

Hábitos y rutinas

La hora de la comida

La hora de la comida es un momento muy especial para disfrutar juntos: aprenden cosas nuevas, descubren nuevos sabores, encuentran su comida favorita...

*A veces conseguir que coman resulta un poco difícil: cómete esto, venga por papá, ¿te cuento un cuento? no mires tanto la tele que te quedas embobada... Si es vuestro caso, antes de nada **relajaos** porque lo que ahora puede pareceros difícil en realidad no lo es tanto. Seguro que dentro de unos años lo recordaréis bromeando en familia... ¡Ay, qué guerra me dabas de pequeña en las comidas, María! Podéis enseñarles a disfrutar de la hora de la comida y tener recursos e ideas para hacer de este momento del día algo relajado y tranquilo.*

¿Qué es el hábito de la comida?

Aprendiendo a comer: Que aprendan a comer bien y de todo es algo que necesita tiempo, constancia y mucho cariño.

- ❖ **¿Cómo enseñarles?** Hacerlo siempre a la misma hora, en el mismo lugar y de la misma manera ayuda a que aprendan a anticipar, a saber qué va a pasar y poco a poco a intentar hacer las cosas solos y solas.
- ❖ **Una casa organizada, una casa feliz:** Que tengan un horario para la comida os permitirá tener tiempo para vosotros y vosotras. Una casa organizada es una casa en la que hay tiempo para los hijos e hijas y también tiempo para papás y mamás.

No dudes en consultar el apartado de Hábitos y rutinas para ver otros hábitos importantes en estas edades.

Mi hijo de 0-6 años > Hábitos y rutinas

www.mihijosordo.org

Estás en: Mi hijo de 0-6 años > Hábitos y rutinas > La hora de la comida

¡Manos a la obra!

¿Recordáis cuando aprendisteis a conducir? Lo conseguisteis a base de ser muy constantes ¿verdad? Con los hábitos pasa lo mismo: lo que ahora todos y todas hacemos casi sin pensar (comer solos, vestirnos, etc.) lo tuvimos que aprender a base de repetirlo.

Si empezáis a enseñarles a vuestras hijas e hijos los hábitos de pequeños los irán aprendiendo casi sin darse cuenta. Al principio resultará un poco pesado: tendréis que intentar hacer todo de la misma forma, pero ¡veréis que cuando lo consiga compensará!

1. Antes de empezar

- ❖ Están aprendiendo algo de mayores, transmitidle **tranquilidad** ¡No pasa nada si lo hace mal al principio! Hacedle sentir que **es capaz** y **disfrutad** con sus avances. Si un día veis que vais a estallar mejor retiraos un momento; luego volveréis más tranquilos. ¡Hacerlo mal también forma parte del proceso!
- ❖ Empezad en momentos del día en los que estéis tranquilos y **sin prisas** (cena, merienda, fin de semana...) y evitad empezar en vísperas de irros de vacaciones durante un tiempo.
- ❖ **Prestad atención a lo que hace bien y nada de atención a sus protestas.** Si coge sólo el tenedor aprovechad para decirle lo bien que lo ha hecho. Si protesta no le haremos caso. Y si tira algo al suelo le diremos que lo recoja sin gritarle y manteniendo la calma.

Mamás y papás,

Seguro que lo vais a hacer fenomenal y si un día no sale tan bien...
¡No pasa nada! Seguro que la próxima vez se os da **mejor**.

www.mihijosordo.org

Estás en: Mi hijo de 0-6 años > Hábitos y rutinas > La hora de la comida

2. Una buena manera de empezar

- ❖ **Un horario:** Fijad un horario que podáis, más o menos, respetar.
- ❖ **¡Manos limpias!** Acompañadle a lavarse las manos. Si veis que ya puede sin ayuda podéis motivarle para que lo vaya haciendo. Cuando lo consiga le diréis *¡Muy bien!* Que vea qué orgullosos estáis cuando hace algo bien, ¡Eso les encanta!
- ❖ **A poner la mesa:** Hacedle partícipe de colocarla en función de lo que pueda hacer, seguro que le resulta divertido. Le podéis dar las servilletas o que ponga el pan, así tendréis otra oportunidad para decirle lo bien que lo hace.
- ❖ **¡A comer!** Le pondréis su plato y le diréis *A comer*, con buena cara, tranquilos y serenos. Es importante que vea que la hora de la comida es algo agradable.
- ❖ **Cuántas menos distracciones mejor:** Fuera juguetes de la mesa, quitad la tele...
- ❖ **Recogiendo la mesa... ¡Qué divertido!** Otra buena ocasión para felicitarle. Ahora sí que puede ver la tele y jugar con los juguetes.

¿Qué ha aprendido?

La hora de la comida puede ser un momento estupendo para aprender cosas nuevas y practicar las que ya conoce. Sabe lo que va a pasar: lo mismo que todos los días, sabe lo que se puede y no puede hacer y además toda la familia le felicita por todo lo que hace bien: lavarse las manos, poner la mesa, ayudar a mamá y a papá... ¡Qué bien la hora de la comida!

Hablan las mamás y los papás...

Cuando decidimos pasar del puré a la comida sin triturar, Manuela se resistía...

A veces este paso cuesta tanto a niños y niñas como a padres y madres. Cualquier cambio para ellos y ellas es algo que les cuesta. Retrasar el paso a los alimentos sin triturar no es la mejor solución ya que a medida que se hacen más mayores los cambios les van a costar más. Vuestra actitud será muy importante: mucha tranquilidad. Al fin y al cabo **la comida es un buen momento para disfrutar.**

Si ya se sienta **sin ayuda** podemos ir empezando. A partir de los **3 años** es bueno que disfrute de una dieta como la nuestra: rica y variada, con primer plato y segundo.

Se trata de ir poco a poco, con tranquilidad y sin amenazas del tipo *te lo vas a comer esta noche, ¡y si no en el desayuno!*... Empezad dándole **purés cada vez más espesos**. Si no le gusta no pasa nada, démosle tiempo. Progresivamente podéis introducir en el puré **tropezones de alimentos blandos** (pollo, pescado, queso fresco, huevo duro...) Por último podréis darles **alimentos fáciles de masticar**, incluso aplastados con un tenedor.

Que vuestras hijas e hijos sordos mastiquen es algo importante porque masticando y tragando se fortalecen muchos músculos que son necesarios para hablar. Si coincide que vuestra hija o vuestro hijo va al logopeda y estos músculos están fuertes ¡veréis qué bien!

Lucas tardaba muchísimo en comer... ¡Ya no sabía qué hacer!

Habrán niños más comilones y niñas menos glotonas, además cada uno necesita su tiempo pero si es **mayor de 2 años y medio** y tarda mucho en comer podemos establecer un tiempo determinado para la comida, lo normal sería tardar como mucho 40 minutos.

www.mihijosordo.org

Estás en: Mi hijo de 0-6 años > Hábitos y rutinas > La hora de la comida

Si es de los que tarda horas y horas podéis hacerlo como si fuera un **juego**, que lo vea como algo divertido y “de mayores” no como una imposición.

Enseñadle con un **reloj** que le guste el tiempo que hay para comer. Le avisaréis (con calma) cuando se siente a comer que cuando llegue la aguja grande al punto rojo (una **pegatina** que quizás habrá elegido él o ella) la comida se habrá terminado. Cuando falten 5 minutos podréis avisarle de que falta poquito.

Cuando se haya terminado el tiempo recogeremos la mesa entre todos, sin gritos ni amenazas. Si no le dio tiempo habrá aprendido que hay un tiempo para comer y la próxima vez se intentará dar prisa.

Puede que hasta que aprenda que hay un tiempo limitado para comer **le cueste, no quiera... Ánimo y paciencia**, si sois constantes lo conseguiréis.

¿Y si nos vamos de vacaciones o a comer fuera?

No se trata de ser rígidos. Como os hemos dicho en apartados anteriores los padres y madres debéis ser firmes pero a la vez flexibles, ceder en algunas cosas y en otras no, y ese **término medio** es la clave para educar a vuestros hijos e hijas felices. Ser **coherentes** es fundamental.

Una vez que han interiorizado el hábito de la comida no hay problema en que haya ocasiones especiales: un cumpleaños, comer fuera, etc. ¡El objetivo también es que disfrute comiendo!

Algunas buenas ideas

Aquí os dejamos algunas buenas ideas para que enseñarles las rutinas de la comida sea algo divertido.

www.mihijosordo.org

Estás en: Mi hijo de 0-6 años > Hábitos y rutinas > La hora de la comida

- ❖ **¡Mira a la cámara!** Como ya os hemos comentado, todo les resulta mucho más sencillo si saben lo que van a hacer. Le podéis hacer una bonita **foto** mientras come, un día que esté tranquilo y lo esté haciendo fenomenal. Se la podéis enseñar cuando llegue la hora de la comida o cuando se porte mal durante la comida para que vea cómo tiene que hacerlo bien. Recordad que *“Pórtate bien”* es una frase muy general, ¿qué quiere decir? *Siéntate bien, las manos en la mesa, etc.*
Avisadle siempre con tiempo suficiente para que deje lo que esté haciendo y vaya a lavarse las manos, así de paso evitaremos rabietas...

No dudes en consultar el apartado de Materiales donde encontrarás, entre otros, un libro para aprender lengua de signos en situaciones cotidianas como la hora de la comida, con el vocabulario necesario para comunicarte con tu hija o hijo sordo. ¡Es más fácil de lo que pensáis!

- ❖ **Vamos al mercado.** Una ocasión estupenda para enseñarle los signos de las frutas y las verduras, que las vea, que las toque, incluso puede ayudaros a limpiarlas en casa. Será muy divertido.
- ❖ **Hoy cocino yo** ¿Por qué no jugáis a hacer una deliciosa pizza en familia? Habrá que amasar, poner el tomate, el queso, el jamón... vuestras niñas y niños sordos disfrutarán mientras tocan alimentos (recordad que de tocar un alimento a comerlo ¡hay un paso muy pequeño!)
¿Y si un día hacéis pan? Algo sano y divertido y que además podrán comer. Disfrutarán a lo grande y ver y comer el pan que han hecho les gustará muchísimo.

No olvides consultar el apartado Pequeñas responsabilidades. Te sorprenderá ver todo lo que es capaz de hacer tu hijo y tu hija a estas edades.

Mi hijo de 0-6 años > Hábitos y rutinas > Pequeñas responsabilidades

www.mihijosordo.org

Estás en: Mi hijo de 0-6 años > Hábitos y rutinas > La hora de la comida

¿No te ha quedado claro?

No olvides que puedes consultarnos en el apartado *Pregúntanos*.
Además en la colección de DVD *Mi hijo sordo* podrás ver aspectos relacionados con las niñas y niños sordos en estas edades. Ver *Materiales*.



www.mihijosordo.org

Estás en: Mi hijo de 0-6 años > Hábitos y rutinas > La hora de la comida