

“Tengamos la comida en paz”

| Estrategias de los padres | Respuesta de los niños |
|--|------------------------|
| Persuasión: “Una por mamá”, “Para que seas más fuerte que papá”. Distracción: ponerle dibujos animados, cantar, bailar o contar cuentos durante las comidas | |
| Sobornos o premios (postre, regalos...) | |
| Convertir la comida en una <i>fiesta</i> | |
| Amenazas: “Te vas a quedar pequeño”, “No te voy a querer más”, “Voy a traer a otro niño para que se coma tu comida” | |
| Comer a la fuerza (tapar la nariz, meter la cuchara a la fuerza) o proferir frases como “¡Te lo comes porque yo lo digo! ¡y punto!” | |