

ORIENTACIONES PARA INTERVENIR ANTE EL EXCESO DE PESO DE LOS NIÑOS

Si Ud. cree que su hijo está con sobrepeso adopte algunas medidas sencillas para evitar que esto aumente.

Tome el hecho de alimentar al niño como una costumbre natural no lo ligue a un premio o castigo. ("si haces esto te compro un chocolate" o " si no te comes la comida no te voy a llevar de compras"). El hambre es una sensación que sólo el niño siente y puede, por ejemplo, que no coincida con el horario de su almuerzo o cena. En algún momento puede que el niño, para alegrar y premiar a sus padres decida comer sin apetito, y esto a su vez convertirse en una costumbre.

No le haga dietas al niño. Si Ud. es la preocupada por el peso del niño las dietas no resultarán, cuando el problema sea del niño y no de los padres las dietas funcionan (adolescencia, por ejemplo).

Sólo cambie las costumbres alimentarias de la familia. Aumente el contenido de vegetales y carnes y disminuya las comidas con hidratos de carbono y grasas. No adopte la costumbre de colocar bebidas gaseosas en la mesa (es la golosina más apetecida por los niños) y use sólo agua o jugos naturales de fruta. Se sorprenderá como disminuye la "sed" de su hijo. No coloque pan en la mesa a la hora de comidas y no repita los platos de nadie incluyendo el postre.

Adopte la costumbre de no comprar golosinas para la casa. Si Ud. las compra su niño se las pedirá en algún momento en que Ud. juzgue que no debe comerlas y solo servirán como fuente de conflicto.

Los niños deben comer golosinas, pero sólo ocasionalmente y en forma medida. Acostumbre a comprarlas en los paseos y fiestas familiares y haga de esto una norma.

No envíe al niño con dinero a la escuela. Ud. sabe lo que pasará con él. El niño no necesita dinero.

Estimule la participación en actividades deportivas de su hijo. En este caso recuerde que la mejor enseñanza viene del ejemplo y Uds. deberán también practicar alguna actividad.

Por otra parte, si el niño decidió practicar algún deporte, apóyelo y acompañelo en todas sus prácticas. No lo desaliente, y premie verbalmente todos sus logros. Algunos niños no practican deportes por vergüenza a ser criticados y ser fuente de burla. La presencia de los padres inhiben las burlas en los demás niños y envalentonan a los pequeños.