



ANSIEDAD Y ALIMENTACIÓN EN NIÑOS Y NIÑAS

ORIENTACIÓN EN ESTRATEGIAS DE MANEJO
PARA PADRES, MADRES Y CUIDADORES.



“Mi hijo/a está comiendo en exceso” “No logra regular cuánto come en el día” “Tiene hambre siempre” “La comida se ha vuelto motivo de peleas a diario”. ¿Les pasa también a ustedes? ¿Se han enfrentado a situaciones difíciles relacionadas con la alimentación de niños y niñas en casa durante la pandemia? ¿Será el cambio de rutina? ¿Será ansiedad? ¿Cómo podemos manejarlo?

En este contexto hostil y estresante de permanencia en casa y aislamiento, es probable que nos podamos sentir emocionalmente agobiados, que nuestros niveles de ansiedad aumenten y nos frustremos con mayor facilidad que antes.



Al igual que los adultos, las niñas y los niños también experimentan estas emociones, sin embargo, no siempre cuentan con las herramientas necesarias para regularlas y aliviar la carga emocional que conlleva el entorno, favoreciendo la aparición de conductas que pueden ser dañinas para su bienestar físico y emocional.

Esto ocurre porque niños y niñas aún están aprendiendo a conocerse a sí mismxs, sus sensaciones, emociones y conductas; están en un proceso constante y progresivo de aprendizaje en la expresión y regulación de las mismas.

Aquí, los adultos cumplimos un rol fundamental: somos modelos de imitación para la niñez, esto significa que nuestros comportamientos influyen directamente en el desarrollo socioemocional de niños y niñas y, por ende, en sus conductas.

Es por esto que, al observar conductas ansiosas en niños y niñas que conllevan un daño a su bienestar integral, es importante que actuemos como familia para apoyar y entregarles herramientas que les permitan expresar y canalizar sus emociones a través de prácticas más saludables:

- **Contención emocional de niñas y niños:** Validar emociones, empatizar y comprender, explicar y ayudar a dar sentido a lo que sienten, buscar soluciones e indicar cuál es la conducta esperada. (*Se sugiere revisar material “Contención y regulación emocional”*).
- **Darles el espacio para expresar lo que sienten,** generando un ambiente afectuoso y de comprensión (sin minimizar sus preocupaciones, sin burlas, sin juicios ni comparaciones). Niños y niñas pueden expresarse a través del juego, de dibujos, cuentos, entre otros.





- **Organizar rutinas diarias de actividades que permitan mantener un equilibrio en las ocupaciones del día:** considerar momentos de juego, actividades escolares, oportunidades de movimiento y actividad física, horarios de alimentación y momentos de vinculación familiar (*Se sugiere revisar material "Orientación en cuidados de salud mental y emocional en cuarentena"*).



- **Establecer límites claros y generar acuerdos en familia,** incluyendo siempre a niños y niñas, explicándoles los motivos de las decisiones que estamos tomando en conjunto. Es muy importante que estos límites sean transversales a todas las personas de la familia y cumplamos y respetemos los acuerdos hechos en conjunto (*Se sugiere revisar material "Buenos tratos para convivencia respetuosa con infancia"*).



- **Actuar en alianza con los otros adultos** de la casa en el establecimiento de estos límites y normas, evitando desautorizar o contradecirse entre ustedes. Esto dará estabilidad y ayudará a evitar confusiones en niños y niñas.

- **Reforzar positivamente las conductas esperadas,** con demostraciones de afecto, risas, felicitaciones y/o aplausos, esto favorecerá la aparición de estas conductas. Restringir y regañar conductas que consideramos "inadecuadas" en niñas y niños, les generará más ansiedad, reforzando y promoviendo estas conductas ansiosas que queremos extinguir.

En relación a la alimentación y utilizando estrategias basadas en el respeto y trato amoroso con las niñas y los niños se sugiere:



- **Establecer una rutina de alimentación para el grupo familiar completo.** Organizar y planificar una rutina de comidas, permitirá anticipar a niños y niñas de los momentos de alimentación y destinar los tiempos entre comidas para otras actividades. Considerar comidas principales (desayuno, almuerzo, onces y cena) y colaciones (a media mañana y a media tarde).
- **Fomentar hábitos saludables a nivel familiar.** Para fomentar hábitos en niñas y niños, es fundamental que todos y todas en casa respetemos límites y normas previamente establecidas. Por ejemplo, si el niño no puede comer golosinas, entonces los adultos también debemos eliminar su consumo para apoyar el establecimiento de este nuevo hábito.
- **Organizar pautas de alimentación equilibradas y realistas.** Hacer regímenes de alimentación estrictos y prohibitivos aumentará la ansiedad y malestar emocional en niños y niñas, aumentando sus ganas de comer. Organicemos rutinas de alimentación diversas, que contengan todos los nutrientes necesarios para un desarrollo saludable.



- **Disminuir o eliminar la disposición de alimentos no saludables.** Mientras tengamos acceso a alimentos altos en azúcar y grasas, más difícil es evitar comerlos. Se sugiere que adultos regulen las cantidades (porciones) que se compran o consumen de estos alimentos.
- **Reemplazar alimentos no saludables por alternativas saludables.** De esta manera, cuando el niño o niña sienta ganas de comer fuera de horarios, se facilite la disposición y el acceso a alimentos sanos (como frutas, yogurt sin azúcar, frutos secos, etc.). Los alimentos no saludables, dejarlos fuera del alcance de niños y niñas.



- **Recordar que alimentarnos es esencial para nuestro desarrollo y bienestar.** Evitar recompensar o castigar con la comida a niños y niñas debido a sus conductas. Los reforzadores sociales son los más efectivos si buscamos la repetición de alguna conducta (juego, cariños, felicitar, aplaudir, etc).
- **Plantear actividades motivantes para niños y niñas que focalicen su atención y disposición durante el día.** Preparar actividades que sean de su interés o motivantes ayudará a evitar las conductas ansiosas de alimentación (pedir comida fuera de rutina o incluso después de haber comido) reemplazándolas por otras más entretenidas.
- **Evitar hacer juicios acerca de la apariencia o peso de las personas.** Burlarse de la apariencia física de las personas o compararse con otras, puede generar malestar y la construcción de un autoconcepto negativo.
- **Respetar el proceso de autoconocimiento y cambios en la alimentación y sus límites.** No olvides que estamos apoyando el proceso de autoconocimiento de niños y niñas e intentando generar hábitos saludables de regulación emocional y de alimentación, lo que se dará de forma **paulatina**. Niños y niñas están conociendo los mecanismos fisiológicos que regulan su apetito y saciedad, ayudémoslos a entender las señales internas del cuerpo que nos avisan cuándo comer y cuándo no. No los forcemos ni obliguemos, respetemos sus tiempos y lleguemos a acuerdos con ellas/os.

LA CRIANZA ES UN PROCESO DE APRENDIZAJE CONTINUO.
¡LO ESTÁS HACIENDO MUY BIEN! NO TE SOBREEXIJAS, PROPONTE METAS REALES Y
BUSCA APOYO CUANDO LO NECESITES.

Si tienes inquietudes, dudas o necesitas apoyo profesional,
puedes escribirnos a nuestro correo:

apoyopielourdes@gmail.com

¡Estaremos felices de acompañarte!

Rodrigo, Loreto y Mariela

Profesionales de Apoyo
Programa de Integración Escolar