

ARTÍCULO PARA PADRES 138

El nene no “me” come

Por Natalia Ferrero.

Lic. Prof. En Psicología.

En el momento de la alimentación, los adultos jugamos un rol de suma importancia al involucrarnos en un proceso que es biológico y afectivo. Cuando el niño se alimenta, no sólo está incorporando nutrientes: está inmerso en un vínculo con el adulto. Mira quién lo alimenta, siente su amor o su rechazo, su calma o su nerviosismo, está en contacto con su piel, escucha las palabras que lo acompañan en este momento vital.

En esta trama, el momento de la comida puede presentarse como conflictivo: niños que se niegan a comer, adultos que insisten hasta el cansancio (aunque finalmente eso implique hacer un menú diferente para el niño). Y así se va desgastando un vínculo primordial. ¿Cómo podemos abordar esto?

Los niños necesitan sentir su cuerpo, animarse a explorar sus deseos, probar diferentes sabores y tener la posibilidad de elegir entre las comidas saludables que les ofrezcamos. Y allí está la clave: no es lo mismo ofrecer que obligar.

Ofrecer significa poner a disposición, proponer gentilmente. Tampoco es lo mismo ofrecer que “dar algo a cambio” para que coman lo que queremos, al estilo de “si te comés las verduras, después te doy el postre”. Este tipo de premios envuelve la relación en un círculo vicioso: el niño entenderá que para poder llegar a “lo rico” debe pasar por algo desagradable. Entonces, el gusto por la comida, la exploración de sabores y la regulación del hambre quedarán en segundo plano.

Como adultos debemos garantizar que nuestro hijo pueda disfrutar la comida. Sin presiones ni estereotipos. Cuidado por un adulto tolerante que preserve el momento de la comida y eduque sobre lo sano. Que pueda enseñarle a través de acciones lo importante de desarrollar hábitos de alimentación, pero que también lo deje comer solo cuando empiece a experimentar con el tenedor, que le permita ensuciarse, si eso es resultado de aprender algo nuevo, que lo espere cuando vivencie el trayecto de llevarse un vaso a la boca. Que no lo apure ni obligue.

Las experiencias tempranas del niño con la comida y la comunicación nutricia que desarrolle con sus padres serán fundamentales para su desarrollo. Esta es la base para construir una relación respetuosa y de afecto, e implica que como adultos hagamos una pausa y nos replanteemos nuestra postura frente a un niño que “come poco” o hace berrinches para comer.

Sabé más sobre vos mismo en www.rumbosdigital.com