

Touching Hearts Touching Minds Handout #22

Para Lograr el Balance se Necesita Práctica (Comida rápida)

Instrumento de Consejería

¿Cuál es el mensaje?

- Las comidas rápidas son comidas “para algunas veces”.
- Los niños crecen mejor cuando se les ofrecen comidas “de todos los días” más seguido.
- Los padres pueden balancear las comidas rápidas “para algunas veces” con las comidas “de todos los días”.

¿Quién debe recibir este mensaje?

- Todos los padres de familia.

¿Cómo se puede usar este mensaje?

Abrir:

- Hagamos el juego de llenar el espacio en blanco. Yo leo la primera mitad de la oración; usted llena la segunda mitad.
 - Cuando les doy mis niños comida rápida tres noches seguidas, me siento _____.
 - Cuando les doy mis niños soda en vez de leche, me siento _____.
 - Cuando les doy mis niños frutas en vez de postres dulces, me siento _____.
 - Cuando les doy mis niños verduras en vez de papas fritas, me siento _____.

Investigar:

- Todos sabemos que las frutas, las verduras y la leche son mejores para los niños que los postres dulces, las papas fritas y soda. Nos comidas saludables en vez de comidas rápidas. A veces nos sentimos culpables cuando comen demasiadas comidas rápidas.
- ¿Qué pueden hacer los padres cuando los niños le ruegan por algo como comida rápida (y los premios divertidos que a veces lo acompañan), especialmente cuando sus amigos las comen regularmente?
- La comida rápida se han convertido en parte de muchas familias ocupadas. ¿cómo pueden balancear los padres ocupados la conveniencia y diversión de la comida rápida—“comidas para algunas veces”—con las “comidas de todos los días” como frutas, verduras y leche baja en grasa que los niños necesitan?

Ejemplos de respuestas:



- Ordene leche en vez de soda en un restaurante de comida rápida
- Ordene unas papas fritas chicas en vez de unas grandes.
- Divida unas papas fritas chicas entre los niños
- Ordene rajitas de manzana o cualquier otra opción saludable, en vez de papas fritas
- Lleve manzanas en rajitas o verduras picadas cuando vaya a un restaurante de comida rápidas
- Escoja una noche a la semana para comer comidas rápidas y coman en casa el resto de las noches
- Vaya a un restaurante de comida rápida que tenga patio de juego para que los niños puedan quemar las calorías extra en un juego activo

Conectar:

- Imagine que un niño pequeño—como de unos cuatro años—y su madre están en un restaurante de comida rápida. Él pide una hamburguesa, una soda y unas papas fritas grandes. La mamá sonríe y ordena una hamburguesa, leche y manzanas. El niño protesta. La mamá le explica que ella lo quiere mucho y quiere lo mejor para él. Los niños tienen una habilidad sorprendente de aprender las lecciones de los padres. ¿Qué lecciones puede aprender este niño de una madre que insiste en que su hijo tome leche en vez de soda y coma manzanas en vez de papas fritas?

Muestras de respuestas:

- Mamá se preocupa mucho por mí y está dispuesta a ignorar mis protestas porque ella quiere lo mejor para mí. Quizá yo no se lo diga, pero me gusta saber que le importo.
- Mamá es divertida. Ella nos deja comer fuera, en un restaurante de comida rápida, pero se asegura que comemos comidas que son buenas para nosotros. ¡Ella piensa en todo porque es una gran mamá!
- Mamá sabe lo que es mejor para mí.
- Es importante hacer lo que se debe, aún cuando no se sienta bien de hacerlo en el momento.
- Comenzamos con una actividad de llenar los espacios en blanco. Terminemos con uno, pero diferente:
 - Cuando le dé a mi niño el amor por la leche en vez de soda, Me voy a sentir_____.
 - Cuando les dé a mis niños el deseo de comer frutas en vez de postres dulces, me voy a sentir_____.
 - Cuando les dé a mis niños el amor por las verduras en vez de una obsesión por las papas fritas, me voy a sentir_____.

Actuar:

- ¿Qué hará la próxima vez que vaya a un restaurante de comida rápida para mantener el balance?
- Si usted come más comida rápida de lo que cree que debería, ¿qué cosas divertidas podría hacer con su familia para balancear?

