

Prevención De Los Trastornos de Comer: Nunca Es Uno Muy Joven Para Empezar

Niños de tan sólo 5-7 años de edad son conscientes de los mensajes culturales sobre la imagen corporal y la dieta. Sin embargo, muchos adultos se resisten a discutir estos problemas con edades más tempranas. Algunos adultos niegan el problema, mientras que otros temen enseñar a los niños conductas saludables. La prevención se presenta en traer estos temas a la luz. Los siguientes temas pueden ser discutidos con niños pequeños (así como los adolescentes y los adultos jóvenes).

Comer por razones emocionales

Una manera sencilla de analizar el comer emocional es pedir a los niños acerca de por qué pueden comer, además de tener hambre. Sorprendentemente, los niños dan respuestas como aburridos, nerviosos, asustados, y tristes. Hable acerca de las maneras más eficaces para hacer frente a las emociones, haciendo hincapié en el valor de compartir sus sentimientos con un adulto de confianza.

Di no a las burlas

Otro concepto es enfatizar en que es incorrecto decir cosas hirientes sobre el tamaño corporal de otras personas. Los niños pueden ser muy creativos en su crueldad, por lo que es útil para el juego de roles respuestas asertivas a las burlas. Si un niño no puede hacer frente, ellos deben saber que es seguro para pedir ayuda de un adulto. Si un niño se queja de haber sido molestado o acosado, promover una política de tolerancia cero sobre el peso basado en bromas. La mayoría de los niños están familiarizados con la frase "Haz a otros lo que se te hagan a ti." Actualizar esta lección con un énfasis en la forma del cuerpo y el tamaño.

Los gestos del cuerpo

No puede ser útil para decir simplemente "la dieta es peligroso" porque los niños tienden a definir más concretamente el peligro (por ejemplo, ser golpeado por un automóvil o mordidos por un perro.) Además, la mayoría de los niños han oído que la dieta es una forma de evitar azúcar o comer más sano, por lo que el comportamiento no como peligroso puede ser confuso. Los niños también ven un montón de referencias a medios a la dieta como una forma de vida. Es importante escuchar a su cuerpo. Es decir, comer cuando tiene hambre (no mueren de hambre) y se detiene cuando está satisfecho (sin relleno). Los niños intuitivamente entender estos conceptos.

¿Que pasa con la comida que no es bueno para usted?

La mayoría de los niños conocen la diferencia entre una alimentación sana y la comida que no es bueno para ellos. Alimentación normal debe permitir postres ocasionales y regalos especiales. Existen reglas y políticas de comidas que pueden privar a los niños y sin darse cuenta puede hacer que en secreto comen más comidas que son malos para ellos. Al tomar la intensidad emocional de los alimentos que no es bueno para usted, también dispar algunos de su magia y lo hace menos atractivo. Deje que los niños sepan que es más saludable de comer comida nutritivos, porque nuestro cuerpo (huesos, dientes, corazón, músculos) y nuestras mentes funcionan mejor y se sienten mejor cuando lo hacemos. Sin embargo, la comida que no es buena para usted está bien de vez en cuando porque es divertido y tiene buen sabor.

¡La aptitud viene en todos tamaños!

Educar a los niños acerca de la genética del tamaño del cuerpo y los cambios normales que ocurren en el cuerpo. Hablar de sus temores y esperanzas sobre el crecimiento más grande. Concentrar en la aptitud y una dieta equilibrada. El ejercicio debe ser presentado como una forma placentera de estar saludable, fuerte y feliz. Trate de no caracterizar el ejercicio, ya sea como una forma de estar delgado o como compensación por calorías consumidas.

Sea un buen ejemplo

Los niños están tomando notas acerca de las formas en que sus padres el uso de alimentos, cómo se sienten acerca de sus cuerpos, y sus actitudes acerca de las grasas en general. Puesto que los niños ven a los adultos y aprenden cómo se siente vivir en un cuerpo adulto, los padres deben demostrar un imagen corporal positivo por el bien de su hijo. Mantenga sus ansias de tamaño en control y ayude a sus hijos a sentirse bien consigo mismos por lo que son en el interior.

Abordar los temas en las escuelas

Al enviar los mensajes correctos a los niños, a partir de principios, y la repetición de estos mensajes, los adultos pueden ofrecer la próxima generación confianza para cuerpos sanos.

Comida para el pensamiento...



Elogio verbal puede ser un sistema de recompensas muy efectivas para los niños. Utilice el elogio verbal o una recompensa de actividad en lugar de comida.



Cuando están en casa, siempre trato de comer en la mesa para evitar a comer bocadillos poco saludables o comer en exceso.



¡Anime a cada niño para masticar cada bocado 20 veces! Este hábito saludable le ayudará a digerir sus alimentos, así como sentir el hambre con más facilidad.

Prevención De Los Trastornos de Comer: Nunca Es Uno Muy Joven Para Empezar

Prueba Final - Septiembre 2011

Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la Licenciatura. Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al Estado.

Objetivo de Aprendizaje: Después de leer el boletín de noticias, el proveedor entiende una variedad de datos alimenticios sobre huevos y los beneficios ellos tienen para niños en la edad de crecimiento.

1. Niños de tan sólo 5-7 años de edad son conscientes de los mensajes culturales sobre la imagen corporal y la dieta. Sin embargo, muchos adultos se resisten a discutir estos problemas con edades más tempranas.

Verdadero o Falso

2. Una manera sencilla de analizar el comer emocional es pedir a los niños acerca de por qué pueden comer, además de tener hambre. Sorprendentemente, los niños se dan respuestas como _____, _____, miedo y tristeza.

3. Otro concepto es hacer hincapié en que es incorrecto decir cosas hirientes sobre el tamaño corporal de otras personas. Los niños pueden ser muy creativos en su crueldad, por lo que es útil para el juego de roles respuestas asertivas a las burlas.

Verdadero o Falso

4. No puede ser útil para decir simplemente "la dieta es peligroso" porque los niños tienden a definir _____ más peligro (por ejemplo, ser golpeado por un automóvil o mordidos por un perro.)

5. Los niños también ven un montón de referencias a medios a la dieta como una forma de vida. Enfatizar la importancia de _____ de su cuerpo. Los niños intuitivamente entienden estos conceptos.

6. Existen reglas y políticas de comidas que pueden privar a los niños y sin darse cuenta pueden hacer que en secreto a comer más en los alimentos que son malos para ellos. Al tomar la salida _____ de comida que no es bueno para usted, también disipar algunos de su magia y lo hacen menos atractivo.

7. Educar a los niños acerca de la genética del tamaño del cuerpo y los cambios normales que ocurren en el cuerpo. Hablar de sus temores y esperanzas acerca de _____ de crecimiento.

8. Tratar de caracterizar el ejercicio como una forma de estar delgado o como compensación por calorías consumidas.

Verdadero o Falso

9. Puesto que los niños ven a los adultos a aprender cómo se siente vivir en un _____, padres deben demostrar una imagen corporal positiva por el bien de su hijo.

10. Cuando están en casa, siempre tratan de comer en la mesa para evitar a comer bocadillos poco saludables o comer en exceso.

Verdadero o Falso



Southwest Human Development Services
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455
www.swhuman.org

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Patrocinador del

Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos

Gratamente otorga a:

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

Septiembre 2011: Prevención De Los Trastornos de Comer: Nunca Es Uno Muy Joven Para Empezar

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de
Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: _____

Lindsey Seybold

Lindsey Seybold
Coordinadora de Entrenamiento
Southwest Human Development Services

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES
Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa