



Problemas a la hora de comer

En muchos casos, la hora de la comida se presenta como una de las situaciones familiares más conflictivas. Una buena regla sería el aceptar plenamente que el niño debe saber elegir y decidir por qué come una cosa o la deja, pero debe tener asimismo una cierta libertad para hacerlo: las normas educativas de libertad no deben suprimirse cuando se trata de una comida.

OBJETIVO:

Seleccionar una serie de CASOS o pequeñas anécdotas sobre el tema «COMIDAS» que recojan bien las situaciones de conflicto que suelen darse en la mesa familiar. Presentamos 9 viñetas y, al final, como sugerencia, algunas actividades que pueden realizarse con esta técnica.



1. Mira este dibujo: la TV, una jarra, un papá calvo, una mamá muy peinada, dos hermanos, un tenedor con tres puntas..., la familia está sentada a la mesa. Se dice que todos los niños tienen problemas a la hora de comer. ¿Podrías señalar cuáles son los tres problemas más frecuentes, aunque no sean grandes problemas, que tienes en casa a la hora de comer?



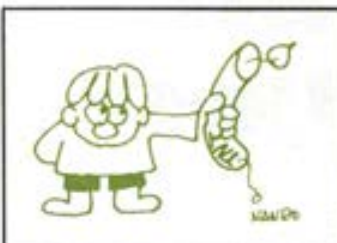
2. Estos son dos hermanos. Pelean en la mesa. Inventa tú una historia, contando, a tu juicio, qué les pasa.



3. Estos dos papás tienen problemas para que su hijo coma, pero el niño no quiere comer. Incluso, a veces, le ponen la comida que más le gusta, pero ni con esas: hay días que el niño no come, no come y no come. ¿Qué hacer?: ¿mandarlo sin comer a la cama, castigarlo, dejarle hacer lo que quiera...? Los padres están desesperados. ¿Qué harías tú en este caso?



4. A este niño no le gustan más que golosinas, tartas y cosas dulces; llora y se enfada cuando le ponen cosas que no son su plato preferido. Entonces los demás se burlan de él y le llaman chupa-chup, pero él les manda a todos a paseo y dice que también los mayores comen sólo lo que les gusta. ¿Qué opinas de lo que dice y hace este niño?



5. Hay tres platos, o sea, tres comidas que a este niño no le gustan. Cuando el cocinero en el colegio o su mamá en casa se las pone, quisiera meter una bomba en la cocina y que volase todo por los aires. ¿Podrías tú decir qué tres platos o tres comidas no te gustan o, al menos, las comes cuando no hay más remedio?



6. En cambio, a éste le gusta todo lo que le echen, es casi un glotón. Aunque, naturalmente, hay tres platos, tres comidas, que le gustan más. ¿Podrías tú decir qué tres platos o tres comidas son tus preferidas realmente?



7. Este niño está muy interesado en estudiar qué clase de alimentos son los más nutritivos y convenientes para un buen desarrollo del cuerpo. Después de mucho investigar, logró hacer una lista de alimentos muy importantes, menos importantes y también de alimentos perjudiciales para un niño de tu edad. ¿Sabrías tú averiguar su importancia?



8. A este niño le pusieron un castigo en casa por no querer comer lo que le pusieron. Dime los tres castigos que más frecuentemente recibe un niño por no acabar su comida.



9. Dime tres cosas que engordan mucho y tres cosas que no engordan nada.

ACTIVIDADES

- 03.1 Presentar en el grupo CASOS reales que estén sucediendo en cada una de las familias a la hora de la comida.
- 03.2 Presentar ANECDOTAS que reflejen la situación familiar en esos momentos.
- 03.3 Escribir una HISTORIA real en que se presenten tres pasos: a) el hecho, tal como sucedió; b) la interpretación del hecho, tal como fue en realidad; c) la aplicación que el hecho tuvo en la relación familiar posterior.

OTROS RECURSOS

Revistas PM núms. 48, 49 y 52: «problemas a la hora de comer»