



# Componentes Básicos para un Futuro Mejor

Recursos para ayudar a asegurar que todos nuestros niños estén "AOK"

## Proporcionando A Los Niños El Mensaje Correcto

El mensaje que damos a los niños es más que simplemente las palabras que hablamos. Los niños aprenden al observar nuestras acciones, poniendo a prueba las reglas para ver si realmente queremos que hagan lo que les decimos, imitando las acciones y palabras de otros a su alrededor. Darle mensajes positivos a los niños les ayuda a dar lo mejor de ellos y con la práctica consistente se convierte en un comportamiento de por vida. Para aprender comportamientos sobre la alimentación, tanto los padres/proveedores de cuidado como los niños tienen responsabilidades.

### El niño es responsable de cuánto y decidir si desea comer o no:

- ### Sea agradable en la mesa
- ### Tolerar la presencia de nuevos alimentos
- ### Conformarse con menos de sus alimentos preferidos
- ### Decidir si quiere comer o no
- ### Decidir cuánto comer
- ### Crecer de manera natural



Para obtener más información, visite el sitio en Internet del Departamento de Salud del Condado de Kane: [www.kanehealth.com/aok.htm](http://www.kanehealth.com/aok.htm) o llame al 630-208-3801

# Los padres/proveedores de cuidado son responsables de qué, cuándo y donde alimentarse:

☺☺☺ Ofrezca alimentos balanceados y meriendas

Coma con su hijo(a)

☺☺☺ Coma las mismas cosas que su hijo(a)

☺☺☺ Limite el comer a horas establecidas para comidas y refrigerios; nada más que entre la comida y el refrigerio



☺☺☺ Convenza al niño(a) de no pedir comida a otros

☺☺☺ Prepare una comida que todos puedan disfrutar, en lugar de algo diferente para cada persona

☺☺☺ Evite las batallas de alimentos

☺☺☺ Permita al niño decidir lo que quiere comer, nunca use la fuerza o el chantaje

☺☺☺ Evite comentarios Buenos o malos sobre como come su hijo(a)



☺☺☺ Déle abrazos en lugar de comida como recompense o para confortar

Con el mensaje correcto los niños aprenden a comer cuando tienen hambre, a detenerse cuando están llenos y a aceptar una variedad de alimentos.

Fuente: Satter, E. (2000). *Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense*. Bull Publishing Co., Palo Alto, California  
MyPyramid para niños en preescolar, disponible en <http://www.mypyramid.gov/preschoolers/index.html>

**Distribuido por**