



Estableciendo límites en la hora de comer

1. Crea reglas familiares alrededor de las comidas:

- Los niños se sientan mientras comen.
- La comida y los utensilios permanecen en la mesa.
- La comida es para comer, no para jugar.

2. Mantente firme, amable y constante.

Recuérdale a tu hijo lo que debe hacer

- “Da pequeñas mordidas a tu comida.”
- “Nos sentamos mientras comemos. ¿Quieres sentarte en tu silla alta?”
- “Si tiras tu comida, significa que terminaste y la retiraré.”



3. Revisa que cumpla desde la primera indicación.

- Los niños necesitarán tantos recordatorios como estemos dispuestos a darles.
- Haz el seguimiento de tus indicaciones después de un solo recordatorio.

Recursos:

“El niño mío: Alimentar con amor y buen sentido” — Ellyn Satter

“Hambriento de amor” — Charlie Slaughter

www.thefamilydinnerproject.org

www.parentfurther.com

