

## 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.

## Ellyn Satter's La División de la Responsabilidad en la Actividad

---

Los niños nacen queriendo su cuerpo, curiosos de su cuerpo, e inclinados a estar activos. Ser buenos padres con respecto a la actividad preserva estas cualidades. Los padres dan la *estructura, seguridad, y oportunidades*. Los niños escogen *cuanto* y *si acaso* van a moverse y en la *manera* en la que van a moverse.

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

- El padre o madre es responsable de permitir *oportunidades seguras*
- El niño es responsable de *moverse*

El padre o madre da al infante la variedad de posiciones, ropa, vistas, y sonidos. Luego el padre o madre se mantiene presente y deja que el infante experimente el movimiento.

### La División de la Responsabilidad para los Niños pequeños hasta los Adolescentes:

- El padre o madre es responsable por la *estructura, seguridad, y oportunidades*
- El niño es responsable por *cuanto* y *si acaso*

### Apoyar la actividad es ser buen padre o madre. Los trabajos de los padres incluyen:

- Desarrollar juicio sobre el movimiento normal
- Proveer lugares seguros para actividades que el niño disfruta
- Encontrar actividades familiares que sean divertidas
- Proveer oportunidades para experimentar con actividades en grupo como los deportes
- Poner límites en la televisión pero no en leer, escribir, arte, u otras actividades sedentarias
- Quitar la televisión y la computadora del cuarto o recámara del niño
- Hacer que los niños sean responsables de remediar su aburrimiento

**Fundamental al trabajo de los padres es confiar en que los niños pueden decidir *cuánto* se mueven, *la manera* y *si acaso* van a estar activos.**

- Los niños van a estar activos
- Cada niño es más o menos activo dependiendo en su constitución y forma de ser
- Cada niño tiene más o menos habilidad, gracia, energía, o agresividad dependiendo en su constitución y forma de ser
- Las capacidades físicas del niño van a crecer y desarrollarse
- Ellos van a experimentar con actividades que están de acuerdo con su crecimiento y desarrollo
- Ellos van a encontrar actividades que son perfectas para ellos

Cruzar las líneas de la división de la responsabilidad va a crear problemas con el movimiento y distorsionar el crecimiento. Tratar de controlar *si acaso, cuando* y *la manera* en la el niño se mueve o como la forma de cuerpo cruza las líneas. También lo es acomodarse a la expectativas del niño para que siempre este entretenido. Para mayor discusión de la División de la Responsabilidad de la Actividad de Ellyn Satter, vea *Your Child's Weight: Helping Without Harming*.



© 2005 Ellyn Satter. Imprimir con permiso de *Your Child's Weight: Helping Without Harming*, Kelcy Press, 2005. Puede ser reproducido para distribución gratis nada más. No puede ser modificado de ninguna manera. Los créditos y otras líneas de información deben aparecer en cada copia. Para mayor información sobre los materiales y programas de Ellyn Satter, visite [www.EllynSatter.com](http://www.EllynSatter.com) o llame al 800-808-7976

