

GUÍA #1

Come solo y en su lugar

Guía para madres, padres y familiares de niñas, niños, adolescentes y jóvenes con discapacidad



GUÍA #1 **Come solo y en su lugar**

Guía para madres, padres y familiares de niñas, niños, adolescentes y jóvenes con discapacidad



AGRADECIMIENTO ESPECIAL

La Asociación de Padres de Familias con Hijos con Discapacidad – Los Pipitos, agradece especialmente a Chantal Pallais, que durante su periodo como Secretaria Ejecutiva impulsó y coordinó las diversas fases que permitieron obtener la Guía “La Familia Educa”, con el protagonismo de la Junta Directiva Nacional y madres y padres afiliados. Su alto compromiso humano, experiencia profesional y creencia fiel de que los procesos construidos colectivamente contribuyen a una visión más integral y de crecimiento grupal, aportó significativamente a que hoy este documento esté en las manos de las familias de Los Pipitos como una herramienta de apoyo y aprendizaje.

CRÉDITOS

Elaboración de Matriz Habilidades para la Vida

- Miembros de Junta Directiva Nacional, Madres y Equipo Técnico de la Asociación de Padres de Familia con Hijos con Discapacidad “Los Pipitos”

Elaboración de texto guía “La Familia Educa”

- Lic. María Dolores Estrada, Consultora Externa
- Lic. Gustavo Pineda, Consultor Externo

Validación

- Miembros de Junta Directiva Nacional, Madres, Coordinadoras de CAV y Equipo Técnico de la Asociación de Padres de Familia con Hijos con Discapacidad “Los Pipitos”

Revisión y edición

- Lic. Gabriel Rivera, Consultor Externo
- Equipo Unidad de proyectos de la Asociación de Padres de Familia con Hijos con Discapacidad “Los Pipitos”

Diseño y Diagramación

Pablo Tellez Vado
André Luna Valle

Publicación al cuidado de:

- Iraiz Castillo, coordinadora de proyecto de educación Save the Children
- Roberto Alvarez Torres, oficial abogacía y comunicación Save the Children
- Lenin Altamirano, responsable de comunicación social Los Pipitos
- Hazel Sánchez, coordinadora de formación Los Pipitos

PRESENTACIÓN

La Asociación de Padres de Familia con Hijos con Discapacidad – Los Pipitos, desde octubre 2014 en el marco del Nuevo Modelo Asociativo y acorde a la misión y visión organizacional, inició la construcción de la matriz de competencias para el desarrollo de habilidades para la vida de niños, niñas, adolescentes y jóvenes, que a mediano plazo facilitará la elaboración de un documento de apoyo a la familia con hijos/as con discapacidad.

Durante dos años y varios procesos de construcción colectiva, Los Pipitos elabora la guía “La Familia Educa”, en la cual se describen 20 habilidades entre básicas de la vida diaria y de ampliación del mundo social. Cada una de ellas brindan diversas actividades que, desde el hogar, la escuela y la comunidad, la familia debe realizar para el desarrollo y aprendizaje de su hija o hijo. También aporta pautas para adecuar las actividades según deficiencia del niño, niña, adolescente o joven (intelectual, auditiva, visual o motora) y de esta manera contribuir al alcance de su autonomía.

En este marco se presenta hoy esta guía que será una herramienta clave para el fortalecimiento de padres, madres y familiares. Como Asociación estamos plenamente seguros que contribuirá al desarrollo de la niñez, adolescencia y juventud con discapacidad, como parte de sus derechos humanos.

Nidia Torres González

Presidenta de la Junta Directiva Nacional

Asociación de Padres de Familias con Hijos con Discapacidad

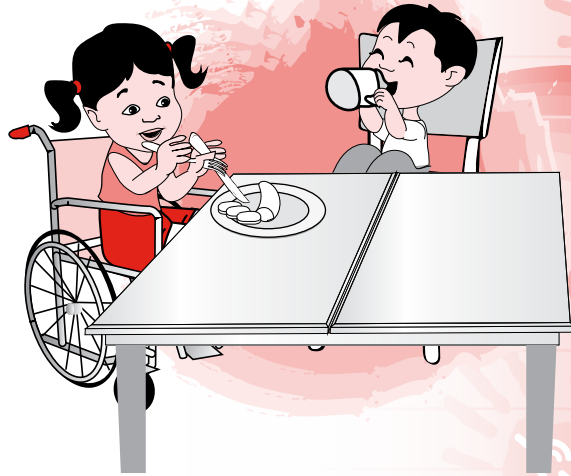
Los Pipitos

ÍNDICE

Come solo y en su lugar.....	5
1. Yo se lo hago.....	6
2. Lo hago con ella o él.....	10
3. Lo hace casi solo con ayuda.....	14
4. Lo hace solo.....	15
Niños con deficiencia intelectual.....	16
Niños y niñas con deficiencia auditiva.....	21
Niños y niñas con deficiencia motora.....	22
Niños con deficiencia visual.....	25

Come solo y en su lugar

Enseñar a comer a nuestros hijos e hijas exige mucha paciencia y humor. Además de calmar su hambre, cuando comienzan a aprender a comer, ellos ven la comida como algo que se puede tocar, tirar, saborear, escupir o hacer burbujas. Los cubiertos, el vaso o el plato se pueden golpear o tirar y hacen sonidos que a ellos puede interesarles. Esto significa que el niño aún está aprendiendo cómo son las cosas y por eso las explora en todas las formas que puede.



¿Qué queremos que aprendan nuestros hijos e hijas?




Durante sus primeros seis meses, los bebés solo deben tomar el pecho de la madre; ya a los siete meses podemos darles de tomar agua, jugos o cereales en un vaso con o sin orejas, evitando tomar en pacha. Ya a esta edad también es importante darle frutas, pan, o galletas para que las coma con la mano, siempre cuidando que mastique y trague bien. Esto les encanta y les hace sentir que pueden hacer algo por sí mismos, preparándolos para la etapa de comer solos.

Entre uno y tres años de edad ya los niños deben comenzar a comer solos con cuchara.; y entre los cuatro y cinco años pueden comenzar a usar el tenedor, y un poco más tarde el cuchillo. En esta ocasión, queremos **seguir los pasos para lograr que ellas y ellos usen todos los cubiertos solos, que coman sentados y compartiendo con la familia.**

Este aprendizaje puede tomar algo de tiempo, sobre todo, toma paciencia y cariño de nuestra parte. Pero vale la pena, porque comer solos y solas es algo que les hace sentir bien y es muy importante para su autonomía.




¿Cuál es el camino que deben recorrer nuestros hijos para llegar a comer solos?


- 
- 
- 
- Comer en el horario que le corresponde según su edad.
 - Ayudar a los adultos a llevar los platos, cubiertos o la comida al lugar en donde se come.
 - Lavarse las manos.
 - Sentarse bien en una silla en el lugar en donde la familia come.
 - Agarrar pedazos de fruta, pan, tortilla u otros que se puedan comer fácilmente con la mano.
 - Agarrar la cuchara.
 - Usar la cuchara para tomar la comida y llevársela a la boca.
 - Masticar bien.
 - Limpiarse con un trapo o servilleta cuando se chorrea.
 - Volver a comenzar con otro bocado hasta terminar su comida.
 - Quedarse en su silla en el lugar en donde se come.
 - Agarrar el vaso y tomar líquido durante o después de comer.
 - Llevar los platos sucios al lugar en donde se lavan.
 - Usar el tenedor y el cuchillo para comer sólidos.
 - Lavar los platos y apoyar a los adultos en la limpieza del lugar donde se cocina.



¿Cómo trabajamos con nuestros hijos e hijas para que aprendan a comer solos?



I. Yo se lo hago.



Le decimos que ya es hora de la comida y le platicamos sobre quién cocinó, qué van a comer, lo motivamos diciéndole que está muy rica la comida. Le lavamos las manos antes de comer.

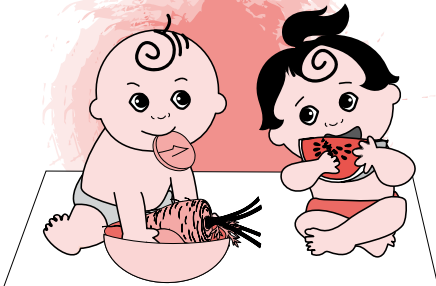
Mmmmm, qué rico huele. Vamos a darle moguito de papas con zanahoria a esta muchachita. A ver olé... Mmm qué rica esa comida, mmmm."



Lo llevamos al lugar donde la familia come. O puede ir caminando según sus posibilidades. Lo sentamos bien, ya sea en una silla para bebés o donde la familia considere que no se caerá. También podemos cargarlo en las piernas mientras estamos sentados a la mesa. Si quiere bajarse lo tomamos de nuevo con cariño y calma, y lo volvemos a sentar.

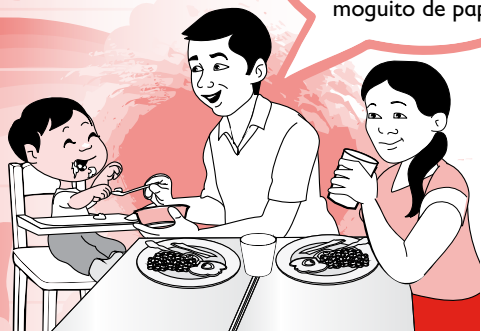
Le damos de comer con cuchara y le vamos explicando cada cosa que hay en el plato. Primero comerá alimentos suaves mientras salen sus dientes, más tarde le daremos comida de la que todos comemos. Aunque todavía le damos de comer nosotros, es necesario que comience a agarrar con la mano y a comer frutas o verduras.

Podemos pasar por la cocina para que vea lo que ahí pasa, le hablamos y hacemos gestos de agrado sobre los olores de la comida.



Si le enseñamos a comer alimentos saludables como verduras y frutas desde pequeño, le gustarán cuando crezca. Debemos romper el mito que dice que los niños rechazan los vegetales, hay que celebrarles cuando los comen.

Le damos agua u otro líquido en vaso normal, en pequeños tragos. Evitemos las tazas con pajilla o boquilla, porque acumulan suciedades difíciles de lavar. Ellos pueden usar las que tienen orejas. Si ya puede agarrar el vaso con orejas, dejamos que pruebe a tomar solo, le ayudamos solo si bota mucho líquido.



Ajá, te gusta jugar con la comida, ¿verdad? Mmmm está rico, come tu moguito de papas.



¿Quién hizo ese atol para mi niña? Mmmm ¡Qué rico ese atol de maíz!

Mmmmmm, mmmm

Limpiamos su boca, sus manos y todas las partes en que se haya chorreado, ya sea con un trapo mojado o lo llevamos al lavadero o lavamos para enjuagarlo.

lavemos esa cara para que mi niño esté bien limpio; primero jabón, después el agua... Vos también, meté la manito en el agua.



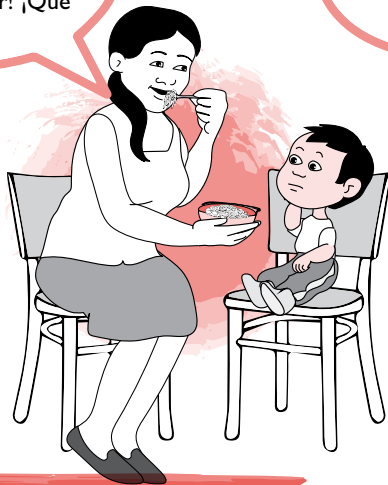
Cuando nuestros hijos o hijas rechazan un alimento, como alguna verdura, o carne, es necesario que busquemos buenas maneras para enseñarles a comerlos. Si ellos no quieren comer algo, no es porque sean malcriados o caprichosos, cada uno de nosotros tiene sus gustos desde muy temprano. Si les castigamos o regañamos, lo más seguro es que rechazarán todavía más ese alimento.

Le explicamos lo que estamos haciendo, dejamos que toque y sienta el agua y el jabón.

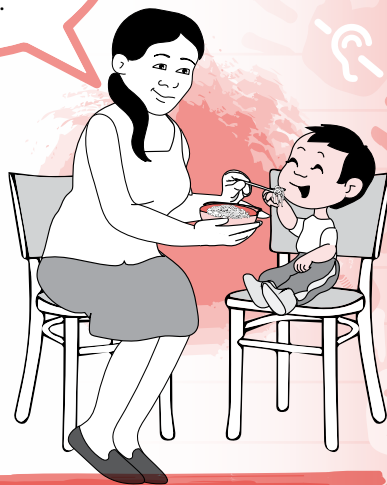
Hay algunas formas que pueden servir para que aprendan a comer de todo. La primera, es darles desde que están pequeños lo que la familia cocina, como arroz, frijoles, tortilla, verduras, sopas, primero en mogos y más tarde en sólidos, tal como lo comen los adultos. Así se acostumbrará más rápido a los distintos sabores.

Si de todas formas rechaza algún alimento, podemos cortarlo muy finito o los trituramos para que pase un poco disimulado, como en el caso de la cebolla o la chiltoma o todo aquello que los niños pequeños apartan con frecuencia. Poco a poco irá apreciando el buen sabor que tienen los alimentos y podremos dejar de hacer estos pequeños trucos. También podemos tratar de convencerlos con cariño para que coman de todo, pero lo que no se vale es obligarlos a la fuerza o perder la paciencia.

¿Qué pasó Carlitos?
A ver, no botamos
la comida, ¡A ver, yo
voy a probar! ¡Qué
rico!



¡Aquí viene volando
un avión! ¡Ya va
llegando! Vuuuumm,
vuum.



En estos casos se recomienda dejar pasar un momento, hablar con nuestro hijo o hija sobre por qué no se tira la comida. Podemos distraerlo con un pequeño cuento y volver a intentar que coma. Si rechaza por completo el alimento, esperamos un rato para insistir más tarde.

También podemos motivarlos y distraerlos haciendo juegos y dejando un poco de lado el tema del rechazo a algunos alimentos.

II. Lo hago con ella o él.


Le avisamos que ya está lista la comida y le pedimos que se lave las manos, ayudándole a hacerlo si es necesario. Siempre trataremos que se laven solos hasta donde puedan. Aprovechamos para enseñarles cuándo es de mañana, de tarde, de noche. Así irán aprendiendo los horarios de cada comida.

Le pedimos que lleve a la mesa cosas que puede cargar como cucharas, vasos, según sus posibilidades. Buscamos con ella sus utensilios y le explicamos dónde se guarda cada cosa, le decimos los colores de los utensilios, de los trapos de la cocina, para qué sirve cada uno. ¡Les encanta que les demos responsabilidades!

Le animamos a que se suba a la silla en donde se sienta para comer y le ayudamos si es necesario. Si come en la mesa de los adultos, ponemos una almohada para subirlo y que alcance bien su plato, vaso, cubiertos. Le ponemos su comida hasta que esté bien sentado.

Dejamos que tome la cuchara, la que debe ser pequeña por ahora. Si no lo hace, se la damos y le enseñamos a poner la parte hundida hacia arriba. Lo hacemos también nosotros para que nos imite. Al inicio tomará la cuchara con todo el puño, eso está bien. Más tarde logrará hacerlo igual que nosotros.

Primero le tomamos la mano con suavidad para mostrarle cómo se lleva el bocado a la boca. Esto habrá que hacerlo varias veces, pero hay que dejar que ellas y ellos también lo intenten hasta que poco a poco lo vayan logrando. Botarán comida muchas veces, pero nuestra paciencia es oro para que aprendan. Les pedimos que mastiquen bien y les mostramos la forma en que nosotros masticamos varias veces.



Este era un frijolito rojo que quería entrar a esta casita...este era un pipiandito verde que quería entrar a esta casita.


A ver mi niña, mastica bien. El pipiandito va a esperar que mastiques bien.

- Le preguntamos si quiere agua y lo animamos a que tome el vaso. Ya podría usar un vaso de adulto, pero si es necesario, mantenemos el que tiene agarraderas. Si bota el agua todavía cuando bebe, lo dejamos para que vaya aprendiendo a regular el movimiento de su brazo poco a poco. Solo si lo vemos muy necesario, tomamos la parte de abajo del vaso para indicarle cuánto inclinarlo al beber.
- Los niños pequeños quieren estar atentos a muchas cosas y puede que deseen bajarse de la silla. Los motivamos entonces contándole cuentos, cantando una canción, haciendo un jueguito corto, hasta hacerles reír.
- Luego seguimos enseñándole cómo comer con la cuchara, para que vaya comprendiendo que hay una rutina de la comida que debe completarse. Al final, lavamos de nuevo sus manos y cara.



Les celebramos que terminen su comida y que lo hagan sentados en su lugar.

- Cuando están un poco más grandes, puede ser que se levanten a hacer otras cosas que no se relacionan con la comida. Ya no es tan fácil divertirlos para retenerlos. Por esta razón el momento de comer debe ser muy agradable y ojalá divertido.
- Otra manera de atraerlos es hablando con ellos sobre cosas que les interesan mucho. Dejamos que ellas y ellos nos cuenten sus historias, y les ponemos mucha atención. Tratamos de hablar sobre cosas que relajan, no sobre problemas o tensiones. Eso será un atractivo natural para que se queden comiendo en su lugar.



Contame Anita,
¿Cómo pasaron en
el cumpleaños de tu
amiga Karla? ¡Me
dijeron que bailaste
bonito!

Ja, ja, ja. ¿Y
qué bailaron?

Alegrísimo abuela.
Pero fíjese que
me caí por andar
brincando más de
la cuenta.

Es más efectivo el buen ambiente en familia, que cualquier grito o castigo cuando ellos se distraen en otra cosa o se levantan del lugar donde comemos

Cuando ya maneje bien la cuchara, comenzamos a enseñarle cómo usar el tenedor y el cuchillo. Primero le damos el tenedor y le demostramos cómo se pinchan los pedacitos de comida sólida para que nos imite. Si es necesario, le llevamos la mano alguna vez, pero tratamos que lo haga sola la mayoría de las veces. Podemos darle un tenedor plástico pequeño cuando cumpla un año. Cuando ya lo maneje bien, se lo cambiamos por el de metal hacia los 3 o 4 años. Recordemos que cada niño o niña tiene su propio ritmo.

El cuchillo se lo damos un poco más tarde, hacia los 4 años. Primero uno con un filo moderado y con punta redondeada. Cuando lo maneje bien, ya puede usar el de los adultos. Lo importante es que aprenda a cortar cosas suaves primero y luego las más duras como la carne. Debemos siempre estar atentos para evitar los accidentes en la cara, ojos o manos con cubiertos puntudos.



Recordemos que siempre el momento de comer debe ser alegre y divertido, así que es importante hablarles de lo que comen, cómo se produce la comida, qué color tiene, si es duro o suave. Y les preguntamos a ellos sobre la comida, animándolos a que recuerden de dónde viene cada alimento. Aprenderán más rápido si tenemos paciencia y cariño para enseñarles.

Le enseñamos a limpiarse la boca si se chorrean mientras comen y beben. Mantenemos siempre a mano una toallita o lo que tengamos para poder limpiarlo. Le pedimos primero que nos imite, si no lo hace, lo limpiamos nosotros. Poco a poco dejamos de hacérselo y sólo se lo recordamos, hasta que sienta la necesidad de hacerlo solo.

Después de comer les pedimos que lleven sus trastes a donde se lavan. Ellos y ellas ya pueden ayudar a lavarlos y lo hacen bien más o menos a los 5 años. Siempre debemos pedirles que colaboren, aunque cueste un poco que lo hagan. Pero si empezamos a darles responsabilidades desde temprano, lo lograremos sin mayores problemas, sobre todo si lo hacemos divertido para ellos.



“¡Qué bien que lava mi niño! A ver, aquí ponemos las ollas, aquí los platos. ¿Dónde van las ollas?’’

Aprovechamos para enseñarle cómo agrupar las cosas que son diferentes, poniéndolas en lugares separados. Así aprenderá reconocer en qué se parecen y se diferencian las cosas. Hablará más pronto y aprenderá a pensar sobre todo lo que está a su alrededor

III. Lo hace casi solo con ayuda

Ahora ya nuestros hijos e hijas saben comer solos y pueden ayudar a los adultos a hacer la comida, a servirla, lavar los trastes, limpiar la cocina. Pero puede ser que necesiten todavía nuestro apoyo en algún momento. Algunos ejemplos son:

- No logran ordenar sus horarios de comida completamente y tienden a comer fuera de las horas en que la familia come.
- Se resisten a ayudar en la preparación de los alimentos o en la limpieza. O también pueden olvidar detalles en los que ayudan, como poner las tortillas en la mesa, llevar su plato al lavadero, pero no el vaso.
- Retroceden en alguno de los hábitos que ya les hemos enseñado para comer bien. Por ejemplo, apartan el tenedor y el cuchillo y vuelven a usar la cuchara o toman de pronto algo de su comida con la mano.
- Botan con frecuencia el vaso con líquido.
- Se levantan de la silla más de una vez mientras comen o se sientan mal en algunas ocasiones.
- Puede haber otros detalles relacionados con la comida que habrá que mejorar, pero en general ellos ya comen sin mayor ayuda. En estos casos, mantenemos siempre la paciencia, les comentamos sobre lo bueno que han aprendido. Y después les recordamos nuevamente cómo hacer mejor las cosas. Veamos un ejemplo:



Cuando los niños botan o quiebran algo de manera involuntaria ya sea en la mesa o en cualquier parte, requieren de nuestra comprensión. No lo hacen a propósito, y por esto debemos estar listos para enseñarle buenos trucos que eviten los accidentes

IV. Lo hace solo

Ahora nuestros hijos e hijas ya comen solos. Lo más seguro es que si trabajamos antes con ellos y ellas, podremos ver que:

- Están pendientes del horario y comen a la hora que se acostumbra en la familia.
- Comen bien sentados.
- No se levantan de la silla si no es necesario.
- Usan el tenedor, cuchillo y cuchara adecuadamente. Si la familia no usa todos estos cubiertos, por ejemplo, solo comen con cuchara, ellas y ellos seguirán seguramente esa costumbre. Pero lo importante es que pueden usar todos los cubiertos, ya que en otros lugares sí se usan.
- Beben sin chorrearse.
- Se limpian la boca para quitar restos de fresco o comida.
- Apoyan según sus posibilidades a elaborar o servir la comida de la familia, al menos en dos de los tiempos, aunque es muy positivo que lo hagan todas las veces. Por ejemplo: cortan la verdura, hacen el arroz o el gallo pinto, ayudan a limpiar la mesa, a servir, lavan al menos una parte de los trastes.



¿Cómo apoyamos a nuestros hijos e hijas con discapacidad? Niños y niñas con deficiencia intelectual

Con frecuencia pensamos que nuestros hijos e hijas no pueden aprender a comer solos y hacemos por ellos lo que podrían hacer por si mismos. Lo primero que debemos hacer es cambiar la idea del “no puede”, por otra que promueva sus capacidades: “si le enseño con paciencia podrá”. Aunque al inicio de su vida solo tomen leche materna y después mogos, antes del año ya debemos animarles a comer ciertos sólidos como frutas, pedacitos de pan o galleta, en este momento ya pueden comenzar a comer con la mano.

Si nuestro niño o niña tiene limitaciones para coordinar bien los movimientos de sus brazos y manos, tomará un poco más de tiempo para aprender a comer solo. Pero no hay que desanimarse, siempre debemos motivarlos para que lo intenten, aunque boten algo de comida. Al inicio les apoyamos llevándoles la mano o sólo en el momento en que más derraman líquido o comida. Pero recordemos:



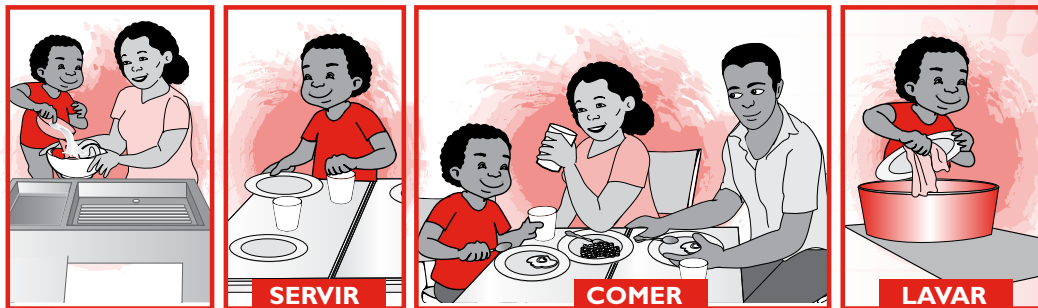
Mientras menos hagamos nosotros lo que ellos pueden hacer, más pronto aprenderán

Es necesario que hablemos mucho con nuestras hijas e hijos mientras se come en familia, explicándoles con afecto qué están comiendo, quién cocinó, repitiendo los nombres de los alimentos.

Podemos enseñarles los alimentos crudos para que vean cómo son antes de llevarlos al fuego y la manera en que cambian al cocinarlos. Ellos necesitan que les repitamos los nombres de las frutas, verduras, cereales y de toda la comida, para aprenderlos. Es útil hacer dibujos con los diferentes alimentos, y enseñárselos repitiendo el nombre y contándole cómo se preparan.




También podemos usar carteles para recordarles el orden de los momentos de la comida, y le vamos señalando cada paso y explicándoselo mientras lo hacemos. Por ejemplo, si queremos que recuerde a colaborar, los siguientes carteles podrían ayudar:



Es posible que nuestros hijos e hijas olviden algún paso, aunque usemos este tipo de dibujos. En ese caso, le enseñamos de nuevo el cartel y le decimos lo que falta por hacer. Si se niega por ejemplo a sentarse a la mesa o a lavar los trastes, nos quedamos con ella o él y le repetimos cuál es la tarea, con tono cariñoso.


La familia entera requiere de comprensión y paciencia con las hijas y los hijos. Entre todos pueden ayudar a hacer o inventar adaptaciones a los muebles y a los utensilios de comida para facilitar que aprenda a comer bien. Algunas adaptaciones sencillas para muchachas y muchachos que tienen problemas moderados de movimiento son:



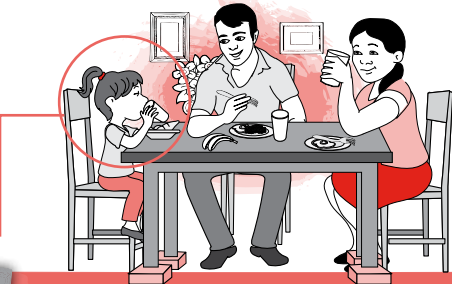
Hacer de la comida un momento feliz. No nos preocupemos si juega un poco con los alimentos, recordemos que los niños sin problemas lo hacen siempre y es parte de su aprendizaje y bienestar. Podemos hacerle un babero especial para él o ella.




Un babero de plástico o de tela impermeable como éste puede ser de gran ayuda. La bolsa de abajo atrapa la comida que se cae




Subir un poco la mesa en que todos comen con unos bloques o tacos de madera. Al menos al inicio de su aprendizaje, para nuestros hijos e hijas será más fácil tener más cerca de su cara el plato y vaso.




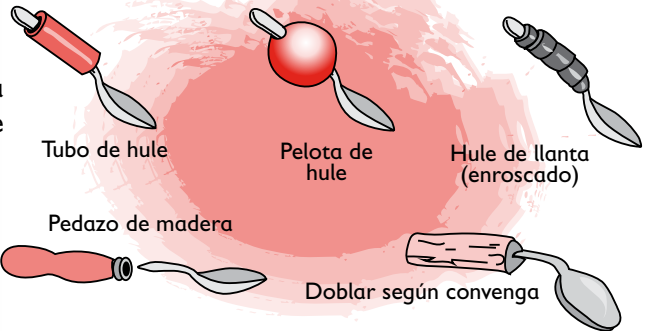
Usamos algo firme para levantar la mesa, la que debe quedar bien balanceada



Para algunos niños es más fácil comer sobre una mesa más alta

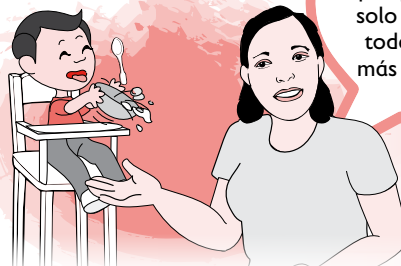


Hacer cambios a la cuchara para facilitar que se agarre más fácilmente.



También puede suceder que nuestra hija o hijo lllore o grite a la hora de comer. Al inicio, esto puede deberse a que está tratando de pedir ayuda en la manera más espontánea que le surge. Pero si dejamos que esa sea su forma de comunicarse, gritará o llorará la mayoría de las veces para pedir lo que necesita. ¿Qué hacer?

Debemos preguntarnos: ¿Qué resultados tiene para nuestros muchachos y muchachas esa forma de actuar que le anima para repetirla? Es posible que así logra llamar la atención de la familia, ya que de otra manera no lo atendemos.



Todavía le doy de comer a Raúl yo misma porque cuando lo dejo solo tira la comida por todas partes. Y entre más lo castigo, peor se porta.

Cuando nuestros niños son bebés, el llanto es su medio para pedir lo que necesita. Después los adultos aprendemos sus horarios, casi adivinamos lo que quiere y si lo atendemos a tiempo, comprende que puede confiar en nosotros y se comunicará en una forma positiva.

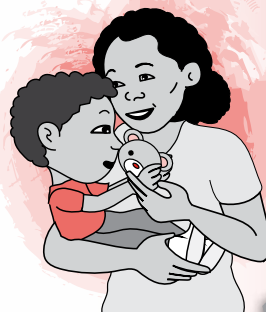
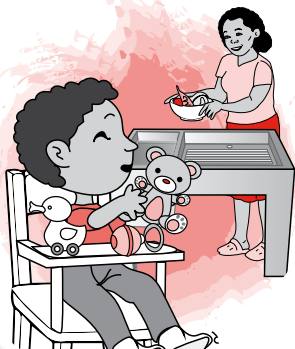
Nos fijamos bien cuándo pide algo sin llorar y lo felicitamos dándole besos, abrazos y diciéndole cosas bonitas.

Nunca le pegamos o gritamos. Dejamos que lllore un rato y tan pronto pare, le atendemos. Poco a poco aprenderá que todos se ponen contentos cuando pide bien las cosas y dejará ese comportamiento. Veamos la siguiente historia:

Negar la atención aquí

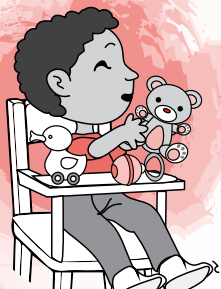
Y darla aquí

Refuerza la Mala conducta



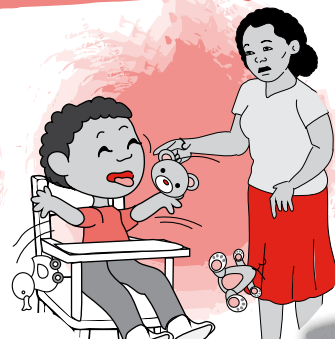
De esta manera los niños descubren que los berrinches les dan buenos resultados. Para que el niño haga menos berrinches, hay que ayudarlo a encontrar otras formas de mostrar lo que quiere y lo que le da miedo. Lo más importante es que los padres premien la conducta aceptable y al mismo tiempo, no le hagan caso al niño cuando haga un berrinche. Vamos a ver como aprendió la mamá de Jorgito a hacer esto:

Dar atención aquí



Y negarla aquí

Refuerzan la buena conducta

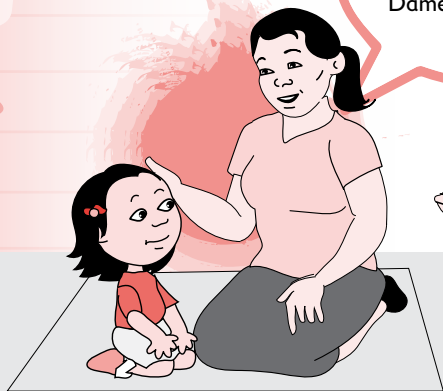


Así, premiando la buena conducta de Tomasito y negándole la atención cuando hacía berrinches, su mamá le ayudo a entender que los berrinches ya no le conseguían lo que él quería. Al principio hizo peores berrinches que nunca. Pero cuando dejaron de darle resultado, poco a poco dejó de hacerlos. Descubrió que otras formas de comunicación le daban mejores resultados.

Aunque sea difícil para nosotros, reconocer sus avances dándole afecto es una de las mejores formas para que deje los comportamientos negativos.

Me da mucho gusto que ya no llores, Dame un abrazo!!

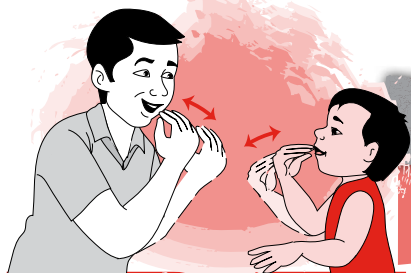
Me encanta cuando no lloras! A ver, dame un abrazo



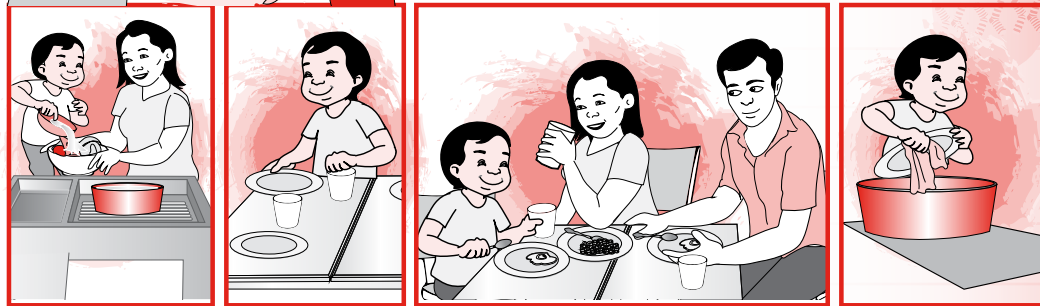
Niños y niñas con deficiencia auditiva

- Los niños con discapacidad auditiva tienen todas las posibilidades de aprender a comer solos como aquellos que oyen bien. Por lo tanto, debemos tratarlos como personas que no tienen ninguna dificultad para aprender los horarios de comida, a usar los utensilios bien y ayudarnos a preparar la comida o limpiar la cocina.
- La familia decidirá la forma en que se comunicará con las hijas o hijos sordos. Pero hay que tomar en cuenta que ellas y ellos pueden ser incomprendidos con frecuencia, si no aprendemos sus señas. También pueden tener dificultades para entendernos. Así que es necesario desde bien temprano, comenzar a usar señas, ya sea las que se crean en la casa o aprendiendo el lenguaje de señas de Nicaragua.

Por ejemplo, en forma casi natural, los adultos usamos esta seña para comer:



Recordemos hacer la seña y al mismo tiempo decirle la palabra, hablando claro, pero sin gritar ni gesticular con la boca en forma exagerada.



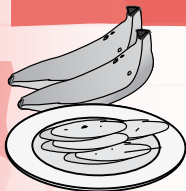
- Recordemos que queremos enseñarles a colaborar para el momento de la comida. Por ejemplo, si van a aprender a cocinar, podemos hacer dibujos con la lista de ingredientes en el orden en que se cocinan y poner al lado la palabra que corresponde.

Más adelante, también podemos escribir en frases cortas las recetas. En cualquier caso, se comienza este aprendizaje con alimentos sencillos como el arroz, los frijoles, o sopas.

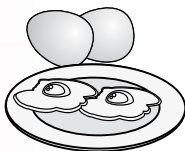
No olvidemos que siempre necesitarán que les demos cómo hacer cada cosa cuando están iniciando este aprendizaje.

Para recordarle su responsabilidad en la cocina, podemos elaborar un calendario de la semana en donde aparezca cada día un dibujo de lo que le toca hacer. Por ejemplo:

Lunes



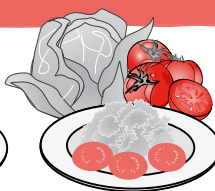
Martes



Miércoles



Jueves

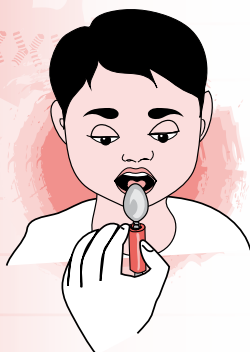


Viernes



Niños y niñas con deficiencia motora

Los niños con deficiencia motora que no pueden mamar, ni tragar, necesitan que les demos su alimento con cuchara. Siempre debemos ponerle la cuchara de frente.



Siempre arrímele la cuchara por enfrente,



no lo haga de lado.



ni por arriba.

Para alimentar a nuestros hijos con cuchara, es mejor empezar con comidas blandas o molidas, y no con líquidos. Podemos revolver la leche ya sea materna o de vaca, o la yema de huevo con harina de maíz, maíz cocido o frijoles molidos.

- También le damos al niño pedacitos de fruta, verduras molidas o queso suave. Si tienen dificultades para mover la quijada, le ayudamos controlando el movimiento.

Antes de alimentar al niño con pecho, biberón, cuchara o taza, pongale la mano sobre la quijada, así:

si se sienta junto al niño

El dedo gordo sobre la coyuntura de la quijada

El dedo índice bajo el labio



si se sienta frente al niño

El dedo índice sobre la coyuntura de la quijada

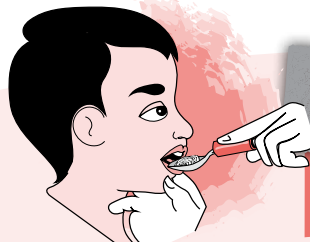
El dedo gordo entre la barbilla y el labio



Quizás al principio el niño le empuje la mano, pero ya que se acostumbre, esto le ayudará a controlar el movimiento de la boca y la lengua. Asegúrese de no empujarle la cabeza hacia atrás, sino que manténgasela un poco inclinada hacia adelante.

Mientras que alimente al niño, póngale presión suave, firme y constante- no a veces sí y a veces no.

- Es posible que el niño empuje la cuchara con la lengua y la comida fuera de la boca. El niño tiene que aprender a empujar la comida entre las encías para masticala, y después hacia atrás para tragársela. Los niños con parálisis cerebral o con otras dificultades motoras pueden tomar un tiempo para aprenderlo, pero no debemos pensar que la razón es que no le gusta la comida.
- Debemos presionar la lengua del niño con la cuchara cuando le damos de comer. De esta forma no empuja la lengua hacia afuera y podrá usar mejor sus labios para comer.



La presión firme sobre la lengua y el control de la quijada ayudan a evitar que el niño empuje con la lengua

Quando nuestros hijos o hijas hayan aprendido a masticar y tragar, pueden usar utensilios adaptados por la familia que les ayudarán a comer casi solas o solos. Abajo podemos ver ejemplos de adaptaciones que podemos hacer en casa:

Podemos iniciar enseñándole a comer con la mano, por ejemplo:

Póngale el dedo en una comida que le guste mucho

Luego guíele el dedo hasta la boca

Ayúdele cada vez menos hasta que él pueda hacerlo solo



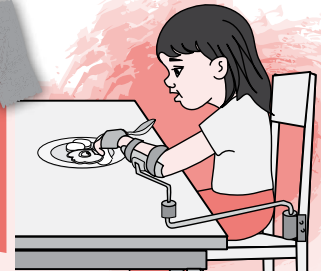
Este mecedor que usa la niña para comer, es útil para quienes tienen un brazo débil que no le permite levantarlo:

El mecedor puede hacerse de madera, o espuma como la que se usa en los colchones o con varias capas de cartón pegadas

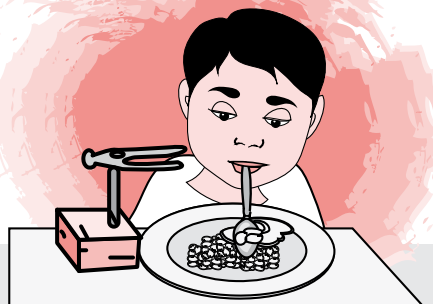


También podemos fabricar este cabestrillo móvil con la ayuda de un buen artesano del barrio o la comunidad. Permite que un niño con muy poca fuerza en sus brazos coma solo.

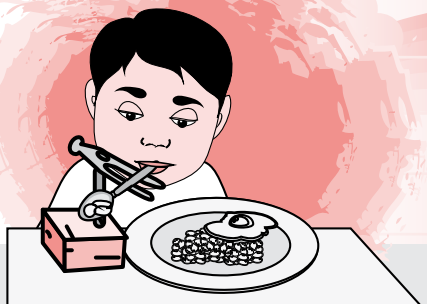
El cabestrillo debe girar en forma suave y firme en 3 puntos. La correa se puede adaptar de manera que sirva para tomar otras cosas como un bolígrafo, un cepillo, etc.



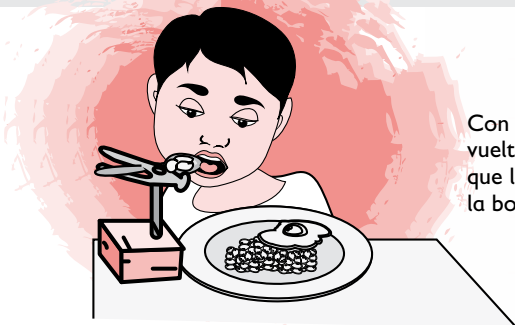
- Un niño que no puede usar sus brazos también puede aprender a comer solo si nos ingeniamos para hacerle un aparato como este.



Recoja la comida sosteniendo la cuchara en la boca



Metan la cuchara en la ranura de la pinza




Con los labios, dele la vuelta a la pinza para que la cuchara entre en la boca

Niños con deficiencia visual


Nuestras hijas e hijos podrán comer solos a la misma edad que aquellos que no tienen esta discapacidad. Veamos algunas formas en que podemos ayudarles para que sean autónomos al comer.

- Para aprender a beber deberán tocar la taza o vaso y el líquido que contiene. Es necesario que tomen la taza y huelan el líquido mientras nosotros le llevamos la taza a la boca. Además, les ayudaremos a ponerla de vuelta en su lugar.


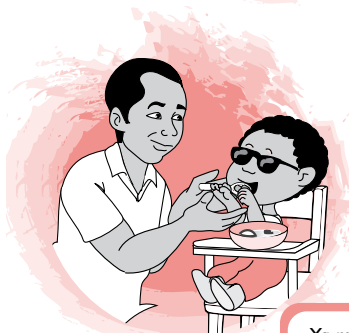




Poco a poco, nuestros hijos podrán realizar esta actividad por sí mismos. Les enseñaremos que para volver a colocar la taza u otro utensilio sobre la mesa o el lugar en donde comen, tendrán que chequear si el espacio está libre, pasando sobre la superficie el dedo meñique que sostiene el utensilio.




Para que aprenda a comer, primero le llevamos la mano haciendo el gesto de comer.




Cuando ya se haya acostumbrado a este primer momento, tomamos su mano en forma más suave y poco a poco, pasamos nuestra mano hacia la muñeca de la niña. Después, la retiramos más hasta tomar su brazo por el codo.




Ya mi niña va aprendiendo a comer sola. ¡Miren todos como come! Mmmm, ¡Le encanta el huevo con tomate!



Nuestra hija o hijo también aprenderá a sentarse en la mesa de manera adecuada evitando golpes y posibles accidentes. Para eso, vamos también por pasos:



El niño o niña deberá localizar el respaldo de la silla. Con una mano en el respaldo y otra en la mesa, se hará una idea de la distancia a la que está la silla.



Sin perder el contacto de la mano con el respaldo, con la mano libre cogerá el borde de la mesa y se parará hacia un lado de la silla.

Separará la silla de la mesa dejando espacio para sentarse.

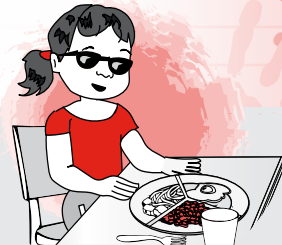
Una vez sentada en la mesa tocará con las dos manos el borde de la mesa para colocarse enfrente de esta.

En esta forma podrá tener una posición adecuada para poder usar los cubiertos e indagar qué hay en la mesa.



Después de que nuestro hijo o hija consiga sentarse en la mesa, le enseñaremos cómo localizar los cubiertos por sí mismo:

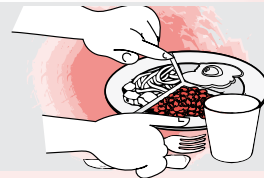
Con los brazos y dedos curvados el niño avanzará con las manos hasta tocar el borde del plato.



Moverá las manos a ambos lados del plato para localizar los cubiertos.

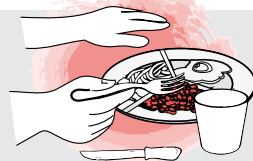


Tomará contacto con el plato y usando los dedos índices recorrerá su contorno.



● Cuando ya haya ubicado los cubiertos, el niño indagará qué tiene el plato:

● El niño tocará el alimento con el dorso del tenedor, es decir, con la parte que va hacia abajo.

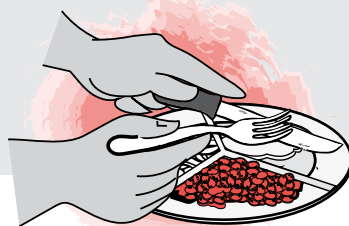


● Puede girar el plato para dejar enfrente de su cara el alimento que quiere cortar.

● Lo animamos a que localice los demás alimentos partiendo de aquél que quedó enfrente de su cara, tocando con el tenedor o cuchara en dirección de izquierda a derecha, o igual que giran las agujas del reloj.



● Además, moverá el tenedor sobre cada lado del cuchillo para encontrar dónde está la parte filosa.





Los pipitos

ASOCIACIÓN DE PADRES DE FAMILIA
CON HIJOS CON DISCAPACIDAD

Esta es una publicación con el apoyo técnico y financiero de



Save the Children