

APORTES PARA LA PROPUESTA EDUCATIVA DE LOS CENTROS CAIF

Montevideo, diciembre de 2010.

Secretaría Ejecutiva del Plan CAIF-INAU

De lo mecánico al descubrimiento...

Las ingestas... espacios para el desarrollo.

Psicom. Raquel Ojeda

Introducción

Cuando nace el infante humano, éste se encuentra en un estado de “dependencia absoluta” (Winnicott) y sólo a través de los cuidados que ejerce la familia, el bebé podrá sobrevivir y transitar por un largo proceso de construcción psíquica y humanización.

Este desarrollo psicológico se da en el marco de los cuidados maternos y paternos, cuidados corporales tendientes a la continuidad de la vida de la cría (abrigo, higiene, alimentación, otros).

El Dr Winnicott, estudió cómo las mamás ejercen dichas acciones, acuñando el concepto de “Función Materna” y destaca las especiales influencias que tiene para el desarrollo psíquico del infante, el cómo la mamá “sostiene” y “manipula” a su bebé, así cómo, de qué forma le va “mostrando los distintos objetos” del mundo.

Para que el niño/a pueda habitar el ambiente, sus padres o quien cuide de él/, deberá ser un intermediario entre éste y el niño/a, administrando los estímulos de tal forma que puedan ser asimilados y no sean perturbadores para el bebé.

Es frecuente observar cómo las madres y/o padres, acomodan la intensidad de la luz que llegará al bebé recién nacido o el volumen de los sonidos del ambiente, así como, cuando sus hijos crecen preparan unas primeras papillas bien suaves, asegurándose que puedan ser manejables por su bebé, que aún no tiene dientes y saber cuándo pueden darle de comer con pequeños trocitos, porque están atentos a las posibilidades del niño.

Esta administración gradual de los estímulos, les permite introducir al hijo/a en el mundo de los objetos, mostrándoselos y presentándoselos de manera adecuada para que el niño pueda tomarlos.

La culminación de la “lactancia exclusiva” representa un hito en la relación de la madre con el bebé. Por lo tanto, en el desarrollo del niño/a, marca un nuevo momento de separación: ahora el bebé ya no dependerá exclusivamente de la leche materna (madre); comenzará a depender en forma progresiva de otros nutrientes externos al cuerpo de su madre.

Para que este proceso pueda darse en forma natural, es necesario que la mamá y el papá toleren y se acompañen con los distintos avances hacia la autonomía del niño/a y que ellos o quien cuide al bebé vaya presentando los nuevos alimentos en forma apropiada, es decir, de manera tal que sean aceptados, en cierta forma controlable y disfrutable para él.

Se pone en juego aquí, el ejercicio de la “Función Materna”, que Winnicott describe, si quien cuide del niño/a no lo sostiene de forma que se sienta seguro y si el “objeto comida” es presentado en forma hostil o intolerable para él/ella, entonces será difícil para el bebé acceder a este nuevo tipo de alimentación.

Por eso, es necesario que los integrantes del equipos en las instituciones comprendan la importancia de estos fenómenos y puedan ir integrando **las ingestas** como momentos de especial cuidado al niño/a pequeño/a.

Durante el momento de la alimentación, sucederán un sin número de interacciones con el adulto que atiende al niño/a y realiza sus cuidados corporales. Por lo tanto éste, participa del desarrollo psicológico del bebé, con aquellos contenidos que ponga en la relación con él.

Las ingestas en el Programa de Experiencias Oportunas

La instancia de la alimentación tiene como destinatarios a los niños/as y sus referentes familiares.

Referentes familiares

El preparar y ofrecer alimento hace a los cuidados corporales del sujeto.

Nuestra cultura le da un lugar simbólico al alimento, *“nos juntamos a comer”, “no hay fiesta sin comida”, “ideal para un asadito”,* ¡el alimento es nucleador!

También observamos entre los adultos el agasajo con una picada para alguien querido que llega de visita a nuestra casa o vemos cómo una madre rápidamente prepara algo rico para su hija/o adulto que inesperadamente llega de visita.

Pues en el Programa de Experiencias Oportunas también se juegan estos sentimientos en los referentes familiares.

El que se haya preparado **algo rico** para ellos y sus hijos/as, el sentirse agasajados, por algún momento maternados, en el marco de un Programa y un equipo estable que sostiene y acompaña activamente los avatares de la maternidad y la paternidad, genera una sensación de bienestar que ubica a las madres y padres en mejores condiciones afectivas para la crianza de sus bebés. Entonces, éste debe ser uno de los objetivos del espacio de la alimentación: generar un impacto afectivo placentero en las madres y padres, que se buscará con la elaboración de **una rica preparación**, así como de **una buena presentación de la mesa servida**.

Si se ofrece té o café, a los referentes familiares, podrán observarse en la mesa teteras, cafeteras y tazas como cuando lo hacemos agasajando a alguien en una reunión. La mesa tendrá un hermoso mantel, no faltarán las servilletas siempre necesarias, especialmente cuando hay niños en la mesa que se ensucian con frecuencia.

Como queremos agasajar a las madres y padres del Programa, podremos usar lindas fuentes y/o bandejas de distintos tamaños, para servir el alimento que debe ser abundante, no justo, ya que las madres, si se sirve poco, no consumen por dejar más cantidad a los niños/as.

Es importante la oferta de jugos naturales, tanto en verano como en invierno para que puedan consumir frutas, ya que pueden ser insuficientes en su dieta habitual por el costo elevado que tienen las mismas. También conviene ofrecer y estimular el consumo de lácteos, especialmente en las madres que están dando pecho.

Los integrantes del equipo deben relevar el estado de salud de las madres. Seguramente muchas quedan con anemia luego del parto, a esto se agrega que durante la lactancia y el escaso acceso económico al consumo de carne, estos cuadros se prolongan y las madres quedan en condiciones físicas deficitarias.

Esto tiene su impacto en el ejercicio de la función materna ya que pueden estar más agotadas, deprimidas, sensibles, restando disponibilidad psicofísica para un mejor maternaje.

La ingesta semanal de CAIF no va a solucionar los problemas nutricionales de las madres ni de los niños/as, pero sí, se puede realizar allí una rica muestra nutritiva que sirva de disparador, para compartir, con y entre ellas distintas soluciones y alternativas que pueden encontrarse a las dificultades que se den en el grupo, intercambiando, analizando, informando, invitando a técnicos externos al Centro, compartiendo y creando recetas.

Los equipos deben además, promover los controles y tratamientos médicos de las mamás (cuando lo amerite), así como informarlas de sus derechos a tramitar un apoyo de INDA (mediante formulario llenado por médico), en aquellos casos que las madres estén dando pecho y tengan bajo peso, anemia, otros.

Los niños y niñas

El espacio de la alimentación además de ofrecer una ingesta sana, variada y nutritiva es un excelente escenario para apoyar el proceso de separación de los adultos y bebés hacia la autonomía del niño/a.

Se pueden promover en este espacio, los temas vinculados al proceso que realizan las díadas desde la lactancia exclusiva hacia la incorporación y aceptación de la alimentación sólida.

Los niños/as siempre presentan particularidades en su relacionamiento con este nuevo mundo de los alimentos, a veces se da de manera ideal y natural, el niño/a acepta todo y disfruta de la comida, otras veces los procesos se vuelven muy problemáticos y esto genera mucha preocupación en la familia.

El tener un grupo de referencia donde compartir las dificultades y

soluciones encontradas, abre el espectro de recursos y posibilidades de acción a los padres, para seguir probando formas de resolver, sobrellevar situaciones y etapas que pueden ser complicadas en la alimentación del niño/a pequeño/a.

Así como, el equipo debe tener presente el estado nutricional de las madres, también debe tener el de los bebés a efectos de apoyar el seguimiento médico de cada caso que lo amerite e informarles a las familias sobre los derechos que tienen a tramitar apoyos de INDA en algunas situaciones (niños/as prematuros durante el primer año de vida, niños/as con bajo peso o riesgo de bajo peso, otros).

También el espacio de las ingestas debe ser una oportunidad para los niños/as, de ir introduciéndose en un mundo de variadas ofertas, que le amplíen su relación con los alimentos.

Diferentes presentaciones y combinaciones, pueden introducirlos en un universo que les permita aceptar y degustar mayor cantidad de alimentos, explorando nuevos sabores, olores y texturas.

Todos los menús de meriendas, deben ser diseñados por la Educadora Alimentaria y la Psicomotricista teniendo en cuenta las orientaciones que INDA ha realizado en sus capacitaciones y las recomendadas en el libro "*Los primeros olores de la cocina de mi casa*"⁵, que ofrece sugerencias nutritivas para cada edad hasta los 24 meses.

Las distintas presentaciones también brindan la oportunidad del aprendizaje del uso de algunos utensilios como cucharas, tenedores y vasos adecuados para cada etapa, servilletas, etc. Es muy importante el uso personal de los mismos y promover hábitos de higiene para preservar un estado saludable.

Realizar los primeros ensayos de comer solo, le da protagonismo al niño/a y lo va posicionando hacia la independencia progresiva.

Cuando el niño/a comienza a comer diariamente en el Centro

Comer en casa, comer en el Centro CAIF

El niño/a necesita para desarrollarse saludablemente un ambiente seguro, éste es aquel que además de ser **positivo** es especialmente **predecible** por él.

El acto de comer tiene para cada familia un **lugar simbólico**, un lugar de significaciones y resignificaciones afectivas, pueden estar cargadas de costumbres, de mitos culturales y/o familiares, ser lugar de conflictos o de encuentros placenteros, de frustraciones por no acceder a los alimentos deseados (en variedad de oferta, calidad, cantidad y/o frecuencia), también

⁵ Cerruti, F; Bove, M; Vidiella, M. Golovchenko, N.; Dacal, G.- UNICEF Uruguay – RUANDI, Uruguay 2008.

por diferencias entre la cantidad o cualidad de lo que el niño/a come en relación a las expectativas que sus padres tienen al respecto.

Para el niño/a, comer en casa es parte de su rutina aseguradora y necesaria en la que podrá anticipar todos los rituales y los ritmos vinculados a cada ingesta.

Al principio en general son sus padres quienes se encargan de estos cuidados y/o personas allegadas y confiables a la familia.

La confianza de los padres en estas personas es fundamental ya que la tranquilidad se traslada a los niños/as que son muy intuitivos.

Entre cada adulto que alimenta y el niño/a, se crea un “espacio-tiempo” cargado de distintos afectos y expectativas ligadas al comer.

Las repeticiones de las rutinas familiares y la anticipación de cómo transitará y negociará las vicisitudes de este “espacio tiempo” de alimentación, darán al niño/a un marco de seguridad en las relaciones interpersonales con su familia que, si son positivas, favorecerán los procesos del desarrollo psíquico hacia la autonomía.

Cuando los niños y niñas amplían su participación en distintos espacios sociales como es el Centro Educativo, aumenta la red de contactos interpersonales con adultos y otros pares.

El Centro Educativo representa un **nuevo mundo**, a descubrir paulatinamente, con innumerables complejidades a ir comprendiendo y asimilando, en el que hay que irse situando, descubriéndose y construyéndose a uno mismo en un nuevo contexto.

El equipo de la institución y especialmente la educadora referente, debe sostener este proceso, pues como dice Winnicott “...todo niño en el Jardín de Infantes es, en determinados momentos y formas, una criatura que necesita de actitudes maternas (y paternas)”. Es necesario entonces que los adultos ayuden al niño a encontrar un ambiente organizador y catalizador de los avatares afectivos que supone el ir dando pasos en el proceso de autonomía.

Considerando estos aspectos, en la reflexión del equipo acerca de las ingestas, importa preguntarse ¿Qué **lugar simbólico** le damos en el Centro al acto de alimentarse?

¿Qué nos planteamos significar a los niños/as y sus familias en relación a las ingestas?... ¿Cómo consideramos los afectos, los valores culturales, las costumbres, los mitos, la incorporación de normas sanitarias sugeridas por los equipos de salud para el mantenimiento de un estado saludable?, ¿qué valor le damos a la presentación de las mesas y los alimentos, a la oferta de utensilios?, ¿qué entendemos por calidad?

El análisis y los acuerdos en este sentido se hacen una prioridad para nuestros niños y niñas, que van construyéndose como sujetos psíquicos en todas las experiencias cotidianas y sobre todo en las más significativas... aquellas que tienen que ver con los cuidados corporales.

Los cuidados corporales en general, y entre ellos la alimentación, son momentos de grandes y profundas interacciones cargadas de significados afectivos y simbólicos en las que el niño se reflejará y formará una imagen de sí mismo de acuerdo a los mensajes que reciba en la interacción (gestualidad, calidad de la manipulación corporal, placer o displacer sentido por el adulto y el niño, etc).

Plantea Winnicott que **“La alimentación nunca constituye una simple cuestión de conseguir que los chicos traguen la comida, es sencillamente otra de las formas en que la maestra continúa con la tarea de la madre... En el jardín de infantes no hay lugar para lo impersonal y lo mecánico porque para el niño, ello implica hostilidad o lo que es peor aún, indiferencia.”**

Qué debemos generar

Para el mejor desarrollo del psiquismo de los niños y niñas, es fundamental comprender que el espacio de las ingestas son momentos particulares del cuidado corporal del niño/a pequeño/a.

El niño/a inicia desde bebé un largo proceso de relacionamiento con los alimentos sólidos, en un principio quien cuida de él ejerce las funciones maternas descritas por Winnicott: *“sostén”, “manipulación” y “mostración del objeto”*. Y estas funciones se hacen presentes a la hora de alimentar pues hay que manipular y sostener al bebé para presentarle el **nuevo objeto comida**.

Si algunas de estas funciones no es bien ejercida el bebé no estará muy disponible para el contacto con la nueva experiencia. Por eso se sugiere un clima de calma y disponibilidad, especialmente para las primeras papillas. Pero luego, aparecen nuevos gustos en el plato, más adelante nuevas texturas y así a medida que el niño/a crece y madura (maduración neuromuscular, dentición, etc) se incrementa paulatinamente la gran oferta de variables en la alimentación.

Hay distintos tipos de niños y niñas: aquellos que se resisten a los cambios y se niegan a las nuevas ofertas, aquellos que son más curiosos y buscan incansablemente llevar a la boca toda nueva preparación, otros que menos animados aceptan con algunos recelos y/o reparos las nuevas modificaciones de su plato. Y este proceso puede llevar muchos años, cada nuevo plato puede evocar en los niños las mismas ansiedades y respuestas que surgieron en algún otro momento de su historia.

Es fundamental comprender la importancia del acompañamiento de los adultos en este proceso de incorporación de alimentos, **que lleva varios años**.

Este acompañamiento debe atender: **cómo presentamos el objeto comida**, para que el niño/a se motive y acepte adecuadamente el alimento, **cómo sostenemos físicamente al niño durante ese momento**; si la silla es incómoda o insegura, el niño estará molesto o preocupado y estará menos disponible para alimentarse, en niños pequeños quizá en algún

momento **sentarlo en la falda** pueda ser la respuesta en una situación específica, también **el sostén psicológico** con la mirada aprobadora o la palabra aumentan la disponibilidad del niño/a para comer. Vinculado al sostén, **la manipulación del cuerpo del niño/a** también genera buena disponibilidad si el niño o niña es tocado con respeto y aprecio.

En estos momentos es fundamental el encuentro interpersonal de los niños y niñas con las educadoras.

Para ello es necesario, generar un **tiempo especial** libre de toda otra responsabilidad y un **espacio físico** que favorezca la concentración de los niños, niñas y el/la educadora.

En este **espacio- tiempo** creado para la interacción a modo de **burbuja**, debe generarse un clima de encuentro, de escucha y comunicación donde transiten de un lado a otro los contenidos de la vivencia en una relación donde el adulto pueda ser facilitador del desarrollo del niño/a hacia la autonomía en sus diversos aspectos: afectivos, motrices, cognitivos.

Es necesario tener presente la edad de los niños, en el caso de los Centros que trabajen con bebés en modalidad diaria, ya que puede considerarse, realizar las ingestas de a 1 o 2 niños sucesivamente, no todos en paralelo ya que por las características de la edad necesitan una relación **muy personalizada**.

Para los grupos de nivel 2 y 3 años es importante mantener el número (evitar juntar clases) y el grupo de referencia con su educador/a, ver cómo se dispondrán las mesitas para favorecer el diálogo entre todos o en subgrupos pero siempre en relación con el/la educadora.

Comer en una “burbuja”... ¡cuánto se puede aprovechar!

1. La comunicación, encuentro cara a cara

El “espacio-tiempo” de las ingestas es un momento privilegiado para la comunicación y el encuentro cara a cara.

En tiempos actuales que los niños y adultos viven la seducción de las distracciones y entretenimientos que ofrecen las máquinas (TV, videojuegos, computadora etc), tienen, entre otros riesgos, menores oportunidades para las interacciones personales cara a cara.

El ingreso a los centros educativos en general, si este no es cuidadoso, puede generar la asimilación del niño/a al grupo, en un momento del desarrollo, en que el niño/a necesita ser singularizado e individualizado positivamente.

Los niños y niñas pequeños requiere encuentros genuinos con el adulto que le devuelve su presencia como valiosa, ayudándolo a transitar por un largo proceso de “individuación” (Malher).

Para ello es fundamental encontrarse cuerpo a cuerpo y cara a cara.

El sentarse en la mesa con los niños y niñas en ronda, pudiendo ver la cara de todos y estando a la escucha del sentir de cada uno y sus verbalizaciones, promueve el desarrollo de la comunicación. En la misma importa el poder rescatar a cada uno desde su singularidad, con sus preferencias y maneras particulares de relacionarse con los alimentos y alentándolo a consumirlos.

2. Estimulando la atención y las percepciones, trabajando los conceptos

En este clima donde el cara a cara favorece el encuentro, podemos ir estimulando en los niños y niñas sus posibilidades atencionales.

Se puede tomar como temas que convoque la atención, las experiencias que en ese momento están protagonizando, por ejemplo: los preparativos realizados para comer, las vivencias sensoriales como gustos, olores, texturas, temperaturas, etc, y de la mano de cada percepción el enlace a los conceptos.

Tras la centración en las vivencias y un entorno estimulante los niños y niñas, aún los bebés pequeños pueden ir construyendo sus primeras conceptualizaciones, en un proceso de comprensión y asimilación de recursos simbólicos para la comunicación y futuras operaciones.

3. Echando mano a las ciencias

El alimento elaborado y servido en el plato es el resultado final de todo un proceso de fenómenos naturales y otros creados por la industria y las cocineras.

También es el punto de partida de una sucesión de fenómenos que se darán en el organismo a partir del cual se extraerán los nutrientes necesarios para el crecimiento y la maduración.

El poder trabajar con los niños la importancia de alimentarse y argumentar las ofertas alimenticias, que les hacemos desde el Centro, no solo fundamenta nuestras acciones hacia ellos sino que además introduce al niño en una perspectiva más amplia de conocimiento de los fenómenos naturales en los que él está inmerso.

4. La matemática, no se queda atrás.

Aprovechar las ocasiones desde esta perspectiva tiene gran validez, genera la posibilidad de introducir a los niños/as en las primeras nociones matemáticas vinculadas a diversos conceptos por ejemplo: de cantidad, de números, correspondencias, clasificación, de formas, realizar comparaciones, descubrir semejanzas y diferencias.

Estas son algunas de las tantas nociones que se pueden estimular, apreciar y aprender en la mesa de las ingestas según las distintas edades de los comensales.

5. Lugar y momento para el aprendizaje de las praxias.

Para afianzar su proceso de autonomía es importante que los niños y niñas puedan ensayar aquellas prácticas que están a la medida de sus posibilidades.

En muchas ocasiones, por facilitar la tarea de los adultos, perdemos el sentido de la tarea educativa y es entonces que las ingestas se transforman en actos mecánicos de “tragar la comida” (como refiere Winnicott) y olvidamos que estamos allí para ofrecerle el mejor servicio a los niños/as y no a los adultos.

Los niños y niñas deben aprender a comer por sí mismos, siendo acompañados afectivamente, recibiendo ayuda cuando la necesitan o la solicitan y la misma debe tener un doble sentido:

- Por un lado poner nuestro cuerpo ya maduro eficiente y eficaz a su disposición para ayudar en la dificultad
- Por otro lado enseñarle al niño cómo puede resolver esa situación en otra oportunidad.

Para que los niños y niñas vayan ganando autonomía y aprendiendo a comer solos, es importante la ejercitación, y los múltiples ensayos. Se necesita para lograrlo tener acceso a los cubiertos y que los mismos sean adecuados al tipo de comida (no usar cuchara para todas las variantes).

Los niños y niñas se ensuciarán muchas veces, se les caerá la comida y el/la educadora tendrá una **actitud comprensiva que desdramatizará la situación y alentará al niño a seguir ensayando.**

Cuando los bebés son muy pequeños, a partir de que el niño/a comienza a querer imitar al adulto y agarrar la cuchara, entonces, se le podrá ofrecer una, para que haga sus intentos mientras que con otra el/la educadora continuará ofreciéndole los bocados

6. Evocando la memoria y haciendo historia con los niños.

¿Por qué no ayudar al niño a hacer recorridos históricos reconociendo sus logros y sus avances en la difícil tarea de dominar los utensilios y alimentarse en forma autónoma?

Lograr la autonomía a la hora de alimentarse es un hito en la historia del niño/a, muchas veces las familias se sienten liberadas de una tarea que a veces hasta puede ser estresante si los adultos y los niños/as no logran congeniar.

Otras veces, son cuidados maternos y paternos que se extienden en la historia del niño/a producto de que él mismo y/o los adultos desean prolongar esta relación que se vive a través del cuidado en el alimentar.

Entonces, se podrá introducir la noción de tiempo cuando un niño logra una conquista hoy y ayer no la lograba; o recordar anécdotas pasadas y significativas para el niño/a, mostrando las diferencias desde que inició el año a la fecha, etc.

Seguramente el/la educadora atenta a los procesos personales podrá darle contenidos interesantes si desea trabajar esta dimensión.

¿Será posible? ¿Cómo hacer la operativa?

Luego que los equipos, visualicen las instancias de alimentación como una **continuidad de la función materna y paterna (Winnicott)**, y que tiene fuerte resonancia en el desarrollo afectivo del niño, comprenderán la importancia del **clima** que se necesita generar para que esta instancia pueda además, ser educativa. Es entonces que deberán ser cuidadosamente llevadas a cabo.

Cuando se sienta a los niños y niñas en los comedores, con largas mesas uno al lado de otro y muchas veces afectando el mínimo espacio vital necesario, se somete a los niños y niñas de 2 y 3 años a un régimen inapropiado para la edad

En este contexto el/las educadoras van de aquí para allí llevando y trayendo platos y vasos como si fueran mozos/as, los niños/as solos en las mesas comienzan a jugar, recordemos que están en una etapa del desarrollo donde la inquietud y conducta imitativa están muy presentes, entonces a veces, se generan situaciones grupales inconvenientes y se termina rezongando al grupo o a algunos niños/as en particular, seguramente a los más inquietos.

Se corre el riesgo de que, para controlar estas situaciones, los adultos utilicen recursos disciplinares como “¡manos debajo de la mesa!”, “¡al que no haga silencio no le sirvo!”, “¡el que se porte mal no come postre!” y otros. Estas situaciones de hacinamiento y descontrol violentan al personal que atiende a los niños/as y podrían generar violencia hacia ellos. De esta forma lejos estamos de lograr un clima educativo y de afectividad. Si por el contrario cada educador/a referente se sienta en la mesa integrando una ronda con sus alumnos, asegurándose de visualizar cada uno de sus rostros y poder convocar su atención, entonces habrá logrado ya, algunas condiciones para fomentar la comunicación.

Se sugiere crear un clima distendido y disminuir los estímulos que puedan distraer de la instancia, sentarse en la mesa con la fuente de comida, la bandeja de cubiertos y jarras de agua.

Repartir los utensilios puede ser una tarea muy valiosa y educativa, puede estar a cargo del/la educadora o de los niños/as si el adulto ayuda a organizar la tarea.

Solicitar los platos para servir el banquete es un buen momento para nombrar a cada uno y destacarlo en el grupo si se cree conveniente.

Aquí podrán trabajarse una vez más las nociones de turno, acompañando a los niños y niñas a tolerar los tiempos de espera y estimulando a anticipar quién será el siguiente comensal.

Una vez servidos los platos estimular la percepción de los aromas,

vincularlos a otros conocidos por los niños, ver los contenidos del plato, reconocerlos, nombrarlos, etc.

El tener la fuente y jarra en la mesa permite que el/la educadora ofrezca la cantidad deseada y las repeticiones a aquellos niños que lo deseen.

Si algún grupo necesita reforzar el apoyo de los adultos, podrán entonces la educadora alimentaria, su auxiliar (si el tipo de convenio la prevé), la educadora sanitaria, la educadora volante o la maestra referente o de apoyo, integrarse a la ronda de comensales.

Al finalizar el desayuno, almuerzo y merienda se podrán ir juntando los utensilios que no se sigan usando para facilitar las tareas de cocina.

Algunas preocupaciones que se nos presentan

1. “El niño no come nada...”

Es un tema del equipo y la familia.

Cuando una situación así se presenta estamos ante un caso especial ya que el deseo de comer es parte de la naturaleza de todos los individuos.

Vinculado con el hambre puede percibirse un malestar físico (si es muy intenso) que solo se alivia con la ingesta de alimentos, lo que produce una sensación de bienestar que culmina con la sensación displacentera anterior.

Si el caso se presenta en el Programa de Experiencias Oportunas y concientes de lo importante que es la nutrición en los primeros años de vida no escucharemos este comentario de su familia sin considerarlo un **tema de relevancia**. Es importante verificar si la familia realiza las consultas pediátricas previstas por el “sistema de salud” para cada edad, si el peso y la talla del niño son adecuados o presenta riesgo de bajo peso o bajo peso y/o estatura (éstas serían las referencias para saber que un niño/a está bien nutrido o no).

Si los controles no están al día es muy importante que el equipo vea esta situación con la familia y se puedan actualizar y mantener las visitas que correspondan. El médico valorará cada caso en particular y esclarecerá la situación.

Además el/la Psicomotricista y/o el/la psicóloga junto a la familia podrán profundizar en el conocimiento de la situación, ver si es que sucede siempre o a veces, si es con algunas comidas o con todas, si es con todos sus referentes o sólo con algunos.

Observando la “instancia de alimentación” el/la psicomotricista y el/la psicóloga podrán ir conociendo cómo van transitando el niño/a y su familia las primeras experiencias de con las ingestas sólidas. Otro aspecto a observar es cómo se le va **presentando este nuevo objeto comida**, si hay lugar para la comunicación en esas interacciones o si por ejemplo la familia afligida porque “no come” se muestra muy ansiosa e invasiva, con dificultad

de acompañarse con el ritmo del niño/a y éste puede sentirse violentado y como forma de protegerse se resiste a las ingestas o a que lo alimente esa persona con la que no logran aún una sincronía.

Si el niño/a “que no come” realiza sus ingestas a cargo del/la Educadora en el Centro, es importante que la misma no se sienta sola con esa situación que puede ser muy angustiante para el/ella (especialmente si son bebés).

Los niños y niñas no son de cada grupo ni cada Programa, son los niños y niñas del Centro y cada integrante de la institución debe respaldarse en su equipo. Por lo tanto el tema debe preocupar y ser responsabilidad de todos.

Trascender la dificultad y la preocupación a la familia, conocer cómo se comporta al respecto en su casa, preguntar a la familia si sabe qué le pueda estar sucediendo al niño/a, si tienen alguna sugerencia que pueda ayudar, etc.

En caso de que el niño/a también tenga dificultades para comer en su hogar entonces el/la psicóloga podrán profundizar en este tema con la familia para poder ayudar, haciendo equipo con el pediatra del niño/a.

2. “Tira todo y no sé cuánto come”

Estos comportamientos son muy comunes en los niños pequeños que realizan sus primeros ensayos con las cucharas. Es importante que cuando se le dé la oportunidad de servirse solo la comida, el adulto también le ofrezca bocados con otra cuchara. De esta forma el niño estará satisfecho y el adulto también.

Si el niño o niña tienen un peso y talla adecuados a la edad, entonces significa que está consumiendo la cantidad de alimento necesaria. Si los datos no son los esperados entonces debemos estar alertas ya que podría deberse a una alimentación insuficiente o a algún problema de salud, por lo que el equipo debería promover una consulta médica para esclarecer la situación.

3. “Solo come algunas cosas”

Como ya hemos planteado, es un largo proceso de años llegar a disfrutar de la mayoría de los alimentos y aún así, los adultos tenemos nuestras resistencias y nuestras preferencias.

Cuando la madre comienza a introducir a su bebé en el mundo de las ingestas sólidas, con interacciones adecuadas y estimulantes, éste va conociendo los distintos gustos y texturas.

Además de la experiencia de degustar el alimento, aprende a dominar con la lengua y el paladar el bolo alimenticio, a veces el niño/a se atora y se puede asustar.

Cuando se ofrece un nuevo alimento, los niños y niñas esperaban encontrarse con lo conocido y seguro para ellos, “lo predecible”, entonces

se lleva una sorpresa y eso ya genera un aumento del estado de alerta, puede ser que igualmente haga una degustación del nuevo bocado o la rechace inmediatamente.

La educadora referente que está alimentando a los niños y niñas, tendrá en cuenta recursos adecuados para lograr éxito en nuevos intentos y en este desafío las familias de los niños y niñas del Centro y las Educadoras alimentarias tienen mucho para aportar.

Algunos recursos pueden ser incluir el nuevo alimento asociado a otro valorado por el niño (en el plato, tenedor o cuchara), introducir lo lúdico (“avioncito”, “¡ mirá que me lo como yo!”,etc), servir en cantidades muy pequeñas para que el niño vaya haciendo una integración progresiva, realizar presentaciones que puedan ser divertidas para los niños (caritas, barquitos), otros.

4. “Se distrae y no come nada”

Hay que considerar que los niños pequeños realizan una intensa tarea de conocimiento de las cosas que suceden a su alrededor.

Esta tarea sin descanso constituye un fenómeno normal y esperado en ellos, pues la curiosidad es el motor del conocimiento.

Esta cualidad hace que los niños se muestren dispersos en aquellas actividades que plantean los adultos y cuya motivación es menor a la que ofrece el entorno.

En los casos que un niño se encuentre especialmente disperso a la hora de comer, la familia o el/la educadora podrán reducir los estímulos ambientales y estimular el aumento del interés por la ingesta.

También es importante considerar que a algunos niños/as les puede llevar mucho tiempo comer, así como también, otras actividades que realizan, dado un estilo personal de relacionamiento.

El agua, también un tema de derecho

El agua es un componente esencial de nuestro organismo y existen mecanismos fisiológicos naturales que regulan su eliminación (sudoración) y hacen percibir al sujeto la necesidad de su ingesta (sed) a partir de la cual el individuo realiza acciones para ello.

Además, hay determinados alimentos que por la cantidad de sodio existentes en ellos, por su sabor o por su consistencia requieren del acompañamiento de agua para su ingesta. Este acompañamiento debe ser regulado por el propio individuo quien es protagonista de su experiencia sensorial y afectiva a partir de la cual surgirá el deseo de consumo de agua.

Es frecuente observar en las ingestas colectivas que la administración del agua se realiza en forma arbitraria por el adulto que acompaña a los niños sin tener en cuenta las necesidades personales de cada uno. Este

comportamiento adulto, se realiza seguramente con el fin de que los niños coman toda la comida y “no se llenen de agua”, “¡para que estén mejor alimentados!”, etc.

De esta manera se hace oídos sordos a las necesidades fisiológicas del organismo y se va en contra de los **mecanismos naturales de regulación**. Esto lleva a crear un acostumbramiento a la omisión o disminución del consumo de agua durante la ingesta.

Tomar agua para evadir la comida puede ser un mecanismo utilizado por algún niño que no gusta del plato servido o tiene dificultades para comer, pero entonces no deberá haber una solución simplista como negarle el agua sino atender la dificultad con la dimensión y atención que merece.

En términos generales un niño que no presenta mayores dificultades para comer más que las propias de su edad, puede perfectamente consumir agua en el momento que desee sin afectar en lo más mínimo la calidad de su alimentación, por el contrario, el libre consumo de agua es necesario y va en respuesta a las necesidades fisiológicas.

Los momentos naturales más comunes del consumo de agua es cuando el organismo elimina líquido (transpiración, otros) y cuando se consumen alimentos.

Por lo tanto es importante que el niño pueda disponer de agua durante las ingestas y si algún niño sustituye la comida por el consumo de agua deberá tratarse esa situación en particular a efectos de buscar la motivación y la aceptación del alimento.

Compartiendo otras experiencias:

El niño, su propio cocinero, compartir cocinando y cocinando para compartir.

Para seguir apoyando el largo proceso de aceptación de los alimentos que los niños y niñas realizan, pueden generarse otras actividades educativas y recreativas que conecten a los niños/as con la comida, desde otro lugar.

El poder dominar los utensilios de cocina que estén a su alcance, así como dominar los insumos para cocinar representa para los niños/as una actividad muy placentera y atractiva en la que puede desarrollar un sinnúmero de aprendizajes.

Realizar un producto culinario dará mucha satisfacción a los niños y niñas quienes podrán valorar la elaboración compartida y a compartir, pudiendo ser protagonistas en un proceso colectivo.

Bibliografía

- Cerutti, A. y Pérez, M. “*Un Lugar Para Crecer y Aprender Jugando*”, INAU-Plan CAIF, Uruguay 1999.
- Cerutti,A y Balestra, C “*El cuerpo en la primera Infancia: Espacio de Comunicación y Aprendizaje*”, I.M. Montevideo. Uruguay 2007.
- Winnicott, D “*Conozca a su niño*”, Ed. Paidós, Barcelona 1970
- D Winnicott “*El niño y el mundo externo*”, Ed. Lumen, Bs.As. 1993.
- Varios “*Escritos de la Infancia N° 8, Estimulación Temprana*”, Ediciones FEPI Bs.As. 1997.
- Cerruti, F; Bove, M; Vidiella, M. Golovchenko, N.; Dacal, G.- UNICEF Uruguay – RUANDI, Uruguay 2008. “*Los primeros olores de la cocina de mi casa*”,
- M. Malher “*El Nacimiento Psicológico del Infante Humano*” Edit. Marimar B.A. 1977.