

# PRE-ADOLESCENTE Y RECHAZO DE ALIMENTOS.

## PAUTAS CONDUCTUALES GENERALES DE PSICOLOGIA

**CENTRO CRISTINA  
ANDRADES**

RECEPCIÓN DEL CENTRO:  
676593115

[WWW.CENTROCRISTINAANDRADES.COM](http://WWW.CENTROCRISTINAANDRADES.COM)

## Pautas específicas para la alimentación:

Incorporar en la rutina de casa la **participación activa** en la elaboración de los menús:

- Ayudar a elaborar menús semanales o listas de la compra. Decidir un día a la semana (o lo pautado con la familia) el almuerzo o cena de toda la familia.

-Comer en familia, elección de menús grupales. En la medida de lo posible evitar hacer tantas comidas como personas son en la familia.

-Colaborar en la elaboración de algunos platos más complicados

- Preparar un plato en solitario y ofrecer a la familia

(reforzar verbalmente: Presentación, gusto, elaboración)

## Pautas específicas para la alimentación:

### **Negociación:**

- Incluir en el menú los alimentos a incorporar siempre de la forma pautada y negociada:  
EVITAR mentir, engañar, ocultar comida en otros alimentos....
- No recompensar con comida los logros obtenidos, establecer recompensas pautas previamente y negociadas,  
se recomienda que las recompensas sean sociales: Actividad en familia, recompensa verbal, compromiso conjunto.
- Si la familia se compromete a NO obligar, debe respetar el compromiso y realizar las pautas negociadas en consulta.

## Pautas específicas para la alimentación:

### **Dialogo asertivo:**

- Escucha siempre los argumentos para no querer incorporar dicho alimento.

-Refuerza la explicación y el dialogo:  
"Te agradezco que me lo cuentes,  
me alegra poder hablar contigo..."

-Recuerda el contrato y la negociación previa: "Sin embargo,  
me gustaría recordarte y recordarme a mi también el acuerdo al que llegamos.."

-Manifiesta tus emociones:  
"Me entristece que no podamos hablar tranquilamente, me encantaría poder hablar contigo,  
yo también estoy nerviosa"

## Pautas específicas para la alimentación

Recuerda que estas son PAUTAS GENERALES.

Siempre es prioritario seguir con las pautas y recomendaciones de las profesionales que te atienden.

Ante cualquier duda o dificultad, contacta con la profesional para resolverla y poder establecer las pautas adecuadas en vuestra situación.

[hola@centrocristinaandrades.com](mailto:hola@centrocristinaandrades.com)  
676593115

[www.centrocristinaandrades.com](http://www.centrocristinaandrades.com)