

Guías para el desarrollo de alimentación propia

Por Kim Mielke, MSOT, OTR/L

Las habilidades del auto-cuidado son trabajos básicos que hacemos todos los días. Estas habilidades también se conocen como Actividades de la Vida Diaria (AVD). Las actividades de auto-cuido son comiendo, vistiendo, bañando y peinando. Esta hoja proveerá una guía básica para el desarrollo de las habilidades de auto-alimentación.

La auto-alimentación provee una manera divertida para que un niño explore las experiencias sensoriales diferentes. También es una gran oportunidad para que el niño juegue, y eventualmente se sienta cómodo, con diferentes texturas: duras, mojadas, secas y ásperas. Diferentes comidas también proveen diferentes sonidos, olores y sabores. La auto-alimentación puede formar reguero pero también puede ayudar a que un niño gane su confianza, se haga más cómodo con las texturas y coordine sus manitas y sus dedos.



Usando tenedores, cucharas y vasos son algunas de las oportunidades para que un niño aprenda a usar estas herramientas. Aprendiendo a usar estas herramientas es importante para que el niño también pueda usar lápices y tijeras.

Un niño que practica y aprende la auto-alimentación también esta mejorando su:

- Fuerza en los brazos, espalda y manos
- Usando sus manos y brazos en manera coordinanda.
- Coordinando sus manos.
- Coordinación de mano/ojo.

Bebiendo de una Botella/Vaso

Edad	Habilidad
2 a 4 meses	Mueve su mano/manos hacia la botella/seno durante come.
6 a 9 meses	Aguanta una botella con ambas manos.
12 a 15 meses	Aguanta una botella con ambas manos.
15 a 18 meses	Usa un sorbete.
2 a 3 años	Bebe de un vaso (sin tapa) sin enramar.

Auto-Alimentación

Edad	Eventos
6 a 9 Meses	Quiere ayuda con su alimentación. Empieza a aguantar y poner galletas en su boca. Juega con cucharas; agarra cucharas, tenedores; pone dos lados en la boca.
9 a 13 Meses	Usa sus dedos para agarrar comidas suaves y comidas que se derriten rápidamente. Le gusta comer con sus dedos.
12 a 14 Meses	Pone su cuchara en su comida. Mueve la cuchara a su boca pero con mucho reguero.
15 a 18 Meses	Saca su alimento con la cuchara y lo pone en su boca.
18 a 24 Meses	Niño quiere auto-alimentar.
2 a 3 Años	Puñala su comida con su tenedor. Usa su cuchara sin enramar.
3 a 5 Años	Come solo/sola.

Juegos Actividades

La imitación y el juego pueden ayudar a desarrollar las habilidades de auto-alimentación en los niños. Incluya las siguientes ideas de juego en las actividades diarias de su niño para ayudar a que auto-alimente.

- Saque y eche agua a la bañera usando copas de medir.
- Use una cuchara para recoger un malvavisco.
- Use cucharas y palas pequeñas.
- Pone objetos pequeños en huecos de forma similar.
- Juega con masa; recogiendo, apuñaleando, cortando y pellizcando.
- Finge como si dándole comida a una muñequita.
- Tenga fiestas imaginarias o comidas imaginarias.



Recursos

Case-Smith, J. (2005). *Occupational therapy for children: Fifth edition*. St. Louis: Elsevier Inc.



Productos

Aquí hay algunos productos Super Duper® para reenfocar las habilidades de la auto-alimentación. Visite a www.superduperinc.com o llame al 1-800-277-8737. Haga clic abajo para ver el producto y su descripción.

Animal Buddies® Open-ended Motivational Box with Tokens

Pregunte por #AB-23

www.superduperinc.com/A_Pages/ab23.htm

Webber® Photo Cards—Food

Pregunte por #WFC-04

www.superduperinc.com/WXYZ_Pages/wfc_04.htm