

Recompensa No Alimenticia en Casa

Como es que puede usted celebrar un buen trabajo hecho sin tener una invitación de comida?

Aquí le damos maneras de cómo recompensar a su niño:

- Haga una lista de diversión, recompensa no alimenticia que no cueste mucho y que la ponga donde toda la familia pueda verlo.
- Tenga una lista separada de recompensas especiales y que no sean caras por aquellos logros realmente grandes.
- Otorgue certificados ó cintas por comportamientos saludables
- Permita a su niño tener pocos amigos en casa después del colegio, para que jueguen deportes
- Invite a unos cuantos amigos a dormir a la casa
- Tenga un juego para la familia en la noche
- Mantenga una caja de juguetes especiales ó provisiones que solamente puedan ser usados en ocasiones especiales
- Vaya a juegos deportivos
- Acampe en el jardín de atrás
- Fomente el uso de electrónicos que respalden la actividad física, como Dance Dance Revolution.
- Seleccione juegos y juegos que promuevan la actividad física como cuerda para saltar, bolas, ó Skip-Its.



Las palabras de agradecimiento puede recorrer un largo camino. A los niños les encanta escuchar “Has hecho un gran trabajo” o “Le agradezco su ayuda.”

Usar Alimentos como una Recompensa:

- Contribuye a la mala salud
- Anima al consumo excesivo de comida que no es saludable
- Contribuye a los malos hábitos alimenticios
- Incrementa la preferencia por dulces

Esté seguro de evitar dar como recompensa, tiempo extra en el uso de la televisión ó computadora!