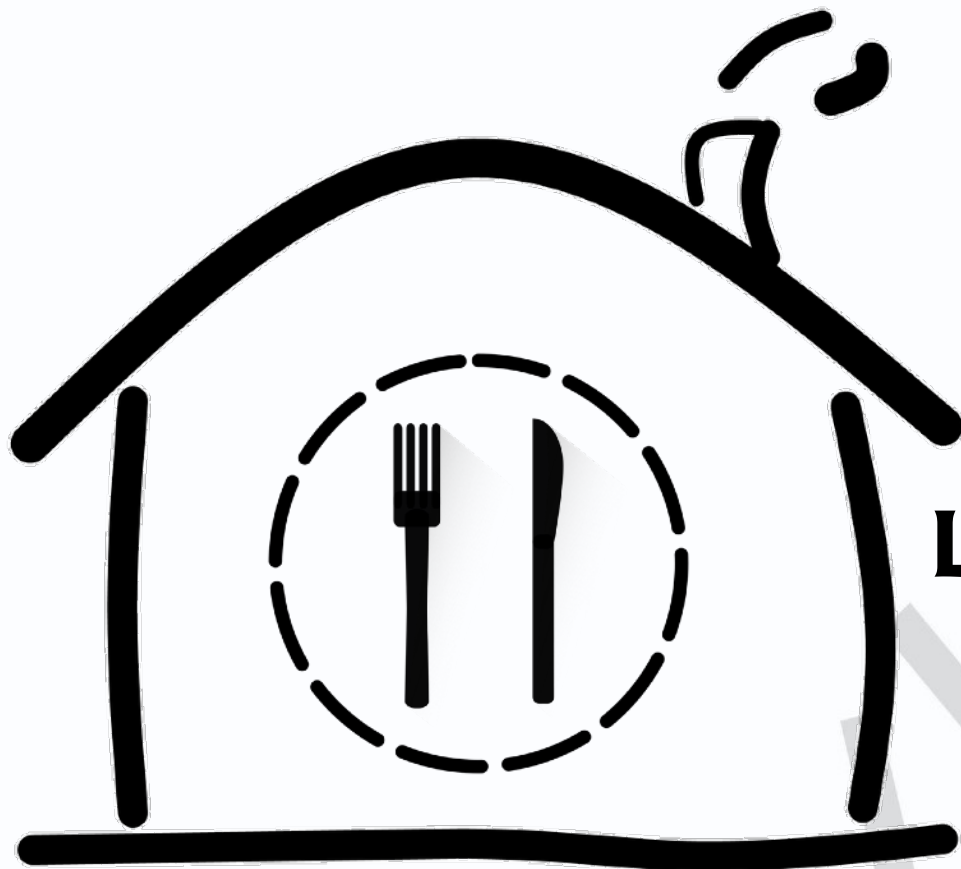


NOS QUEDAMOS EN CASA...

ALGUNAS IDEAS PARA NIÑOS CON TEA

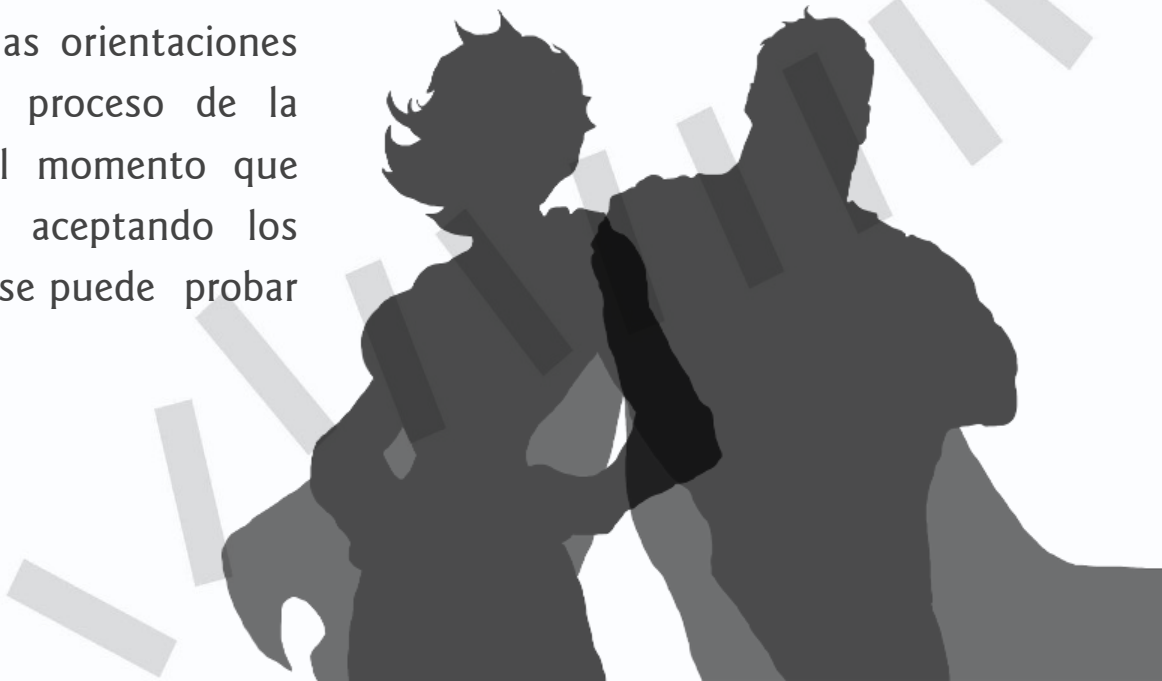


LA ALIMENTACIÓN

Ante todo **recordemos que ino somos súper héroes!**

Sabemos que el confinamiento es una situación muy difícil para todos. Por eso tendremos que aceptar que aquellas personas con TEA que tienen dificultades para aceptar los alimentos, posiblemente se vuelvan **más rígidas**; y las que tengan más inquietud para comer, mostrarán **más ansiedad** y nos será difícil ponerles límites... **ino pasa nada! ¡Cuando todo vuelva a la normalidad ya retomaremos entre todos el trabajo!**

A pesar de todo os ofrecemos algunas orientaciones importantes para acompañar en el proceso de la alimentación. Podéis probarlas en el momento que consideréis más oportuno, siempre aceptando los propios límites. Si no es viable ahora, se puede probar más adelante.



ALGUNAS IDEAS



Cómo entendemos la alimentación.



Observaciones entorno a las dificultades en el TEA.



Actividades entorno a la alimentación y ejemplos de actividades.



Cuentos sobre la alimentación y ejemplos de actividades.



Canciones para anticipar, jugar y trabajar los hábitos.

COMO ENTENDEMOS LA ALIMENTACIÓN



La alimentación no es sólo una necesidad física, sino un **tipo de relación con el entorno**. En muchos niños con TEA aparecen preocupaciones y la misma dificultad que muestran al establecer relaciones la tienen para aceptar o regular la alimentación. Podéis leer las [aportaciones de Josep Maria Brun \(2020\)](#) psicólogo especialista en TEA en la charla para familias de Carrilet.



¡NO COME NADA!

¡NO PARA DE COMER!

- La alimentación es un **proceso** que está ligado a la imitación, la comunicación, la vida en grupo y a las relaciones sociales. A través del vínculo que se establece se ayuda a contener el malestar del niño.
 - **Comprender que el miedo es un sentimiento que predomina en ellos, puede ayudarnos a que actuemos de forma más paciente.**
 - **No es que no quieran comer, es que les cuesta.**
 - **No es que quieran comer todo el tiempo, es que no saben cómo parar.**

- Alrededor de la alimentación será necesario **poner límites y estructura.**



A NIVEL GENERAL PODEMOS...

- ❑ Intentar **mantener los horarios de las comidas** principales: desayuno, comida, merienda y cena y **un espacio** donde hacerlo. Esto dará estructura y repetición, así como sensación de control. Elaborar un **menú semanal** nos ayudará a planificar un menú equilibrado y variado y estructurar los 'caprichos'.
- ❑ **Crear rutinas:** poner la mesa, lavarse las manos, poner o cantar la misma canción, enseñar el horario (*señales externas* que den información de que és hora de comer).
- ❑ **Anticipar** el menú con imágenes o palabras.
- ❑ Podéis poner recipientes en la nevera con **frutas cortadas y variadas, las que más os gusten** en casa, así cuando abramos la nevera la encontremos atractiva... (y que sea tan fácil de comer como otras cosas).



OBSERVACIONES ENTORNO A LAS DIFICULTADES



Alrededor de la alimentación, en muchos niños con TEA aparecen muchas angustias.

- **Procurar comer juntos.** De esta manera también haremos de modelo.
 - Si es muy selectivo en la comida **se le puede respetar lo que él quiere**, pero ver la comida del resto, puede facilitar el interés hacia ésta.
 - Sabemos que el uso de **tablets** puede ayudar porque las imágenes hacen que no se de cuenta de lo que está haciendo. Si no nos damos cuenta de lo que da miedo, siempre es más fácil, pero en la medida de lo posible es bueno estar a su lado y hacerse presente.
- En los niños con muchas dificultades es muy importante **permitir que toquen y exploren los alimentos**, en el momento en el que no tengan presión para comer será más fácil que puedan acercarse (ponérselo sobre los labios, tocarlo con la punta de la lengua, etc).

- **Medir adecuadamente las cantidades de los platos.** A un niño que no le guste o creamos que no probará lo que le ponemos, se le tiene que poner una cantidad simbólica. En cambio para aquellos que no tienen límites, se tendrá que poner un buen plato pero no dar la opción a repetir.

¡Los límites los tendremos que poner nosotros!

Podemos estructurar también los momentos de picotear (desayuno, picar, comida, merienda, cena).

- Anticipar la comida que habrá (con imágenes o voz).
- **Es importante no forzar al niño a comer.**
- A menudo es más fácil dar **alimentos puros** (sin salsas o sin mezclar).



Crear un clima tranquilo será la clave para que el niño pueda estar relajado y se vaya abriendo a probar alimentos nuevos. El hecho de comer tiene que estar ligado al placer y al vínculo.

ACTIVIDADES ALREDEDOR DE LA ALIMENTACIÓN



Podemos trabajar la alimentación de manera transversal usando muchas actividades, como las que os propusimos en las [actividades para hacer en casa](#).

- **No hace falta preparar grandes actividades** para conseguir hacer un buen trabajo con los niños. Sólo el hecho de **organizar bien una rutina y repetirla**.
- **Montar una estructura en todo aquello que planteemos, y tenerlo todo organizado y preparado.** Per ejemplo: si nos ponemos a hacer una receta 'sobre la marcha', el no tener las cosas preparadas podría hacer que el niño pierda el interés, o se frustre ante la espera continúa
- En las comidas más sencillas, es importante que puedan **elegir entre un par de opciones** (galletas o pan, zumo o leche), bien sea con palabras, gestos o miradas. Elegir siempre reforzará las demandas, la identidad y la comunicación, aunque ya sepamos qué es lo que le gusta o lo que escogerá!



OS PROPONEMOS ALGUNAS IDEAS EN LAS QUE DAMOS MUCHA IMPORTANCIA A LA PLANIFICACIÓN, LA ESTRUCTURA Y LA REPETICIÓN.

Pretendemos ofrecer un escenario “lúdico”, relajado y real, donde poder experimentar y probar diferentes alimentos.

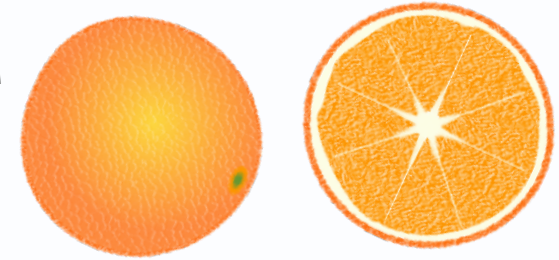
- ❑ **Adaptar las propuestas** de recetas a vuestro hijo/a a mirar primero aquello que sabéis que lo puede motivar y gustar, y poco a poco, introducir nuevos ingredientes y técnicas.
- ❑ También **es posible que al principio no se lo quieran comer**, podéis comérsolo vosotros dando ejemplo y seguir repitiendo a actividad para hacerlo más previsible.
- ❑ Intentad **disfrutar de compartir una actividad** con ellos, poco a poco y repitiendo la experiencia, se verán cambios.



RECEPTES DE CUINA PER A
NENS CARRILETEROS



EJEMPLO DE ACTIVIDAD 1- HACEMOS ZUMO DE NARANJA



- Preparar la mesa donde nos pondremos

(recoger lo que se pueda manchar y tener un enchufe cerca).

- Decir en voz alta (algunos pueden hacer una lista con palabras, otros pueden tener las imágenes de lo que necesitamos o usando recetas visuales como [ésta...](#)) qué cosas necesitaremos, e ir juntos a buscarlas.
- Ponerse un delantal (si lo tolera), así emmarcamos la actividad.
- Cuando lo tenemos todo preparado es el momento de empezar. Es importante estar tranquilos, **no hay prisa**. Se coge una naranja y con o sin ayuda el niño las va partiendo.
- Cuando las tenemos todas es el momento de exprimir, y cuando esté todo, el niño puede repartir el zumo para todos. ¡Trabajamos la espera!
- **Recoger como siempre será un momento muy importante, donde ayudaremos al niño a entender que todo vuelve a su sitio y se acaba.** Por lo tanto, tendremos que pensar que tareas puede hacer para ayudarnos y colaborar (por ejemplo, tirar las naranjas a la basura...).

EJEMPLO DE ACTIVIDAD 2- FRUTA PARA TRABAJAR MOTRICIDAD FINA

Otra opción puede ser la de pelar una fruta al niño, y con la supervisión y ayuda del adulto, permitir que el niño con un cuchillo sin sierra, la pueda ir cortando en un plato. **La importancia en este caso será el uso que hagan de sus manos y que puedan estar activos en la propuesta.** Algunos niños posteriormente se lo comerán, otros no, por lo tanto los objetivos serán diferentes según el niño pero en todos los casos se puede beneficiar de la manipulación.

En función de los cortes que se hayan hecho, se podría “jugar” con ellos: hacer formas diferentes (redondas, rayas, caras sonrientes), series, o clavarlas en un palo a modo de brocheta.

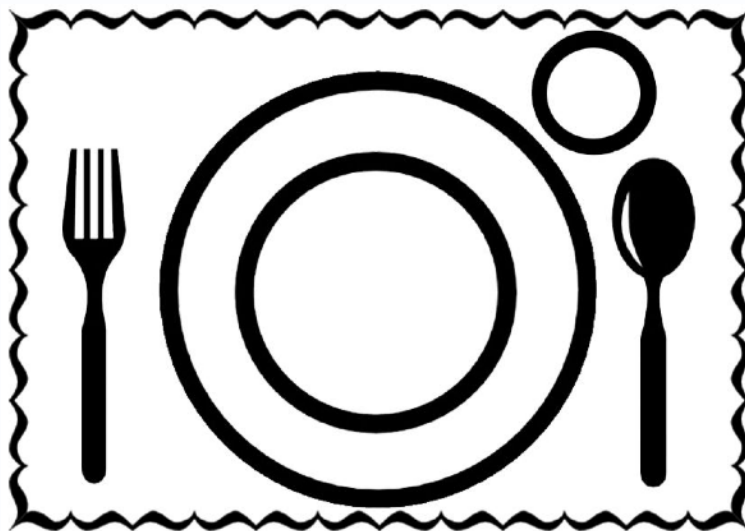


EJEMPLO DE ACTIVIDAD 3- PREPAREMOS LA MESA

Dentro de las **rutinas del día a día** preparar la mesa es una acción que se repite en diferentes ocasiones.

Para seguir un modelo de cómo poner la mesa podemos **utilizar como pauta una imagen** donde el niño pueda ver el sitio que ocupa cada utensilio y que tiene que poner para cada persona. Con esta actividad fomentamos la autonomía, la motricidad fina, la planificación y hasta un pensamiento lógico-matemático.

Contar las personas que somos y contar los utensilios, los vasos, llenar la jarra de agua o poner los trozos de pan en una panera... pueden complementar el rato.



CUENTOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN



Hablar de la alimentación en momentos que no estemos en la mesa también es un recurso atractivo e interesante, y quitará presión! Hay cuentos con temáticas relacionadas con la alimentación que podemos utilizar después para poder jugar con los muñecos, pensar comidas, recordar nombres de alimentos...

Repetir los mismos cuentos es positivo para los niños con TEA ya que les permite poder estar tranquilos porque ya lo conocen y anticipan que pasará.



EJEMPLO DE ACTIVIDAD 4- TRABAJAMOS EL CUENTO



A partir de la visualització del cuento, podem crear activitats al voltant dels personatges i els aliments. Internet està ple de idees ([imira!](#)),

Este material nos podría servir para jugar a introducir por la boca del personaje diferentes alimentos.

A la vez que se reproduce el cuento, también da la oportunidad de ver cómo desaparece la comida. Jugar con el **concepto dentro-fuera**, ver cómo **aparece y desaparece** puede ayudar al niño en su proceso de simbolización.



CANCIONES SOBRE LA ALIMENTACIÓN

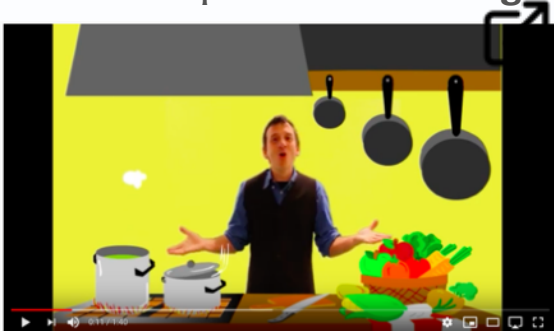


Las canciones nos pueden servir para anticipar el momento de comer, así damos un indicador externo y a la vez son algo lúdico para hacer juegos. Os proponemos algunas canciones.

Canciones **para anticipar** la hora de ir a comer que podemos cantar nosotros.



Canciones para hacer **coreografías** y cantar.



También podemos encontrar canciones para acompañar algunos de los **hábitos** del día a día. Por ejemplo sería el caso de la **canción para lavarse los dientes** de Damaris Gelabert. Poder cantar la estrofa principal, nos puede servir para **marcar el inicio y final de aquella acción**.



Lo mismo proponemos para **lavarse las manos** (¡qué ahora es tan importante!), cantar la estrofa principal permitirá acompañar la secuencia de manera lúdica y rítmica.

