

CONSEJOS

Preparativos para las comidas



Las comidas son muy importantes para la vida familiar. Brindan momentos especiales para que la familia se relacione y se comunique. También es una excelente oportunidad para que su hijo aprenda a sentarse a la mesa, a comer y beber solo. Para tener éxito en una rutina para las comidas, es necesario hacer algunas consideraciones especiales.

En casa, es fundamental elaborar una rutina que sea segura, saludable, positiva y estimulante. Algunas de las cosas para tener en cuenta son: alergias, dietas especiales o restricciones alimenticias y servir comidas y porciones que satisfagan las necesidades nutricionales de su hijo y su capacidad para masticar y tragar.

Un ambiente positivo y estimulante tiene que incluir:

- el paso a la mesa;
- establecer las reglas y expectativas para la comida;
- modelar las conductas adecuadas para su hijo;
- ayudar a su hijo para que aprenda a alimentarse solo;
- practicar la comunicación y los buenos modales en la mesa;
- realizar actividades que permitan que su hijo practique los nuevos modales.

Las siguientes son algunas sugerencias para ayudarlo a planificar la rutina para las comidas y a “preparar el terreno” para que ésta sea una experiencia positiva:

Planificación del paso a la mesa

- Planifique una actividad corta y tranquila antes de la comida, como colorear, leer o armar rompecabezas. Esto ayudará a que su hijo esté relajado, atento y predispuesto a seguir las instrucciones.
- Avísele antes de hacer el paso a la mesa. Si es posible, utilice recordatorios verbales y visuales para asegurarse de que su hijo comprende el mensaje. Por ejemplo, puede decir: “En cinco minutos nos preparamos para el almuerzo” o muéstrelle una imagen de la “Hora de la comida” para acompañar lo que está diciendo.



- Ponga un cronómetro para que su hijo “vea” y “escuche” que ya pasaron los cinco minutos.
- Si su hijo está jugando antes de ir a comer, incítelo a que ordene. Coloque cerca un canasto para los juguetes de modo tal que sepa adónde los tiene que

Preparativos para las comidas, continuación

poner.

- Quite todas las distracciones durante la comida. Asegúrese de que no hay ningún juguete a la vista y de que el televisor está apagado.

Cómo establecer reglas y expectativas claras para las comidas

Al establecer reglas, los niños entienden que algunas conductas no son permitidas. Tener reglas simples para cumplir ayudará a que su hijo tenga un sentido de autocontrol y un deseo de colaborar.

- Las reglas deben decirse en voz alta o redactarse en oraciones de no más de tres palabras. También puede utilizar un apoyo visual, como una cartulina con las reglas, y colocarlo cerca del comedor (consulte el recuadro Para obtener más información al pie de este documento para más detalles).
- Establezca la menor cantidad posible de reglas.
- Trate las reglas con anticipación con su hijo o deje lo ayude a establecerlas.

Cómo modelar las conductas

Como padre, usted es el primer maestro de su hijo. Su hijo lo observa y lo imita y, a través de la reiteración, aprende a comportarse bien. Pruebe las siguientes ideas para fomentar los buenos modales en la mesa:

- Siéntese a la mesa para comer con su hijo y modele el tipo de conducta que espera de él.
- Haga que sus otros hijos también sirvan de modelos. Haga que se sienten al lado o enfrente de su hijo para mostrarle cómo tiene que comer solo y cómo hay que comportarse en la mesa.

Cómo ayudar a su hijo para que aprenda a alimentarse solo

Aprender a comer y beber solo lleva su tiempo y necesita mucha práctica. Al hacer algunos cambios o modificaciones al lugar en el que come su hijo o a los utensilios (tenedor o cuchara) que utiliza, lo está ayudando a independizarse y a crear su autoestima.

Tenga en cuenta las siguientes sugerencias para fomentar la independencia:

a) Lugares en la mesa

- Asegurarse de que su hijo tiene su propio lugar en la mesa.
- Utilice individuales para su hijo y los demás miembros de la familia. Esto ayudará a su hijo a identificar su lugar. Puede pegar fotos plastificadas de su hijo en el individual o utilizar un color determinado con el que se identifique. Estas pistas visuales lo ayudan.
- Asegúrese de que los respectivos lugares en la mesa se adapten a sus necesidades (por ej., darle un lugar preferencial en la mesa, sentarlo al lado de un adulto si necesita ayuda).

b) Postura

- Su hijo tiene que poder sentarse quieto con los pies sobre una superficie estable y firme. Si es necesario, utilice una banqueta para que apoye los pies.
- Utilice un almohadón de caucho en la silla para evitar que se resbale.
- Si su hijo está en una silla de ruedas, asegúrese de que tiene el espacio suficiente para llegar a la mesa y estar cómodo.

c) Consejos y modificaciones a los utensilios, platos y vasos

- Si es posible, utilice platos y utensilios infantiles.
- Si su hijo no puede mover bien las manos y dedos, le será más fácil agarrar una cuchara o tenedor si el mango es grande.
- Puede engrosar o alargar el mango colocándole un pedazo de esponja o gomaespuma.
- Un plato hondo es útil para que la comida no se caiga del plato ahora que su hijo está aprendiendo a levantar los bocados con la cuchara o el tenedor.
- Los vasos también tienen que ser para niños.
- A medida que su hijo deja el biberón y empieza a tomar de un vaso, sirva una pequeña cantidad de líquido. Esto evitará que se ahogue y que se derrame mucho líquido.
- También, enséñele a agarrar el vaso con las dos manos, hasta que pueda sujetarlo con una.

Preparativos para las comidas, continuación



d) Pasos simples para fomentar la independencia

- Al principio, es posible que tenga que ayudarlo colocando su mano sobre la de él para guiar sus movimientos mientras come y bebe. Con el tiempo, suprima o minimice su ayuda una vez que su hijo empieza a desarrollar las aptitudes por su cuenta. También se conoce a estas estrategias como “inducción” y “desvanecimiento”. Consulte el recuadro Para obtener más información para más detalles.
- El objetivo es que con el tiempo su hijo no necesite más ayuda y se alimente solo.

Cómo practicar la comunicación y los buenos modales

Puede fomentar el desarrollo de los buenos modales durante las comidas, como aprender a pedir que le alcancen los elementos. También, a su hijo le puede gustar convertirse en su ayudante, así que tenga en cuenta que lo puede hacer partícipe de poner la mesa, servir la comida y levantar la mesa después de que todos terminaron de comer. De esta manera, fomenta la independencia, un sentido de responsabilidad y crea su autoestima.

Cómo realizar actividades que permitan que su hijo practique los nuevos modales

Prepare actividades durante el día para que su hijo practique los modales en la mesa. Puede probar actividades como cocinar (por ej., preparar una comida o merienda fácil), jugar al restaurante o leer cuentos sobre las comidas.

La rutina para las comidas tiene como objetivo ser una experiencia divertida para usted, su hijo y el resto de su familia. El tiempo que invierte planificando con anticipación esta rutina le permitirá relajarse y disfrutar de los resultados.

Referencias:

Cook, R.; Tessier, A.; Klein, D. (2000) *Adapting Early Childhood Curricula In Inclusive Settings*. Fifth Ed., Prentice Hall Inc.