

# MI HIJO NO COME ¿Qué hago?

**Biem**

Centro de Psicología

[www.rocioramos-paul.com](http://www.rocioramos-paul.com)

**EVALUACIÓN**

## Cómo se instaura una rutina

- ❑ Que exista un **MOMENTO** para cada actividad (comer, dormir, jugar)
- ❑ Que se encuadre cada actividad en un **LUGAR**
- ❑ Que cada vez que realicemos una actividad lo hagamos **DE LA MISMA MANERA**
- ❑ Que exista **UN PRINCIPIO Y UNA FINAL** para cada actividad

Aprender a comer es adquirir un hábito y este se aprende mediante la repetición de una rutina.

## Qué evaluar sobre la rutina de comer

1. ¿Establece un **HORARIO** fijo para las comidas y lo respeta?
2. ¿Establece una **RUTINA**? Algunos ejemplos:
  - Acompáñale a que se **lave las manos** indicándole que viene la hora de comer
  - Pídele que **ayude a poner la mesa**
  - Siéntate con él, sírvele la comida diciendo alguna frase que indique **el inicio de la actividad**: "buen provecho", "**ahora vamos a comer**", etc.
3. ¿Establece un tiempo de comida?
  - No menos de 20 minutos ni más de 40
4. Pasado el tiempo:
  - pídele que recoja contigo:
    - ✓ Si ha comido refuerza su conducta
    - ✓ Si no come y con mucha tranquilidad, se pasa a la siguiente actividad sin que coma o beba nada (excepto agua) hasta la siguiente comida.

## Qué evaluar sobre la actitud de los padres

- Cuánto come (incluido lo que pica entre horas).
- Acompaña la comida de zumos, bebidas gaseosas etc.
- Se le cambia el menú si no come.
- Se insiste mucho en que coma y/o se castiga o regaña al niño en función de su comportamiento con la comida.

## Qué evaluar sobre el comportamiento del niño

- **Qué hace el niño:** La capacidad de manejo de los niños es infinita y desgraciadamente muchos adultos no son capaces de atajarla y reconducirla. Algunos ejemplos son:
  - ✓ Vomita
  - ✓ No prueba sabores nuevos
  - ✓ Es selectivo
  - ✓ No mastica

*INTERVENCIÓN*

## INTERVENCIÓN

- ❑ **Origen del problema:** Comer mal le hace protagonista.
- ❑ **Qué lo mantiene:** la atención de los padres. La primera pauta de actuación será: "a partir de ahora en casa no se habla de lo que come o deja de comer".
- ❑ **El primer cambio** es que el niño vuelva o comience a sentarse a la mesa con hambre. Esta sensación se reeduca o aparece, cuando cumplimos un hábito.
- ❑ **Por dónde empezar:** se pasan por alto comportamientos adecuados y van desapareciendo. "No vale que recoja, si luego se tira tres horas delante del plato".
- ❑ **El segundo cambio** Si se focaliza la atención en lo que el niño lleva a cabo de manera adecuada, se premia y lo repetirá, luego:
  - ✓ Aumentar de las responsabilidades del niño
  - ✓ Premiar otras conductas del niño que están pasando desapercibidas: recoger, vestirse solo, acostarse a su hora ...



# PARA EMPEZAR

## INTERVENCIÓN

1. **Establecer** un sitio, una hora y una **rutina**. Evitar picotear entre horas.
2. **Sentar al niño** cuando la comida esté preparada, no antes.
3. **Ayudarle** a llevarse la comida a la boca. Si cierra la boca o rechaza la comida se deja el cubierto con tranquilidad y se intenta de nuevo pasado un par de minutos.
4. **Repetir** lo mismo unas tres veces más.

### Con los más pequeños

5. Si no quiere comer, **retirar el plato sin hablar** de la comida y esperar unos minutos haciendo otra cosa.
6. Pasados tres minutos, **repetir el paso 2**. Si no come, volver a retirar el plato y no hacer alusión alguna a la comida. Dedicar esta vez cuatro minutos a realizar otra actividad.
7. **Retomar** desde el paso 2 con mucha tranquilidad, en intervalos de cinco minutos.
8. **Si no come**, retirar el plato como si lo hubiese hecho y no decirle nada al respecto.

### Con los mayores

5. Mantener una **conversación tranquila** acerca de temas que no tengan que ver con la comida.
6. Pasado el tiempo de la comida, si no come, **recoger** el plato. No atender a súplicas o chantajes
7. **Pasar a la siguiente actividad**. Eso sí, ocuparse de que no coma nada hasta la siguiente comida. Puede beber cuanta agua quiera, pero sólo agua.

## MENSAJE A LOS PADRES

**Las 10 claves que te ayudarán con las dificultades de tu hijo a la hora de comer:**

- 1.- A medida que tu hijo vaya siendo capaz, hazle participe de todos los preparativos de la comida.
- 2.- Crea un hábito de alimentación.
- 3.- Fortalece la autonomía de tu hijo.
- 4.- Intenta comer al menos 3 ó 4 veces en semana todos en familia.
- 5.- Haz de la comida un momento de relajación. Habla de cosas divertidas.
- 6.- Evita llevar a la mesa juegos o ver la tele.
- 7.- Si decide no comer el menú de hoy, no le hagas uno nuevo.
- 8.- Reconócele cualquier avance a la hora de la comida.
- 9.- No atiendas su comportamiento cuando su actitud en la mesa no sea la que esperas.
- 10.- Se paciente, firme y constante estas enseñando a comer a tu hijo y esto no se consigue en un día.

## Hábitos, límites y tiempo de calidad

- ❑ Porque se siente **seguro**, esto es, le generamos un mundo previsible a través de hábitos que instauramos con **rutinas**.
- ❑ Porque se siente **protegido**, esto es, los límites traducidos en **normas** le enseñan lo que puede o no hacer.
- ❑ Porque se siente **valorado**, esto es, enseñarle a que tenga una imagen ajustada de sí mismo porque los demás le **refuerzan** lo que sabe hacer y le animan a **que aprenda** cosas nuevas. Por qué recibe tiempos de calidad donde él es el protagonista ... en definitiva porque se siente querido.

Veamos un caso

# Es selectivo: ino me gusta!

**CASO**

## 1. Lista de alimentos.

lo que le gusta, le gusta poco y no le gusta (solo tres alimentos).

## 2.El menú semanal

Rellenar el menú bajo el criterio: " tú lo eliges pero dos veces a la semana tienen que aparecer dos comidas de la lista "me gusta poco".. Una vez terminado colocarlo en la cocina.

## 3.Programa de refuerzo

Un "sistema de puntos" que contemple cosas que le encanta hacer y una actividad especial.

## 4.El momento de la comida

Respetar el menú y si se niega a comer la respuesta será: "este es el menú que has elegido para hoy". Sea cual sea la reacción. Pasados unos 30 minutos retirarlo. No comerá hasta la siguiente comida, únicamente beberá agua.

## 5. Ha cumplido el menú

continuar aumentando los alimentos que va incluyendo en su menú.

*Muchas gracias por vuestra  
atención*

*preguntas*