

“PAUTAS PARA EDUCAR”

ALIMENTACIÓN Y SUEÑO

ESCUELA DE PADRES

**stimulos**
ATENCIÓN EDUCATIVA

www.stimulos.es

LA ALIMENTACIÓN EN LOS NIÑOS

La **dificultad en los hábitos de alimentación** es tema frecuente en la mayoría de consultas al pediatra, a la escuela y a los servicios de orientación psicológica.

Al ser la alimentación una **necesidad básica** en la vida, su importancia es evidente.

La alimentación no implica simplemente el “**acto de comer**” sino también una serie de **comportamientos o conductas** que se adquieren progresivamente en el ámbito familiar y en el comedor escolar.

Estas conductas se aprenden a lo largo de las etapas de **Educación Infantil** y **Primaria** de forma paulatina y se basan en la relación adulto-niño.

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

El Desayuno

Es una de las comidas **más importantes del día**.

Conviene:

- Levantarse con tiempo
- Realizar las actividades de aseo y vestirse antes de desayunar.
- Dedicar suficiente tiempo a sentarse y evitar ver la televisión.
- Que el desayuno sea variado en sus componentes y que cambie periódicamente.

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

La Comida

En nuestra sociedad la comida constituye **la principal toma de alimentos** del día y es el momento de encuentro que favorece la relación familiar.

Evitaremos, en lo posible:

- la anarquía en los horarios.
- la preparación de alimentos a última hora.
- las interrupciones largas entre plato y plato.
- los gritos, regañinas, correcciones constantes.
- el comer con mucha rapidez.
- las situaciones incómodas por falta de espacio.

Procuraremos estimular las conductas adecuadas con refuerzos positivos:

“Comes como un mayor”

“Da gusto verte comer”

“Mañana te prepararé una sorpresa”

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

La Merienda

La merienda es una **costumbre de nuestra cultura** muy extendida desde edades muy tempranas. Los hábitos familiares van a determinar el tipo de alimentos de esta comida.

No obstante, es conveniente tener en cuenta que éstos han de ser variados, no muy elaborados y que la merienda debe ser algo frugal que dé paso a la cena.

La Cena

Deberíamos tender a que la cena sea **otro momento de encuentro** alrededor de la mesa, de forma relajada, y evitar elementos de dispersión. Procuraremos que tenga lugar lo antes posible para que nos permita hacer la digestión antes de acostarnos; por ello, la cena debe ser ligera.

DIFICULTADES MÁS COMUNES

Inapetencia y Rechazo a Ciertos Alimentos

Los **problemas en la alimentación** son frecuentes en la etapa infantil. En los primeros meses puede darse un **rechazo al pecho o al biberón** o presentar cierta **incapacidad para mamar**; más adelante pueden aparecer manías a la hora de comer o comer de manera insuficiente.

La **inapetencia** se manifiesta en el escaso o nulo apetito que se repite de forma continua a las horas de la comida. Con frecuencia afecta a niños/as de la etapa infantil.

En la mayoría de casos **no se observa causa orgánica** que motive la falta de interés por la comida y, en general, se trata de niños/as sanos que se desarrollan dentro de los parámetros normalizados.

DIFICULTADES MÁS COMUNES

La **inapetencia** puede ser continua o temporal debido a:

a) Acontecimientos familiares o sociales:

- el nacimiento de un hermano/a.
- la entrada al colegio o guardería.
- el fallecimiento o pérdida de un familiar...

b) Un proceso de aprendizaje inadecuado:

- la ansiedad del padre/madre ante uno o varios episodios de inapetencia que puede producir rechazo de la comida.
- en muchos casos, el adulto sobrevalora la comida y relaciona la cantidad con la salud de sus hijos. De aquí deriva una excesiva atención e insistencia, lo que produce a su vez un círculo vicioso difícil de cortar.
- la anarquía en los horarios o comer entre horas.
- el abuso de alimentos dulces, chucherías, refrescos,...

DIFICULTADES MÁS COMUNES

c) Causa física:

- la dentición.
- una enfermedad.
- un accidente....

¿QUÉ DEBEMOS HACER?

- Evitar compaginar **otras actividades** con la comida
- Explicitar unas **formas de comer adecuadas** de manera progresiva.
- Posibilitar la degustación de **alimentos nuevos** en pequeñas dosis.
- Conviene negociar con antelación una **cantidad mínima** e ir ampliando.
- Evitar que los niños coman **entre horas** y abusen de dulces y chucherías.

¿QUÉ DEBEMOS HACER?

Si el niño **cumple con las normas** familiares se le reforzará.

Cuando el niño o la niña adopte una **conducta inadecuada**:

- No deberán manifestar gritos, enfado, ansiedad y/o castigar.
- Se le debería retirar el plato, una vez finalizado el Tiempo acordado.
- En la próxima comida, se mantendrán las mismas normas.
- Las pautas se adecuarán a las fases madurativas del niño.

NEGATIVISMO

Entendemos como **negativismo** el rechazo persistente de determinados alimentos o comidas. Normalmente son llamadas de atención y reclamo del adulto.

La **permisividad de los padres** por diferentes motivos, hace que el niño satisfaga siempre sus deseos.

Conviene facilitar que los niños, a partir del **primer año de vida**, prueben una variedad amplia de sabores para que los acepten.

Se puede permitir el **rechazo** de determinados platos siempre que éstos no sean excesivos en número

NEGATIVISMO

Pautas a tener en cuenta:

1. Probar todo tipo de alimentos desde las primeras edades.
2. Procurar que esta prueba de alimentos sea motivadora, distendida, nunca con imposición fuerte, sino con sosiego aceptando en ciertas ocasiones un rechazo.
3. Por parte del adulto, no perder los nervios, no gritar, ni amenazar; en definitiva, no convertir la comida en una lucha o relación de poder en la que frecuentemente “gana” el niño/a.
4. Desde muy pequeños, negociar la cantidad mínima de “cada plato a comer”, y que sea el niño o la niña quien se sirva. De esta forma, favoreceremos su autonomía, independenciay la responsabilidad de su elección.

NEGATIVISMO

5. No sustituir nunca un alimento rechazado por otro de mayor agrado porque éste es el inicio de un negativismo progresivo que se puede extender a otras conductas y situaciones.
6. En los casos en que rechace el primer plato por la preferencia del segundo, se condicionará la toma del segundo a una mínima cantidad del primero.
7. Valorar cualquier aproximación a la conducta deseada por el adulto mediante refuerzos preferentemente afectivosociales

CONCLUSIONES

En la **educación de la conducta alimentaria**: Es necesario:

- Guiarse más por refuerzos positivos que negativos.
- Actuar tempranamente
- Los hábitos familiares van a determinar el aprendizaje
- Es conveniente cuidar las condiciones en que se forjan dichos hábitos.
- Necesaria la participación de los padres y educadores.
- Darse cuenta de la dificultad.
- Analizar las causas que la determinan.
- Establecer medidas correctoras.
- Intervención y/o ayuda de especialistas.

EL SUEÑO EN LOS NIÑOS

Aspectos generales

En la gran mayoría de casos los problemas del sueño en la infancia se deben a la adquisición de malos hábitos a la hora de dormir y a la falta de normas que rijan el momento previo a acostarse.

Hay que tener en cuenta que es el momento del día en el que se enfrentan a pasar el periodo más largo de tiempo sin los padres, por eso es importante infundirles seguridad a través de la transmisión de emociones positivas y el cumplimiento de unas normas.

¿Cuánto y cómo debe dormir un niño según su edad?

En esta etapa los niños suelen hacer **siestas de 1 o 2 horas** y su sueño durante la **noche** durará de **10 a 11 horas**.

Se debe mantener una **rutina** de actividades antes del sueño: el baño, la cena, el cuento, la música o cualquier otra cosa relajante y ¡a dormir!

Es un ritual que ayuda a que los niños entiendan que el acto de dormir es una actividad y una necesidad más.

A los dos años, el niño ya podrá elegir el pijama que quiere usar, el peluche o el juguete con el que quiere dormir y el cuento que quiere escuchar.

Primeros pasos para que duerma bien

Establecer una rutina de sueño bien conocida para ir a dormir: ir siempre a la misma hora a la cama, leer un cuento antes de dormir...

Emplear la imaginación para inventar algún ritual y realizarlo con el niño cada noche.

Evitar siestas prolongadas (no más de 2 horas).

Llevar al niño a su cama antes que se duerma, así el niño debe asociar su dormitorio con dormirse.

No dejar que se duerma en la **cama de los padres**, salvo en situaciones extraordinarias.

Mantén un **horario constante** a la hora de dormir y de despertar.

Crea un **ambiente agradable** para dormir.

Anima a tu hijo a realizar bastante actividad física y psíquica, pero reserva **actividades más tranquilas y relajantes** para las últimas horas del día.

Baña al niño antes de cenar, haciendo que la relajación del baño y el inicio de la digestión aparezcan de forma conjunta favoreciendo el inicio del sueño.

Evita **cenas copiosas o demasiado escasas**.

Enseña al niño a relajarse, especialmente en las últimas horas del día o en la siesta.

Cosas que debemos evitar antes de dormir

Acostarle demasiado tarde

Es importante que el niño disponga de horarios fijos para dormir. Además, el niño debe saber que si en alguna ocasión estos horarios no se cumplen, se tratará de una excepción, pero la norma continuará cumpliéndose.

Demasiados estímulos en la cuna o en la cama

En las habitaciones de los niños se debe evitar la iluminación durante el sueño, es decir, los cuartos deben permanecer sino completamente oscuros con una luz muy tenue, pues la oscuridad favorece el sueño. Del mismo modo, los ruidos deben evitarse en la medida de lo posible.

Saltarse la rutina nocturna

No importa la edad del niño, lo importante es seguir una serie de pasos que le ayuden a relajarse al final del día. Los problemas suelen encontrarse cuando estas rutinas no son constantes, pues el niño necesita que las pautas permanezcan de forma que pueda anticipar cuándo y dónde debe dormir.

Cuando se despierta por la noche

Hay que evitar:

Cogerle en brazos

Cantarle

Hablarle mucho

Jugar con él

Darle algo de comer o encender la luz

Todas estas acciones pueden llevar al niño a despejarse, lo que le hará más costoso retomar el sueño.

En las pesadillas

Sentarse en la cama para que se sienta seguro con nuestra cercanía.

Se debe intentar reconfortar al niño con nuestra presencia y nuestras palabras, por eso es importante emplear un **tono agradable y tranquilo**, haciendo que poco a poco la relajación le conduzca de nuevo al sueño.

Es adecuado también intentar que el niño no observe imágenes televisivas que puedan alimentar sus pesadillas o **evitar cualquier otro estímulo que le conduzca a ello**.

En los terrores nocturnos

Mostrar una **actitud tranquila** y de **conocimiento del trastorno**.

Vigilar que el niño **no** se caiga de la cama o **sufra** cualquier **daño físico** derivado de su incorporación de la cama y su estado (recordemos que el niño no está despierto).

No hablarle ni intentar despertarle.

Hay que **esperar a que el episodio siga su curso natural** pero bajo nuestra vigilancia.

Qué hacer si el niño llora

Explicarle una sola vez que es hora de dormir y debe relajarse.

Si el niño continua llorando insistentemente debemos **entrar a la habitación cada poco tiempo, aumentando los intervalos** de estas visitas.

El niño **debe dormirse solo** y no depender de la presencia de los padres para evitar el llanto.

No debemos sacarles de la cuna/cama y llevarles con nosotros, pues si el niño aprende que cada vez que llore conseguirá estar con los padres no tendrá aliciente alguno para querer dormir en su habitación.

No mostrarse preocupado ni nervioso, mantener la calma y transmitirle al niño que sus llantos no nos alteran hará que ellos perciban que llorar no es el modo adecuado de llamar nuestra atención.

El momento de la separación

La separación constituye el momento más delicado del proceso de acostarse; es preciso saber fijar los límites para que se produzca de la mejor manera posible y no debe convertirse en objeto de chantajes.

Hay que dejar al niño con cariño pero con firmeza.

De la cuna a la cama

El paso de la cuna a la cama es una transición necesaria para el desarrollo del bebé; es señal de que se hace mayor. Se trata de un paso importante por lo que es cuestión de escoger el momento más adecuado y seguir algunos consejos que facilitarán el cambio al niño:

- Explicarle los motivos del cambio, valorando siempre su crecimiento.
- Dejar que escoja el modelo de cama, las sábanas y los adornos, eligiendo su color o estampado.
- Se puede celebrar el “día del cambio de cama” para motivar al niño y recordarle que se “hace mayor”.
- Tener en cuenta que existen camas específicas para niños pequeños que pueden favorecer sus expectativas hacia ese cambio.
- Mantener un hogar seguro, ya que el niño es capaz de levantarse y moverse

stimulos

ATENCIÓN EDUCATIVA

ESTIMULACION TEMPRANA

TALLERES EDUCATIVOS

ASESORAMIENTO FAMILIAR

GABINETE PSICOLOGICO

ESCUELA DE PADRES

ESCUELAS DE VACACIONES

SESIONES FORMATIVAS

PROYECTOS EDUCATIVOS

96 329 89 18

www.stimulos.es

facebook

twitter

