

PAUTA PARA PADRES

Un cuento para abordar el problema de la obesidad infantil y el rol de la familia

La obesidad infantil

La obesidad infantil se ha convertido en un problema de proporciones preocupantes, determinado por el comer excesivo, la falta de ejercicio y el estilo de vida sedentaria. En un gran número de casos es una forma de reducir la ansiedad.

La niñez es una etapa en la que todo (o casi todo) es posible en lo relacionado con los hábitos y conductas.

En esta etapa se comienza a organizar la personalidad y se establecen los patrones que serán la base del comportamiento del niño en la edad adulta.

Orientaciones para padres

Crear el hábito en el niño de alimentarse bien, a través de una correcta elección de los alimentos que le damos a los chicos.

Acostumbrarlos a compartir la comida, la mesa y la compañía, haciendo que el comer sea un encuentro placentero. Se debe evitar por todos los medios comer delante de la televisión.

Si la familia no cuenta con hábitos del todo saludables en relación a la alimentación, es necesario modificarlos y, paralelamente, estimular las actividades físicas al aire libre.

Por último, se debe educar paulatinamente a los niños en la autorregulación frente a la comida, darles la posibilidad de poder escoger ciertos alimentos de su gusto, pero dentro de los límites que nosotros como padres determinemos. De este modo les brindamos cierto sentido de control.

Soledad Gómez
-Psicóloga Clínica-