

Cultivando Familias Saludables

Módulo 7: Temperamento, Alimentación y Actividad Física

Objetivos de la sesión

- Reconocer los rasgos de temperamento en los padres y niños
- Desarrollar estrategias para proveer y animar actividades y comidas saludables considerando los diferentes tipos de temperamento



¿Qué clase de niño era usted?



Sumiso

Ajustado a rutinas, generalmente alegre, y adaptado fácilmente a experiencias nuevas



Comportamientos Desafiantes

Irregular en las rutinas diarias, lento para aceptar nuevas experiencias, puede reaccionar negativa y intensamente



Lento para empezar

Inactivo, reacciones suaves a las cosas a su alrededor, negativo en humor y se ajusta lento a experiencias nuevas

¿Qué es temperamento?

- La forma en que una persona actúa
 - Tiene varios rasgos diferentes
 - No es ni bueno, ni malo
 - No se relaciona con la furia

(De “¿Quién Es Mi Hijo?” KERA)



¿Por qué es el temperamento importante para la actividad física y para la nutrición?

- Niños con temperamentos activos
 - Delgados y menos propensos a ser obesos
- Conflicto de padre-niño por temperamento
 - puede aumentar el comer emocional y aumentar peso
- Niños menos activos y menos persistentes a tareas
 - Dificultad en mantener actividad física adecuada



Bondad de ajuste



Cuando las personas

- en la familia de un niño
- en el hogar de un niño
- en otros lugares donde un niño se queda
- Entienden su temperamento y lo aprecian
= **Encajan Bien**
- No lo apoyan o entienden su temperamento
= **Encajan Mal**
- Niños que **no encajan bien** con los padres o con el ambiente
= **Aumento de peso y peligro de obesidad**

Temperamento y Comida

- Infantes quisquillosos y desafiantes:
 - Ganan más peso más rápido que los bebés tranquilos.
 - Tienden a llegar a tener sobrepeso.
- Los infantes quisquillosos se calman con cosas dulces, que pueden llevarlos al comer emocional.
- Temperamentos desafiantes se calman a veces con comidas.
- Padres con temperamentos desafiantes a veces usan la comida para calmar a sus niños.
- Padres que son positivos desarrollan mejores estrategias para ayudar a sus niños con problemas de comida.

Resumen

- Nosotros exploramos rasgos de temperamentos en los padres y en los niños.
- Desarrollamos estrategias para proveer y animar actividades y comidas saludables mientras mantenemos los temperamentos en mente.

