

Dificultades alimentarias infantiles.

Consejos para escuelas



Otros consejos...

[illegible]

¿ Por qué **no come?**

La dificultad alimentaria es una respuesta inapropiada del niño en el momento de la alimentación que se puede dar por diferentes causas.

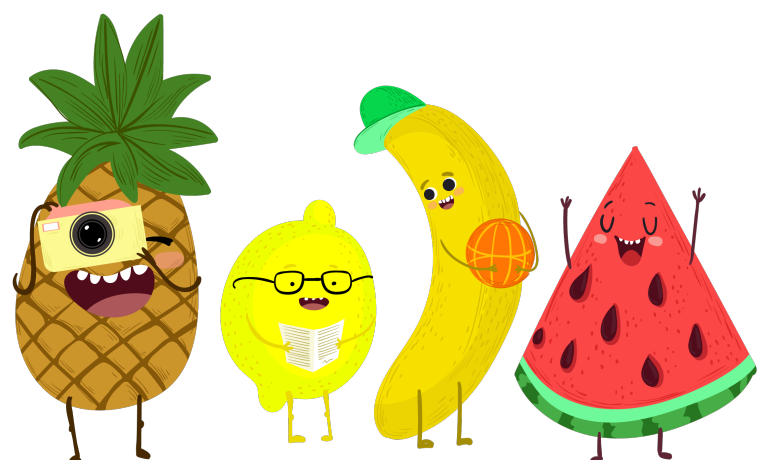
Esta respuesta se puede manifestar a través de vómitos, lloros, agitación, bajo apetito, aversión, miedos, selectividad o resistencia a determinados alimentos por su color, aspecto o textura, o por el contrario, hay niños que pueden comer de forma compulsiva, babear, tragar sin masticar, comer o meterse en la boca objetos no comestibles...etc

Existen diferentes razones por las que un niño no pueda comer:

Problemas físicos o funcionales: Por ejemplo mala oclusión dental, frenillo lingual corto, dificultades para tragar, problemas gastrointestinales, respiratorios o algún otro problema de salud...

Dificultades conductuales: Debido a problemas de comunicación, ansiedad, falta de seguridad, aumento del control sobre el ambiente, necesidad de rutinas o pautas estables...

Problemas sensoriales: Sensibilidad excesiva o disminuida ante estímulos visuales, auditivos, olfatorios, táctiles o gustativos...



Para las familias, estas dificultades en la alimentación representa una de las preocupaciones más importantes encontradas en la infancia y pueden provocan conflictos e incluso situaciones de estrés o depresión que afectan gravemente el equilibrio emocional familiar.

Por esta razón, es importante tener especial sensibilidad y comprensión con las familias y trabajar de forma conjunta con la escuela para intentar que reciban un tratamiento precoz, evitando de este modo la cristalización de los síntomas, rompiendo cuanto antes la relación negativa entre alimento y aversión creando, junto con el niño, una nueva historia alimentar que le proporcione seguridad y placer durante la ingesta.

Pero...

¿Por dónde empezar?

El primer paso **es entender que...**

Todos hemos oído alguna vez... "No juegue **con la comida!**".

Pero a diferencia de la creencia popular, jugar con la comida puede ser una manera maravillosa para que los niños puedan descubrir y aprender sobre los nuevos alimentos.

¿Cómo lo **hacemos?**



¡Aprendemos de los **alimentos jugando!**

Probar un nuevo alimento puede ser algo estresante, especialmente para los niños con dificultades sensoriales y / o aversión a la comida.

Si se introduce un alimento a través de un juego, se minimiza la presión y la ansiedad de tener que comer.

Jugando con la comida hace que los niños puedan dejar el tenedor de lado por un momento.

La comida nunca debe ser forzada. Para crear el acercamiento se puede utilizar el juego como una estrategia previa a la alimentación, para que así, el niño pueda interactuar con los alimentos que normalmente no aceptaría y establecer un primer contacto y la familiaridad con estos sin confrontación.

Recuerda: *Los niños aprenden a través del juego y experimentando!*

La alimentación no es una excepción, así que vamos a aprender acerca de los alimentos en el idioma que mejor conocen. Hacerles sentir la comida, paso a paso, tocarla, olerla, sentir su textura acercándola a la boca hasta probarla pero siempre de forma lúdica como si de un juego se tratase. En resumen...dar a conocer el alimento sin forzar.

Algunos consejos más

para el comedor escolar.

No introducir alimentos nuevos como única opción:

Probar un nuevo alimento puede ser algo estresante, especialmente para los niños con dificultades sensoriales. Por esta razón aconsejamos se proporcione al niño su alimentación habitual como plato principal y que de forma opcional y voluntaria pueda tener a la vista o acceder a otros alimentos nuevos y que llamen su atención. Del mismo modo, **se desaconseja el engaño** o la introducción de alimentos que el niño no espera en ese momento. Los engaños crean desconfianza que es justo lo contrario de lo que se quiere crear y hace que crezca la aversión ante ese tipo de alimento.



Tener en cuenta el **contexto**:

La situación de alimentación en la escuela se desarrolla en un contexto lleno de estrés y cargado de sobre estímulos para los niños con dificultades sensoriales (ruidos, olores, colores y sobresaltos). Si nuestro objetivo es lograr que el niño aprenda de sus iguales y/o disfrute de esa situación es importante poder adaptar al máximo y dentro de nuestras posibilidades el contexto evitando muchos ruidos o distracciones. Algunos ejemplos de adaptaciones serían:

- Evitar situar al niño en zonas de paso habitual como pasillos.
- No situar al niño cerca de la cocina para evitar el exceso de olores.
- Para acercar al niño a los alimentos podemos establecer un encargado de repartir por ejemplo “el pan” o servir cualquier otro alimento a los compañeros.
- Situar al niño rodeado de compañeros que faciliten una interacción tranquila y positiva con los alimentos.
- En los casos de niños con dificultades para la alimentación graves, es necesaria la supervisión continuada del adulto y proporcionar el tipo de textura segura o técnica que el profesional encargado aconseje.

No *forzar* a comer:

Estas situaciones crean un entorno negativo y momentos de tensión entre el responsable de la alimentación y el niño aumentando de este modo la aversión hacia la comida. Debemos ser conscientes que la terapia será más eficaz si respetamos los ritmos de aprendizaje y estimulamos el interés...

Cuando se ofrece un alimento nuevo, mostrar una actitud neutra, evitar expresiones como “pruébalo que está muy bueno...” y sustituirlas por formas que despierten su interés:

- ◆ A que olerá eso?
- ◆ Cuantos colores tiene?
- ◆ Cuantos hay en el plato?
- ◆ Quieres sentir si esta frío?
- ◆ Le damos un beso?
- ◆ Que interesante!
- ◆ Que sabor tendrá?
- ◆ Es diferente!?
- ◆ Será duro?



Establecer **prioridades**

Anteponer aquellos objetivos que interfieran gravemente en la conducta o los aprendizajes (permanecer sentado, gritos, llantos, agresiones, huidas, lanzamiento de comida o bebida, escupir la comida riéndose, pedir ayuda del adulto aunque exista autonomía en la alimentación...)

Explicar siempre las normas y los límites

Ignorar respuestas automáticas de tipo negativo

Anticiparse a las respuestas automáticas ofreciendo siempre una frase positiva

SIEMPRE utilizar un refuerzo positivo, nunca castigos o amenazas.

En ocasiones, se puede llegar a acuerdos con el niño

Ignorar llantos, pataletas, situaciones disruptivas.



Las **rutinas** pueden **facilitar**

En la escuela se pueden introducir rutinas donde el alimento sea el componente principal. Por ejemplo la hora de comer, aunque el niño no coma nada en un principio estará en contacto y observando las conductas de sus compañeros, o en la rutina de poner la mesa.

Cuidar las Características **Sensoriales**

Partir de las características sensitivas de cada niño e ir incorporando pequeñas variaciones. Mezclar la comida (comida aceptada con rechazada) puede generar rechazo a la comida ya aceptada.

Evitar que el niño se sienta incomodo especialmente en aquellos niños con hipersensibilidad. Lograr aumentar poco a poco el nivel de tolerancia.

Respetar el gusto del niño ante algunos alimentos. Todos tenemos preferencias sensoriales en torno a la alimentación.

Tres últimos consejos

que pueden ayudar...

Intentar mejorar la asociación de la hora de comer con un momento de “llanto” y de presentación de conductas disruptivas.

*Tener en cuenta que **no existen recetas únicas** para la intervención de los trastornos alimentarios es necesario adaptarse a cada niño.*

Puede resultar un tratamiento lento, según el grado de severidad.

¡Se paciente y **celebra cada paso!**

Yummü

ENRIC PRAT DE LA RIBA 230- BAJOS
08901 - HOSPITALET DE LLOBREGAT
BARCELONA

931405547- 658751829
INFO@CENTREYUMMY.COM
WWW.CENTREYUMMY.COM