



© 2020 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES (ECCAFS)

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

EL CAMINO PARA TU SALUD

EDICIÓN No. 182

Por: Clara Patricia Marín

INGÉNIAATELAS SI TU HIJO NO QUIERE COMER



No permitas que el momento de sentarse a la mesa sea de enfrentamientos, o termine en batalla campal. La alimentación es un aspecto de vital importancia en el ser humano, por lo que es fundamental que le inculques al niño buenos hábitos alimenticios desde que están pequeños y así garantizar su desarrollo saludable. Para ello se debe considerar que la falta de apetito puede ser pasajera o deberse a algo específico, por lo que se tiene que descartar poco a poco las causas.

RECOMENDACIONES

- Permitirle al niño que elija los alimentos que más le gustan. Recuerda ir poco a poco incluyendo otros que desconozca o le desagraden, porque su dieta debe contar con todos los grupos de

alimentos (lácteos, frutas, verduras, carne, hortalizas, etc.).

- Déjale que elija el color de los cubiertos y el plato con su personaje favorito.
- Acostumbra al niño a sentarse a la mesa junto a los adultos. Es vital comer en familia para que copien de sus padres el ejemplo de alimentarse variado y sano.
- Permíteles que desde que tengan control de sus movimientos puedan manipular la comida. Pueden aprender a comer variados alimentos experimentando al tocarlos y olerlos.
- Mezcla en el plato alimentos que le gustan con los que rechaza para que poco a poco se anime a probar y ampliar su dieta.
- Incluye al niño en las compras en el supermercado, e incluso, permítele que participe en la elaboración de comidas sencillas para que se emocione y le tome cariño a las comidas.

EVITA

- Forzarlo a comer porque puede provocar fobias a los alimentos.
- Ofrecer un plato rebozado porque puede agobiarlo. Es preferible que se quede con

hambre y pida más; o usar un plato grande con poca comida.

- Presionarlo para que coma rápido, es vital respetar los ritmos de cada uno; por lo que se les debe dar mínimo 30 a 40 minutos para que el pequeño coma. La hora de la comida no se puede convertir en carrera contrarreloj.
- Ofrecerle alimentos diferentes del menú que comerán los adultos, pues el pequeño siempre decidirá comer sólo lo que le gusta y tendrá una dieta pobre y poco equilibrada.
- Castigar o premiar al niño con la comida porque esa actitud favorece a que el niño acepte o rechace un alimento, solo para llamar la atención.
- Darle de comer entre horas snacks o chucherías, para que cuando llegue la hora de ir a la mesa no tenga hambre.

Es necesario que se respeten las horas de comer y que además, se eviten la mayor cantidad de distracciones posibles; por ejemplo, ver televisión mientras se alimenta.



NO!!! AL ABUSO INFANTIL

TODOS los niños tienen derecho a crecer en un ambiente sin ningún tipo de abuso físico, sexual, psicológico o por abandono. Lo cierto es que la mayoría de los padres brindan a sus niños un hogar agradable en donde se satisfacen todas sus necesidades. Sin embargo, es un hecho triste y real que algunos niños son abandonados y sometidos a situaciones de abuso y maltrato. Cada año más de 3 millón de informes de abuso infantil se realizan en los Estados Unidos

La Ley Federal de Prevención y Tratamiento de Abusos de Menores (*Child Abuse Prevention and Treatment Act*) de los Estados Unidos define el abuso de menores como “cualquier acto u omisión por parte de un padre o tutor que provoca la muerte, daño físico o emocional, abuso sexual, o explotación o todo acto u omisión que genere un riesgo inminente de daño grave”.

Para la OMS (Organización Mundial de la Salud) el maltrato infantil se define como los abusos y la desatención de que son objeto los menores de 18 años e incluye todos los tipos de maltrato físico o psicológico, abuso sexual, desatención, negligencia y explotación comercial o de otro tipo que causen o puedan causar un daño a la salud, desarrollo o dignidad del niño, o poner en peligro su supervivencia, en el contexto de una relación de responsabilidad, confianza o poder. La exposición a la violencia de pareja también se incluye a

veces entre las formas de maltrato infantil.

Tal y como la definición indica, el Abuso o Maltrato Infantil puede ejercerse tanto por acción o por omisión. En función de estos parámetros se definen cuatro modalidades básicas de maltrato:

- 1) **Maltrato físico:** Nos referimos a cualquier acto no accidental que provoque lesiones físicas al niño, enfermedades o riesgo de padecerlas. Pegar fuerte con la mano o con un objeto, como un cinturón, puede dejar moretones o cortes y causar dolor. Sacudir, empujar, ahogar o estrangular, dar puñetazos, agarrar haciendo daño y dar patadas también son formas de maltrato físico.
- 2) **La Negligencia:** Consiste en que un adulto no hace lo necesario para atender las necesidades del niño, así como el incumplimiento de los deberes de guarda, cuidado y protección. Esto significa no proporcionarle: alimentación, domicilio, vestimenta, cuidados médicos, supervisión, educación o enseñanza.
- 3) **Abandono y/o Maltrato Emocional (Maltrato Psicológico)** Son todas aquellas acciones, generalmente de tipo verbal o actitudinal que provoquen o puedan provocar en el niño daños psicológicos, por ejemplo: criticar, amenazar, denigrar, rechazar, ignorar, aterrorizar, violencia doméstica, no atender sus necesidades afectivas y de cariño, necesidades de socialización, desarrollo de la autoestima posi-

tiva, estimulación...etc.

- 4) **Abuso Sexual.** El cual incluye tanto conductas de carácter físico como sin contacto físico. Entre las primeras y como ejemplo de conducta de Abuso Sexual con contacto físico sin penetración, cabe destacar el tocamiento de genitales (una de las conductas más frecuentes), junto a la violación, el incesto o la prostitución de niños, niñas y adolescentes. Respecto a las conductas sin contacto físico, son ejemplo de las mismas la pornografía infantil o el exhibicionismo ante niños. La mayoría de los casos de abuso sexual suelen implicar a un adulto o pariente cercano de confianza. A menudo, al niño se lo presiona o se lo convence a participar en la actividad sexual, se le ofrecen regalos o se le pide que lo mantenga en secreto, en vez de forzarlo físicamente a mantener actividades sexuales.

Cuando los padres usan drogas o beben demasiado alcohol, en muchos estados, esto se considera maltrato infantil, incluso en ausencia de negligencia o de maltrato físico.

Igualmente, en algunos estados, se considera maltrato infantil:

- que los adultos permitan que un niño beba alcohol o consuma drogas ilegales,
- que los adultos fabriquen, tomen o vendan drogas ilegales delante de un niño,
- que una mujer consuma drogas ilegales durante el embarazo.

¡PONLE FRENO AL *BULLYING* ESCOLAR!

Algo tan sencillo como entrar al aula de clases o salir a la hora de recreo en el colegio, se puede convertir en una verdadera pesadilla para los niños, si son víctimas de *bullying* de parte de sus compañeros. Estas acciones, además, pueden dejar profundas cicatrices emocionales en nuestros hijos. Afectar el sentido de seguridad y autoestima de los chicos. La psicóloga infantil Chirina León asegura que no todos los casos son iguales cuando se presenta hostigamiento escolar pero en situaciones extremas, puede implicar amenazas violentas, daño a la propiedad o lesiones graves.

ALERTAS

La especialista indica que aunque no se presente este tipo de problemas con nuestros hijos, es importante que se aborde este tema con ellos. De esa manera se evita a futuro que sean víctimas o victimarios, porque “ya están preparados”.

“Cuando la burla causa daño, es constante y desagradable, se transforma en hostigamiento y debe frenarse. En otras palabras, es una tortura intencional que se da a nivel físico, verbal o psicológico. Es normal cuando un hermano o un amigo se burla de otro y ambos disfrutan la broma, pero todo cambia cuando deja de ser mutuo y sólo perjudica a uno”, explica León.

¿POR QUÉ?

Vicky Durán, psicóloga infantil, asevera que a veces los niños adoptan este comportamiento por dos razones, la

primera es por el trato que ellos reciben en sus hogares desde la primera infancia. Explica que normalmente los estudiantes que hacen *bullying* en la escuela vienen de hogares violentos, donde se enojan, gritan o insultan por todo.

“Al ver eso como normal, lo ponen en práctica cuando les toca convivir con sus compañeritos de clase. La televisión, el internet y los videojuegos violentos son la segunda razón, pues en ellos se incita a estas acciones de ridiculizar, eliminar o evitar personas por su apariencia o falta de talento en cualquiera de estos ámbitos”, apunta Durán.

¿QUÉ ES?

El educador Fernando Pereira señala que hablamos de *bullying* cuando es una práctica de agresión física, verbal o psicológica de un estudiante o un grupo de ellos a un niño o niña que es la víctima, siempre con el objetivo de hacer sufrir al otro, de manera “sistemática y retraída”.

“Generalmente el acosador busca poder sobre el otro, para ganar reconocimiento de los demás, por ese motivo lo hace siempre frente a otros alumnos que son testigos de estas acciones. Lo más común son las agresiones de tipo verbal colocando sobrenombres, diciendo groserías o cosas hirientes, descalificando y gritando”, afirma Pereira.

Insiste que el más perjudicial es el *bullying* relacional, puesto que este niño pasa a ser invisible, nadie le habla, es ignorado por todos. “Muchas tragedias en Estados Unidos son la respuesta



violenta tras recibir este tipo de hostigamiento que genera muchas heridas o daños permanentes” añade. A todo esto, se suma el *cyberbullying* que traspasa las paredes de la escuela y además, involucra a muchas más gente, provocando lesiones psicológicas y emocionales con imágenes de burla o fotos personales.

¿QUÉ HACER?

- Investiga en detalle lo que está ocurriendo.
- Ponte en contacto con el profesor de tu hijo y pide su cooperación en la resolución de los hechos.
- No estimules a tu hijo para que se muestre agresivo o tome venganza.
- Discute alternativas asertivas para responder a los acosadores.
- En el caso de que el acoso continúe, prepárate para ponerte en contacto con un abogado.
- Busca ayuda profesional de ser necesaria.
- Mantén la calma y no demuestres toda tu preocupación.

Es fundamental establecer un canal de comunicación y confianza con tu hijo. Los niños necesitan sentir que sus padres les escuchan.



EL MELÓN: ANTIOXIDANTE Y DIURÉTICO

Si hablamos de frutas deliciosas, nutritivas y refrescantes es imposible no ponerlo en los primeros lugares de la lista. Podemos encontrar diferentes variedades que son más o menos comunes dependiendo de la zona donde se produzcan. Pueden ser redondos u ovalados, de pulpa verde, blanca o anaranjada y la piel puede variar entre verde, amarilla o naranja; rugosa o más lisa.

VALOR NUTRICIONAL

El principal componente de este fruto es el agua, que está presente en 92%. Este jugoso alimento nos aporta vitaminas C, E, B9 y carotenos

(provitamina A), al tiempo que se destaca por su contenido mineral de sodio, potasio, magnesio, fósforo y calcio. Además, el melón ofrece un índice glicémico moderado, un bajo aporte calórico y resulta una fruta saciante.

FRUTA SALUDABLE

Sus propiedades antioxidantes favorecen los sistemas inmunológico y nervioso, previene también las enfermedades degenerativas, cardiovasculares y el cáncer. Mejora la función de los riñones por su efecto diurético, contrarresta el estreñimiento y ayuda a conservar una vista saludable. También hace que absorbamos de forma

adecuada el hierro, controla los niveles de ácido úrico y mientras más anaranjado sea la pulpa mayor será el aprovechamiento de carotenos. El melón es buen aliado para el cuidado del cabello.

APRENDE A ESCOGERLO

⇒ Olfatea la fruta. Cuando está en su punto huele dulce.

⇒ Sacúdelo. Si oyes agua en su interior, significa que se ha pasado de maduro y ha comenzado a malograrse.

⇒ Verifica su peso. Cuanto más pesado se sienta, significa que guarda mucho jugo y pulpa; no obstante, si



DEGUSTAR SIN PRISA

Cuando un individuo se acostumbra a comer rápido, consecuentemente puede ir perdiendo el verdadero placer de comer, y este hábito se tomará en parte de la rutina. El hecho de masticar con mucha prisa, produce que el proceso de digestión se haga más lento, que se trague más aire, y que no lleguen las señales del estómago al cerebro en el tiempo adecuado. Como consecuencia, hay una

mala absorción de los nutrientes, exceso de gas, gastritis, y la sensación de hambre será más frecuente. También es recomendable llegar a la mesa con poca o moderada sensación de hambre; así, se evitará devorar todo lo que esté al alcance. Para lograrlo, no se debe saltar ninguna comida, y las meriendas deben consistir en frutas o yogur, que no aporten calorías, y que eliminen por completo la ansiedad.

La base de una buena comida, a veces se encuentra en algo tan sencillo como es comer despacio, un hábito que hoy en día casi ha desaparecido de la

sociedad. Y es que por causa de las agitados agendas y las vicisitudes diarias, muchos optan por deglutir alimentos con mucha prisa, para volver rápidamente a sus labores. Sin embargo, comer despacio y con calma, puede traer diversos beneficios para la persona y además, es una ocasión que se presenta en el día para retomar la tranquilidad, y disfrutar de un pequeño instante de paz.

El tiempo dedicado a las comidas debe ser respetado, ya que resulta un buen momento para relajarse.

