

COLECCION DE MATERIALES DE APOYO

EXQUISITAMENTE
MARÍA





**Co-funded by
the European Union**

Este proyecto ha recibido financiación del programa Erasmus+ de la Unión Europea en virtud del acuerdo de subvención No 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.

El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de los autores.
Por tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida

En este documento se recogen materiales de apoyo dirigidos a familiares y profesionales para trabajar situaciones semejantes a las descritas en el libro “Exquisitamente María”. Este material incluye información sobre estrategias y técnicas, pautas, historias sociales y pictogramas entre otras.

Contenido

1. ESTRATEGIAS DE ESTIMULACIÓN TÁCTIL	3
A NIVEL GENERAL:	4
2. ESTRATEGIAS DE MANEJO PARA EL ACOMPAÑANTE	5
3. ELIMINACIÓN DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS A LA HORA DE COMER	7
Retirar de manera natural	7
Anticipar	7
Sustitución temporal por material manipulativo	8
4. ESTRATEGIAS PARA LA INSEGURIDAD	9
5. PAUTAS PARA LOS JUEGOS DE ROLES	10
6. CALENDARIO DE MERIENDAS	12
ANEXO 1: JUGUEMOS EN EL RESTAURANTE	13



1. ESTRATEGIAS DE ESTIMULACIÓN TÁCTIL

A continuación, se facilitan ciertas actividades que se podrán realizar para conseguir una mayor aceptación de estímulos táctiles.

- Durante el baño o después del baño:
 - Aprovechar el baño para pasar diferentes esponjas, más suaves o más ásperas.
 - Probar a secarnos con toallas con diferentes texturas. Es interesante secar al menor realizando pequeños toques con un poco de presión, en lugar de frotar.
 - Añadir las estrategias de peinado y secado de pelo en estos momentos.
 - Después del baño, realizar un masaje relajante, si se tolera. Preferiblemente realizando una ligera presión en los movimientos, evitando el cosquilleo inicialmente.
- En la comida:
 - Realizar recetas sencillas con masas, gelatinas, carne picada, bechamel, huevo, frutas o untables; por ejemplo, masa de pizza, pan, galletas, albóndigas, croquetas, empanadillas, brochetas de fruta, sandwiches, ...
 - Dejar pequeños momentos de experimentación con la comida: comer con las manos, hacer recetas imaginarias mezclando alimentos, etc.
- A la hora de jugar:
 - Esconder juguetes de poco tamaño en un recipiente con arroz, fideos, lentejas o similares, y buscarlos. Si el recipiente es de gran tamaño, también nos permitirá meter los pies. Otra opción es utilizar una piscina infantil desmontable, que nos permite experimentar con todo el cuerpo.
 - Jugar a pintar con espuma de afeitar o pintura de dedos, tanto con las manos como con los pies, o pintarse el cuerpo. En el mercado existen pinturas con texturas, o las podemos crear nosotros mismos, añadiendo productos en la pintura, seguros para la piel, y siempre bajo supervisión, como arena, serrín, sal, etc. Otra opción es utilizar pinceles o esponjas con diferentes texturas para aplicar la pintura.
 - Jugar con plastilina, arena kinética, slime, pasta de modelar, arcilla, plastilina de bolas de porexpan, o diferentes opciones similares que existen en el mercado. Cada uno de estos elementos aporta una textura novedosa y la posibilidad de experimentar con ellas y relacionar dichas texturas con momentos divertidos. Además, se pueden encontrar muchos tutoriales de cómo crear algunos de estos materiales, por lo que puede ser un momento familiar de juego muy divertido y en el que el/la niño/a está más implicado y genera mayor exposición a texturas y favorece la aceptación del producto final.



-
- Elaborar un panel de texturas y poner diferentes texturas con los que la/el niña/o está familiarizado, por ejemplo: algodón, estropajo, trapo, malla, gomaespuma, aluminio, lija, cartón,... Podemos jugar a tocar las diferentes texturas, tanto con las manos como con los pies, y describirlas. Así también fomentamos el aprendizaje de conceptos básicos.
 - Crear un saco o bolsa en la que introducimos diferentes texturas, junto con objetos, y jugar a adivinar qué objeto es, antes de sacarlo de la bolsa.
 - En el parque:
 - Jugar con arena, barro, hierba, hojas y demás elementos naturales que podamos encontrar en este contexto.
 - Existen pelotas con diferentes texturas, con las que puede ser interesante jugar.

A NIVEL GENERAL:

- Si observamos que el/la menor empieza a mostrarse alterado, podemos realizar alguna actividad que implique algo de fuerza o presión, como saltos o carreras.
- Es importante NO forzar al niño/a a realizar las actividades propuestas, todo debe ser progresivo y respetando los tiempos y tolerancias de los/las menores.



2. ESTRATEGIAS DE MANEJO PARA EL ACOMPAÑANTE

El adulto que está presente con el/la menor para conseguir que coma, es un elemento importante en el proceso. Si tenemos en cuenta ciertos aspectos, prevemos y tenemos a mano una serie de herramientas, seremos capaces de abordar las posibles dificultades que se presenten de una forma segura. A continuación, se describen estrategias para acompañar a el/la menor en este reto.

En primer lugar, para el/la niño/a es importante conocer los instrumentos que se van a utilizar para la acción de comer de manera consciente y reducir los estímulos que no forman parte de la tarea con el/la menor lo máximo posible.

Poner al corriente al entorno familiar sobre las características de el/la menor, hace que éste se relaje y sienta mayor tranquilidad y seguridad cuando se realizan las pautas. Informar al entorno hace más llevadera la situación y hace que a través de permisos como escoger entre dos tipos de utensilios, conocer cómo se ha cocinado la comida o escoger la silla o el lugar en la mesa para comer, generen un clima más acogedor y positivo.

Para que el/la menor entienda el proceso de una forma más sencilla y visual podemos preparar una historia social. En ella contamos de forma muy concreta mediante pictogramas la actividad completa. Se comienza a usar mucho antes de que se inicie la actividad. Por ejemplo, podemos seleccionar un momento del día para enseñársela e ir contándosela. Si sabe que va a pasar en cada momento se va a sentir mucho más relajada.

También podemos facilitar instrucciones para que el/la niño/a sepa que puede hacer en situaciones que le provoquen estrés. Un ejemplo de instrucción es, *"Si María está nerviosa mientras le dan de comer, María puede darle la mano a mamá "* o *"Si María está nerviosa cuando se acerca la cuchara a la boca o ya ha probado algo, María puede decir PARA"*.

El acercamiento a la actividad de probar nueva comida, tiene que ser algo progresivo. El/la niño/a marcará el ritmo y si en algún momento vemos que no lo está pasando bien debemos disminuir la exigencia. Por ejemplo: *María saca la lengua y prueba la textura de algún alimento, pero no se lo mete en la boca, ya que vemos que empieza a ponerse muy nerviosa porque le da asco. Podemos ir probando con la lengua hasta que María se sienta preparada para meterse este alimento en la boca, o dar un mordisquito. Una vez se lo meta en la boca, pasaremos al siguiente paso, siempre observando las emociones de el/la menor.*

Contar con diferentes estrategias y materiales es muy importante. Una de las cosas que puede hacer sentir más tranquilo a el/la niño/a es poder recurrir a sus juguetes más queridos. Antes de sentarnos en la mesa a comer, podemos hacer que el niño/a se sienta más cómodo/a acercando a la mesa algún objeto que le aporte seguridad, como un peluche o un muñeco que nos pueda acompañar. *"María, puedes si quieres coger algún juguete que te guste para tenerlo cerca del plato"*.



Tenemos que intentar anticiparnos a posibles conductas que repercutan o hagan que retrocedamos en el proceso. Conocer bien las señales de estrés, nerviosismo, frustración o malestar hace que podamos prevenir muchas situaciones. En el caso de que veamos que el/la niño/a empieza a estar inquieto podemos validar su nerviosismo y ofrecerle una alternativa. *"María, te estás moviendo mucho de la silla ¿quieres que hagamos un descanso?"*

Es importante tener en cuenta a modo general, dirigirse a el/la menor de manera clara, precisa y calmada, usando oraciones cortas y con términos concretos, utilizando un lenguaje positivo, con tranquilidad y poca gesticulación, en un entorno lo más tranquilo posible, hablando a su altura y con contacto visual, asegurándonos de que entiende lo que está pasando. Nos adaptamos a su ritmo de procesamiento y damos tiempo. Validamos sus emociones, mostrando comprensión ante su enfado, miedo u otros sentimientos, acompañándolos y poniendo nombre a lo que sienten y estando a su lado.

Les incluimos en el proceso de buscar soluciones, mostrándoles opciones y dejando que el/la niño/a elija una de ellas.



3. ELIMINACIÓN DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS A LA HORA DE COMER

Como hemos visto en el cuento, Marta presenta dificultades para comer en otros contextos que no sea en el que sus madres le han enseñado, es decir, viendo dibujos en el móvil, con el plato que a ella le gusta y siempre haciéndolo de la misma forma.

Pero, ¿cómo han podido conseguir reducir la costumbre de mirar la pantalla?

Para abordar estos casos es importante que las familias conozcan los inconvenientes y riesgos que supone proporcionar a los niños/as este tipo de aparatos con el fin de evitarnos, en ocasiones conflictos, controlar la actividad inquieta que éstos presentan, o intentar que se “relajen”.

Todas estas motivaciones realmente son irreales y de manera inmediata pueden ayudarnos en el momento exacto en el que queremos que coman, pero no a corto plazo ni a lo largo del tiempo. De hecho, cuando utilizamos esta estrategia rápida y aparentemente efectiva, pueden aparecer dificultades para adaptarse a nuevas situaciones (conductas disruptivas), empeoramiento de la calidad en las relaciones sociales o desinterés por juegos más pausados y didácticos.

La hora de la comida es un momento en el que podemos aprovechar para relacionarnos entre familiares y amigos, un momento que nos evade de las prisas de este mundo y que nos hace centrarnos en el presente.

Es por esto que poner la mesa, sentarse juntos a comer y comunicarnos de la manera que sea, se puede convertir en un espacio que nos proporcione calidad de vida y un aprendizaje enriquecedor para todos/as.

En el caso de los niños/as, realizar este tipo de rituales va a favorecer la calidad de sus interacciones sociales; va a hacer que sean más conscientes de aquello que les gusta o no, y van a procesar mejor la información sensorial que perciben cuando los alimentos entran en la boca.

Si has expuesto a tu hijo/a a este tipo de dispositivos y al comer sin ellos aparecen conductas no colaborativas o de enfado, aquí añadimos unas pautas para ayudarlos:

Retirar de manera natural

En ocasiones, pensamos que retirar estímulos que han estado siempre va a suponer un problema, pero en ocasiones, este miedo es el que provoca que nos sea más difícil la retirada. Es por esto que en un primer momento intentaremos presentar la situación de la comida sin el dispositivo, y en el caso de aparecer rabietas o conductas no colaborativas, esperaremos a que se adapte el niño/a. Puede llevar un tiempo, ya que siempre ha tenido en su poder una pantalla animando esta situación y captando toda su atención. Así que mientras tanto, podemos utilizar las siguientes dos estrategias de manera paralela si lo vemos necesario.

Anticipar

Si todavía no comprenden conceptos temporales como ahora, después o primero, anticipa mediante imágenes la hora de la comida (mostrándole la imagen justo



antes de empezar a sentarnos) y las actividades que van a ir antes de la acción de comer y después de ésta. Esto ayudará a que sitúe la comida en el tiempo y le ponga un principio y un final. También le ayudará saber que la tablet en este tiempo no la puede tener y que quizás en otro momento del día, si que la puede utilizar.

Sustitución temporal por material manipulativo

Si mediante las pautas anteriores vemos que no podemos hacer que coma, sustituiremos este dispositivo por otro tipo de estímulos, pero con los que los niños/as tengan que comunicarse, mirar al adulto, manipular conjuntamente o realizar peticiones.

Ejemplos de estos juegos son los cuentos, los encajables o juegos de asociación en los que podemos ir pasando páginas, dando piezas o fichas por turnos justo después de comer determinado número de cucharadas. Además, también evitaremos los juegos que les supongan una obsesión e intentaremos que el material sea neutro, es decir, que no le interese demasiado ni demasiado poco.



4. ESTRATEGIAS PARA LA INSEGURIDAD

María es una niña muy acostumbrada a comer en circunstancias y condiciones muy concretas .

Como vemos durante el cuento, María no quiere comer en otros lugares en los que no haya comido antes, sin su plato especial de animales y sin sus dibujos que la entretienen tanto. Para abordar esta situación y hacer que María se adapte a los cambios, vamos a tener que considerar dentro de nuestras estrategias, proporcionarle seguridad para que el aprendizaje se realice de manera significativa, con el ingrediente de la seguridad en sí misma.

Todos los/las niños/as pueden sentirse inseguros ante determinadas actividades, por ello, es importante elogiar los pequeños logros que van sucediendo. *"María, hemos comido la primera cucharada y lo has hecho genial"*. Esto puede ayudar a María a sentir confianza en sí misma. Hay que evitar criticar o atender a conductas negativas: *"María he visto que te has puesto muy nerviosa cuando te he llevado la cucharada a la boca"* o *"María, otra vez no has querido comer"*. Si queremos que María confíe en sí misma, debemos transmitirle que nosotros confiamos en ella.

Debemos intentar darle la responsabilidad acorde a su edad y ponerle retos superables. María es pequeña y probablemente necesite una mínima ayuda aunque sea, en algunos momentos. Un gesto de cariño puede hacer que se sienta más segura y transmitirle que no está sola ante esta dificultad. *"María, si sientes miedo, puedes cogerle la mano a la mami, ella está aquí contigo"*. Debemos fomentar su autonomía, pero asumiendo que puede necesitar nuestra ayuda y apoyo en muchos momentos.

Probablemente, María no consiga los retos propuestos a la primera, y por ello, es importante minimizar los fracasos. Los/las menores tienen que experimentar el fracaso y tolerar la frustración ante situaciones o juegos que no siempre les van a salir bien, pero debemos también hacerlo ver como un reto. *"María, hoy hemos comido sin dibujos unas cuantas cucharadas, ¿qué te parece si mañana comemos unas cuantas más?"*. Incluso preguntarle a ella, cuál es la mejor opción para comer un poquito más. *"María, ¿qué podríamos hacer mañana para comer unas cuantas cucharadas más?"*

En otro de los apartados tratamos el juego más detenidamente pero podemos tener en cuenta que podemos emplear estas estrategias mientras jugamos con el/la menor en casa. También podemos enseñarles a reírnos de nosotros mismos y así aumentar su autoestima. Bailar, jugar, saltar, reír, disfrazarnos. Enseñarles a divertirse y así disminuir su rigidez ante nuevas situaciones que comparte con otras personas y niños.

Por último, el discurso que empleamos adultos/as y niñas/os ante el fracaso suele ser negativo. El pensamiento y autorrefuerzo negativo también se puede entrenar, y así darnos mensajes positivos a nosotros mismos. Podemos empezar por cambiar o modelar el *"No he conseguido comerme el plato"* por, *"Lo he intentado"* o el *"yo no puedo"* por, *"¿y si lo intento?"*.



5. PAUTAS PARA LOS JUEGOS DE ROLES

Los juegos de roles son muy importantes para las/los niñas/os, ya que ayuda al aprendizaje y la anticipación de situaciones reales. Para fomentar su participación en estos juegos, y que nos ayuden cuando tenemos que comer fuera de casa o probar nuevos alimentos, podemos utilizar las siguientes estrategias.

Es preferible iniciar el juego con elementos externos, como juguetes, si lo que pretendemos es aumentar la experimentación de situaciones sociales no agradables para la/el menor. Una vez se conoce la dinámica del juego y puede anticipar las situaciones en las que se puede sentir incómodo, podemos empezar a realizar el juego siendo él mismo el protagonista.

La presentación de los juguetes o elementos del juego es importante. Debemos asegurarnos que la/el niña/o esté familiarizado con alguno de ellos y haga un uso funcional. Por ejemplo, al jugar a los restaurantes con muñecos, asegurarnos que el/la menor conoce las comidas, los cubiertos y/o utensilios, dar de comer a la muñeca, etc. Si no lo realiza, empezaremos por este tipo de tareas antes de pasar a juegos más complejos.

Es preferible que, cuando el juego se produzca con personas reales, empiece siendo el adulto el que realiza las acciones más complicadas o las que el niño considera más ajenas o desagradables.

Cuando la acción del juego de roles se produzca sobre el/la niño/a, debemos darle tiempo y aceptar sus límites ante las acciones que realizamos, por ejemplo, un menor puede preferir empezar a jugar siendo el camarero o el cocinero, para después ser la persona que pide y come la comida.

En cuanto al juego, es preferible iniciar con acciones sencillas y poco a poco ir realizando acciones más complejas y que impliquen más acciones que no son tolerables para el/la menor. Por ejemplo, podemos empezar por juegos de cocinar, para luego ir ampliando a ir a un restaurante, preparar un picnic, etc.

En algunos casos, para enriquecer el juego, o para facilitar la anticipación de las situaciones, podemos utilizar materiales explicativos, secuencias, guiones de diálogos o paneles de menú, recetas, etc.

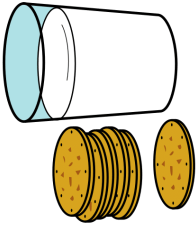
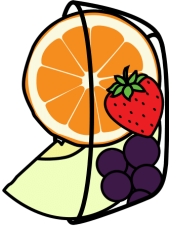
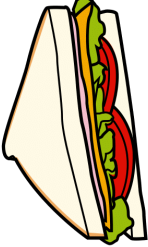
Otra actividad que podemos realizar, y que ayuda al niño/a en la participación y toma de decisiones es realizar pequeñas búsquedas o investigaciones sobre el tema: buscar recetas de diferentes lugares, buscar restaurantes de la ciudad, etc.

Estas mismas estrategias se podrían tener en cuenta y adaptarlas a diferentes situaciones que resulten complejas o poco agradables al menor.

En el Anexo I podemos encontrar algunos materiales para facilitar el juego de rol.



6. CALENDARIO DE MERIENDAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						

ANEXOS



**Co-funded by
the European Union**

Este proyecto ha recibido financiación del programa Erasmus+ de la Unión Europea en virtud del acuerdo de subvención No 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.

El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de los autores.
Por tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida

ANEXO 1: JUGUEMOS EN EL RESTAURANTE

SECUENCIA

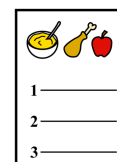
1º

NOS SENTAMOS



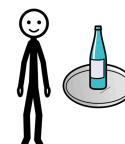
2º

**MIRAMOS LA CARTA Y
ELEGIMOS**



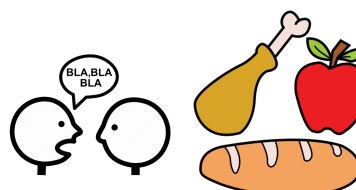
3º

LLAMAMOS AL CAMARERO



4º

PEDIMOS LA COMIDA



Co-funded by
the European Union

Este proyecto ha recibido financiación del programa Erasmus+ de la Unión Europea en virtud del acuerdo de subvención No 2022-1-ES01- KA220-ADU-000088960.

El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de los autores. Por tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida

JUEGO PARA CREAR MENU



1 _____

2 _____

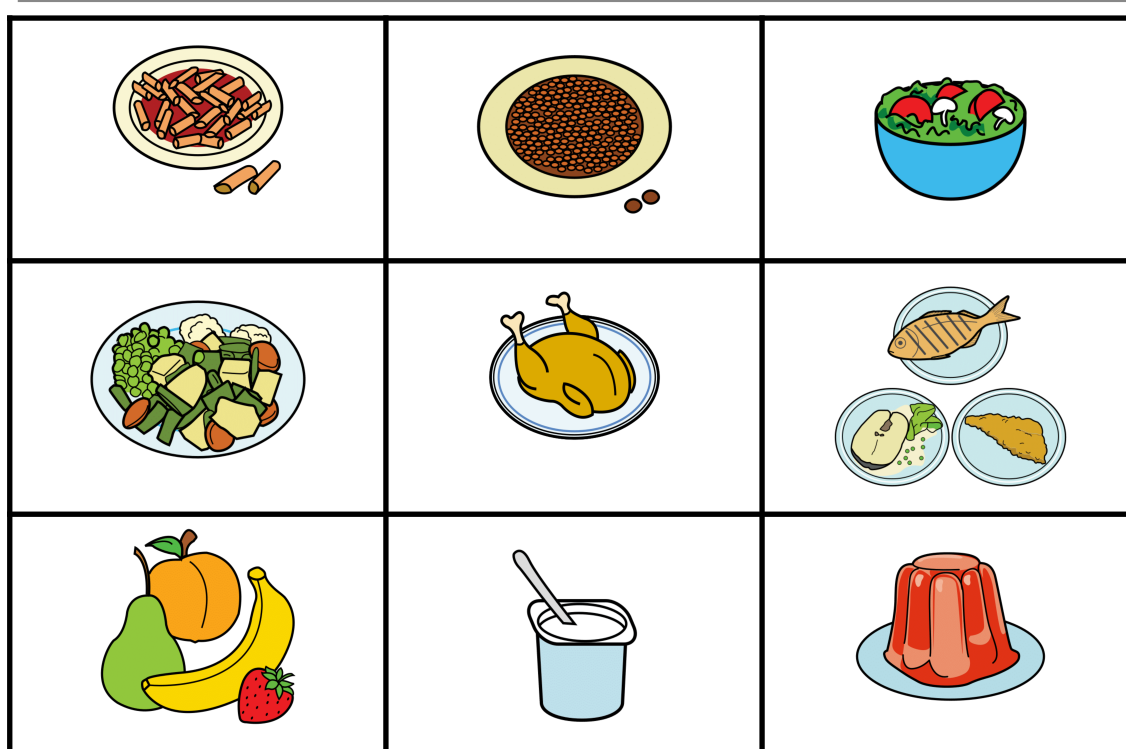
3 _____



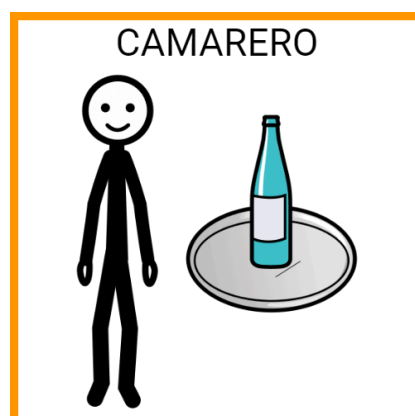
Co-funded by
the European Union

Este proyecto ha recibido financiación del programa Erasmus+ de la Unión Europea en virtud del acuerdo de subvención No 2022-1-ES01- KA220-ADU-000088960.

El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de los autores. Por tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida



ROLES DE JUEGO

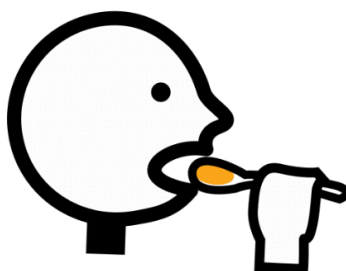


Co-funded by
the European Union

Este proyecto ha recibido financiación del programa Erasmus+ de la Unión Europea en virtud del acuerdo de subvención No 2022-1-ES01- KA220-ADU-000088960.

El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de los autores. Por tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida

COMENSAL



COCINERO

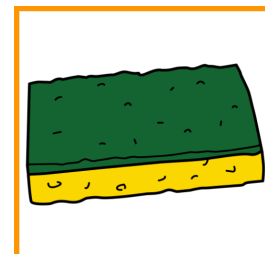
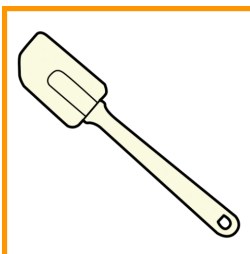
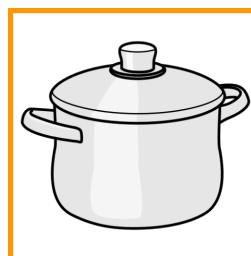
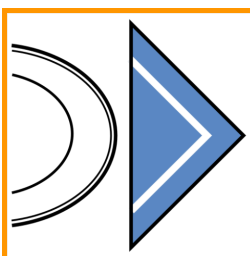
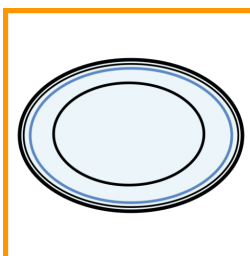
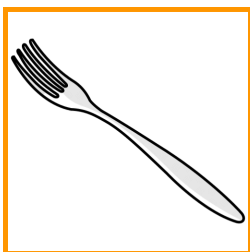


**Co-funded by
the European Union**

Este proyecto ha recibido financiación del programa Erasmus+ de la Unión Europea en virtud del acuerdo de subvención No 2022-1-ES01- KA220-ADU-000088960.

El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de los autores. Por tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida

UTENSILIOS DE COCINA Y MENAJE



Co-funded by
the European Union

Este proyecto ha recibido financiación del programa Erasmus+ de la Unión Europea en virtud del acuerdo de subvención No 2022-1-ES01- KA220-ADU-000088960.

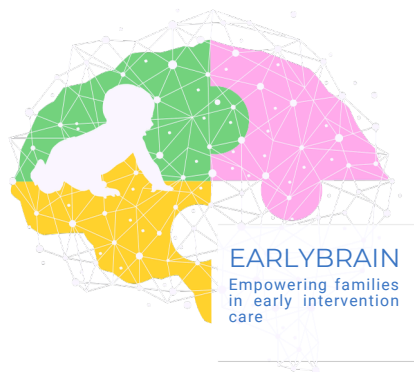
El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de los autores. Por tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida



**Co-funded by
the European Union**

Este proyecto ha recibido financiación del programa Erasmus+ de la Unión Europea en virtud del acuerdo de subvención No 2022-1-ES01- KA220-ADU-000088960.

El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de los autores. Por tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida



EARLYBRAIN
Empowering families
in early intervention
care



**Co-funded by
the European Union**

Este proyecto ha recibido financiación del programa Erasmus+ de la Unión Europea en virtud del acuerdo de subvención No 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.

El apoyo de la Comisión Europea para la elaboración de esta publicación no implica la aceptación de sus contenidos, que es responsabilidad exclusiva de los autores.

Por tanto, la Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida

