



APRENDIENDO A COMER

Es muy importante como padres conocer el mundo emocional de los hijos para poder ayudar a expresar los sentimientos y emociones que padecen los niños. Enseñar a comer es uno de los hábitos más duros que existen para algunos padres, y este aprendizaje pasa por varios caminos:

- El camino del ritual

El camino que dibujamos con ciertos elementos, siempre fijos, antes de iniciar la acción de comer, le sirve al niño para situarse, para construirse él también la idea de que es hora de comer. Crear un ambiente agradable y conseguir que al niño le resulten atractivos los elementos que le haremos aprender que asocia con la comida (mantel, pechitos, cubiertos, vajilla...) es prioritario a la hora de comenzar a comer

- ¿Dónde sentarlo a comer?

Eso lo deciden los padres, nunca el niño. Y, en la medida de lo posible se intentará que ese lugar sea el mismo cada día.

- Recomendaciones:

- Estimulación positiva: si anunciamos al niño lo buena que está la comida que va a comer, así como lo bien que lo va a hacer, porque comerá como un niño mayor, le hacemos el camino mucho más fácil.
- Comer como todos: una manera de demostrarle al niño total normalidad en el hábito que le estamos enseñando es darle una cucharada a él y luego el adulto, padre o madre que esté con él, tomar otra.
- Refuerzo positivo: felicitarle cuando abra correctamente la boca y mastique o trague lo animará a repetir la acción del mismo modo.
- Primero la autonomía, luego a la lavadora: cuando el niño empieza a dominar el cubierto, hay que permitirle al máximo que ejercite la acción completa de llevarse la comida a la boca. Si empezamos a preocuparnos por las manchas, podemos crearle un sentimiento de culpabilidad y distorsionar el proceso, haciéndole creer que lo está haciendo fatal. Para evitarlo, le diremos que lo hace muy bien y que como está aprendiendo, cada vez lo hace mejor.



- Potenciar la comunicación: mientras el niño come, además de esos ánimos que le vamos dando, es bueno que le hablemos, incluso que le preguntemos cosas, lo importante es que se sienta tranquilo.
- El remate: llegado el momento de terminar la comida, le haremos saber lo bien que se ha portado, y le diremos que cuando llegue el resto de la familia se lo contaremos.
- Abrir paso a la siguiente actividad: cuando se da por finalizada la comida, y no antes, se le permite bajar de la silla, y jugar o echarse a descansar.
- Mejor un solo conductor: una persona sólo es lo más conveniente a la hora de ayudar al niño a comer. Puede ser la madre, el padre, la canguro, la abuela, pero sólo uno de ellos cada vez y, si no puede ser siempre el mismo, al menos, entre ellos deben guardar la coherencia en el método de aprendizaje a seguir.