

## Frases que AYUDAN y OBSTACULIZAN

¡Las frases negativas se pueden cambiar fácilmente a frases útiles, positivas!



### Frases que OBSTACULIZAN

### Frases que AYUDAN

#### EN VEZ DE...

*Come eso por mí.*

*Si no te comes un bocado más, voy a enojarme.*

Frases como éstas enseñan a su niño a comer para su aprobación y amor. Esto puede llevar a su niño a tener comportamientos, actitudes y creencias poco saludables sobre los alimentos y sobre ellos mismos.

#### DIGA...

*Esta es la fruta kiwi, es dulce como una fresa.*

*¡Estos rábanos son muy crujientes!*

Frases como éstas ayudan a destacar las cualidades sensoriales de los alimentos. Animam a su niño a probar nuevos alimentos.

#### EN VEZ DE...

*Eres una niña tan grande, terminaste todos tus guisantes.*

*Jenny, mira a tu hermana. Se comió todas sus banananas.*

*Tienes que tomar un bocado más antes de irte de la mesa.*

Frases como éstas enseñan su niño a ignorar cuando están llenos. Es mejor que los niños dejen de comer cuando estén llenos o satisfechos que cuando se hayan comido toda la comida.

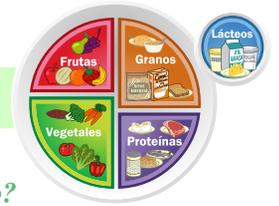
#### DIGA...

*¿Te dice el estómago que estás lleno?*

*¿Te está haciendo gruñidos de hambre todavía el estómago?*

*¿Tienes suficientemente llena la barriga?*

Frases como éstas ayudan a su niño a reconocer cuando está lleno. Esto se puede evitar comer en exceso.



#### EN VEZ DE...

*Ves, eso no sabía tan malo, ¿verdad?*

Esto le implica a su niño que él se equivocó al rechazar la comida. Esto puede conducir a actitudes poco saludables sobre los alimentos o de sí mismos.

#### DIGA...

*¿Te gusta eso?*

*¿Cuál es tu favorito?*

*A todo el mundo le gustan los diferentes alimentos, ¿verdad?*

Frases como éstas hacen que su niño se sienta como que él está haciendo las elecciones. También cambia el enfoque hacia el sabor de los alimentos en lugar de quién tenía razón.

#### EN VEZ DE...

*No hay postre hasta que te comas tus vegetales.*

*Deja de llorar y yo te daré una galleta.*

Ofrecer algunos alimentos, como postre, de recompensa por terminar otros, como los vegetales, hace algunos alimentos parecer mejores que otros. Recibir un premio de comida cuando está alterado le enseña a su niño a comer para sentirse mejor. Esto puede conducir a comer en exceso.



#### DIGA...

*Podemos probar estos vegetales otra vez en otro momento.*

*La próxima vez, ¿te gustaría probarlos crudos en vez de cocidos?*

*Lamento que estés triste. Ven aquí y déjame darte un gran abrazo.*

Premie a su niño con atención y palabras amables. Consuélelo con abrazos y conversaciones. Muéstrelle su amor pasando tiempo y divirtiéndose juntos.

Reproducido con el permiso de USDA.