas preferidas, interpretar las señales de su niño y evitar la presión cuando se trata de probar comidas nuevas.

## Hagalo divertido

Dale a su niño una tarea para ayudar a preparar el platillo. Puede ser algo tan simple como reunir los ingredientes o comenzar un cronómetro. Haga que su niño ayude a decorar la mesa o permítale que use sus platos o tazas favoritos.

## Interacciones a la hora de comer

No presione a su niño. Haga que su niño sirva los alimentos. Permita elegir si quiere probar algo o si prefiere simplemente mirar u oler la comida. Está bien ofrecer, pero no obligarlo. Cuando pruebe un alimento nuevo, mantenga el tamaño de la porción pequeña.

Ya sea que vaya a la playa, al parque o simplemente al patio trasero, recuerde que este es un entorno diferente para que su niño coma. Si siembra las semillas de nuevas experiencias y se concentra en divertirse, logrará que su niño tenga éxito al comer.

