

## LA DIVISION DE LA RESPONSABILIDAD AL ALIMENTAR DE ELLYN SATTER

Los padres proveen la *estructura, el apoyo, y las oportunidades*. Los niños deciden *cuanto y cuando* van a comer de lo que los padres ofrecen.

### La División de la Responsabilidad para los Bebés:

- El padre o madre es responsable for *que*
- El bebé es responsable por *cuanto* (y todo lo demas)

El padre o madre ayuda al bebe a estar calmado y organizado para alimentarse sin problemas, poniendo atención a la información que el bebé transmite sobre el tiempo, paso, frecuencia, y cantidad.

### La División de la Responsabilidad para los Niños chiquitos a los Adolescentes

- El padre o madre es responsable de *que, cuando, y donde*
- El niño es responsable de *cuanto y si acaso*

### Los Trabajos de los Padres al alimentar:

- Escoger y preparar los alimentos
- Proveer comidas y refrigerios o snacks en tiempos regulares
- Hacer que la hora de comer sea agradable
- Enseñarle a los niños lo que tienen que aprender sobre los alimentos y como portarse durante las comidas
- No dejar que los niños coman o tomen líquidos a cualquier hora del día
- Dejar que los niños crezcan desarrollando el cuerpo que esta bien para ellos

Los más fundamental de el trabajo de los padres es confiar en que los niños pueden decidir *cuanto y si acaso* van a comer. Si los padres hacen sus trabajos al *alimentar* los niños van a hacer sus trabajos al *comer*.

### Los Trabajos de los Niños al Comer:

- Los niños van a comer
- Ellos van a comer la cantidad que necesitan
- Ellos van a aprender a comer los alimentos que sus padres comen
- Ellos van a crecer predeciblemente
- Ellos van a aprender a comportarse bien en la mesa



© 2007 Ellyn Satter. Para mayor explicación sobre la division de la responsabilidad, vea cualquiera de los cuatro libros de Ellyn Satter; *Your Child's Weight: Helping Without Harming*, *Child of Mine: Feeding With Love and Good Sense*, *Secrets of Feeding a Healthy Family*, o *How To Get Your Kid To Eat... But Not Too Much*. Puede ser reproducido para distribución gratuita nada más. No puede ser modificado de ninguna manera. Los reconocimientos y otra información deben aparecer en cada copia. Para información sobre los materiales y programas de Ellyn Satter vea [www.EllynSatter.com](http://www.EllynSatter.com) o llame al teléfono 800-808-7976.