

curú

- Consejos de crianza -



CUANDO
explora los alimentos
CON TODOS LOS SENTIDOS,
favorece las conexiones
DE MILLONES DE NEURONAS.
Mismas, que usará para aprender
DURANTE TODA LA VIDA.



La comida le brinda una excelente oportunidad para explorar el mundo y adquirir mayor conocimiento de la comunidad en la que vive. También de descubrir colores, texturas, tamaños, pesos, temperaturas, formas, olores y sabores.

México es un país lleno de regalos gastronómicos, acércale al placer de la comida, la alimentación sana y la convivencia familiar.



*En esta revista de crianza
encontrarás respuesta
a preguntas como:*

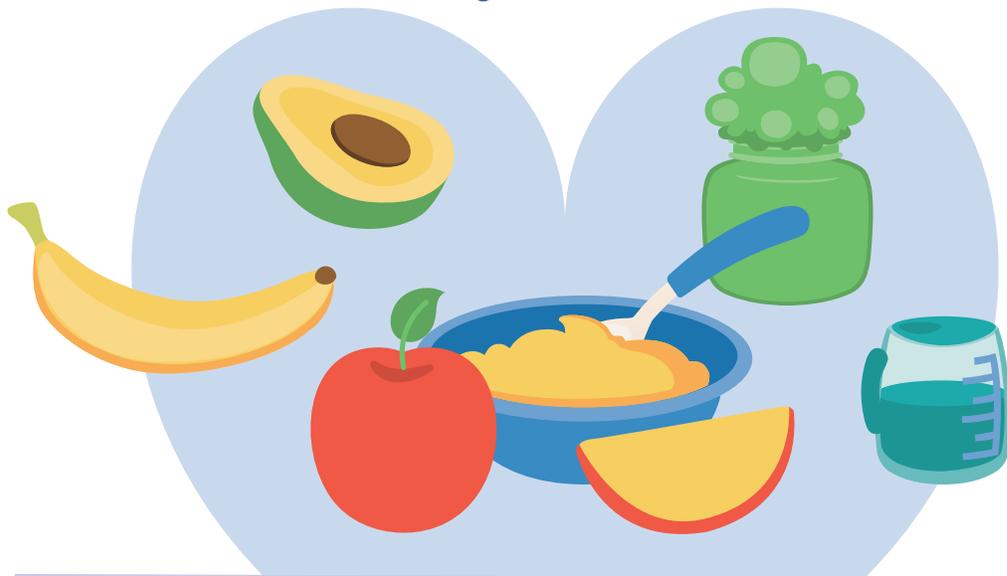
¿Por qué es tan importante comer “bien”?.....	Pág. 4
¿Por qué es importante que juegue con la comida?.....	Pág. 6
¿Cómo manejar cuando no quiere comer?	Pág. 9
¿Cuáles son las razones más comunes por las que no quiere comer?	Pág. 19
¿Qué hacer cuando sólo quiere leche?	Pág. 26
IDEAS PRINCIPALES	Pág. 33

- Consejos de crianza -

¿POR QUÉ ES
tan importante
COMER "BIEN"?



Es posible que te preocupe si le estás alimentando “bien”. Probablemente quieras saber qué cantidad y qué alimentos elegir, si debes ayudarlo o no a comer y si debes permitirle o no elegir la comida.



El alimento más recomendable es aquel que nutre el estómago y el corazón. Regálale alegría y buen humor a la hora de la comida.

Promueve que durante la comida se viva un clima agradable y de convivencia: en familia, sin televisión ni celulares, generando momentos para conversar, compartir y gozar. Escoger las pláticas ayudará a que todos los miembros de la familia participen. Compartan anécdotas, pensamientos, sentimientos y emociones.

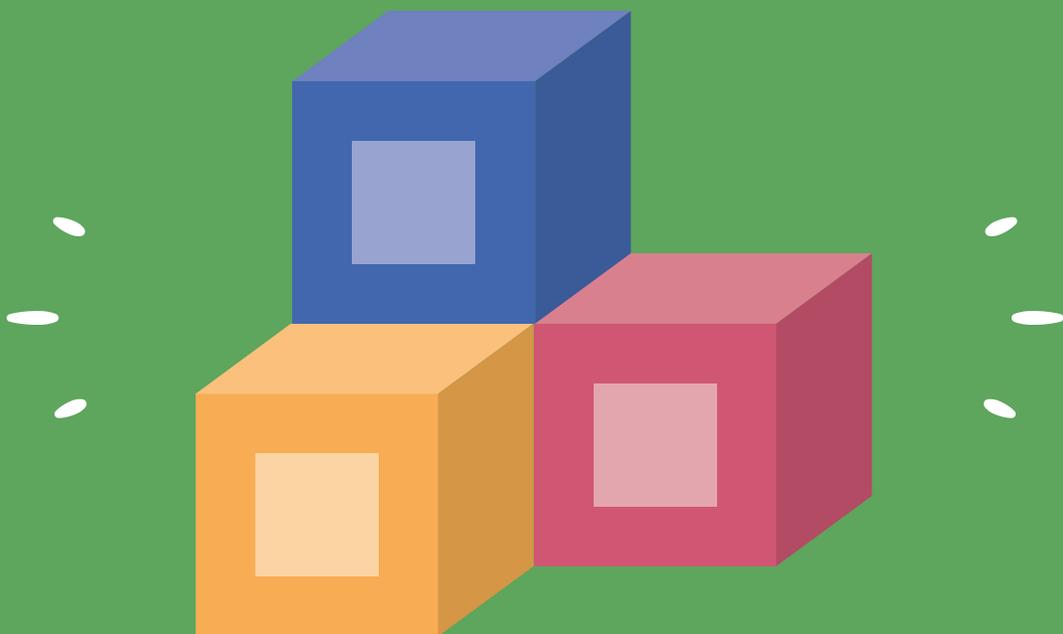


Evita regaños y discusiones en la mesa.



- Consejos de crianza -

¿POR QUÉ ES
tan importante
QUE JUEGUE
con la comida?



Durante los primeros meses, la alimentación de tu niña o niño necesitará de tu ayuda. Con calidez, contacto físico y visual, le brindarás la oportunidad de que poco a poco *disfrute de su alimentación.*



Cuando pueda tomar objetos y llevárselos a la boca, intentará hacerlo con pedacitos de comida. Vale la pena que permitas que la sienta, la explore y la investigue. La curiosidad es natural y necesita “examinar” la comida con los dedos para conocer la consistencia, la temperatura, el peso y luego llevársela a la boca.

Cuando intente arrebatarte la cuchara, la sacuda, juegue con ella y hasta la golpee, no veas el cochinerito como lo más importante, piensa que esa investigación es el inicio de la independencia en la alimentación. Aprender a usar la cuchara es un gran desafío que requiere muchos ensayos.

¡Permítele practicar!



Si quieres prevenir que ensucie la mesa o su ropa, coloca un plástico grande en el suelo y una bata que cubra su ropa.

Visita
www.proyectodei.org,
para descargar
canciones, ideas y
juegos para ayudarle.

- Consejos de crianza -

¿CÓMO MANEJAR *que no quiere* **COMER?**





Suele suceder que entre los 8 y 10 meses no quiera comer. Puedes darle una cuchara y dejar que explore, así le empoderas. Ésto, a veces es suficiente para que sienta que su deseo es respetado y coma.

Es normal que a partir del año, tenga etapas difíciles para ingerir alimentos. Algunos días no querrá comer nada y otros días devorará lo que le ofrezcas.



RECUERDA

TÚ DECIDES LA
calidad de la comida
Y LE OFRECES
la cantidad que
TU NIÑA O NIÑO TE PIDA.

CONFÍA EN SU
capacidad de
ESCUCHAR A SU CUERPO
y determinar la
CANTIDAD DE COMIDA
que necesita.

Tu niña o niño debe saber que la comida le brinda energía para crecer, correr, estudiar, pensar y para que su organismo funcione correctamente.

Comer es una responsabilidad individual, algo que no se premia con elogios, ni aplausos, ni regalos.
El comer bien, es un beneficio en sí y un placer.

No le castigues por no comer todo lo que le serviste, es preferible servir porciones pequeñas y que tenga la oportunidad de pedir más.



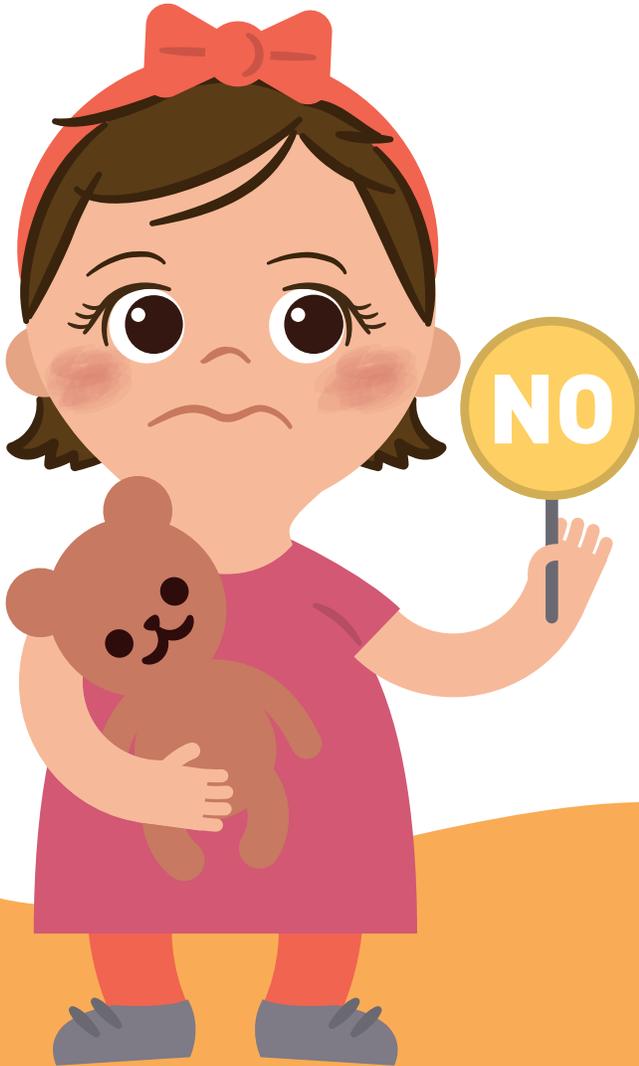
A partir del año, ya puede compartir la dieta familiar. **Avísale...**

*Cuando terminemos de comer,
recogeremos la mesa
y no habrá más comida
hasta la cena.*

Cuando adviertas que la hora de comida terminó y los demás ya acabaron, levanta los platos sin hacer ningún comentario.

Una vez hecho el aviso es indispensable respetarlo, con esa acción estarás ayudando a formar hábitos saludables con horarios establecidos.





A partir del año, tu niña o niño necesita consolidar su identidad. Empezará a decir **“NO”** a casi todas las cosas, incluyendo el alimento. Cada vez que dice **“NO”** está autoafirmándose como persona diferente a mamá, papá o sus cuidadores primarios.

¡Ánimo, es muy saludable!

Dale la libertad de afianzar su identidad. Le estarás ayudando a defender sus puntos de vista. Si pudieras entrar en su mente, quizás pudieras leer algo así como

“soy una persona que esta semana quiere manzana y no brócoli”.



LA MARAVILLA *de las opciones*

Si tu niña o niño está pasando por un período de mucho negativismo, “no, no y no”, te resultará útil ofrecerle alternativas que puedas cumplir. Tu controlarás la calidad de esas alternativas, pero fomentarás su decisión.

No

No

No

No

No

No

No

“¿QUÉ QUIERES COMER: MANZANA O PERA?”

Darle opciones le hará:

- * Sentir control sobre una parte de su vida
- * Saber que le permites elegir
- * Aprender que cada elección implica una renuncia
- * Aprender a tomar tiempo para pensar en la mejor alternativa

En muchas ocasiones,
TU NIÑA O NIÑO NO COME,
POR LA AUSENCIA
de rutinas claras y predecibles.

Puedes ilustrar la secuencia lógica indicando el “primero, después y por último” de la rutina de comer. Generarás seguridad de lo que va a suceder y mayor predisposición para colaborar.

Por ejemplo:

“Primero irás a la escuela, después comeremos y por último recogeremos la mesa”.



Primero



Después



Por último

Tu niña o niño recordará la convivencia en la mesa. Desde que cumplió un año, disfruta sentarse a la mesa, utilizar los cubiertos y la taza, aunque, al principio, los use más para jugar que para alimentarse.

A los tres años, es importante que empieces a enseñarle los aspectos sociales de la comida. Imita lo que ve, aprende a través del ejemplo, por lo que **tienes una gran responsabilidad respecto a los comportamientos y hábitos que tengas durante la hora de la comida.** Es esencial no corregirle constantemente pero sí felicitar cada logro.

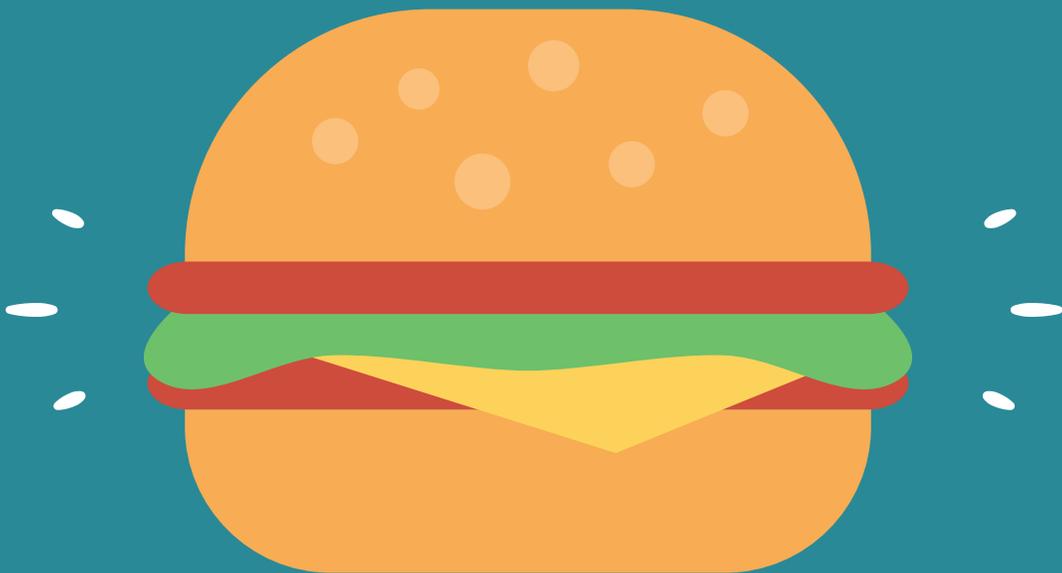


QUIZÁ NO SEA FACTIBLE
que todos colaboren en la preparación
DE LOS ALIMENTOS,
tu niña o niño puede cooperar en
OTRAS ACTIVIDADES
como ayudar a poner y recoger la mesa,
PREPARAR ALGO SENCILLO
como la ensalada o lavar los platos.

Las familias son un equipo y como tal, todos pueden ayudar. Además se sentirá parte importante en la rutinas familiares.

- Consejos de crianza -

¿CUÁLES SON LAS
razones más comunes
POR LAS QUE
no quiere comer?



“Los niños que no comen siempre lo hacen por una razón”.
— asegura el Dr. José Novoa Bodet



Tener esta información te ayudará a conocer el origen de las posibles causas que generan que tu niña o niño no quiera comer.

Observa y revisa cómo come y sabrás cómo proceder. Es posible que puedas encontrar similitudes con otras niñas o niños. Lo mejor de todo, es que es muy fácil revertir la situación cuando logras confiar.

El adulto piensa que debe comer **más cantidad de alimento**. Se trata de un error de apreciación de quien le da de comer. El adulto supone que debe comer más, pero en realidad come bien. El estómago de tu niña o niño es del tamaño del puño de su mano, imagina la cantidad que le cabe. Recuerda también que el hambre es bastante inconsistente; varía con la edad, el cansancio, el clima o el estado de ánimo.

No tiene hambre por haber comido fuera de tiempo. Toma sus alimentos en intervalos muy cortos y no se da el tiempo para que tenga hambre.

¡Todo lo que se ingiere es alimento!

Incluyendo bebidas azucaradas.
Cuida con qué quieres llenar el estómago de tu niña o niño.



Visita
la página
para descargar
más contenidos de
crianza positiva
y estimulación oportuna



Come poco por una causa física que le está quitando el hambre.

Contrajo o está por contraer alguna enfermedad, lo que disminuye el apetito. Si está perdiendo peso, el pediatra podrá recomendar que hacer.

Tienen un problema emocional, afectivo que le impide comer bien.

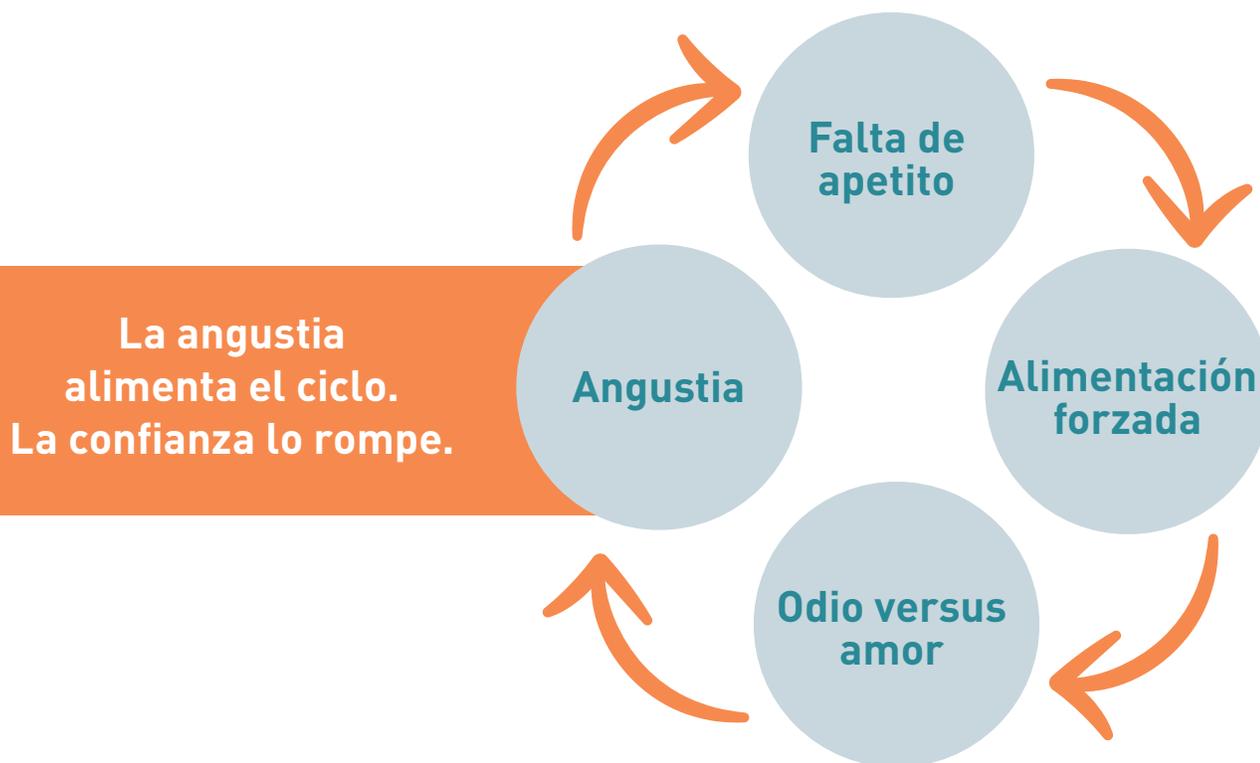
Conflictos entre mamá, papá o cuidadores primarios, la llegada del hermanito, alguna mudanza, cambio importante, estrés en el hogar o fallecimiento de un ser querido. Al igual que a cualquier adulto, sentir angustia, tristeza, celos, es normal y en ocasiones inhibe el apetito. No te preocupes, son situaciones pasajeras y volverá a comer adecuadamente cuando regrese la estabilidad al entorno.



Siente que le fuerzan a comer. No importa el método aplicado: *ruego, regaño, amenaza, premio o castigo, sentirá repugnancia por todos los alimentos y dejará de comer.* En la adolescencia pueden presentarse diversos trastornos de la alimentación como anorexia nerviosa o bulimia, entre otros.

Una manera de saber por qué no quiere comer es observando y llevando una bitácora durante tres días. Anota los sólidos o líquidos que se lleve a la boca. También cuáles son las actitudes de los adultos que le dan de comer o que comen a su lado. Revisa el ambiente, ¿es cálido o hay discusiones?, ¿se enojan cuando no quiere comer?, ¿le dan premios si come? Esto te ayudará a ver con claridad y encontrar la causa de su inapetencia para mejorar la manera de vincularse con la comida.

Nunca es recomendable forzar a tu pequeño para que se alimente.



Es común que sientas angustia si no quiere comer y caigas en la tentación de forzar: obligar, rogar, manipular, insistir o castigar para que coma. En respuesta, sentirá tanta incomodidad, que comenzará a sentir repulsión por la comida y a veces, hasta por la persona que le ofrece el alimento. Sin embargo, también ama a esa persona, la polaridad de amor/odio por mamá, papá o cuidador, genera culpa y angustia. La angustia disminuye el apetito, lo que perpetúa el ciclo de inapetencia.

De igual manera, puede que sientas presión de tu pareja, los abuelos o la sociedad, a tal punto que el estrés te lleve a presionar a tu niña o niño para que coma y a sentir la misma polaridad amor/odio de tu niña o niño, lo que empeora el círculo vicioso.

La única manera de romper este círculo vicioso y generar bienestar entre tú y tu niña o niño, es CONFIAR.

CUANDO NO QUIERA
comer, respira, confía y cédele la
POSIBILIDAD DE SABER
que si no se alimenta tendrá hambre.

SEGURAMENTE LA
siguiente vez que le ofrezcas
ALIMENTO LO ACEPTARÁ.
Recuerda que no hay niña o niño
que muera de hambre si tiene
comida al alcance.

- Consejos de crianza -

¿QUÉ HACER *cuando sólo* QUIERE LECHE?



A partir del año, la leche es uno de los alimentos que le dará nutrición, pero ya debe complementarse con otros. Suele pasar que como le gusta tanto la leche, toma enormes cantidades y deja a un lado las otras opciones.





Si estás en este círculo vicioso, es importante cortarlo por su bien nutricional. Avísale para que sienta que sus deseos son respetados y escuchados.

"Sé que te encanta la leche, pero desde mañana tomarás sólo 2 vasos. Podrás comer de la comida que te preparo si tienes más hambre".

Una vez que tomaste la decisión y se la comunicaste, sé consistente de manera firme y amorosa, procura no echarte para atrás, tu niña o niño puede ser muy insistente y te resultará difícil negársela.

Si queremos que tu niña o niño crezca con una actitud positiva y sana ante la comida necesitas relajarte y disfrutar esos momentos de convivencia familiar.



Cuando conoce los alimentos a través de todos los sentidos, le regalas la posibilidad de acercarse a la comida y a la cultura. Una oportunidad para disfrutarse es cocinando juntos. Podrá acompañarte cerquita mientras cocinas y le prestas algunos de los ingredientes que vas a utilizar.

- Tocar, oler, llevárselos a la boca, hará que participe en el momento de la preparación de los alimentos
- Dejarle batir algunos ingredientes, jugar con la masita cruda del sope, hacer bolitas o que se prepare algo sencillo como un sándwich, le motivará a comerlo después

Realiza recetas muy sencillas dependiendo de su edad. No sólo comerá con más ganas, si no que le ayudarás a conocer más sobre el mundo que le rodea.

Observar la
TRANSFORMACIÓN
de los ingredientes
PARA UN RESULTADO
final y diferente:

- ✳ **Robustecerá su memoria.** Recordará cada alimento que ha experimentado, relacionará con los nuevos, hará comparaciones con los que se parecen y los que son distintos
- ✳ **Fortalecerá su lenguaje y su vocabulario.** Te escuchará describir lo que está sucediendo en la cocina
- ✳ **Desarrollará su capacidad de espera.** Entenderá que las cosas toman un tiempo para prepararse
- ✳ **Le dará mayor control motriz.** Adaptará sus manos a cada objeto y actividad que va tomando
- ✳ **Se sentirá feliz y respetada o respetado.** Participará en la rutina de la casa en compañía de mamá, papá o cuidadores alternativos

Una buena alimentación en la infancia representa la mejor manera de asegurar un óptimo desarrollo físico y mental, pero esta alimentación no se resume únicamente a la ingesta de los alimentos, sino a la forma en la que acompañas y vinculas emocionalmente dicho alimento con su momento de vida. Vale la pena promover una relación equilibrada entre salud, gusto y placer de comer.





El mejor premio para tu niña o niño es tu atención sincera. Atrévete a dedicarle tiempo de calidad: un cuento, instantes de apapachos, un juego o una salida al parque. No debes premiar el buen comportamiento con dulces y frituras, ni tampoco regañar, gritar, castigar o amenazar para que coma.

Forma recuerdos, con la sazón de tu familia, los ingredientes de calidez, placer por la comida y convivencia.

- Consejos de crianza -

IDEAS

principales



IDEAS PRINCIPALES

- ✳ **Tú decides la calidad de los alimentos y tu niña o niño la cantidad**
- ✳ **Sirve cantidades pequeñas y permite que repita las veces que quiera.** Confía en su capacidad de saber lo que su cuerpo necesita
- ✳ **Se le antojará más la comida que es agradable a la vista,** al tacto, al olfato y que no esté demasiado caliente
- ✳ **Ofrece todos los grupos alimenticios,** puedes guiarte en el plato del buen comer, la variedad incentiva el antojo
- ✳ **A partir de los 8 meses ofrece trocitos pequeños,** que pueda tomar con las manos y masticar
- ✳ **La hora de la comida,** además de alimentar el estómago, **es una hora para alimentar el corazón,** recuerda que es momento de compartir no de pelear
- ✳ **Comer no se trata de ganar y jugar carreras,** sino de escuchar al cuerpo y saber cuándo está satisfecho
- ✳ **No hay riesgo de desnutrición si ofreces alimentos de calidad**
- ✳ **No hay comida buena ni mala,** sino comida más nutritiva que otra
- ✳ **Ofrécele dos opciones con las que estés de acuerdo y dale el poder de elegir**
- ✳ **Ofrece alimentos en horarios consistentes** y evita ofrecerlos fuera de esos horarios
- ✳ **Se recomienda realizar 5 comidas diarias:** desayuno, colación, comida, colación y cena para mantener niveles óptimos de nutrición y energía
- ✳ **Disfruten cocinando juntos,** permite que observe y ayude en procesos sencillos

- *Consejos de crianza* -

Otras revistas
RECOMENDADAS

Otras revistas
RECOMENDADAS

Cuidar la presencia de la **tecnología**

*

Cuidarte para criar

*

Educar con **disciplina** y poner **límites** con amor

*

Establecer **rutinas** en la familia

*

Integrar la presencia de **papá** en la crianza

*

Unificar la crianza entre mamá, papá, abuelos y
otros cuidadores

- *Consejos de crianza* -

BIBLIOGRAFÍA *y otras fuentes*

BIBLIOGRAFÍA *y otras* FUENTES

Serrano, Ana. 2009. **Ayudando a crecer. 0 a 3 años.** Guía para padres. Tomo I. México. Editorial PAE.

Proyecto DEI. **La alimentación en la estancia.** México. DIF y SEDESOL.

Novoa Bodet, José. 1994. **Mi hijo no quiere comer.** México. Editorial Diana.

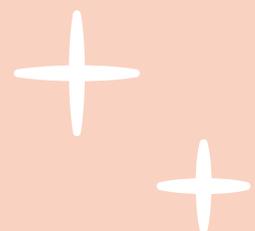
Esta compilación de consejos de crianza fue posible gracias al compromiso de Fundación FEMSA con la infancia

Material desarrollado por Proyecto DEI con el objetivo de acompañar a madres, padres y cuidadores primarios en la crianza y el desarrollo oportuno de sus niñas y niños. ©2017 Proyecto DEI. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

Proyecto DEI lleva más de 25 años fortaleciendo vínculos afectivos entre padres, madres y cuidadores primarios y sus niños y niñas durante la primera infancia; para fomentar la crianza satisfactoria y el desarrollo infantil integral. Acompaña a las familias desde el embarazo y durante la crianza, a través de un modelo basado en: neurociencias, escuela para padres, estimulación sensorial, inteligencias múltiples, desarrollo de habilidades emocionales, disciplina afectiva y pedagogía musical.

Instituciones privadas y no gubernamentales, han adoptado el Modelo DEI para acompañar a las familias en sus labores diarias, tales como ChildFund México - Fondo para Niños de México y Guatemala, UNICEF, IMSS PROSPERA, IMSS ORDINARIO, De 0a3, Tado, DIF, Fundación Harp Helú y otras tantas que han sido capacitadas para guiar el desarrollo infantil.

Ana Serrano, fundadora del modelo DEI, es Licenciada en Ciencias Sociales por el ITAM, Maestra en Educación Comparada y Doctora ABD de Educación por la Universidad de Chicago. Ha impartido conferencias, talleres, seminarios y pláticas por más de 20 años. Autora del programa de educación inicial de ChildFund México - Fondo para Niños de México y Guatemala. Ponente en congresos internacionales. Autora de varios libros, artículos, cuentos y folletos de crianza, algunos en México y otros en el extranjero. Figura reconocida como una de las voces a la punta de la investigación en desarrollo infantil oportuno, crianza y neurociencias.



COLECCIÓN
- Consejos de crianza -

1. **Alimentar** sanamente
2. Ayudar a dejar el **pañal** en el momento adecuado
3. Conocer y aceptar los **diferentes temperamentos**
4. Conocer y manejar los temidos **berrinches**
5. Conocer, nombrar y expresar las **emociones**
6. Cuidar la presencia de la **tecnología**
7. **Cuidarte** para criar
8. Despertar el **juego**, la **creatividad** y la **imaginación** en chicos y grandes
9. Despertar la magia de los **cuentos**
10. Despertar y desarrollar al **cerebro**
11. Educar con **disciplina** y poner **límites** con amor
12. Educar e impulsar sin **sobreproteger**
13. Entender y acompañar la etapa de **“Mamitis”**
14. Entender, acompañar y proteger la **sexualidad** infantil
15. Establecer hábitos de **sueño** desde el nacimiento
16. Establecer **rutinas** en la familia
17. Identificar **alertas** en el desarrollo
18. Integrar la presencia de **papá** en la crianza
19. Preparar el **posparto** y la **lactancia**
20. Recibir al nuevo bebé y manejar la **rivalidad**
21. Unificar la crianza entre mamá, papá, abuelos y **otros cuidadores**