



GUÍA #9

Prepara alimentos saludables

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



Prepara GUÍA #9 alimentos saludables

**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 contruidos 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

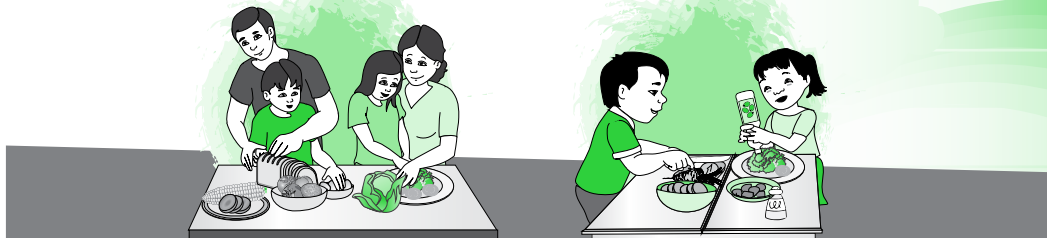
Asociación de Padres de Familias con Hijos con Discapacidad

Los Pipitos

ÍNDICE

¿Por qué es importante que los niños aprendan a preparar alimentos?	5
¿Qué significa aprender a preparar alimentos?.....	7
¿Cuál es el camino que recorren los niños para aprender a preparar alimentos?.....	13
¿Cómo trabajamos con nuestros niños para que aprendan a preparar alimentos?.....	15
1. Yo se lo hago.....	15
2. Lo hago con ella o él.....	17
3. Lo hace casi solo con ayuda.....	19
4. Lo hace solo.....	20
¿Cómo apoyamos a nuestros niños con discapacidad?.....	20
Niños con deficiencia intelectual.....	21
Niños y niñas con deficiencia auditiva.....	22
Niños con deficiencia visual.....	23
Niños y niñas con deficiencia motora.....	24

Prepara alimentos saludables



¿Por qué es importante que los niños aprendan a preparar alimentos?

No saber preparar alimentos, es una limitación en la vida. Imagínense que dependeríamos siempre de otras personas para poder comer. Saber prepararse alimentos es un paso más en la autonomía e independencia.

Nuestros hijos e hijas se interesan por los alimentos. Las frutas, verduras y otros alimentos tienen colores, sabores y olores diferentes que les atrae. Pero no es común que se los deje relacionarse con la cocina.

Y posiblemente cuando se les deja, se permite más que las niñas aprendan a preparar alimentos, pero los niños quedan afuera. Por eso hay tantos hombres adultos que terminan siendo inexpertos en la cocina.

Tanto niños como niñas deben y pueden aprender a preparar alimentos, es parte de su formación y autonomía para vivir, podríamos añadir otras cuatro ventajas de que nuestros hijos e hijas aprendan a cocinar.

Ayuda en la educación de los niños. Cuando aprenden a cocinar, pueden aprender también a comer bien, de forma sana y nutritiva. Pueden eliminar de sus hábitos alimenticios los alimentos que no son nutritivos y que hasta pueden ser tóxicos.



Favorece la relación entre padres e hijos. La cocina es un buen espacio para realizar distintas actividades con los niños. Permite el descubrimiento de cosas nuevas, diversión, aprendizaje de cosas muy útiles lo que favorece la relación padres e hijos, a cualquier edad.

Espero que tu ensalada no esté muy salada



Es un lugar de amplios aprendizajes. Aprenden cosas diversas, de dónde y cómo se obtienen los alimentos. Los olores, colores y sabores de alimentos. También valores de orden, organización, limpieza, responsabilidad. El sentido del peso, volumen, cantidad.

Cada dos partes de vinagre, una parte de aceite para hacer esta vinagreta



Cocinar es un aprendizaje que favorece la creatividad. Preparar alimentos despierta la creatividad. Amasar y hacer piezas de harina diferentes, hacer variadas ensaladas de frutas o ensaladas de vegetales, creando nuevos sabores a través de los sentidos.

¡A ver qué bien sabe la ensalada de frutas con una pizca de miel!

Pues es un buen invento, ¿a ver qué tan rico sabe?



¿Qué significa aprender a preparar alimentos?

Primero: saber qué alimentos son sanos y nutritivos, y qué alimentos hay que evitar. Este aprendizaje inicialmente se produce en la alimentación que los padres les dan a sus hijos. Si la familia no conoce de dieta balanceada y nutritiva, los hijos no se alimentarán bien, y por supuesto no aprenderán qué alimentos incluir y qué alimentos evitar.

Segundo: aprender el manejo de acciones que permiten la preparación de alimentos, que incluyen entre otras saber lavar alimentos, cortar o pelar cáscaras, sazonar, hacer la cocción del alimento, etc. Los niños y niñas aprenderán gradualmente según la edad acciones más complejas.



¿Qué significa una alimentación saludable?

Lo que hoy damos a nuestros hijos de comer, se convertirá en hábitos de los cuales dependerá su desarrollo, crecimiento y salud. Si nuestros hijos aprenden a preparar alimentos, muy probable repetirán los mismos alimentos que le ofrecimos.

Distingamos alimentos de nutrientes:

Alimentos es lo que comemos: pan, huevos fritos, carne desmenuzada, sopa de pescado, ensalada de tomate y lechuga, leche, frutas, y muchos más.

Nutrientes es lo que contienen los alimentos que necesitamos porque tienen distintas funciones en nuestro organismo.



Los alimentos tienen nutrientes:

- Para darnos ENERGÍA
- Para crecer y reponer heridas: ESTRUCTURALES.
- Para REGULAR funciones que mantienen al cuerpo sano.

Los alimentos se agrupan según los nutrientes que aportan:

¿Cuáles son?

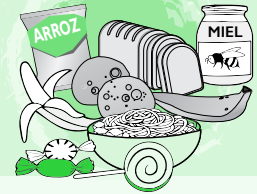
¿Qué alimentos los contiene?

Dibujos

hidratos de carbono

Complejos: arroz, pan, pastas, papas, legumbres, plátanos

Simples: azúcar, mermelada, miel, frutas, dulces en general, bananos maduros.



Nutrientes energéticos y estructurales

grasas

Aceites vegetales: de oliva, girasol, soya

Grasas animales: tocino, chicharrones de chanco, manteca de cerdo

Frutos secos: nueces, almendras, maní, semilla de marañón

Aguacate.



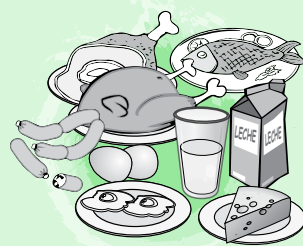
¿Cuáles son?

¿Qué alimentos los contiene?

Dibujos

Proteínas animales

Leche y derivados
Carnes: pollo, cerdo, vacuno, cordero,
Carnes transformadas: salchichas, embutidos, jamones,
Huevos,
Pescados.



Nutrientes estructurales

Proteínas vegetales

Legumbres: frijoles, garbanzos, lentejas
Frutos secos: nueces, almendras, maní, semilla de marañón.
Cereales: trigo, arroz, maíz
Patata, zanahoria, frijolitos de vara, chiltoma, tomate
Cuando se consumen conjuntamente legumbres, arroz y verduras, las proteínas se complementan y son de gran calidad.



¿Cuáles son?

¿Qué alimentos los contiene?

Dibujos

Nutrientes reguladores

Vitaminas y minerales

Verduras: zanahoria, chiltoma roja y verde, tomate, coliflor, repollo y otras.

Frutas: naranja, limón, toronja, melón, bananos, sandía, papaya, mangos, zapote, y otras.

Calcio en productos lácteos y pescado.

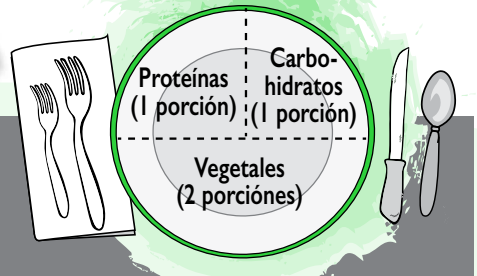
Hierro en Hígado, riñones, carne de vacuno en general, yema de huevo, mariscos, legumbres, frutos secos, pasas, ciruelas secas, cereales de desayuno.

Yodo en pescados de mar y sal yodada.



Comemos bien y sano cuando balanceamos estos nutrientes y evitamos comer más allá de lo que el cuerpo necesita. De lo contrario enfermamos, la obesidad y la diabetes son ejemplos de enfermedades que se producen por comer mucha grasa, carbohidratos y azúcares.

Este dibujo señala de manera general una buena distribución de distintos alimentos en las comidas diarias: por cada porción de proteínas (vegetales o animales), otra porción de carbohidratos, y dos de vegetales.



¿Qué debemos evitar al alimentarnos?

Demasiadas proteínas animales, sobre todo de carnes rojas.

Exceso pan, arroz, pastas, galletas....

Los cereales de caja, común en la dieta infantil.

Exceso de grasas, común en lo que llaman “comida chatarra” y comidas fritas: Papas fritas, toda la fritanga, meneitos, churritos, papitas, platanitos que viene fritos en bolsas. También los quesos tienen mucha grasa.

¿Por qué?

Elevan el ácido úrico (malo para articulaciones), elevan el colesterol (malo para el corazón), hay muchas pruebas científicas que demuestran que elevan riesgo de cáncer.

Se convierten en azúcares y grasas, producen obesidad y diabetes.

Tienen niveles alarmantes de azúcar y sal.

Son poco nutritivos, contribuyen a la obesidad, elevan el colesterol (malo al corazón). Tienen excesivos químicos para conservarlos, algunos se relacionan con el cáncer, otros con demasiado sodio, que elevan la presión sanguínea (malo para el corazón, riñones, etc.)

Entonces ¿qué hacer?

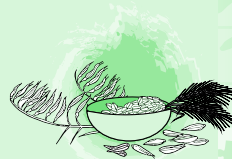
Comer más carnes blancas, pescado y pollo, sobre todo si son frescos, el pollo mucho mejor criado en patio.


Comamos más proteína vegetal, por ejemplo, frijoles y soya.

Comer más ensaladas de vegetales y frutas.

Volver a los cereales naturales como la avena, y las granolas no comerciales, contienen a su vez fibras que tienen propiedades muy saludables.

Comer más vegetales crudos, o legumbres. O por ejemplo las papas hervidas. Evitar la comida empaquetada a toda costa. Lo natural es más sano y nutritivo que lo empaquetado.





¿Qué debemos evitar al alimentarnos?

Mucha azúcar, en los frescos.

Tomar gaseosas y bebidas de cajas, jugos de lata, o bebidas en polvo.

¿Por qué?


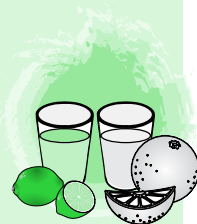
Sube el “azúcar” en la sangre que promueve la diabetes (mala para riñones, mala para los ojos). Nos vuelve obesos.

Las gaseosas, bebidas de cajas, jugos de latas y en polvo tienen mucha azúcar y conservantes muy dañinos. Las gaseosas irritan el estómago, crean adicciones.

Entonces ¿qué hacer?

Muy sencillo, bebamos más frescos de frutas naturales, sin azúcar ni sal.


Acostumbrarnos a endulzar poco, usando miel o atado.



Comer subido de sal.

Sube la presión sanguínea, endurece las arterias y venas.

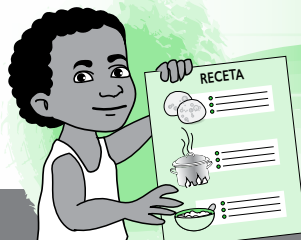
Usar la sal en dosis mínimas, usar sal yodada.



Una dieta sana debe recurrir mucho a las frutas, vegetales frescos, legumbres, raíces comestibles (como yuca, papa, malanga, remolacha, rábanos, etc.) y toda la variada gama de alimentos de origen vegetal.

¿Cuál es el camino que recorren los niños para aprender a preparar alimentos?

Preparar alimentos requiere saber hacer diversas cosas, que no siempre se realizan dependiendo del plato que se prepare. El camino completo a recorrer se resume de esta forma:



Planear el plato a elaborar en conjunto con la familia, para lo cual puede haber recetas, o simplemente a punta de recuerdo se puede hacer.

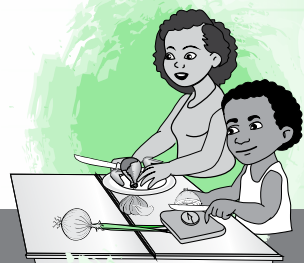
Elegir y buscar los componentes que serán usados para hacer el plato elegido, en las proporciones debidas.



Lavar o limpiar los alimentos que se van a utilizar, sea un pollo, sea carne de res, sean vegetales para ensalada, sean frutas, etc.



Cortar y/o pelar los alimentos implicados, cortar en piezas la carne o pollo, cortar los vegetales de acuerdo a su uso, si es como condimento (por ejemplo: cebollas o ajos), como cuerpo del plato (por ejemplo: vegetales en la ensalada), o como acompañante (por ejemplo, papas para acompañar una carne al caldillo).



Condimentar lo que implica untar aquellos elementos que le darán sabor. Condimentar puede hacerse antes o durante que se cocine al fuego el alimento.



Cocinar la comida en cuestión, dependiendo del plato, mezclar los componentes, se puede hervir al agua o vapor, freír en grasas (aceites), asar al horno (eléctrico o carbón).

O simplemente hay platos que no se cocinan al fuego.



Antes de que nuestros hijos e hijas puedan preparar los alimentos con esta ruta completa, podemos ir enseñándoles algunos pasos sencillos y por separado.

Llevemos a los niños a la cocina cuando mamá o papá estén preparando alimentos, que estén con ustedes, le hablan sobre lo que están haciendo pueden platicar, jugar en torno a la tarea. Pero ya se pueden familiarizar con la cocina.

voy a hacer un licuado bien frío de piña con banano



Más adelante piden a los niños colaboración en alguna acción sencilla. Por ejemplo, que laven vegetales, frutas, u otros alimentos. O que pelen la cáscara de algún vegetal, fruta, etc. O que corten algo que sea necesario y simple de cortar, preferiblemente alimentos blandos (existen cuchillos de plásticos que cortan pero no tienen el peligro de los metálicos).

picamos la papa por la mitad

¿Cómo hacerlo?

- Usted lo hace primero y le muestra cómo hacerlo.
- después lo ayuda a hacerlo.
- Y por último lo deja hacer solo.

Muy bien, es bueno esforzarse.

Te felicito, agradezco tu ayuda.



¿Cómo trabajamos con nuestros niños para que aprendan a preparar alimentos?

Para empezar, le proponemos enseñar a preparar platos muy sencillos, que no requieren uso de fuego. Hablamos de ensaladas de vegetales o de frutas.

Vamos a proceder por fases, en este caso simultáneamente lo describimos para ensalada de vegetales y de frutas.

I. Yo se lo hago



- Me propongo hacer una ensalada de vegetales o una ensalada de frutas. Para ello necesito mezclar vegetales o frutas debidamente cortadas y acompañada con ingredientes que le den sabor.
- Elijo y busco las frutas de mi ensalada: bananos, sandía, melón
- Elijo y busco los vegetales de mi ensalada: tomates, cebollas, lechuga y pepino.



- Limpio los vegetales que se van a utilizar: abro la lechuga y limpio bien sus hojas, limpio los tomates, pepinos y la cebolla una vez que quito la cáscara de papelillo fino amarillo.
- En el caso de las frutas no siempre será necesario lavarlas, salvo en algunos casos la cáscara.
- El tomate no lo pelo, y el pepino a gusto, prefiero no pelarlo, sus vitaminas están principalmente en la cáscara, por ello se recomienda picar en ruedas algo finas.



El tomate no lo pelo, y el pepino a gusto, prefiero no pelarlo, sus vitaminas están principalmente en la cáscara, por ello se recomienda picar en ruedas algo finas. Los vegetales los corto en pedazos no muy grandes, tampoco muy pequeños. Las cebollas las corto en rodajas.

Con las frutas, pelo el banano, pelo cáscara y parte blanca de la sandía, el melón lo pelo y le saco sus semillas interiores. Después se cortan a gusto en piezas no muy grandes, para poderle mezclar como ensalada.

Déjame probar mamá



Mezclo los vegetales ya cortados, le añado vinagre (prefiero el vinagre de frutas y no el vinagre blanco químico, es más sano aunque más caro) y le añado aceite (si tengo de oliva mejor, sino otro aceite que sea sano, de canola, de ajonjolí, etc.) Prefiero no echarle sal, que lo haga cada cual a su gusto en la mesa.

O mezclo las frutas cortadas. Les puedo añadir un poco de jugo de naranja natural. O la mezclo con yogurt natural y un poco de granola. No hay que echar azúcar, las frutas tienen su propio dulzor.

II. Lo hago con ella o él.



Decidimos juntos que vamos a hacer una ensalada de vegetales o una ensalada de frutas. Conversamos lo que implica para cada caso: mezclar vegetales o frutas debidamente cortadas y acompañadas con ingredientes que le den sabor.



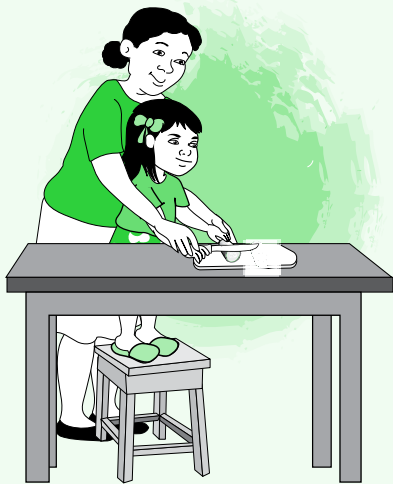
Decidimos juntos que vamos a hacer una ensalada de vegetales o una ensalada de frutas. Conversamos lo que implica para cada caso: mezclar vegetales o frutas debidamente cortadas y acompañadas con ingredientes que le den sabor.

Elegimos y buscamos los vegetales de nuestra ensalada: tomates, cebollas, lechuga y pepino.

Elegimos y buscamos las frutas de nuestra ensalada: bananos, sandía, melón.

En ambos casos le muestro donde están guardados los alimentos a procesar.





- El tomate no lo pelamos, y el pepino tampoco, Los vegetales los cortamos en pedazos no muy grandes, tampoco muy pequeños. Las cebollas las cortamos en rodajas. (Si es posible usamos un cuchillo plástico que no implica gran riesgo). Le guío sus manos y le superviso siempre su corte. Poco a poco lo va haciendo mejor y solo.
- Con las frutas, pelamos el banano, cortamos cáscara y parte blanca de la sandía, el melón lo pelamos y le sacamos sus semillas interiores. Después le cortamos las frutas en piezas no muy grandes, para poderle mezclar como ensalada.



- Mezclamos los vegetales ya cortados, le añadimos vinagre y aceite. Le muestro que vinagre y aceite son mejores, con el tiempo les explicaré mejor por qué. Le indico no echar sal, que cada cual lo haga a su gusto, y explico que mucha sal es dañina para la salud.
- O mezclamos las frutas cortadas. Podemos añadirle un poco de jugo de naranja natural. O usamos yogurt natural y un poco de granola. Explico bien que no hay que echar azúcar, las frutas tienen su propio dulzor.

NO OLVIDAR que cada logro parcial, aún pequeño, debe ser reconocido, y siempre mantener la confianza de que lo puede lograr hacer cada vez mejor.

III. Lo hace casi solo con ayuda.

En esta fase lo logra hacer solo casi todo, pero puede no salirle bien siempre. Ahora acompañamos a nuestros hijos e hijas, para supervisar como lo hacen, corregir acciones, sacarles de dudas, etc.

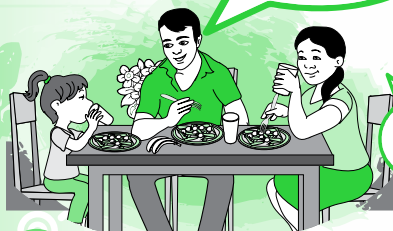
Corregimos con la delicadeza para motivarles a mejorar. Nunca avergonzar.



Siempre estaremos al tanto de sus mejoras al preparar los alimentos, y los elogiaremos, reconoceremos los avances.



Este cuchillo sí que corta mucho



¡Oye hiciste hoy ensalada de repollo y le echaste pedacitos de queso!

¡qué bien sabe!

En esta fase cuando vaya avanzando y logre hacerlo mejor, si puede manejar bien el cuchillo, se pasa al cuchillo de metal, se le ayuda y acompaña cuando empiece a usarle, recordando que este corta más y es más peligroso.

En esta fase avanzada se puede sugerir y reconocer que invente otras combinaciones de vegetales o frutas para hacer las ensaladas, asimismo nuevos ingredientes que le den sabor.

IV. Lo hace solo.

Llegará el momento que la niña no requiera ni ayuda ni supervisión y pueda hacer sólo las ensaladas de frutas o vegetales.



Muy buena esta sopa de frijoles, ¿quién la hizo?

Yo, papá

Pues excelente hijo mío

En esta etapa se puede proceder a dar un salto en el aprendizaje, y acompañar en el aprendizaje a los niños para que comiencen a hacer otros platos de comidas. En este caso puede empezarse por platos simples (hacer arroz, sopa de frijoles) e ir pasando a platos más complejos (sopas de verduras, carnes, pescados) que impliquen cocinar con fuego los alimentos.

¿Cómo apoyamos a nuestros niños con discapacidad?

Tengamos muy en cuenta que gran parte de los niños y jóvenes con discapacidad pueden aprender la habilidad de preparar alimentos o al menos ejecutar algunas acciones colaborando con este fin. Unos por su discapacidad pueden tomar más tiempo, otros pueden lograr hacerlo parcialmente y requerir ayuda. La intención es lograr la

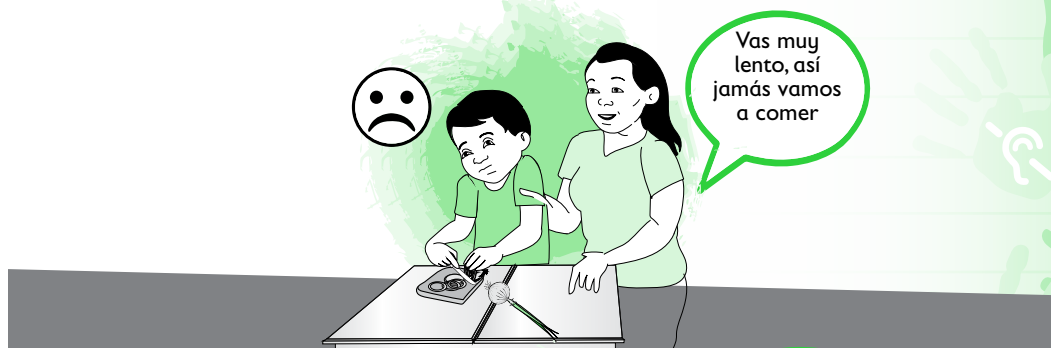
autonomía lo más posible, si no en la secuencia total de acciones, al menos manejar algunas operaciones en la preparación de alimentos.

De manera general:

Para ayudar al niño a desarrollar nuevas habilidades, primero observe y tenga muy en cuenta todo lo que puede y no puede hacer, según su discapacidad.

Ayude al niño avanzar poco a poco a su ritmo, no lo apure. Si trata de que vaya más rápido, lo que se puede provocar es que se sienta desanimado por su fracaso, esto podría retardar su progreso. Tómese su ritmo, ni muy despacio ni muy apurado.

Recordemos: toma mucho tiempo, energía, paciencia y exige mucho amor dedicarnos al aprendizaje de habilidades en los niños y jóvenes que tienen discapacidades.



Niños con deficiencia intelectual

- En este caso la comprensión de las orientaciones para hacer las acciones suele ser más o menos difícil de acuerdo al nivel de la deficiencia. Para ayudar la comprensión les explicamos con palabras muy sencillas lo que hay que hacer para desarrollar alguna acción (por ejemplo lavado de alimentos, condimentarlos, etc.) y se le puede repetir varias veces, hasta darnos cuenta que comprenden.

Puede ser más útil centrarse inicialmente sólo en algunas acciones aisladas (lavar alimentos, delimitar los alimentos a preparar, pelar algunas frutas como el banano, etc.) las demás acciones se podrían aprender después. Ya que puede ser más difícil que aprenda toda la secuencia que implica aprender muchas cosas.

Se puede ayudar a recordar la secuencia de acciones, con dibujos sencillos que se le vayan mostrando y que pueden obtener en este mismo manual. Siempre trabajamos conjuntamente mientras lo explicamos. Se trabaja paso a paso con paciencia y mucho cariño, se le muestra el dibujo y después se pasa a la acción conjunta. No olvidemos felicitar cuando logran hacer algo bien y/o por si solos.

Muy bien así, limpiando bien para quitar toda la tierra que tiene la cáscara



Niños con deficiencia auditiva

Los niños con limitaciones en la audición aprenden esta habilidad de manera tan eficiente como cualquier otro niño si trabajamos con el apoyo visual y de los gestos para comunicarnos.

Con ellos es casi imprescindible hacer demostraciones en cada paso de la secuencia aprendida. Puede ser muy útil con estos niños trabajar frente a un espejo donde se vean ambos, el adulto y el niño realizando cada acción en su momento. También puede ser de utilidad el auxilio de dibujos que representen cada paso.



Cada paso se modela muy claramente (lo hace el adulto antes) y se acompaña con gestos, señas y el adulto habla siempre dando posibilidad de leer los labios, pidiendo en cada acción que imite. Los niños mientras más pequeños necesitarán más el auxilio claro de las señas y gestos.

Siempre mostrar paciencia y expresar mucho afecto en el proceso. Sonreír con ellos, felicitarles en sus logros.



Niños con deficiencia visual

Los niños con deficiencias visuales, independientemente del nivel de su deficiencia, pueden lograr aprender algunas acciones si hacemos las cosas teniendo en cuenta sus limitaciones visuales. Quizás por mucho tiempo podrán participar en la preparación de alimentos haciendo equipo con su mamá, papá u otra persona vidente que pueda complementar algunas acciones. No caer en la tentación de hacerles las cosas porque no ven, todo lo contrario, mostrarle confianza de que pueden llegar a hacer muchas cosas por sí solos.

Podrían primero aprender a hacer acciones como:

Lavado de algunos alimentos, lavar arroz, frijoles, vegetales, frutas, etc.

Pelar algunas frutas que no requieran uso de cuchillo, como el mango, bananos.

Poner limón a ensalada, o añadir elementos a frutas o ensaladas de frutas para hacerlos más nutritiva y sabrosas.

Prepararse comidas sencillas como pan con mantequilla, que pueden abrir el pan con su mano.




Cuando logren desarrollar destrezas motoras más finas se pueden facilitar otros aprendizajes:

Pelar o cortar vegetales y frutas, para lo cual se pueden adiestrar con cuchillos plásticos en su inicio. Este adiestramiento puede tomar tiempo y requerir paciencia.



Prepararse café, calentar leche, hacerse té, lo cual requiere aprender a usar la cocina, mostrando muy bien el encendido y apagado, la colocación de los objetos en la hornilla, etc.






Para que puedan aprender las acciones anteriores, desde pequeños, pueden aprender a reconocer diversos alimentos por el tacto y olfato, utilizar la exploración con el tacto de los instrumentos, lugares donde encontrar los alimentos, manejar el uso de aparatos eléctricos, etc.

Una consideración especial para los niños con deficiencia visual es arreglar el entorno de la cocina que pueda localizar siempre y en un mismo lugar los alimentos, utensilios, instrumentos, etc.


Puede ser que nos tome tiempo la segunda fase del aprendizaje, donde se hacen las cosas conjuntamente, pero es la garantía de que poco a poco aprendan a hacerlo solos o solas. No olvidemos que no podemos quedarnos en hacer las acciones conjuntamente, hay que ir dando la posibilidad de que las vayan haciendo solos.

Niños con deficiencia motora

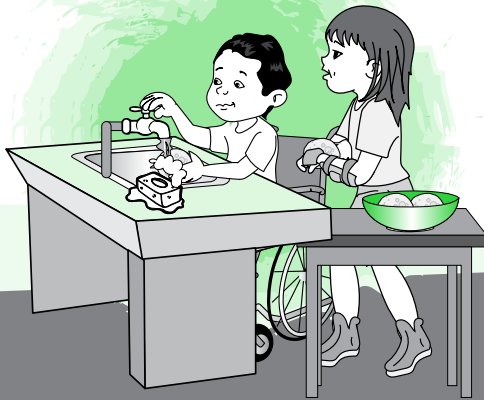


Los niños con dificultades motoras, asimilarán la habilidad al nivel que lo permita el tipo de su discapacidad. Cuando la discapacidad implica una importante dificultad del control motor de las extremidades superiores, pueden mantenerse en la primera fase, o a lo sumo podrán lograr pasar a la segunda fase y hacerlo con la ayuda guiada de la persona que los cuida.

Con estos niños y niñas pueden hacerse adaptaciones de tablas para cortar, cuchillos con mangos engrosados, cucharones ligeros. Se debe tomar en cuenta que el espacio sea accesible para hacer sus movimientos y que los materiales que use queden a su nivel y fácil acceso.



Cuando la discapacidad implica básicamente las extremidades inferiores, pueden maniobrar bien con sus brazos y manos, aprenderán como cualquier otro niño, siempre que se adecúe la cocina para que tenga acceso a los alimentos, aparatos y utensilios. Quizás el lavavajillas no debe ser muy grande y alto, para que alcance la llave desde su silla de ruedas, o tener un espacio accesible donde lavar los alimentos.





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