

Mi hijo no quiere comer ¿Debo obligarlo?

Los motivos por los que un niño no quiere comer pueden ser muy variados. Lo primero a considerar es descartar con el médico de tu confianza que tu hijo no padezca de alguna enfermedad física. Descartada la enfermedad entonces podemos suponer que no se ha logrado establecer hábitos adecuados en la hora de la comida y es precisamente sobre el punto anterior que tratará el presente artículo.

Son dos los casos que más a menudo se presentan. El primero tiene que ver con papás que amenazan a sus hijos para que coman y el segundo con papás que manipulados por los hijos, literalmente los persiguen con la cuchara en la mano después que ya terminó la hora de la comida familiar. En ambas situaciones son papás (incluso con hijos adolescentes) que repiten a menudo a la hora de la comida un repetitivo o autoritario “come, come, come, termina tu comida”,

A menudo los hijos que son obligados a comer dicen no tener hambre. ¡Por supuesto que a cualquier persona que sea amenazada para comer se le va el apetito! ¿Paradójico, no? Con la idea de que lo están obligando “por su propio bien” convierten la mesa en un campo de batalla. ¿Quién siente apetito en medio de gritos, regañones, y amenazas?

Los papás no tratan de obligar a los hijos con la intención de lastimarlos, todo lo contrario, tratan de nutrirlos adecuadamente, lo cual es sin duda lo primordial a al sentarnos en la mesa, no obstante, es importante reconocer que la hora de la comida puede representar mucho más que nutrición. Por ejemplo, en el plano superficial social, les enseñamos a los niños a comer con propiedad, y más importante es que la hora de la comida es un tiempo de valía para fomentar la armonía y la convivencia familiar. A menudo en muchos hogares el único momento del día donde toda la familia completa se reúne.

Cuando los papás me preguntan si deben obligar a los niños a comer definitivamente les contesto con un NO rotundo. Y antes de que me cuestionen con que si no lo hacen entonces perderían autoridad con los niños les aclaro que la hora de la comida no es un momento para demostrar su autoritarismo (a través de generarles miedo) sino autoridad a través de límites claros que permitan que la hora de la comida no se convierta en un campo de batalla sino en un momento de definitiva armonía familiar.

Nutrición, convivencia y autoridad pueden ser bien llevadas a cabo siguiendo mediante el siguiente plan: antes que nada se le avisa al niño que ya es la hora de comer y que cuando termine el tiempo destinado para ello se levantará el plato. Durante ese tiempo no se le obliga a comer, ni se le insiste, ni presiona. Si el niño no quiere sentarse en la mesa se trata de convencerlo de que es hora de la comida y de que es un tiempo especial para compartir con la familia, se coma o no se coma. Al niño se le advierte que cuando se termine la comida se recogerá su plato y que ya no tendrá derecho a comer algo sino hasta la hora de la cena eso por supuesto incluye cualquier tipo de golosina, yogurt, etc. (por favor, hazlo en tono agradable, si no parecería una amenaza). Obviamente es indispensable que se supervise que se lleve a cabo la regla.

Un temor frecuente de los papás es que el niño “se desmaye”. En mi experiencia nunca le ha sucedido a ningún niño (recordemos que estamos hablando de niños sanos) y con los días mejora la armonía en la mesa

rauldominguez44@hotmail.com

Tel 943 74 65 y (99-99) 00 15 76 Tel. Celular.