

### Consejos para Cuando Coma Fuera de Casa Con el Bebé

#### Cosas para recordar:

- Usted todavía puede disfrutar de comer afuera en ocasiones si se toma un poco de tiempo para planearlo.
- Cuando su niño es chico podrá planear ésto cuando usualmente él toma su siesta.
- Cuando su niño sea más grande, pruebe comer fuera de la casa a su hora usual de comida.
- escoja un restaurante en que pueda acomodar a los niños: tiene sillas de niños disponibles, un menú para niños, la espera es corta, tolera el ruido y desorden.
- Permita que su niño(a) sepa que se espera y que va a pasar en el restaurante antes de llegar a él. Por ejemplo, “tenemos que esperar que venga nuestra comida.”
- Si prefiere estar lejos del área principal, pida una mesa en una sección menos ocupada. Se sentirá menos preocupado cuando su niño(a) se desordene o necesite ayuda para aprender a comer en un lugar público.
- Podrá pedir la comida de su niño(a) primero en lugar de esperar hasta que les sirvan a todos juntos. Los niños tienen menos paciencia y toleran menos estar hambrientos.
- Es importante tener expectativas razonables. Su niño(a) sólo puede sentarse por un tiempo corto antes de ponerse inquieto(a) (depende de la edad de su niño[a] pero generalmente permanecen sentados de 5–20 minutos). Así, él o ella no podrá quedarse tanto tiempo quieto(a) como lo hace usted. No podrá ni terminar su comida. ¡Sea flexible!
- Si come fuera de la casa con su compañero, pariente, o amigo, necesitarán comer en turnos: mientras un adulto come, el otro entretiene a su niño(a) con libros o otros juguetes especiales que trajeron al restaurante.
- Habrá momentos que comer fuera de la casa será un desastre para todos. ¡No se preocupe, puede intentarlo de nuevo!

#### Reglas para restaurantes:

- “No griten” o “Por favor usen la voz baja.”
- “Deben quedarse en la silla (o en el regazo).”

#### Cosas para llevar:

- Unos bocaditos que su niño(a) conoce. Comerá esto mientras espera que le sirvan la comida.
- Unos juguetes que entretendrán tranquilamente, tal como libros, rompecabezas, papel, crayones.
- Una pañalera con todo lo que necesita y un babero.

#### Para más información:

*Parenting for Dummies* by Sandra Hardin Gookin, 1995

*What to Expect the First Year* by Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff, and Sandee Eisenberg Hathaway, 1996