

Notas Para Padres

Servicio Cooperativo de Extensión de la Universidad de Purdue del Condado de LaGrange Abril 2025

Termina las batallas a la hora de comer

La clave para comidas tranquilas y positivas es una división adecuada de responsabilidades entre adultos y niños. Según la experta en alimentación infantil Ellyn Satter, MS, RDN, MSSW:

- Los adultos deciden qué alimentos y bebidas se sirven. Además, eligen dónde se servirá la comida y crean un ambiente agradable en la mesa.
- Los niños deciden si comerán y cuánto comerán. A medida que crecen, pueden aprender modales en la mesa y comportamientos apropiados para la hora de comer.

6 maneras más de tener comidas sin berrinches

1. **Hagan de las comidas programadas una prioridad familiar.** Los niños pequeños necesitan la seguridad de horarios estructurados para comidas y bocaditos. Comer sobre la marcha puede ser suficiente para los adultos, pero no funciona bien para los niños. Ya sea en casa o en un restaurante, tómense el tiempo para sentarse y comer con su hijo.
2. **Eviten presionar o forzar a los niños a comer.** La mayoría de los adultos tienen buenas intenciones cuando intentan hacer que los niños coman alimentos "saludables" o prueben nuevos platillos. El problema de la presión es que no funciona. A los niños les gustan menos los alimentos si se les obliga a comerlos.
3. **Modelen los hábitos que quieren que los niños desarrollen.** Los niños pequeños no saben automáticamente cómo comer como los adultos. Aprenden cómo comportarse en la mesa observando a su modelo a seguir más importante: ustedes. Así pueden desarrollar hábitos alimenticios saludables para toda la vida.
4. **Disfruten los alimentos que quieren que sus hijos disfruten.** Los niños aprenden a comer nuevos alimentos

observando a otras personas comerlos y disfrutarlos. Si quieren que un niño coma vegetales verdes, ustedes deben comer vegetales verdes. Sirvanlos regularmente de diversas maneras atractivas. Hablen sobre lo bien que saben y cómo los hacen fuertes e inteligentes.

5. **Crea un ambiente relajado para las comidas.** Las mejores comidas familiares tienen pocas distracciones. Esto significa apagar la televisión y los dispositivos móviles. La música a bajo volumen puede crear un ambiente agradable sin interferir con la conversación.
6. **Ten expectativas realistas sobre el comportamiento en la mesa.** Los niños necesitan tiempo para desarrollar nuevas habilidades, incluidos los modales en la mesa. Los adultos deben establecer expectativas claras y reforzar comportamientos adecuados.



Para leer el artículo completo "Termina las batallas a la hora de comer" de Esther Ellis, MS, RDN, LDN, de la Academia de Nutrición y Dietética, visita: <https://www.eatright.org/food/planning/meals-and-snacks/end-mealtime-battles>

Seguridad en el asiento del auto a través de los años



Proteger a los niños en el automóvil es fundamental. El uso adecuado de asientos de seguridad reduce el riesgo de lesiones fatales en un 71 % para bebés y un 54 % para niños pequeños, según la NHTSA. Las recomendaciones varían según la edad, peso y estatura del niño.

Los bebés deben viajar en un asiento orientado hacia atrás en el asiento trasero, ya que protege su cabeza, cuello y columna. Al crecer, pueden usar un asiento convertible y luego uno orientado hacia adelante. Cuando superen sus límites, es momento de un asiento elevador para asegurar un ajuste correcto del cinturón de seguridad. A los 13 años, la mayoría de los niños pueden usar el cinturón sin elevador, siempre que se ajuste correctamente.

Mantener a los niños en el asiento adecuado en cada etapa es clave para su seguridad. Estar informado y aplicar estos principios hace de la seguridad en el auto una prioridad familiar. Para los 13 años, la mayoría de los niños están listos para usar el cinturón de seguridad del automóvil sin un asiento elevador. Sin embargo, el cinturón debe ajustarse adecuadamente. Recuerda, mantener a tu hijo en el asiento correcto según su edad, peso y estatura es crucial para su seguridad. Al mantenerte informado y participar en actividades como la mencionada anteriormente, puedes hacer de la seguridad en el asiento del automóvil una prioridad familiar.

Búsqueda del Tesoro: Seguridad en el Asiento del Automóvil

Instrucciones:

1. Crea una lista de verificación :

- Prepara una lista de elementos de seguridad en el asiento del automóvil para que las familias encuentren o verifiquen, según la edad del niño y el tipo de asiento. Ejemplos:
 - * “Encuentra la fecha de vencimiento de tu asiento de automóvil.”
 - * “Verifica que el asiento esté bien instalado (no debe moverse más de 2.5 cm).”
 - * “Asegúrate de que los arneses estén al nivel correcto (por debajo de los hombros para asientos orientados hacia atrás, por encima para orientados hacia adelante).”
 - * “Confirma que tu hijo esté bien asegurado (clip del pecho a la altura de la axila).”
 - * “Descubre el peso máximo permitido para tu asiento de automóvil.”

2. Cómo jugar:

- Entrega a cada familia una copia de la lista de verificación
- Padres e hijos trabajarán juntos para revisar y marcar cada elemento en su vehículo.

Por qué funciona? : Esta actividad práctica involucra a padres e hijos en la seguridad del asiento del automóvil, asegurando revisiones esenciales de manera divertida.

Fuentes:

1. National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA). (2021). *Car Seat Recommendations for Children*. Retrieved from <https://www.nhtsa.gov>.
2. American Academy of Pediatrics (AAP). (2022). *Car Seats: Information for Families*. Retrieved from <https://www.healthychildren.org>.
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2020). *Child Passenger Safety*. Retrieved from <https://www.cdc.gov>.

Vivi Guzman, Educadora de Ciencias Humanas y Salud

www.extension.purdue.edu/lagrange

Notas Para Padres es un producto de Purdue Extension—Condado de LaGrange. Si tiene comentarios o preguntas, llame al (260) 499-6334. Visite nuestra oficina- 114 W Michigan St, LaGrange IN 46761

Cuéntele a alguien sobresobre nosotros!

La Universidad de Purdue prohíbe la discriminación contra cualquier miembro de la comunidad universitaria por motivos de raza, religión, color, sexo, edad, origen nacional o ascendencia, información genética, estado civil, condición de paternidad, orientación sexual, identidad y expresión de género, discapacidad o condición de veterano.



Extension - Health and
Human Sciences