

OPORTUNIDADES DIARIAS DE COMER Y ALIMENTARSE

18-24 meses

- ¡Comer puede ser divertido! Continúa alentándome a alimentarme por mi mismo, ayúdame a servirme, limpiar lo que ensucié, y decirte lo que quiero y necesito.
- Realmente me encanta nombrar la comida, trabajar en nombrar mis colores y formas, elegir mis favoritos y limpiar mis manos, cara y mesa o el lugar de mi sillita de comer.
- Mientras limpio la mesa, aliéntame a limpiar de “arriba hacia abajo” o aún en círculos.
- A los chicos les encanta ser pequeños ayudantes. Permíteles ayudarte con la cocina, revolver, servir, verter de pequeños recipientes, abrir recipientes, y lavar y secar los platos.

24-36 meses

- Estoy mejorando tanto en esto. Quiero usar frases más largas para hablar sobre lo que estamos cocinando y comiendo.
- Me gusta poner la mesa, doblar las servilletas, poner los cubiertos. Me puedes enseñar sobre izquierda y derecha y limpieza.
- Puedo ayudar con el lavado, secado, poner los platos en el lavavajillas y ordenar los cubiertos.



Este trabajo ha contado con el apoyo del Programa de Intervención Temprana del Distrito de Columbia bajo el número de permiso 9G0003 y el Centro de Desarrollo Infantil y Humano de la Universidad de Georgetown.

Las experiencias diarias hacen *una...*

Kristin Conaboy, OTR/L
Toby Long, PhD, PT
Rachel Brady, MS, PT
Janet Thomas, MEd, OTR/L

COMER Y ALIMENTARSE

Comprehensive System of PERSONNEL DEVELOPMENT

...Una vida de diferencias.

OPORTUNIDADES DIARIAS DE COMER Y ALIMENTARSE

La hora de comer es un tiempo de desafío para las familias y puede parecer un momento difícil para incorporar el aprendizaje. Sin embargo, piensa en todas las experiencias sociales y sensoriales que naturalmente tenemos cuando comemos. Durante las comidas, haz mucho contacto visual. Es una gran oportunidad para los niños de comenzar a aprender sobre colores, formas, gustos y texturas.

Recuerda que algunos niños pueden pasar por la etapa de picoteo en las que comen muy poco...esto está bien a menos que la etapa persista.

Debemos comer cada día, entonces trata de usar tus experiencias diarias como un tiempo de aprendizaje, interacción social, y disfrute con tu hijo. Te sorprenderás de lo que puedes lograr.

0-4 meses

- Sostén mi cabeza y cuello.
- Háblame y cántame con tu voz suave y apaciguadora.
- Mírame a los ojos, mueve tu cara hacia arriba y hacia abajo y de un lado a otro para que yo te siga con la mirada.
- Acaríciame suavemente mi cabello y cuerpo así se que estás allí.
- Reconoce mi necesidad de descanso.

4-6 meses

- Háblame mientras nos preparamos para comer.
- Dime como preparas mi comida y lo que como.
- Mantente tocándome para calmarme mientras estamos juntos. Déjame jugar con tus dedos o explorar la mamadera o las mamas.

6-9 meses

- Déjame tomar mi mamadera.
- Déjame usar mis dedos para comer. Déjame también intentar una cuchara y un sorbito con tu ayuda.
- Ayúdame por favor a aprender a comer solo. Usa tus manos sobre las mías para alimentarme o servirme.
- Puedo ensuciarme, no te preocupes. Todos los chicos se ensucian cuando están aprendiendo a alimentarse solos.

- Puedo voltear mi cabeza para decirte “terminé”. Usa estas palabras para ayudarme a aprender a decirte cuando “estoy satisfecho”.

9-12 meses

- Aliéntame a alimentarme con los dedos. A mis dedos les gusta tomar galletitas, bizcochos, cereales, una cucharita y mi sorbito.
- Ayúdame a preparar mi plato sirviéndolo. Tal vez pueda arreglar el tuyo también.
- Tengo favoritos, pero me siento bien cuando elijo lo que comer.
- En el almacén, señálame mi comida favorita. Me gusta aprender sus nombres y me encantan todos los colores y sonidos.
- Comienza a abrir los paquetes en los que viene la comida que me gusta y luego déjame terminar a mí.
- La comida es yummy. Me encantan todos esos sonidos que hacemos juntos “mmm”, “yum”.
- Háblame sobre lo que estás haciendo, sobre sentirse satisfecho, compartir snacks, nutrición básica, temperatura, gusto, y color.
- Permite a los chicos jugar con los elementos relacionados con la comida como las cucharas y bowls, y se paciente con sus deseos de experimentar, explorar, y ensuciar.

12-15 meses

- Me encanta cuando me permites continuar intentando aprender a alimentarme solo.
- Cuando cocinas, ¿ puedo hacer que te ayudo? ¡Voy a “ayudar” con algunos recipientes, cacerolas y una cuchara grande de madera! Mira - puedo revolver y verter y golpear como un chef.
- Se que ensucio. Ayúdame a limpiar mi cara y manos.
- El almacén está lleno de cosas excitantes sobre las que aprender. Practicar colores, sonidos, señalar, tomar objetos pesados y poner cosas dentro y fuera del canasto.

15-18 meses

- La comida es diversión y color. Señala y nombra todo lo que está sobre la mesa. ¿Puedo señalar e intentar decirlo después de ti?
- ¿Puedo intentar aprender mis colores en la mesa!
- Estoy aprendiendo como decirte lo que quiero y necesito. Puedo señalar o aún decir “más” o “terminé”. Algunas veces debes preguntarme.

Muéstrame el camino para obtener lo mejor todos los días!