

LECCIÓN DE WIC CF-000-10

No use los alimentos como recompensa o castigo

PARA EMPEZAR:

Pregúntele a las participantes las siguientes preguntas:

¿De qué maneras ha usado usted los alimentos como recompensa o castigo para su niño?

Permita que las participantes compartan ideas. No intente corregir ninguna idea falsa en este momento.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:

1. **DIGA ALGO COMO:** Hoy estaremos hablando sobre cómo establecer límites saludables para sus hijos y maneras de recompensarlos y castigarlos sin usar alimentos. Primero, vamos a hablar sobre establecer límites. El establecer límites es decirle a su niño qué comportamiento se espera de él. También quiere decir mantenerse firme en lo que ha establecido para asegurarse de que reciba recompensas por el buen comportamiento y castigos razonables por el mal comportamiento.

Ejemplos de cómo establecer límites saludables incluyen:

- Cuánto tiempo puede ver su hijo la televisión.
 - Que tan tarde se puede quedar su hijo despierto.
 - Cómo debe comportarse su hijo - nada de pegar, de tirar juguetes, etc.
 - Cuánto tiempo puede estar su hijo inactivo.
2. **DIGA ALGO COMO:** ¿Por qué es importante establecer límites? ¿Cómo puede el establecer límites ayudarle a su hijo a no estar muy gordo?
 - Los niños necesitan tener estructura. Esto les ayuda a sentirse seguros y a salvo.
 - Si usted no establece límites (por ejemplo, si lo deja ver la televisión todo el tiempo que quiera, que se acueste en el sofá todo el día, etc.), él no aprenderá hábitos saludables.
 3. **DIGA ALGO COMO:** Una vez que usted haya establecido límites, entonces deberá

seguirlos firmemente recompensándolo o castigándolo según lo que haga. Por ejemplo, si su niño recoge los juguetes, entonces usted debe recompensarlo de alguna manera. No obstante, los especialistas en el desarrollo del niño dicen que no es buena idea usar los alimentos como recompensa o castigo. ¿Me podrían dar una razón por qué?

- Las recompensas se le dan a un niño para que se sienta feliz. Si la única manera en que usted recompensa a su niño es dándole alimentos, él puede aprender que la única manera en que puede estar feliz es comiendo. Tal vez coma de más, sólo para sentirse bien - no porque tenga hambre. Los niños deben encontrar otras maneras de estar felices aparte de comer.
- Los castigos deben enseñarle a los niños cómo portarse bien. Algunos tipos de castigos no logran enseñar lo que se proponen. Por ejemplo, si usted castiga a un niño pegándole, usted le está diciendo que está bien pegarle a los demás. De la misma manera, si castiga a un niño mandándolo a que se vaya a dormir con hambre, usted está diciéndole que está bien tener hambre y dejar de comer una de las comidas del día.

4. **DIGA ALGO COMO:** ¿De qué maneras puede recompensar a su hijo por su buen comportamiento aparte de dándole alimentos? (Tal vez quiera ayudarles a comprender estas ideas usando el pizarrón o rotafolio.)

- Elogie al niño por su buen comportamiento.
- Déle abrazos.
- Pase tiempo con el niño.
- Otros tipos de recompensas incluyen comprándole algo especial, viendo un programa de televisión favorito, dejando que un amigo se quede a dormir, llevándolo al zoológico, etc.

5. **DIGA ALGO COMO:** ¿Por qué necesitan los niños cierto tipo de atención, elogios, abrazos, recompensas, etc.? ¿Cómo pueden estas cosas prevenir que un niño esté sobre peso?

- El elogiar a un niño ayuda a mejorar su comportamiento. Por ejemplo, usted debería elogiar a su niño cuando esté haciendo algo bien - Juanito, que bien arreglaste tu cuarto. Elogiando o recompensando a un niño generalmente funciona mejor que criticarlo o castigarlo.
- El recibir atención, elogios, abrazos, y recompensas hacen que el niño se sienta bien de sí mismo. Si un niño no recibe esto, se sentirá mal de sí mismo. Para olvidarse de los sentimientos depresivos, el niño puede comer de más o sentarse pasivamente viendo la televisión por horas y horas y engordar mucho.
- Los niños también necesitan "amor incondicional" - les puede decir que aunque no siempre se porten bien, usted como quiera los quiere.

6. **DIGA ALGO COMO:** ¿En cuáles situaciones castiga usted a su niño? ¿Qué tipos de castigos usa?

- Puede usar castigos cuando usted le haya dicho a su niño qué es lo que esperaba que hiciera, y él no lo hizo (por ejemplo, recoger sus juguetes, pegarle a su hermana, quejarse por que tiene que hacer algo, etc.)
- Un buen ejemplo de cómo castigar a su niño es apartándolo de los demás (“Time Out”) en una esquina por 5 minutos.
- Otros tipos de castigos incluyen: no poder ver la televisión por las noches, no permitirle salir afuera a jugar con los amigos, tener que hacer quehaceres extras en la casa, etc.

7. Que las participantes de la clase resuman los puntos claves de la plática.