

# EMPOWERED EATERS

[TE OBSEQUIA]

## FRASES EN LA MESA

PATRIZIA VISCONTI



# EMPOWERED EATERS

"Muy bien, te lo comiste todo.  
Estoy muy orgulloso/a de ti."

"Me pediste más pasta,  
ahora te la comes."

"Pero si todos los demás  
se lo están comiendo."

"Hay niños muriéndose de hambre en Africa.  
Cómetelo todo . "

## **Frases tradicionales para SOLTAR**

"Se buen@ y cómetelo todo."

"Te va doler la barriga si sigues comiendo eso"

*(para siempre)*

"Anda, un bocado por mamá, sí? "

"Dos bocados más y después puedes ir a jugar."

"Cuando te termines toda tu comida, te doy el postre."

"Pero si te lo hice con tanto amor."

# EMPOWERED EATERS

## Las frases más comunes que debemos cambiar YA !

En vez de:

"No sabes si no te gustan las lentejas porque no las haz probado"



"Aquí están las lentejas para quien quiera."

"Solo te faltan dos bocados más."



"Que te dice tu estómago? Estas satisfecho/a?"

"No seas groser@, aunque sea pruébalo"



"Puedes decir no gracias, no me provoca."

"Ya comiste demasiados dulces, no más."



"Hay 3 galletas para cada uno."

# EMPOWERED EATERS

## Frases neutrales para decir que "No"



"No es hora de comer ahora, pero ya pronto lo será."



"Ahora tenemos que hacer \_\_\_\_\_, podemos comer eso más tarde."



"Acabamos de desayunar, podemos comer eso luego."



"Eso no está en el menú de hoy, lo podemos comer el Sábado."



"Hoy no. Gracias por dejarme saber que te gusta tanto. Lo tendré siempre en cuenta."



"Sé que todos se ven muy ricos. Hay uno para cada uno. ¿Cuál quisieras? "



"Lo siento mi vida, ir a comer helado no está en el presupuesto de hoy. Podemos ir el \_\_\_\_\_"



"Tenemos que compartir. Aquí tienes tu porción."



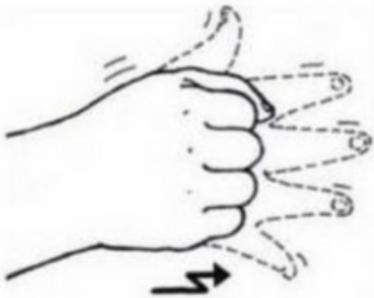
"Lo siento mi vida, hoy no."



"Esto es para mañana. Gracias por ser paciente."

## Frases (con lenguaje de señas) para empoderar a tu bebé a la hora de comer

Leche



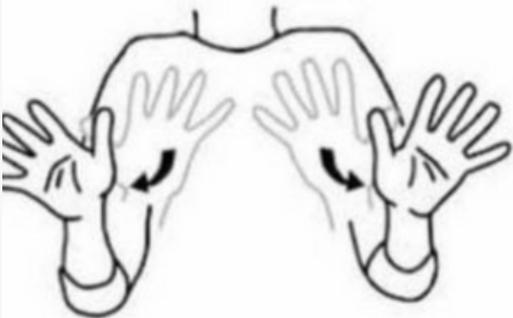
Comida/Comer



Más



Terminé



Por favor



Gracias



\*Las habilidades motoras se desarrollan primero que la habilidad del lenguaje.  
Por esto, a veces es más fácil y práctico empezar con lenguaje de señas.  
Esto es especialmente útil para niños en el espectro o  
niños con dificultades del lenguaje.

# EMPOWERED EATERS

Si después de leer este PDF sientes que lo has estado  
haciendo mal o te sientes culpable,  
no estas sólo/a.

Te invito a que inviertas un minuto más de tu tiempo y  
leas o escuches este blog que hice hace algún tiempo.  
Confieso leerlo de vez en cuando como recordatorio  
personal.

Te prometo que te hará sentir mejor.



## **La importancia de la compasión**

Sabemos que ser padres es difícil y solo queremos lo mejor para nuestras familias. Por esto, quisiera ilustrar la importancia y prioridad de la compasión hacia nosotros mismos. No es tu culpa si has usado la comida...

Empowered Eaters / May 13

# EMPOWERED EATERS

## GRACIAS POR ESTAR ACÁ!

Quisiera darte las gracias por ser parte de la comunidad de "Empowered Eaters" y querer crecer para ser cada día mejores padres (y comedores) ! Al sanar nuestra relación con la comida, nuestros cuerpos e intuición, nos acercarán cada día mas a sentirnos completos tal y como somos.

Aquí te dejo los medios por donde creo contenido y todas las maneras de contactarme fácilmente. Suscríbete a mi página para contenido exclusivo y especial. No esperes más !

-  954 762 0725
-  [info@empoweredeaters.org](mailto:info@empoweredeaters.org)
-  @empoweredeaters
-  @empowered.eaters
-  [www.empoweredeaters.org](http://www.empoweredeaters.org)



 Patrizia Visconti