



SPANISH.LA SUPERMARKET.2013

Cómo sobrevivir en el supermercado

El supermercado es un sitio muy emocionante para los niños, pero a veces tanto estímulo puede causarles demasiada frustración y hacer que se sientan sobrepasados. Hay maneras de lograr que la compra semanal sea menos estresante.

“En nuestro supermercado hay una barredora que pasa a las 9 de la mañana, así que llevo a los niños y la seguimos por los corredores.”

Ponga una bebida y un bocadillo en la cartera. Esto ayuda a distraerlos.

Planifique

Hay maneras de lograr que la compra semanal sea menos estresante. No vaya cuando tenga prisa, ni cuando sus hijos tengan hambre o estén cansados. Hacer las compras de paso al volver de una mañana de paseo puede ser tentador, pero es muy probable que sus hijos estén cansados y tengan necesidad de estar tranquilos en casa.

Haga que sus hijos participen en la elaboración de la lista antes de salir. Permítales elegir, por ejemplo, qué tipo de cereal desean. Deles dos o tres opciones que usted esté dispuesto a comprar, y luego al llegar no olvide buscar juntos los productos que hayan elegido.

Si usted vive en el campo y hace las compras en un viaje por el día a la ciudad, hágalas en la mañana, cuando todos están descansados. Lleve una nevera portátil para los productos perecederos.

Cuando esté allí

- Lleve un juguete pequeño con el que puedan jugar.
- Dé a sus hijos algún bocadillo para comer mientras hacen la compra. Puede llevar el bocadillo desde su casa o quedarse con la etiqueta que contiene el precio o con el código de barras para pagar cuando salga.
- Permítales elegir: “¿quieren estos frijoles cocidos o estos otros?”.
- Mantenga el carrito alejado de los productos que no desee comprar, pero que sabe que sus hijos pedirán, por ejemplo, la góndola de los dulces.
- Asígneles una tarea, por ejemplo, llevar la lista o el talonario de cupones. Pídales que busquen las cosas de la lista.
- Manténgalos dentro del carrito. De este modo usted puede hablarles y hacerlos participar, sin que desaparezcan. Si usted tiene más de un hijo, los otros pueden ir tomados del carrito mientras usted se traslada.
- Arreglárselas con un bebé y un niño pequeño puede ser complicado. Vaya los fines de semana o de noche, si su pareja puede encargarse de los niños, o lleve a un amigo para que lo ayude.

La caja

- Juegue al veo veo o a algún juego de ese tipo mientras espera. Con los niños pequeños utilice colores: “Veo una cosa de color rojo”.
- Deles algún producto para poner en el mostrador de la caja.
- Agradézcales por ayudar.

Cuando las cosas comienzan a salir mal

- No ceda ante las demandas. Distráigalos pidiéndoles que busquen algún producto de la lista que les guste; deles un bocadillo o una bebida.
- Detenga el carrito. Explíqueles que necesita su ayuda y que, cuando lleguen a casa, podrán hacer juntos algo que disfruten, como mirar un programa de televisión.
- Mantenga la calma, intente no mostrar su enojo. Cuente hasta diez. Si se encuentra cerca de algo que sus hijos quieren, mueva el carrito a algún rincón tranquilo.
- No se preocupe por los otros clientes, la mayoría de ellos habrá tenido hijos y sabrá por lo que está pasando.

“Los cajeros generalmente le dan charla cuando ayuda, y eso le encanta.”



S . k . I . P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

Cuando haya terminado

- Dícales que lo hicieron muy bien cuando eligieron/se sentaron quietos/jugaron al veo veo. Si se portaron mal, intente recordar algo positivo para decirles.
- Si las cosas no salieron bien, piense qué ocasionó el problema: quizá pueda evitarlo la próxima vez.

“Yo voy sin los niños o sólo compro lo indispensable cuando están conmigo.”

Para pensarlo

Una buena idea es ponerse de acuerdo con algún amigo o amiga, para que él o ella cuide de sus hijos mientras usted va a hacer las compras y viceversa.

Recuerde: No vaya cuando tenga prisa, ni cuando sus hijos tengan hambre o estén cansados.



S . k . I . P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity

Skip brinda apoyo a padres y cuidadores para que críen a sus hijos de un modo positivo.

Para obtener más información, visite:

www.skip.org.nz

Correo electrónico: info@skip.org.nz

o llame al teléfono: 04 916 3300

Para obtener más información acerca de cómo recibir apoyo para padres, visite www.familyservices.govt.nz/directory



S . k . I . P

skip.org.nz
facebook.com/SKIPcommunity