

Las comidas de los niños como reto

*Por Sherry Gray, Cooperative Extension System
Universidad de Connecticut
EFNEP Supervisor/Extension Educator*

Lo referente a comidas y nutrición de los niños desde que nacen hasta los 5 años puede ser un reto para los padres. A todo padre le preocupa no tener la certeza de que sus pequeños ingieren alimentos saludables en cuanto a tipo y cantidad, especialmente si se trata de niños con necesidades especiales. Debe seguir las recomendaciones de su pediatra al planificar las comidas diarias. Debe además adoptar prácticas saludables:

- implementando para las comidas una rutina que incluya un lugar familiar, un horario fijo, y algunas actividades que el niño aprenda a asociar con expectación,
- haciendo de las horas de las comidas una experiencia agradable,
- planificando tiempo suficiente para que las comidas se disfruten sin prisa, ¡y contando con el tiempo necesario para recoger y limpiar!

¿Quiere el niño comer sin ayuda?

La mayoría de los padres ansía la llegada del día en que el niño coma solo. Puede ser difícil saber si el niño ya quiere que llegue ese día. Es importante que el niño tenga la habilidad física para comer solo, pero no es suficiente, tiene que querer participar en el proceso. A continuación van algunos indicios de que el niño quiere comer sin que lo ayuden:

- Comprensión -- ¿comprende la parte que le corresponde desempeñar? ¿tiene suficiente experiencia?
- Expectación - - ¿puede hacer saber que tiene hambre o que está lleno? ¿muestra excitación para comer?
- Capacidad de alcanzar objetos - - ¿puede agarrar objetos colocados a su alcance?
- Preferencia - - ¿le gustan algunos alimentos más que otros?
- Jugar con la comida - - ¿tiende a jugar con la comida antes o después de comer?

¿Puede el niño comer sin ayuda?

- Usted puede hacerse algunas preguntas sobre si el niño está listo para comenzar a comer solo:
- ¿Tiene el control físico necesario para llevarse un objeto a la boca? Puede que tenga la aptitud necesaria en ciertas áreas, como por ejemplo para tomar leche en

- pomo, pero no en otras como utilizar una cuchara. Se necesita mucho más control para tomar en taza y manejar la cuchara.
- ¿Puede el niño agarrar cosas y soltarlas? ¿Puede agarrar trozos de comida, llevárselos a la boca y soltarlos?
 - ¿Puede el niño utilizar las manos y la boca coordinadamente? ¿Puede mover la mandíbula y los labios para descargar la cuchara mientras sostiene ésta junto a los labios?

El siguiente cuadro puede ayudar a padres y profesionales a determinar cuan listo está un niño para una variedad de tareas en el proceso de ingestión de alimentos.

Si el niño tiene:	Puede estar listo para:
<ul style="list-style-type: none"> • Control de la cabeza • Bastante capacidad de succión • Movimiento independiente de lengua y labios • Movimientos de masticación • Aptitud de agarrar objetos • Actividad mano a boca • Incremento de control de lengua y labios • Aptitud de sentarse solo sin apoyo • Aptitud de agarrar objetos pequeños con el pulgar y el índice • Aptitud de soltar y recoger • Movimiento voluntario para llevar la mano a la boca • Movimientos iniciales de masticación verticales y laterales 	<ul style="list-style-type: none"> utilizar la cuchara tomar alimentos colados o en puré comida blanda, como puré trozos de ½ a 1 pulgada que se puedan asir comida de textura tipo papa majada tomar en taza comer solo con cuchara trozos de ¼ a ½ pulgada que se puedan asir comida de textura compleja como carnes y cacerolas comer solo con tenedor

Adaptación del entorno para resultados satisfactorios

Hay muchas cosas en el entorno del niño que pueden adaptarse para minimizar los efectos de los retos físicos. Se puede ayudar al niño a lograr que coma solo:

- elevándole o bajándole la silla para alterar su postura
- cambiando la altura de la mesa
- modificando cubiertos y vajilla (tamaño del mango de la cuchara, forma del tazón...)
- adaptando la textura de la comida (dejando grumos o trocitos en alimentos majados, mezclando en el yogurt galletas ‘graham’ desmenuzadas...)
- aumentando las calorías de la comida (añadiéndole margarina o leche en polvo...)
- manteniendo el comedor tranquilo (apagando la televisión, descolgando el teléfono...)

¡Recuerde que a todos los niños les gusta que les presten atención especial y los celebren cuando logran hacer algo sin ayuda!

Es muy importante la intervención temprana cuando hay motivo de preocupación con la ingestión de comida. Los niños tiernos con dificultades deben ver a un especialista para desarrollar un plan individualizado. Una buena evaluación profesional puede ayudar a determinar el tipo de ayuda necesaria para un niño en particular. El Sistema para Infantes a Tres Años de Connecticut provee evaluaciones a los infantes elegibles y niños pequeños. También pueden proporcionar asistencia e intervención los terapeutas del lenguaje y ocupacionales en ejercicio privado o en hospitales pediátricos, así como los nutricionistas pediátricos.

Sistema para Infantes a Tres Años - Actualización

**Por Linda Goodman, Directora
CT Birth to Three System**

Los padres a menudo me piden que les explique cómo sabemos si todos los 36 programas de *Birth to Three* cumplen su cometido. Durante los últimos cuatro años hemos tenido un amplio proceso de afianzamiento de la calidad. Primero, cada programa se ha evaluado contra una larga lista de normas. Luego de cuatro a ocho funcionarios de *Birth to Three* han visitado cada programa para revisar documentos y archivos, entrevistar al administrador y al personal, y con la asistencia de los padres entrevistar familias recipientes de servicios. Cuando se encuentran problemas de calidad o de cumplimiento de la ley, el programa redacta un plan de corrección que describe cómo remediar inmediatamente las deficiencias serias y cómo mejorar gradualmente las áreas identificadas como necesitadas de mejora. Aunque este proceso ha sido muy amplio y nos ha permitido entrevistar mucho personal y más de 400 familias, ha sido también muy dispendioso en tiempo y fondos, y sin regresar al programa para otra revisión ha sido difícil comprobar que la mejora se ha realizado.

Una alternativa es seleccionar unos pocos indicadores importantes para los cuales tengamos datos y medir los programas continuamente contra sus colegas de tamaño similar para evaluar el progreso. Trabajando con el SICC (Consejo coordinador inter-agencias del Estado) hemos seleccionado tres indicadores:

‘Child find’¹-

1. ¿Tiene cada nueva familia un IFSP (plan de servicios individualizado) listo dentro de los 45 días de haber sido referida?
2. Servicios de calidad-
¿ Recibe cada familia todos los servicios que aparecen en su IFSP?
3. Transiciones suaves-

¿Se remiten los niños a sus respectivos distritos escolares a edad temprana (hacia los 30 meses)? ¿Se celebran a tiempo las conferencias de transición con los distritos escolares (al menos 90 días antes del tercer cumpleaños del niño)?

Compararemos los programas para cada uno de estos indicadores (los resultados aparecerán en el *website* de *Birth to Three*: www.birth23.org), y escogeremos los programas que parezcan necesitar mejorarse por indicador en cada grupo. Un equipo integrado por un representante de *Birth to Three* y un grupo de padres visitarán esos programas. El equipo hará muchas más preguntas que irán más allá de los números y realmente escudriñará la calidad con base en las evaluaciones iniciales y los IFSPs, el rendimiento de los servicios y la transición. Esperamos comenzar en enero o febrero de 2005.

¹ Tramitación de la remisión del niño hasta la entrega del plan de servicios a la familia

Las horas de las comidas son horas especiales

Por Susan R. Davis, M.S., R.D
Consultora de nutrición

Las horas de las comidas son de las primeras relaciones que los padres tienen con sus bebés. Esta relación requiere que los padres y los niños pasen tiempo juntos.

Comer es lo que hace el niño. Darle de comer es lo que hace el padre. Muchos factores influyen en que un niño coma algo nuevo.

Los siguientes son consejos para lograrlo:

- Ofrezcale una cantidad pequeña
- Estimúlelo a comer solo
- Muéstrole que a usted le gusta la comida
- Déjelo probar un bocado pequeño
- Celébrelo por probarlo
- No se desanime. Con el tiempo, ofrezcale esa comida 20 a 25 veces. Trate otra vez a los pocos meses.

Dar de comer al niño es algo que hace el padre varias veces al día todos los días. Cada vez que lo hace es una oportunidad de enseñarle algo al niño:

- Avísele cuando la comida está casi lista. (le enseña a cambiar de actividad)
- Trate de servir las comidas siempre a la misma hora; a los niños les gusta la regularidad y la rutina. (le enseña a esperar lo que viene y a confiar)
- Déle de comer al niño en su silla y a la mesa (le enseña a estar sentado por periodos extensos y que tiene un lugar propio)
- Ayude al niño a comer apagando la televisión y guardando los juguetes. (le enseña a concentrarse en una actividad)

- Siéntese y háblele durante la comida. (le enseña vocabulario)
- Háblele de la comida. (le enseña colores, números y formas)
- Deje que los niños coman con la familia (les enseña modales)
- Déles pollo frutas y vegetales cocidos y crudos. (les enseña sabores y textura).
- Anime a los niños a ayudar en la preparación de la comida (les enseña secuencias, cuentas y medidas).

Use las comidas y las horas de comidas como una forma divertida de que adquieran habilidades en preparación de la escuela.

**Los niños y las comidas:
deliciosa combinación**
*Consejos de Leslie Jones¹, Pam
Pinto² y Eileen McMurrer³*

¿En busca de ideas para que sus niños...

- ...prueben comidas nuevas?
- ...coman más sano?
- ...coman más/menos?
- ...hallen más placenteras las comidas?

Pruebe estas sugerencias con sus pequeños. Una vez que usted ve que lo que cuadra con su hogar y familia, usted empezara a ver encontrar mas formas de convertir las comidas en experiencias positivas y saludables.

Que prueben comidas nuevas: incorpore a sus niños en la fase de cosecha o escogida de lo que se compra. Déjelos escoger sus frutas y vegetales en la granja o la bodega de la esquina. Que escojan las manzanas por el color y señalen las candidatas para el carrito de compra. Busque la forma de que ayuden a preparar los alimentos, por ejemplo remojando las manzanas para lavarlas antes de cortarlas. Empareje cosas nuevas con viejas favoritas: sumerja esas manzanas en miel, añada una raja de queso o espárzales mantequilla de maní. Los niños suelen entusiasmarse más con los alimentos que han escogido y preparado, valen la pena el tiempo extra y el reguero.

Que coman comidas más nutritivas: Considere los colores de los alimentos que captan la atención del niño. Si su color favorito es el verde, sírvale alimentos naturalmente sanos y verdes (arvejas, brócoli) o añada a algo sano como la leche una gota o dos de colorante de alimentos. Combine colores brillantes: guisantes verdes con trozos de zanahoria por ejemplo. Si al niño no le interesa el color, trate mezclando diferentes frutas con yogurt y jugo como suavizador (¡y ‘cuélelo’ en una comida nueva!). Que el niño apriete el botón de la licuadora (¡que participe!) y baile al ritmo del ruido que produce. Añada algunas semillas de lino o nueces molidas a los ‘muffins’, sopas, albóndigas o salsa de espaguetis.

Que coman más/menos: Consiga la intervención de hermanos mayores como modelos de lo mucho, lo poco, lo rápido o lo lento que se debe comer. Utilice pegatinas u otras recompensas que signifiquen algo para el niño para reconocerle que ha comido la cantidad correcta de acuerdo con metas establecidas. Si el problema es mucha comida ofrézcale agua o leche durante el día para que se sienta lleno y utilice platos pequeños para que las porciones parezcan grandes. Si el problema es insuficiente comida, pruebe limitando las bebidas (dentro de lo razonable) y asegúrese de que las calorías que ingiere tienen buen valor nutritivo.

Que sean más divertidas las horas de comidas: Pruebe usando formas naturales de comidas sanas de modos creativos; convierta en cara el anillo resultante de cortar un pimiento verde, agregándole una sonrisa con una tusa y guisantes para los ojos. Utilice moldes cortadores de galletas para convertir alimentos aburridos en estrellas, dinosaurios u osos. Tómelo con calma, sea creativa y no se exija mucho. ¡Si a usted le resulta divertido lo probable es que al niño también le resulte!

¹ *Leslie es madre de tres que incluyen a Patrick, de cinco años, que algunas veces utiliza un feeding tube para ayudarlo a ganar peso.*

² *Pam disfruta aplicar su experiencia de consejera de nutrición al cocinar con sus dos niñas que tienen sensibilidad a alimentos.*

³ *Eileen es madre de tres, de edades cinco, nueve y dieciocho.*

NOTICIAS DEL NACIMIENTO A LOS 5 AÑOS Información para familias y profesionales

se publica trimestralmente por el Sistema de Extensión Cooperativa de la Universidad de Connecticut en colaboración con el Sistema para Infantes a Tres Años de Connecticut, el Departamento de Educación del Estado de Connecticut y la Junta Asesora de este boletín. Agradecemos comentarios y colaboraciones de los lectores sobre necesidades especiales de infantes, párvulos, preescolares y sus familias. Sírvase dirigir su correspondencia a 'Editor, 67 Stony Hill Road, Bethel CT 06801'

JUNTA ASESORA 2004

Cathy Malley, Directora

Sistema de Extensión Cooperativa UConn

Claudia Anderson, Escuelas Públicas de Danbury

Jane Bisantz, Jane Bisantz & Associates, LLC y Escuelas Públicas de Hartford

Marlene Cavagnuolo, Escuelas Públicas de Fairfield

Kathleen Camp, New Haven Head Start

Carmina Cirioli, Madre/, ICC del Estado, PATH

Ann Gionet, Madre / State ICC/CT, Departamento de Sanidad

Linda Goodman, Sistema para Infantes a 3 Años de CT

Eileen McMurrer, Sistema para Infantes a 3 Años de CT

Maria Synodi, Departamento de Educación del Estado

Poshen Wang, Diseñadora Gráfica

Oficina de Comunicaciones y tecnología de la información

Alentamos la reproducción de artículos o extractos de *Noticias Del Nacimiento a los Cinco Años*, mencionando su autor y este boletín. *Noticias Del Nacimiento a los 5* se distribuye gratuitamente a interesados en temas relativos a niños hasta de cinco años de edad con necesidades especiales. La lista de destinatarios incluye familias y proveedores activos en el Sistema para Infantes a 3 Años, directores y proveedores de servicios preescolares de educación especial, directores de educación especial, familias en varios programas preescolares de educación especial, ICCs locales y otros que lo soliciten. Para añadir o

quitar su nombre de la lista de destinatarios, o para notificarnos cambio de dirección, sírvase enviar nombre, dirección y teléfono a *Birth through 5 News, CT Birth to Three System, 460 Capitol Avenue, Hartford, CT 06106*.

Producido en *Communication and Information Technology, College of Agriculture and Natural Resources, University of Connecticut*.

El Sistema de Extensión Cooperativa de la Universidad de Connecticut es un proveedor de programas y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Para presentar queja de discriminación, escribir a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W; Whitten Building, Stop Code 9410; 1400 Independence Avenue, SW; Washington, DC 2050-9410, o llamar al (202)720-5964.

Educación especial preescolar – Actualización: ***Por María Synodi, Coordinadora*** ***Educación Especial Preescolar***

El Departamento de Educación del Estado prosigue sus actividades de vigilancia y fiscalización de la educación especial. Una de las áreas de concentración de sus esfuerzos es el “ambiente menos restrictivo” (LRE) para niños preescolares y de kindergarten recipientes de educación especial y servicios relacionados. El Departamento analiza los marcos educacionales de los niños de 3, 4 y 5 años y el tiempo que pasan los niños con incapacidades con compañeros sin incapacidades.

Los marcos o colocaciones educacionales se identifican y definen por el Gobierno federal. Los Estados están obligados a reportar el número de niños preescolares y de kindergarten en los varios marcos así definidos. Se compila esa información de todos los distritos escolares que sirven niños menores con incapacidades.

El Estado utiliza la información compilada para ayudar a desarrollar un plan anual continuo de mejoras. El plan más reciente puede encontrarse en <http://www.state.ct.us/sde/deps/special/index.htm#Publications>.

El Departamento ha creado también un ‘mapa’ del Estado para identificar el status de los LREs a lo largo del Estado a nivel de preescola y kindergarten. Esa información puede encontrarse en:

<http://www.state.ct.us/sde/deps/special/index.htm#Focused%20Monitoring>. El mapa representa la información por distrito escolar basada en las definiciones federales de los marcos educacionales.

Estos dos recursos dan una instantánea de los esfuerzos del distrito escolar para proporcionar un LRE para los niños de 3, 4 y 5 años con incapacidades. El Departamento de Educación continúa trabajando con distritos para ampliar el LRE para niños menores con incapacidades y los distritos escolares hacen esfuerzos en concierto al nivel local. Seguiremos trabajando con LRE y esperamos que el año próximo el plan continuo de mejoras y el mapa de datos reflejarán logros positivos.

**Consejo coordinador Inter.-agencias – Actualización:
Perspectiva de los padres
Por María Engborg, ICC, Madre**

Al concluir este año mi periodo en el ICC (mi hijo cumple 12) deseo compartir mi perspectiva basada en mi experiencia como padre en este importante consejo. Debo admitir que al principio estaba un poco intimidada al ver que todos los que me rodeaban en la mesa tenían un título impresionante menos yo. Me preguntaba si yo era solo un padre ‘muestra’ o si se oíría mi voz. Estoy complacida de reportar que lo que encontré fue un grupo de personas deseosas de escuchar y dedicadas a la causa – hacer mejores los servicios para los niños menores y sus familias en Connecticut.

El Sistema para Infantes a Tres Años ha encarado algunos retos serios durante mi estancia en el ICC. Como madre, me tranquiliza ver como funcionarios clave de varias agencias del Estado convergen a confrontar estos retos. He llegado a comprender cuán crítica es mi perspectiva como padre en todo lo que discutimos. He valorado la oportunidad de hablar con otras familias que se han puesto en mi lugar y se han sentido potenciadas por hacerlo. Trabajar al nivel de cambios del sistema ha sido una experiencia emocionante y remuneradora. He adquirido una mejor visión general y constatado cuán crítica es la participación de los padres.

Birth to Three produjo importantes cambios en la vida de mi familia y me he sentido honrada de poder devolver algo a este maravilloso programa. Quisiera animar a otras familias a participar – tendrán amplia recompensa y podrán hacer un impacto positivo en las familias que las seguirán.

En el ICC hay actualmente dos puestos para padres vacantes. Si usted está interesado, no vacile en llamarme al 203-629-1880 x 314, o a Eileen McMurrer, personal de apoyo a la ICC, al 860-418-6134.

Las fechas de las futuras reuniones del ICC del Estado (se celebran en Infoline, 1244 Silas Deane Highway, Rocky Hill):

7 de febrero de 2005
11 de abril de 2005
13 de junio de 2005
8 de agosto de 2005

**Marque las fechas
Calendario de capacitación**

Comuníquese con el Centro de recursos para la educación especial (el ‘SERC’) en www.ctserc.org o llamando al 860-632-1485 para información sobre estas actividades:

Diseño y evaluación de la intervención de ensayo discreto para niños menores con autismo. Taller para practicantes con experiencia, Del nacimiento a los cinco años.

Kathleen Dyer, Ph.D.

1/11/05

Radisson, Cromwell

Bienvenidos todos los niños: Incluyendo los niños con necesidades especiales en programas preescolares

Phillippa Campbell, Ph.D.

1/13/05

Radisson, Cromwell

Estrategias para afrontar conductas desafiantes en niños menores

Mary Louise Hemmeter Ph.D.

Sesión B: 1/14/05 –Keeney Center, Wethersfield

Sesión C: 2/8/05 – Keeney Center, Wethersfield

Coligación con familias que experimentan múltiples estresantes

Angela Tomlin, PhD

1/19/05

Radisson, Cromwell

Visitas a los hogares: Apoyo a las familias utilizando el modelo de entrenamiento

Dathan Rush, M.Ed.

M'Lisa Sheldon, PH.D.

1/27//05

Radisson, Cromwell

Piezas de construcción

Susan Sandall, Ph.D.

2/18/05

Radisson, Cromwell

Evaluación de niños de tres a cinco años con necesidades especiales: ¿Por qué evaluarlos? ¿Qué instrumento es el más apropiado?

Marianne Barton, Ph.D.

3/9/05

Radisson, Cromwell

Estrategias para responder a la diversidad cultural y lingüística en la tierna infancia

Isaura Barrera, Ph.D. y Lucinda Krammer

3/10/05 y 3/11/05

Radisson, Cromwell

LRE y el debido proceso: Implicaciones de la IDEA en relación con niños de edad preescolar, del nacimiento a los cinco años

Rutherford Turnbull, J.D., LL.M.

5/6/05

Radisson, Cromwell

Comuníquese con el Centro de Connecticut de apoyo a los padres en el 800-445-2722 o cpac@cpacinc.org para más información sobre la siguiente conferencia:

Paso a través de cambios en la vida

6/3/05 y 6/4/05

Farmington Marriott Hotel

XII conferencia anual Juntos podemos

Pre-conferencia: *Enfoque basado en equipo para responder a las necesidades de los niños menores con problemas de conducta*

Jueves 7 de abril de 2005

9:00 a.m. a 3:30 p.m.

Marriott, Trumbull

Mary Louise Hemmeter, Ph.D., Profesora auxiliar

Departamento de Educación especial

Universidad de Illinois

Derechos: \$30

Juntos podemos: Satisfaga las necesidades de los niños menores con conducta desafiante

Viernes, 8 de abril de 2005

9:00 a.m. a 3:30 p.m.

Marriott, Trumbull

Tema fundamental: *Trabajar juntos para promover el desarrollo socio emocional de los niños y evitar la conducta desafiante*

Mary Louise Hemmeter, Ph.D., Profesora auxiliar

Departamento de Educación especial

Universidad de Illinois

Catorce sesiones sobre una variedad de temas relativos a los niños desde el nacimiento hasta los cinco años, sobre todo aquéllos con necesidades especiales.

Derechos: \$40 (\$45 pasada la fecha límite)

Dispensa de derechos a padres y estipendios a padres (\$40) disponibles.

Para conseguir folleto de la conferencia, disponible después de enero 2005, comunicarse con Jenn Sharpe, 860-632-1485 x 268

:

Recursos

www.state.ct.us/sde/deps?Early/index.htm. Hacia abajo: child nutrition concept paper. Este sitio incluye información sobre la prestación de servicios de nutrición y educación eficaz sobre nutrición para niños menores.

<http://www.msue.msu.edu/fnh/tn/booklistintro.htm>. Lista glosada de más de 300 libros sobre alimentos, alimentación sana y actividad física para niños menores

<http://www.fns.usda.gov/tnResources/goglowgrow.html>. *Go, Glow, Grow*. Folleto interactivo del Departamento federal de agricultura para niños de tres y cuatro años.

<http://www.fns.usda.gov/tn/Resources/nibbles.html>. *Nibbles for Health: Nutrition Newsletters for Parents of Young Children*. Sitio de USDA con información sobre cómo conducir discusiones de nutrición con los padres y contiene 41 boletines reproducibles.

Pretend Soup and Other Real Recipes – A cookbook for Preschoolers and Up por Mollie Katzen y Ann Henderson. Tricycle Press, Berkeley, California. Libro de recetas diseñado para permitir que cocinen los niños menores con la mayor independencia posible bajo la supervisión de un adulto.

Nutrition Activities for Preschoolers por Debby Cryer, Adele Richardson Ray y Thelma Harms. Dale Seymour Publications, 1996. Guía ilustrada que ayuda a los programas de la temprana niñez a incluir la nutrición en el ambiente de aprendizaje diario.

Para más información y recursos sobre nutrición comunicarse con:
Connecticut State Department of Education
Office of Child Nutrition
860-807-2075

Connecticut State Department of Public Health
Child Day Care Licensing
860-509-8045
800-282-6063

University of Connecticut
Cooperative Extension System
860-486-3635