

El peso de su niño: ayudando sin hacer daño

¿Por qué esta usted preocupada por el peso de su niña? ¿Está su niña muy grande? ¿Tiene su niña mucho apetito? ¿Hay otros miembros de la familia que también son grandes? ¿Qué dicen las gráficas de crecimiento? ¿Está creciendo su niña siguiendo un cierto percentil, aunque sea alto?

Es posible que no haya ningún problema. Algunos niños son grandes y tienen mucho apetito. Si el peso de su niña marca consistentemente en su gráfica de crecimiento ella está creciendo normalmente, aunque sea más pesada que otros niños. También, la mayoría de los niños se adelgazan cuando crecen.



Sin embargo, *puede haber algún problema*. Si usted crea un problema de lo que su niña pesa, restringe lo que ella puede comer y trata de adelgazarla, probablemente ella va a comer más y engordará más de lo que es natural para ella. Su peso puede estar aumentando más rápido de lo que es normal.

¿Cómo puede usted ayudar a su niña a tener el cuerpo que es natural?

Haga un buen trabajo como mamá y papá y con la alimentación, luego deje que las cosas sigan su curso. Mantenga una división de la responsabilidad en la alimentación. Los padres hacen el *qué, cuándo, y dónde* de la alimentación; los niños hacen el *cuánto y si acaso* van a comer. No haga un problema del peso de su niña y tampoco deje que otras personas hagan un problema de esto. Los niños que son etiquetados como gordos se sienten defectuosos y no inteligentes, como que no son físicamente capaces y como que no se merecen nada.

Revítese a usted misma. ¿Está usted haciendo un buen trabajo con la alimentación y su manera de ser madre ó padre?

- ¿Está teniendo comidas y refrigerios o snacks sentados en la mesa y siguiendo un horario?
- ¿Está incluyendo una variedad de alimentos que saben bien y son nutritivos?
- ¿Está incluyendo con regularidad alimentos “prohibidos” en las comidas y refrigerios o snacks para que su niña no tenga que esconderse para comer de estos alimentos y luego coma de más?
- ¿Está confiando en su niña para que decida *qué y cuánto* va a comer de los alimentos que usted le ofrece?
- ¿Se siente bien de la niña que *tiene* no la que usted *piensa* que debiera tener?
- Manteniendo una división de la responsabilidad con la actividad. Los padres establecen la *estructura, seguridad, y las oportunidades*. Los niños escogen *cuánto y si acaso* van a moverse y la *manera* en la que van a moverse.
- Limitando el tiempo de televisión.

Provea no restrinja, luego confíe en su niña para crecer del tamaño y la forma en que es correcta para él o ella. Para mayor información lea el libro de Ellyn Satter *El Peso de su Niño: Ayudando sin hacer Daño*. Kelcy Press, Madison, WI 2005.



Derechos Reservados © 2003 por Ellyn Satter. Puede ser reproducido gratis por clientes registrados de *Los Masters Reproducibles Fáciles-de-Leer de Ellyn Satter ALIMENTANDO EN CUIDADO PRIMARIO EMBARAZO ATRAVES DE EDAD PRE-ESCOLAR*. Para compra llame al 800-808-7976 o visite: www.ellynsatter.com

