

## Sugerencias

## SITU HIJO NO QUIERE COMER...

**H**ay niños que con mucha frecuencia dicen 'No' a cualquier demanda realizada por los padres. A menudo esta negación va unida a comportamientos habituales que esperan otra respuesta como puede ser la hora de comer. Con este comportamiento, un hijo controla de manera segura la atención de sus padres e incluso de todo el ambiente familiar.

Mediante la atención que se le presta, los padres entrenan al niño para que sea desobediente y para que actúe con frecuentes negativas. Con mucha frecuencia estas situaciones desencadenan en los padres mucha ansiedad. Estos, para evitarla, utilizan cualquier tipo de táctica: recurren al soborno ofreciendo cosas buenas por el cambio de comportamiento, cuando con esta actitud están reforzando aún más la conducta del niño.

Inconscientemente le están enseñando que si continúa actuando así va a recibir todo lo que desea y sobre todo la atención de toda la familia. El niño con sus negativas acaba controlando múltiples situaciones de la vida familiar.

Los padres de vez en cuando consiguen algún resultado con lo cual están aprendiendo a actuar así con su hijo y no se dan cuenta de su mala actuación y de las consecuencias que va a acarrear.



## El momento de la comida es el más conflictivo

¿Por qué aparece este problema? El problema puede iniciarse por varios factores.

Por ejemplo, en una enfermedad del niño en la cual pierde el apetito durante unos días, se comienza a prestar mucha atención al hecho de que no come lo suficiente, a partir de aquí se establece una pauta de actuación de los padres que hace que el niño mantenga este comportamiento a pesar de que ya se recuperó de la enfermedad.

Igualmente, el hermano que ve que se presta mucha atención al hecho de no comer, va a aprender a no comer él tampoco, así recibirá los premios que recibe su hermano.

Cuando se presta mimo y atención al niño que no come, el hermano comenzará a imitar este comportamiento y el problema será doble.

El ambiente que existe a la hora de comer es otro de los factores que influye. En muchas casas se come con la televisión puesta, el padre leyendo el periódico, la madre que se levanta de la mesa varias veces para hacer otras cosas, (parar la lavadora, apagar la cocina). Este ambiente puede interferir en la conducta de comer. No olvidemos que los niños aprenden de sus modelos adultos. Los padres están enseñando a que se pueden distraer de la comida y realizar otras cosas como jugar etc; con ello la hora de la comida se eterniza y nadie come con rapidez y limpieza. El nerviosismo, las voces y gritos pueden agravar el problema

## Otras situaciones conflictivas

También existen situaciones en las que los padres por prisas dan de comer al niño que ya se puede valer por si

solo, también porque él solo mancha mucho, etc, con ello estamos impidiendo al niño que mejore en su hábito alimenticio y que aprenda a comportarse en la mesa.

La clave está en cambiar la pauta de comportamiento del niño a través de la de los padres. Para resolver este problema trataremos de actuar en aquellas situaciones en que sabemos de antemano que el niño va a cooperar y aprovecharemos para reforzarle con halagos, mimos, etc. Poco a poco el niño cooperará más porque está recibiendo algo bueno por su actuación y las conductas negativistas irán en disminución. Cuanto más ignoremos sus conductas y menos atención le prestemos, más se debilitarán.

La utilización del castigo para obligar a comer, las exigencias excesivas, el empeoramiento de las relaciones familiares, el nerviosismo, las voces y gritos

pueden agravar el problema. La hora de la comida se convierte en una situación temida de la que el niño tratará de huir.

Se desencadena una reacción de oposición en el niño y acaba por rechazar el alimento incluso antes de empezar a comer. Aparecen conductas esquivas como el dolor de panza, vómitos, rabieta, y demás.

## ¿Qué se puede hacer?

En primer lugar necesitaremos un cambio de actitud respecto a las comidas por parte de ambas partes, el niño y los padres tendrán que vivir la hora de la comida como un momento de unión, de compartir, de estar juntos y contar como ha ido en el trabajo y en el colegio, intentaremos que esa hora sea tranquila y sosegada para transmitir seguridad al niño.

Tendremos que evitar presiones, discusiones, gritos, críticas respecto a la comida que hace el niño, lo único que conseguimos es que se revele y no nos haga caso como una forma de castigo, además el niño se va sintiendo inseguro porque todas esas críticas van mermando su autoestima.

La hora de la comida tiene que ser un momento agradable, sin muchas interferencias y se prestará atención con elogios y premios a la conducta de comer bien.

El niño es el que regula su dieta, no todos los niños deben comer por igual unos comen mayor cantidad que otros, no debemos agobiarnos si come poco, acudiremos al centro de salud para informarnos de las proteínas, vitaminas, etc mínimas que el niño necesita y nos ocuparemos que en su dieta estén todas incluidas.