

COLECCION DE CONCEPTOS TEÓRICOS



MARTA
contra el señor WC

© 2024 by EarlyBrain Partnership

Esta publicación, "Colección de conceptos teóricos del cuento Marta contra el señor WC" posee una licencia Internacional:

Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0).

Está permitido:

- Compartir: copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato.
- Adaptar: remezclar, transformar y basarse en el material.

Bajo los siguientes términos:

- Atribución: debe dar el crédito adecuado, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios.
- No comercial: no puede utilizar el material con fines comerciales.
- Compartir igual: si remezcla, transforma o desarrolla el material, debe distribuir sus contribuciones bajo la misma licencia que el original.

Para ver una copia de esta licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.



**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

Este documento recoge los principales conceptos teóricos abordados en el libro «Super Marta contra el WC». Para cada uno de los conceptos se sigue un esquema que incluye definición, características clínicas, cómo se refleja en la historia y bibliografía.

Contenido

1: INFLEXIBILIDAD COGNITIVA: CARACTERÍSTICAS E IMPACTO EN EL DÍA A DÍA	2
Concepto	2
Cómo observar en el cuento	2
Bibliografía	3
2: DESARROLLO EVOLUTIVO DEL NIÑO EN MATERIA DE CONTROL DE ESFÍNTERES	4
Concepto	4
Cómo observar en la historia	5
Bibliography	5
3: MODIFICACIÓN DEL COMPORTAMIENTO (ECONOMÍA DE FICHAS)	6
Concepto	6
Cómo observar en el cuento	6
Bibliografía	7
4: QUÉ SON LAS SEÑALES VISUALES Y CÓMO UTILIZARLAS	8
Concepto	8
Cómo observar en el cuento	8
Bibliografía	8
5: HIPERSENSIBILIDAD SENSORIAL TÁCTIL	9
Concepto	9
Cómo observar en la historia	9
Bibliografía	10
6: RETENCIÓN INTENCIONADA: POSIBLES CAUSAS Y CONSECUENCIAS	11
Concepto	11
Cómo observar en el cuento	11
Bibliografía	11
7: ANSIEDAD Y/O FOBIA, SIGNOS DE ALERTA	12
Concepto	12
Cómo observar en el cuento	12
Bibliografía	12
8: DIETA ÓPTIMA PARA FACILITAR EL TRÁNSITO INTESTINAL	14
Concepto	14
Cómo observar en el cuento	14
Bibliografía	14

1. INFLEXIBILIDAD COGNITIVA: CARACTERÍSTICAS E IMPACTO EN EL DÍA A DÍA

Concepto

Un comportamiento que se observa con frecuencia en los niños con trastorno del espectro autista (TEA) es la inflexibilidad en el pensamiento y el comportamiento. La inflexibilidad suele ser consecuencia y síntoma de ansiedad.

La 'flexibilidad cognitiva' puede definirse en términos generales como la capacidad mental de adaptar nuestro comportamiento y nuestros pensamientos a situaciones y contextos diferentes y novedosos. La inflexibilidad cognitiva se produce cuando el niño es incapaz de considerar alternativas a la situación actual, puntos de vista alternativos o soluciones innovadoras a un problema. Por ejemplo, tendrá dificultades para adaptarse con flexibilidad a los cambios de rutina. Esto se debe a que un niño con TEA o discapacidad mental tiende a ver las cosas en términos de «o lo uno o lo otro» (por ejemplo, las cosas son correctas o incorrectas, buenas o malas). Quieren respuestas concretas, en blanco y negro, a una consulta/problema/asunto. Las 'zonas grises' de la vida les resultan muy incómodas y las situaciones novedosas a menudo les producen ansiedad.

Los niños pueden tener aversión al cambio en general, lo que se traduce en un comportamiento que puede considerarse 'discordante' y manifestarse en frustración y/o crisis emocionales.

Por lo tanto, los hechos y las normas son puntos de orientación para los niños con discapacidad intelectual o del desarrollo. Ayudan a enmarcar una situación y les dan respuestas a circunstancias cambiantes.

Cómo observar en el cuento

Marta no está acostumbrada a hacer caca en el váter. Está acostumbrada a hacerlo en el pañal y le cuesta adaptarse al nuevo método. El cuarto de baño no es un espacio en el que Marta se sienta segura o relajada. ¡Se están produciendo demasiados cambios!

Tiene miedo de perder una parte de sí misma cuando sale la caca. Para aliviar este miedo, sus padres pueden explicarle que hacer caca es una necesidad humana: ellos también lo hacen, ¡y no es nada malo!

A Marta le preocupa que la hora de ir al baño le quite tiempo para jugar, una actividad que le gusta mucho y a la que no quiere renunciar. Está acostumbrada a tener un día programado y no entiende cuándo encajaría la hora de ir al baño en su rutina.

Marta nunca ha llevado ropa interior, sólo pañales. Esto es otra cosa que tendrá que cambiar, y le da bastante miedo. Es importante que Marta se dé cuenta de que la ropa interior está seca y debe permanecer así, a diferencia de los pañales, que pueden

absorber el pis. Sus padres pueden ir de compras y elegir ropa interior que le guste, por ejemplo con sus personajes de dibujos animados favoritos, para que se sienta más entusiasmada con este nuevo proceso.

Bibliografía

[Cognitive and behavioural flexibility: neural mechanisms and clinical considerations | Nature Reviews Neuroscience](#)

[My ASD Child: Cognitive and Behavioral Inflexibility in Kids on the Spectrum \(myaspergerschild.com\)](#)



**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

2. DESARROLLO EVOLUTIVO DEL NIÑO EN MATERIA DE CONTROL DE ESFÍNTERES

Concepto

El aprendizaje para ir al baño permite a los niños desarrollar una gran sensación de independencia, ya que pueden ir al baño por sí mismos y no necesitan que se les cambie el pañal.

Poco a poco, adquieren confianza en sí mismos cada vez que van al baño, ya que saben que pueden hacerlo solos.

El aprendizaje para ir al baño es un hito tanto en la vida del niño como en la de los padres. Es un momento en el que el niño inicia el proceso de ser capaz de ocuparse de su propia higiene y el proceso de los padres de ver cuánto ha crecido y se ha desarrollado.

Como todos los niños son diferentes, habrá distintos momentos para empezar a ir al baño. El control de esfínteres puede ser un proceso estresante tanto para los padres como para los niños y, aunque se espera que sea entre los 2 y los 5 años, no hay una edad específica para ir al baño de forma independiente. La capacidad de control se consigue gradualmente, primero durante el día, después durante la noche.

El control de esfínteres se puede resumir en diferentes etapas, a las que se enfrentan los niños:

1. Hacen pis y caca en el pañal, sin mostrar ningún interés por el tema.
2. Se dan cuenta de lo que hicieron después de estar sucios.
3. Se dan cuenta de que están evacuando sus esfínteres.
4. Son conscientes de la necesidad fisiológica de hacer pis y caca y pueden avisar antes.
5. Tienen ganas, avisan y llegan al baño sin que se les escape. Pueden esperar.

Estar preparado física y mentalmente no es el único factor. La motivación también es clave. He aquí algunas señales de que el niño está preparado para ir al baño:

- El niño puede retener la orina y permanecer seco durante al menos dos horas. Esto indica que los músculos de su vejiga están suficientemente desarrollados para almacenar la orina.
- El niño reconoce las señales físicas de que tiene que ir al baño y actúa en consecuencia antes de que salga nada.
- El niño puede subirse y bajarse la ropa solo.
- El niño demuestra un deseo de independencia y muestra interés por imitar los hábitos de baño de los demás; habla a menudo de ir al baño o intenta interesarse por visitarlo. Aumenta su interés probando ropa interior nueva y divertida de mayores.

- El pañal del niño está seco la mayor parte del tiempo de se siente incómodo con los pañales.

El aprendizaje para ir al baño puede durar un par de meses o incluso un año. La media de tiempo que tardan los niños pequeños en aprender el proceso es de unos seis meses.

Puede presentarse algún retroceso según la historia del niño y su maduración emocional.

Cómo observar en la historia

En la historia de Marta podemos observar realmente cómo el aprendizaje para ir al baño puede ser estresante para los padres y también para los niños, que se enfrentan a obstáculos imprevistos para alcanzar fácilmente la autonomía.

Es probable que los músculos de la vejiga de Marta estén maduros y preparados para almacenar la orina y controlar cuándo expulsarla; como se describe en la historia, en las primeras veces, durante el día, Marta es capaz de hacer pis en el retrete con pocos accidentes.

Parece que le cuesta más hacer caca sin pañal, como demuestra cuando lo hace durante la noche, cuando se siente más segura de hacer caca en el pañal.

Las expectativas de mamá no coinciden con el proceso de aprendizaje de Marta; y esto aumenta su ansiedad y sus miedos relacionados con la independencia en el baño y la madurez para aguantar y soltar el pipí y la caca. La consecuencia es una regresión: Marta se volvió cada vez más reacia a utilizar el inodoro. Sólo hacía pipí y caca cuando su mamá le ponía un pañal por la noche.

Tras varios intentos, la madre de Marta ideó algunos dispositivos que ayudaron a Marta a aprender a ir al baño. Invitaba a Marta a ir al baño cuando sentía ganas. Luego la entrenó con ejercicios para fortalecerle la barriga y ayudarla a empujar; así, se divertían mucho juntas. Además, la madre de Marta le leía sus cuentos favoritos para hacer del baño un lugar agradable.

Marta por fin se sintió cómoda allí sentada leyendo libros, sin ninguna presión, relajándose y sabiendo cómo presionar para expulsar su caca. Queda bastante claro lo importante que es para la protagonista de este cuento alcanzar una seguridad emocional lidiando con este problema de crecimiento.

Bibliografía

<https://tigerschildcare.com/>

<https://readykids.com.au/is-toileting-a-developmental-milestone/#:~:text=Toileting%20training%20is%20a%20developmental,they%20should%20be%20toileting%20independently.>

3. MODIFICACIÓN DEL COMPORTAMIENTO (ECONOMÍA DE FICHAS)

Concepto

Con niños con Trastornos del Espectro Autista (TEA) y otras discapacidades, es muy importante la construcción de rutinas y comportamientos saludables. Para enseñarles nuevos comportamientos que sustituir, es necesario utilizar un entrenamiento específico.

El método más popular y eficaz en este campo es la economía de fichas.

La economía de fichas es un sistema utilizado en la modificación de conducta para proporcionar un refuerzo positivo al niño. Está diseñado para enseñarles qué comportamientos son deseados y cuáles no. La economía de fichas se utiliza como método para reforzar un comportamiento o aumentar su frecuencia.

Una economía de fichas aumenta el comportamiento deseable mediante el uso de fichas. Los individuos reciben fichas inmediatamente después de mostrar comportamientos deseables. Las fichas se recogen y posteriormente se intercambian por un objeto o privilegio significativo.

La economía de fichas se aplicaría de la siguiente manera:

1. Identificar los comportamientos deseados.
2. Dar a ese comportamiento una puntuación determinada mediante fichas (pegatinas, números, letras, etc.).
3. Asignar un premio (elegido por el niño) una cantidad determinada de fichas.
4. Cada vez que se realice el comportamiento, entregar la ficha.
5. Dar el premio cuando se alcancen las fichas establecidas.

Cómo observar en el cuento

En la historia de Marta, ir al baño supone un reto considerable para ella, ya que no le resulta sencillo hacerlo de forma natural día a día. Sin embargo, es una situación esperada y hay que afrontarla de alguna manera.

La madre de Marta puso en marcha un sistema de recompensas para ayudarla a vencer su miedo a ir al baño, dándole una estrellita cada vez que conseguía hacer pis, y si acumulaba estrellas a lo largo del día, podía elegir una actividad especial para la noche. Animada por este éxito, el incentivo de la estrella se extendió también a las cacas y, con diversas técnicas de apoyo, Marta fue sintiéndose cómoda utilizando el retrete tanto para hacer pis como para hacer caca. Ganar una estrella después de cada visita satisfactoria al retrete supuso una inmensa alegría para Marta, ya que significaba más tiempo de juego con su madre, lo que la hacía más feliz.

Las estrellas (fichas) se recogen y se cambian por el privilegio de jugar más tiempo con su madre.

Este sencillo truco/método contribuye a reforzar un comportamiento deseable y anima a Marta a repetirlo a largo plazo.

Bibliografía

www.sbsaba.com/staying-creative-with-token-economies-during-behavior-modification/#:~:text=Simply%20put%2C%20a%20token%20economy,behavior%20or%20increasing%20its%20frequency.



**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

4. QUÉ SON LAS SEÑALES VISUALES Y CÓMO UTILIZARLAS

Concepto

Muchos niños con discapacidad intelectual y/o del desarrollo tienen dificultades para comunicarse verbalmente. Las claves visuales son una herramienta útil y eficaz para permitir la comunicación de forma no verbal. Algunos ejemplos de pistas visuales son las fotografías, los vídeos o las ilustraciones que muestran lo que va a ocurrir, lo que se necesita o lo que se espera. Pueden utilizarse en la mayoría de las situaciones, adaptarse y tener un formato portátil.

Estas características hacen que a tu hijo pueda resultarle difícil utilizar sus palabras para expresar la necesidad de ir al baño. Es muy importante ayudar a los niños con capacidades verbales limitadas a señalar su necesidad de ir al baño para evitar problemas intestinales, estreñimiento, etc.

Cómo observar en el cuento

Marta tiene grandes dificultades para superar sus miedos y el baño era una situación especialmente estresante, ya que Marta interpretaba hacer caca como perder una parte de sí misma, además de que también le resultaba desagradable por el olor y la sensación. Por eso, Marta sólo hacía caca cuando llevaba puesto el pañal mientras dormía. Para ayudar a Marta a superar sus miedos, su madre ideó un plan: Tirarían la caca del pañal por el váter y se despedirían de ella, de esta forma Marta entendería visualmente que es algo normal que no representa ningún problema ni peligro.

Bibliografía

<https://brighterfuturesforchildren.org/wp-content/uploads/2020/06/Activities-using-visuals-.pdf>

5. HIPERSENSIBILIDAD SENSORIAL TÁCTIL

Concepto

La sensibilidad o hipersensibilidad táctil es una sensibilidad inusual o aumentada al tacto que hace que la persona se sienta peculiar, nociva o incluso dolorida. También se denomina defensividad táctil o hipersensibilidad táctil. Al igual que otros problemas de procesamiento sensorial, la sensibilidad táctil puede ir de leve a grave. Se cree que está causada por la forma en que el cerebro procesa la información táctil. Para estas personas, el tacto las agobia y suelen evitarlo siempre que pueden.

Los niños con TEA, discapacidades cognitivas y otros trastornos inespecíficos suelen experimentar diversos grados de sensibilidad táctil. Los padres deben ser conscientes de cómo puede reaccionar un niño muy pequeño cuando se siente abrumado por la sobrecarga sensorial, porque probablemente se manifestará con problemas de comportamiento, crisis o cambios de humor. Ésta es su única forma de comunicar su sensibilidad táctil.

Algunas personas que tienen sensibilidad táctil comparan su sensación desagradable con el modo en que algunas personas se estremecen al oír el sonido de una uña rascando una pizarra. Esta sensación puede generar un fuerte malestar.

Algunos niños con hipersensibilidad sensorial táctil reaccionan de forma exagerada al calor/frío, evitan ponerse zapatos, evitan "ensuciarse" y no les gustan los alimentos de cierta textura. Se apartan cuando intentan abrazarles porque temen que les toquen. Los padres suelen informar de que lavarle el pelo o cortarles las uñas se convierte en un calvario que les exige terminarlo. Muchos individuos se niegan a vestir determinadas prendas, ya que no toleran el contacto de su piel con ciertos materiales.

Cómo observar en la historia

Lo que podemos observar en la historia de Marta es un tipo muy específico de hipersensibilidad sensorial.

En relación con su nueva experiencia de hacer pipí y caca sin pañales a Marta le surgen muchas dificultades que van anquilosando su comportamiento y convirtiendo su estado de ánimo en frustrado e irritable.

Le dolía cuando salía la caca y se limpiaba. Además, el asiento del váter estaba tan frío cuya sensación aumentaba por su hipersensibilidad y lo hacía más difícil de tolerar. Además, ¡el baño olía mal!

La experiencia más horrible para Marta, cuando hacía caca, era sentir "el chapoteo" y el agua tocando su trasero. Estos problemas relacionados con la hipersensibilidad estaban

poniendo en peligro todos los avances que Marta y su madre estaban logrando hacia el objetivo de dejar los pañales.

Para que la nueva experiencia de ir al baño y dejar el pañal fuera más aceptable, la madre de Marta intentó ayudar a su hija y calmar su hipersensibilidad con algunos detalles:

- usaban toallitas húmedas para que a Marta no le doliera el culote y, cuando Marta hacía pis, su mamá ponía un poco de papel higiénico en la taza por si necesitaba hacer caca, para que no salpicara.
- además, su madre compró un taburete y un adaptador para el asiento del váter para que fuera más cómodo.

Tener en cuenta la sobrecarga sensorial de algunos niños ayuda a encontrar nuevas soluciones prácticas para reducir el impacto de los estímulos en la mente y las emociones de los niños.

Bibliografía

<http://ceril.net/>

www.integratedtreatmentservices.co.uk/blog/sensory-hyper-hyposensitivity-autism

6. RETENCIÓN INTENCIONADA: POSIBLES CAUSAS Y CONSECUENCIAS

Concepto

Múltiples problemas, incluida la sobreestimulación sensorial, pueden contribuir a que los niños tengan dificultades para aprender a ir al baño. A veces, los niños no tienen las habilidades motoras necesarias para llevar a cabo una rutina para ir al baño, mientras que otros no son cognitivamente capaces de reconocer cuándo deben ir al baño. Algunos niños con discapacidad intelectual pueden no saber comunicar (verbal o no verbalmente) a alguien cuándo necesitan ir al baño.

Algunos niños se aguantan las heces e intentan frenar las ganas de defecar. Esto puede ocurrir por muchas razones, como por ejemplo

- miedo al váter
- no querer utilizar otro retrete
- no querer descansar del juego
- preocupación por si le duele defecar

Cómo observar en el cuento

Marta no quiere ir al baño. Odia especialmente tener que hacer caca. Le preocupa que una parte de ella se vaya y no comprende que se trata de un proceso humano natural y totalmente inofensivo. El asiento del váter está frío contra sus nalgas y eso no le gusta. A veces sale agua del retrete y le parece un poco asqueroso.

A Marhta también le cuesta comunicar a sus padres cuándo necesita ir al baño. No sabe cómo reaccionar cuando se siente incómoda al defecar y a menudo se aguanta. Enseñar a Marhta nuevas habilidades no siempre es fácil. Puede que tenga que entrar en entornos desconocidos si tiene que ir al baño fuera de casa. De ahí que se niegue a hacer caca y pis en el colegio.

Es muy importante que no se fuerce a Marta a sentarse en el váter, pues de lo contrario se resistirá aún más. Sentarse en el váter debe convertirse de forma natural en algo que ella quiera hacer. Los métodos de refuerzo positivo y convertir el baño en un lugar divertido pueden contribuir a reducir la aversión de Marta al retrete.

Bibliografía

[Potty Training For Autism – The Ultimate Guide - Autism Parenting Magazine](#)

[PowerPoint Presentation \(autismspeaks.org\)](#)

7: ANSIEDAD Y/O FOBIA, SIGNOS DE ALERTA

Concepto

La ansiedad es una respuesta natural al estrés que toda persona experimenta en algún momento de su vida. Sin embargo, cuando la ansiedad se vuelve persistente y empieza a interferir en las actividades cotidianas, puede ser motivo de preocupación, especialmente en los niños. La ansiedad en los niños no es infrecuente y puede manifestarse de diversas maneras. Como padres o cuidadores, es esencial comprender los signos y síntomas de la ansiedad en los niños para poder proporcionarles la ayuda adecuada.

Una fobia es un miedo excesivo a un objeto o situación. Es un miedo que dura al menos 6 meses. Es un tipo de trastorno de ansiedad. En una fobia específica (a un determinado objeto/situación) el niño se mantiene alejado del objeto o situación, le teme o lo soporta con tanto miedo que interfiere en sus actividades normales.

La ansiedad en los niños puede manifestarse de diversas formas, y los síntomas son diferentes según la edad del niño. Algunos signos y síntomas comunes de la ansiedad en los niños incluyen aumento del ritmo cardíaco, sudoración, dificultad para respirar, sensación de ahogo, dolor o malestar en el pecho, dolores de cabeza, dolores de estómago, náuseas, vómitos, diarrea, problemas para dormir, fatiga, tensión muscular e inquietud.

Algunos síntomas más de comportamiento que también pueden observarse: desde evitar situaciones sociales, llanto, hasta preocupación excesiva por cosas que escapan a su control, búsqueda constante de consuelo por parte de los padres o cuidadores e irritabilidad.

Cómo observar en el cuento

Marta es una niña alegre pero, de repente, la nueva experiencia a la que se enfrenta -el control de esfínteres- contribuye a iniciar un círculo de ansiedad/fobia.

El fracaso de Marta a la hora de hacer caca en el váter determinó un persistente cambio de humor: su comportamiento alegre desapareció y perdió el interés por jugar. Se frustraba e irritaba con facilidad. Tenía mucho miedo de ir al baño y se manifestaban fácilmente algunos síntomas de ansiedad. Marta se sentía triste al hacer caca y le aterrorizaba el chapoteo cuando hacía caca.

Además, podemos plantear la hipótesis de que sentía más síntomas en su interior; la dificultad para hacer caca está probablemente asociada a la tensión muscular de la barriga. Por lo tanto, los ejercicios que le propuso su madre fueron de gran ayuda en esta situación.

En una mezcla de síntomas emocionales y signos corporales, Marta muestra de diferentes maneras lo difícil que le resulta abordar el control de esfínteres. Nuevas

técnicas, más paciencia y calma por parte de su madre serán esenciales para que Marta haga nuevos progresos.

Bibliografía

https://wohum.org/understanding-anxiety-in-children-signs-and-symptoms/?qclid=CjQKCQjwrMKmBhCJARIsAHuEAPQbB1XDg6nIS4ybkUgqKyw0ks6En5lzcQ_6arLojCfsLrKJukRWmpwaAlQVEALw_wcB

<https://www.cedars-sinai.org/health-library/diseases-and-conditions---pediatrics/p/phobias-in-children.html#:~:text=Algunas%20cosas%20que%20pueden%20poner,el%20proveed or%20puede%20diagnosticar%20una%20fobia.>



**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

8: DIETA ÓPTIMA PARA FACILITAR EL TRÁNSITO INTESTINAL

Concepto

La dieta y la nutrición desempeñan un papel importante y esencial en la vida de todos. Una dieta bien equilibrada ayuda a construir un cuerpo sano y una mente fuerte. Sin embargo, algunos niños suelen preferir alimentos ricos en calorías y poco nutritivos. También pueden tener dificultades para probar alimentos nuevos con texturas y sabores diferentes. Limitar lo que se come puede provocar estreñimiento y otros problemas intestinales.

Para facilitar el tránsito intestinal, es muy importante aumentar la fibra en la dieta. Esto añadirá volumen a las heces y facilitará su evacuación. Alimentos como la fruta, las verduras, los cereales integrales, las judías, las lentejas, los guisantes, los frutos secos y las semillas son ricos en fibra. También contienen proteínas, vitaminas y minerales, que son importantes para cualquier niño.

Al aumentar la fibra en la dieta de tu hijo, es importante aumentar también la ingesta de líquidos. Dar más líquidos, sobre todo agua y zumos, ayudará a ablandar las heces y a atajar los problemas de estreñimiento. En este caso, el agua es la mejor bebida porque los refrescos y los zumos tienen muchos azúcares añadidos.

Cómo observar en el cuento

Haz que la comida sea divertida y algo que tu hijo espere con ilusión. En este caso, los padres empiezan a servir fruta y verdura dispuestas en el plato con caras y formas de los personajes favoritos de Marta. Marta elige un tentempié saludable que se lleva al colegio. Por la tarde, pasan tiempo juntos preparando la merienda.

También es importante reducir la incertidumbre en torno al horario y las comidas. Si un niño sabe de antemano lo que va a comer, no se encontrará con sorpresas de última hora ni con cambios en los platos. Cuando Marta se siente bajo control en la mesa está más dispuesta a consumir lo que sus padres le proponen.

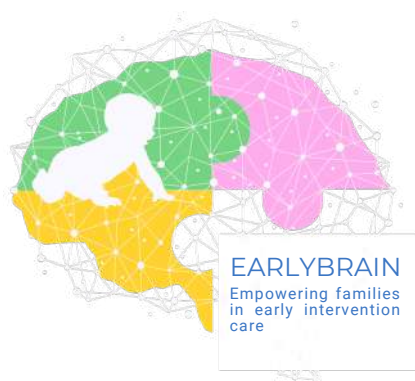
Bibliografía

[PowerPoint Presentation \(autismspeaks.org\)](https://www.autismspeaks.org/)

[Effects of Diet, Nutrition, and Exercise in Children With Autism and Autism Spectrum Disorder: A Literature Review - PMC \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33888888/)

[Optimal Food List For Autism + What Foods To Avoid \(crossrivertherapy.com\)](https://www.crossrivertherapy.com/optimal-food-list-for-autism-what-foods-to-avoid/)





**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

