

La MENTE en formación

Las siete habilidades fundamentales que todo niño necesita

PRESCRIPCIONES PARA EL APRENDIZAJE

Probar comidas nuevas

Promover la habilidad fundamental de involucrarse en el aprendizaje independiente en los niños pequeños. Seis estrategias que funcionan para ir más allá de manejar el comportamiento de los niños a poder promover las habilidades fundamentales.

Pregunta: ¿Cómo puedo animar a mi hijo a probar comidas nuevas?

La Academia Americana de Pediatría sugiere que le ofrezca a su niño pequeño una variedad de comidas nutritivas y dejarlo decidir qué y cuánto comer. Confíe en la habilidad de su hijo para saber cuando tiene hambre y cuando está lleno. Si su hijo pide más, dele una porción adicional pequeña. Si deja de comer, acepte su decisión. No se preocupe mucho de los regueros durante la hora de comida. Los niños aprenden al experimentar.

- 1. Permita que su hijo explore y experimente.** Aprender a probar comidas nuevas es un aspecto de aprender a explorar y experimentar. Usted puede promover la habilidad de involucrarse en el aprendizaje independiente al dejar que su hijo explore comidas nuevas. Puede querer olerla, tocarla, mirarla y probarla. Estas acciones son una excelente señal de que su hijo está aprendiendo y con suerte se sentirá cómodo al probar nuevas comidas.
- 2. Cree una rutina de comida tranquila.** La gente, los niños y adultos, no aprenden a explorar si no se sienten seguros. Su hijo se sentirá más seguro si usted le proporciona rutinas predecibles al momento de comer. Las rutinas pueden incluir horas y sitios establecidos para comer. Pueden también incluir tradiciones, tales como empezar una comida dando gracias o cantando una canción del tiempo de comer.
- 3. Establezca patrones positivos de comida.** La Academia Americana de Pediatría también sugiere incluir a su hijo en las comidas poniendo una silla alta o un asiento elevado a la altura de la mesa. Los adultos necesitan proveer comida y bocadillos durante períodos regulares de tiempo. Dele de comer a su hijo tres veces al día y dos o tres bocadillos más por día. Las comidas que le ofrece deben ser nutritivas y saludables, con cantidades moderadas de dulce. Los niños pequeños suben de peso más lento en comparación a su primer año, así que puede ser que su hijo coma menos ahora que cuando era un bebé. El apetito de los niños pequeños también varía; a veces comen mucho y otras veces comen menos.

¿Ha notado que cuando su hijo prueba algo nuevo o prohibido, lo mira a usted para tratar de saber lo que usted siente al respecto? De alguna manera, su hijo trata de saber: “¿Está bien esto?”. Joseph Campos de la Universidad de California en Berkeley condujo un experimento para analizar lo que muchos padres ya habían observado. Descubrió que los bebés de 9 a 12 meses de edad confían en las expresiones faciales de sus padres para averiguar si está bien intentar algo nuevo o no. Si el padre sonríe o afirma con su cara, lo más probable es que el niño intente algo nuevo. De lo contrario, si el padre muestra una expresión dudosa, el niño se pondrá nervioso también.

- 4. Sea un ejemplo a seguir.** Puede ayudar a su hijo a probar comidas nuevas siendo un ejemplo a seguir.
 - Cuando usted dice: “Yo nunca he probado esta fruta pero la voy a probar”, usted le da a su hijo un buen ejemplo.
 - Puede hacer que la comida nueva sepa y se vea apetitosa. Si experimenta con nuevas texturas, colores y sabores en



las comidas que ofrece, será más probable que su hijo también experimente.

5. Ofrezca opciones. Es más probable que los niños aprendan a explorar cuando tienen un sentido de control.

En este caso, darles opciones específicas a los niños pequeños es de gran ayuda. Eso no significa ser un cocinero a la carta. Tampoco significa dar opciones ilimitadas. Preguntarle a su hijo: “¿Qué quieres comer?”, puede ser abrumador.

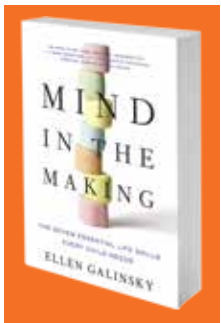
- Es mejor ofrecer opciones limitadas: “¿Quieres un banano o una manzana?”.

Según los estudios de Jerome Kagan de la Universidad de Harvard y Nathan Fox de la Universidad de Maryland, el temperamento de algunos niños los hace más cuidadosos ante nuevas experiencias.

6. Recuerde que aprender a probar cosas nuevas es un proceso. La reacción de los niños ante las experiencias nuevas refleja una diferencia temperamental innata. Si usted tiene un hijo que parece caprichoso con la comida, no lo fuerce mucho o muy rápido, sino animelo a probar solo un bocado. Intente una y otra vez. Pero si esta comida definitivamente no le apetece a su hijo, busque algo que si le apetezca.

Estas seis estrategias desarrollan la habilidad de involucrarse en el aprendizaje independiente y lo ayudarán a ir más allá de manejar el comportamiento de los niños a poder promover las habilidades fundamentales de manera divertida y práctica.

Involucrarse en el aprendizaje independiente: A través del aprendizaje podemos darnos cuenta de nuestro potencial. A través del aprendizaje nuestras mentes se sintonizan y preparan para las situaciones de la vida. Conforme cambia el mundo nosotros también podemos cambiar porque mientras estemos vivos aprendemos.



La mente en formación, desarrollado por *Families and Work Institute* (FWI), es un esfuerzo sin precedente dedicado a compartir la ciencia del aprendizaje infantil con el público en general, las familias y los profesionales que trabajan con niños. Basado en *La mente en formación: Las siete habilidades fundamentales que todo niño necesita* (HarperCollins, 2010) de Ellen Galinsky, presidenta de FWI, su misión es promover las habilidades de la función ejecutiva en los adultos y a través de ellos, en los niños, para poder mantener viva y brillante la llama del aprendizaje dentro de todos y cada uno de nosotros.

Prescripciones para el aprendizaje son apoyadas por la Fundación Popplestone.

Visítenos en mindinthemaking.org. Síguenos en [Facebook.com/MindInTheMaking](https://www.facebook.com/MindInTheMaking) o en [Twitter.com/MITM_FWI](https://twitter.com/MITM_FWI).

© 2014 Families and Work Institute. Todos los derechos reservados.

Descargo de responsabilidad: Cualquier información de consultoría o enseñanza incluida en esta hoja de actividades está diseñada para ser un consejo general y no debe tomarse como un consejo para aplicar a una situación o un niño específico. Antes de escoger un cuidado o proceso educativo para su situación particular, se le aconseja a los padres y otros individuos que busquen una consulta profesional o la consejería de un profesional certificado para trabajar con familias. Ni Families and Work Institute ni cualquier otro individuo nombrado en esta hoja se hará responsable de las acciones que usted tome a causa de las sugerencias incluidas en esta hoja.

