

Tu niño pequeño, el que come de manera independiente

Medidas que puedes tomar para ayudar. No todos los niños son iguales, de modo que no te preocupes si aún no domina estas habilidades. De todas maneras hay cosas que puedes hacer para apoyar a tu niño pequeño en desarrollo: Ofrece dos cucharas. Tú tomas una y él/ella toma la otra. Enséñale cómo usarla y observa cómo te imita. O si trata de tomar tu cuchara, intercambien cucharas y mejor permítele usar la tuya. Ten a la mano alimentos manejables. Dale a tu niño pequeño alimentos que tengan un tamaño y una textura que se adhieran fácilmente a la cuchara. Para facilitar el proceso de aprendizaje de tu niño, elige alimentos que estén hechos especialmente para niños pequeños que están aprendiendo a alimentarse solos. Debes estar lista con los utensilios correctos. Dale a tu niño pequeño utensilios que tengan mangos grandes y de textura suave para que pueda sujetarlos fácilmente. También asegúrate de que sus tenedores tengan dientes despuntados. Busca platos que tengan las orillas curvas para que sea más fácil sacar la comida. Los platos con ventosas en la base se mantienen en su sitio. Trata de no usar cucharas o tenedores de plástico desechables: se rompen fácilmente y representan un riesgo de asfixia. También podrán tener bordes filosos que pueden rasguñar a tu niño pequeño. La práctica hace al maestro. Mientras tu niño pequeño come, sé paciente y permítele practicar sus habilidades para comer en lugar de intervenir inmediatamente para ayudarlo. No te olvides de brindarle aliento y felicitarlo cuando lo haga bien. La imitación es el mejor cumplido. Tu niño quiere ser igual que tú: siempre está observando qué haces y aprendiendo de ti. Dale un buen ejemplo durante la hora de comer con estos consejos: Inclúyelo en la conversación en la mesa. Consume una buena variedad de alimentos saludables frente de tu niño. Demuestra buenos modales en la mesa, como decir “por favor” y “gracias”. Tu niño pequeño pronto los aprenderá.