

Consejos para la crianza

APOYA EL CRECIMIENTO DE TU HIJO

Muchos cuidadores se preguntan si su hijo está creciendo mucho o no lo suficiente. Es normal que los niños pasen por periodos de crecimiento rápido y luego ese ritmo se desacelere. Sigue estos consejos para apoyar el crecimiento de tu hijo y crear hábitos saludables para toda la vida.

Colaboren en las comidas

Cuando los cuidadores se encargan de la alimentación, los niños se encargan de comer.

Tú decides:

Qué alimentos se sirven

Incluye 1 o 2 alimentos que le gusten a tu hijo, pero no le prepares una comida diferente.

Cuándo servir las comidas

Sirve las comidas y los bocadillos a las horas habituales.

Dónde servirle la comida

Haz que las comidas sean momentos alegres para compartir en familia.

Tu hijo se encarga de:

Comer o no comer

Elegir entre los alimentos que le sirves.

Cuánto comer

Comer todo lo que quiera sin sentir presión.

Aprender a comer

Disfrutar de las comidas y comer lo mejor para él.



Quizás te preocupe que tu hijo esté comiendo mucho o no lo suficiente. Los niños tienen señales muy claras que les indican si tienen hambre o están satisfechos. Confía en que tu hijo va a encontrar el equilibrio con el tiempo.

Sirve las comidas sin presionarlo para que coma

Los siguientes consejos pueden ayudar a tu hijo a comer con conciencia plena y a reducir el estrés relacionado con la comida.



Incluye en la dieta de tu hijo alimentos variados que le aporten energía para aprender y jugar.

Evita clasificar los alimentos como “buenos” o “malos”. Todos ellos pueden ser nutritivos. Prohibir alimentos los hace más apetecibles.



No presiones ni juzgues a tu hijo por la cantidad de alimentos que come. Es normal que coma más durante los estirones de crecimiento.

Ofrece los postres como parte de las comidas en vez de servirlos por separado. Puede que al principio los coma más, pero con el tiempo irá perdiendo el interés.



Apoya la imagen corporal de tu hijo

Ayuda a tu hijo a tener confianza en sí mismo y aceptar su cuerpo sin importar su talla.



Haz menos comentarios sobre la apariencia de tu hijo y más sobre lo que lo hace único. Elogia sus habilidades artísticas, su valentía, su buen humor y gran corazón.



Dale un buen ejemplo y disfruta de los alimentos sin hacer juicios. Tu hijo se da cuenta de cómo te expresas sobre tu cuerpo y de lo que comes.



Ánimalo a moverse de cualquier manera que le guste y lo divierta. ¡Únete al movimiento, saltando y bailando!

Si tienes preguntas sobre el crecimiento de tu hijo, habla con su proveedor de atención médica o con una nutricionista de WIC. WIC está aquí para ayudarte.



Escanea para conocer más sobre la crianza y la alimentación saludable.