



Apoyando el posicionamiento y la participación durante la hora de comer

La hora de comer es una parte importante del día de un niño, pero puede ser un desafío para aquellos con necesidades complejas que podrían requerir apoyo adicional. Intente las siguientes ideas para ayudar a su niño a participar en las comidas.

Ayude a su niño a participar en las comidas

- Coloque sus manos sobre las de su bebé para ayudarlo a sostener el biberón.
- Intente diferentes posiciones para amamantar para encontrar la que funcione mejor para usted y su bebé.
- Modifique una silla de comer usando toallas enrolladas o flotadores de piscina para brindar apoyo lateral.
- Asegúrese de que los pies de su niño tengan una superficie sólida añadiendo un reposapiés o apilando cajas o libros.

Si su niño necesita apoyo adicional, hable con su proveedor de servicios sobre las opciones de tecnología de asistencial en su área.

Haga de la hora de comer sea una experiencia de aprendizaje divertida

- Permita que su niño explore la comida al introducir sólidos. Esto puede incluir tocarla, olerla o jugar con ella.
- Hable sobre los colores, formas, texturas y olores de la comida.
- Coman juntos siempre que sea posible. La hora de comer puede ser una experiencia social maravillosa, incluso si comen alimentos diferentes.

Involucre a su niño en la hora de la comida

- Deje que su niño le ayude a llevar los platos al mostrador o a la mesa.
- Utilice herramientas como un banquillo, una torre, un andador, un soporte o una silla de actividades para colocar a su niño a la altura del mostrador.
- Ofrezca artículos de cocina seguros (como tazones y cucharas) para que su niño pueda ayudar a revolver, golpear o picar.
- Coloque a los niños más pequeños en un lugar seguro cerca y descríbalos lo que está haciendo mientras cocina.

Supervise siempre a su niño durante las comidas.