

Tocando el Corazón y Tocando la Razón - Folleto #11

Cara de Bebé Llena de Verduras (Introduciendo las Verduras)

Instrumento de Consejería

¿Cuál es el mensaje principal?

- Hacer que los niños desarrollen el gusto por las verduras toma tiempo.
- Los padres que tienen éxito siguen intentándolo.

¿Quién debería recibir este mensaje?

- Todos los padres, especialmente los padres de niños a quienes no les gustan las verduras.

¿Cómo se puede usar este mensaje?

Abrir:

- Hábleme sobre algunos éxitos que haya tenido en la vida. ¿Ha habido alguna vez en la que al principio no tuvo resultados, pero eventualmente logró el éxito?
- Hábleme sobre algunos éxitos que haya tenido con su hijo que usted nunca pensó que iba a lograr. ¿Cómo era al principio? ¿Cómo se sintió al lograr el éxito?

Idea para un grupo:

Me gustaría comenzar con una historia sobre el éxito y el fracaso. Había una nadadora famosa que se llamaba Florence Chadwick. Ella aceptó el reto de nadar 26 millas de la Isla Catalina a Palos Verdes, California. El agua estaba muy fría y los tiburones la rodeaban durante todo el trayecto, pero Chadwick seguía nadando. Después de 15 horas de nado riguroso, empezó a subir la neblina y como no podía ver su meta—la costa—se dio por vencida. Ella subió a la lancha que la escoltaba y de inmediato se dio cuenta de que estaba a menos de media milla de la orilla. Cuando se le preguntó porque no siguió, Chadwick dijo: “Fue la neblina. Si hubiera podido ver la costa, hubiera terminado. Pero cuando usted no puede ver su meta, pierde todo sentido de progreso y se empieza a dar por vencido”. Pocos meses después, ella estableció una marca al nadar en las mismas aguas.

- ¿Cómo se relaciona esta historia con los padres que tratan de hacer que su hijo desarrolle el gusto por las verduras? Posibles respuestas:
 - Los padres pueden dejar de dar verduras a su hijo justo antes de que le empiecen a gustar.



- Quizá los padres no sepan que están muy cerca de lograr un buen resultado.
- Los padres pueden pensar que a los niños no les gustan las verduras porque no se las comen la primera vez que se las ofrece, en vez de tratar de 12 a 15 veces.

Investigar:

- ¿Qué consideraría éxito al tratar de alimentar a su hijo con frutas y verduras?
- ¿Cuáles son algunas de las barreras que le impiden lograr su meta de lograr que a sus niños les gusten las verduras?

Conectarse:

- ¿Cuáles son las lecciones importantes que los padres enseñan a los niños pequeños y a los niños mayorcitos que requieren atención continua y refuerzo con el tiempo? Posibles respuestas:
 - Enseñarles a decir “por favor” y “gracias”.
 - Enseñarles a mantener sus dedos lejos de los circuitos eléctricos.
 - Enseñarles a no pelear.
- ¿Se da por vencida cuando el niño no entiende la lección la primera vez?
- ¿En qué enfoca sus metas cuando no las logra de inmediato?
- ¿Cuando su hijo entiende la lección, cómo se siente como padre de familia?
- ¿Qué tan importante es como lección de vida lograr que a su hijo le encanten las verduras?
- ¿Cómo se sentirá cuando a su hijo le gusten las verduras?

Actuar:

- ¿Tiene alguna idea para hacer que su hijo coma más frutas y verduras esta semana?
- ¿Qué se diría a usted misma si su hijo decide no comer sus verduras esta semana?
- ¿Cuáles palabras positivas se podría decir a sí misma para animarse a seguir intentándolo?

