



Fecha: 07/04/2017

Fuente: LA ESTRELLA DE - IQUIQUE-CHILE

Pag: 28

Art: 2

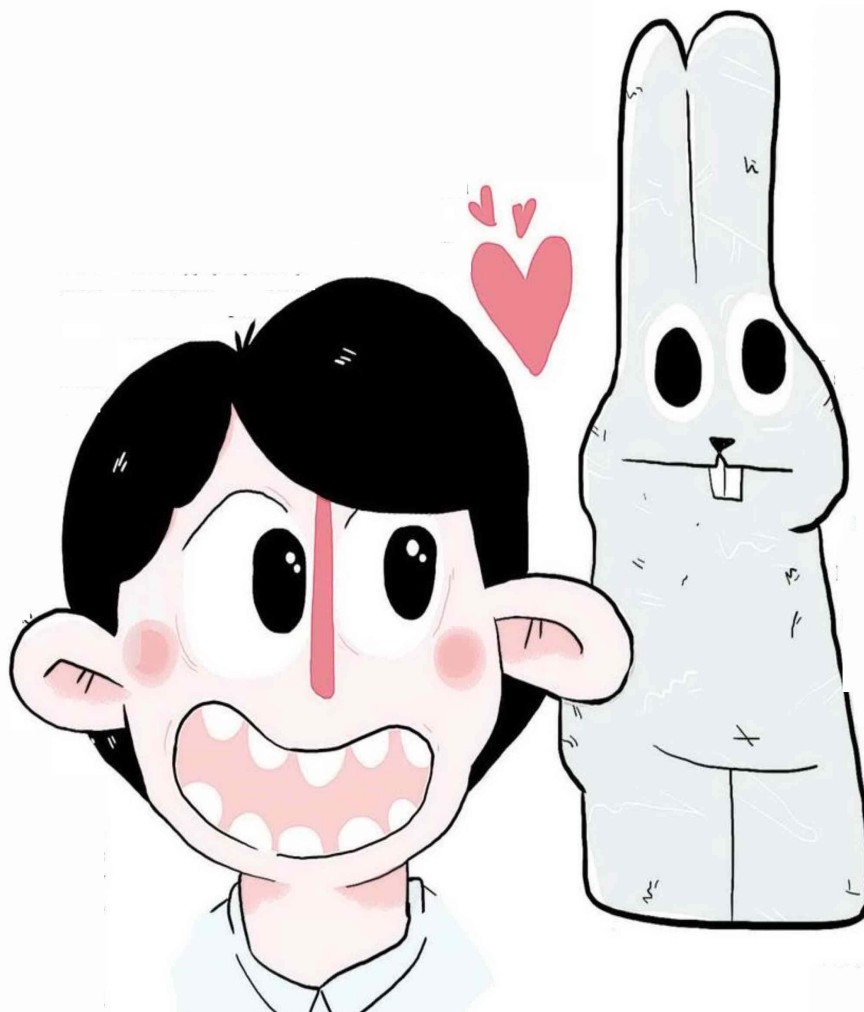
Autor: Camila Espinoza Lopez

Título: APRENDA LOS TRUCOS PARA MANTENER A LOS NIÑOS ALEJADOS DEL EXCESO DE AZÚCAR

Tamaño: 29,2x28,6
Cm2: 835,5Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Tono: No Definido

Aprenda los trucos para mantener a los niños alejados del exceso de azúcar

La llegada del “conejo de pascua” es una oportunidad perfecta para que los niños coman azúcar de más. ¿Como controlarlo? Expertos recomiendan a los padres no tener miedo a las pataletas y ser consistentes con sus reglas.



Si el niño patalea porque quiere más dulces y el papá le da más dulces, el niño va a aprender que ese tipo de conductas le sirve para conseguir lo que quiere”.

Yilda Quintanilla,
psicóloga.



Fecha: 07/04/2017

Fuente: LA ESTRELLA DE - IQUIQUE-CHILE

Pag: 28

Art: 3

Autor: Camila Espinoza Lopez

Título: APRENDA LOS TRUCOS PARA MANTENER A LOS NIÑOS ALEJADOS DEL EXCESO DE AZÚCAR

Tamaño: 14,4x22,4
Cm2: 322,1Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Tono: No Definido

Camila Espinoza López

Se acerca Semana Santa y muchos niños esperan con ansias que el conejito pase por su casa y deje muchos huevos de chocolate. Una expectativa razonable, pero que genera un problema para los papás, que no quieren que sus hijos coman huevitos en exceso y se enfermen.

“Los hábitos alimenticios se van formando en la primera infancia y se van a ir a consolidar en la adultez. Si somos flexibles con respecto a lo comida, probablemente vamos a generar niños obesos”, dice Yilda Quintanilla, docente de la Escuela de Psicología de Universidad de Las Américas-UDLA.

Esto, en un país donde, de acuerdo al Mapa Nutricional 2016 realizado más de 660 mil niños, un 26,4% de los alumnos de entre cinco y siete años tienen sobrepeso, y un 23,9% son obesos.

SER CONSISTENTE

La especialista explica que, para fomentar que los hijos no sean adictos al azúcar, los padres deben ser consistentes al fijar reglas.

“Hay padres que les dan dulces a los niños y les dicen: éste es el último que comes. Después el niño quiere otro y, si los padres aceptan otro más, ya la consistencia del ‘decir que no’, pierde el efecto”, dice.

En estos casos, Quintanilla recomienda decir al pequeño, “hoy te comerás esta cantidad y el resto lo guardamos para mañana”.

na”.

MANEJAR LA PATALETA

La docente cuenta que uno de los temores de los padres suele ser que su hijo tenga una pataleta y que terminan cediendo para evitarlas.

“La pataleta hay que



Fecha: 07/04/2017

Fuente: LA ESTRELLA DE - IQUIQUE-CHILE

Pag: 28

Art: 4

Autor: Camila Espinoza Lopez

Título: APRENDA LOS TRUCOS PARA MANTENER A LOS NIÑOS ALEJADOS DEL EXCESO DE AZÚCAR

Tamaño: 9,9x23,1
Cm2: 229,6Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Tono: No Definido

manejarla. No hay que evitarla, dándole lo que el niño quiere. Si el niño patalea porque quiere más dulces y el papá le da más dulces, el niño va a aprender que ese tipo de conductas le sirve para conseguir lo que quiere en las distintas cosas de la vida”, señala Quintanilla.

De acuerdo a la especialista, no se debe ceder y lo ideal es conversar con ellos.

“Los niños necesitan conocer las razones de las cosas. Explicarle que es por salud y que, aunque siga llorando, no van a tener más dulces”, recalca.

SER PRUDENTES

A pesar de que algunos padres puedan pensar que lo mejor es no dar dulces a los niños, según Quintanilla, más que privar, la idea es “dar con prudencia”.

Por ejemplo, después de llegar de un cumpleaños con una bolsa de dulces, una buena técnica es dar algunos dulces al niño y guardar la bolsa diciendo que, al día siguiente, puede seguir comiendo: “Probablemente al niño se le va a olvidar la bolsa al otro día. Si la ven de nuevo. Se van a recordar”.

Y, si usted es quien organiza el cumpleaños, en lugar de entregar una bolsa

con dulces, podría optar por un pequeño juguete, dice la psicóloga, con la cual los invitados quedarán igual de contentos.

EL BEBÉ

Mae León, nutricionista de la Universidad de Chile, advierte que es importante que, por lo menos, hasta el año de edad de un bebé, no se le añada azúcar a los alimentos.

“No hay que agregar ni azúcar ni sal a las comidas, porque los bebés no conocen el sabor. Mientras más pospongamos que lo conozcan, va a ser mejor”, dice.

También recalca que es importante que los adultos se fijen en el nivel de azúcar de los alimentos que consumirán sus hijos, de manera de prevenir problemas de obesidad en el futuro. ✪



Fecha: 07/04/2017

Fuente: LA ESTRELLA DE - IQUIQUE-CHILE

Pag: 28

Art: 5

Autor: Camila Espinoza Lopez

Título: APRENDA LOS TRUCOS PARA MANTENER A LOS NIÑOS ALEJADOS DEL EXCESO DE AZÚCAR

Tamaño: 28,2x7,2

Cm2: 203,6

Tiraje: Sin Datos

Lectoría: Sin Datos

Tono: No Definido

TIPS PARA APRENDER A DECIR QUE NO A LOS HIJOS SIN ATORMENTARSE

1 Cuidado con la culpa

“En general, a los papás les cuesta mucho decir que no. Cada vez pasan más tiempo en sus lugares de trabajo y una forma de compensar esa culpa por no pasar mucho tiempo con los hijos, es ser flexible y decir a todo que sí”, dice la psicóloga Yilda Quintanilla. La especialista recalca que los adultos no deben olvidar que “parte de la crianza es poner límites” y que no deberían buscar compensar el poco tiempo con los hijos cumpliendo todos sus caprichos.

2 No tener una postura extremista

La especialista sostiene que, en la crianza, no es recomendable ser extremos. Y da como ejemplo a los papás que siempre refuerzan a sus hijos con los alimentos: Si se portan bien, le llevan un chocolate. La mamá llega tarde y le lleva un dulce. Hay otros que son radicales. Mi hijo no come azúcar. Esas dos posturas son extremistas. No son recomendables. Porque tenemos un niño que no ha comido azúcar, por ejemplo, y va a un cumpleaños y se devora todo”.

3 Es parte de la protección

Quintanilla insiste en que “decir no” tiene que ver también con “proteger y cuidar” al niño, que en la adultez replicará las enseñanzas que tuvo durante la infancia. “Hay que generar hábitos en los niños”, recalca la experta. Además, indica que se debe actuar con mesura en el caso de los pequeños y no exagerar al ser estrictos. Los padres deben considerar que, a medida que el niño crece y se inserta en distintos contextos sociales, empiezan a tener menos poder en algunos ámbitos.