



DECLUCIÓN INFANTIL Y LOS HITOS DEL DESARROLLO ALIMENTARIO

Cada cosa a su tiempo

Camila Troncoso Bahamonde

Fonoaudióloga

soltroncoso@gmail.com

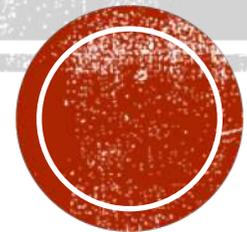


Tabla 1. Tipos de desórdenes alimentarios del lactante y preescolar según Chatoor y cols⁴

Tipo de desorden	Descripción abreviada
Desorden alimentario del estado de regulación	Inicio durante los primeros meses de vida, dificultad para mantener calma o alerta en períodos en que es alimentado. Falla para ganar peso. Organicidad descartada
Desorden alimentario de la reciprocidad cuidador-niño	Usualmente durante el primer año de vida. Falla de medro. Carencia de contacto visual o sonrisa con sus padres durante la alimentación
Anorexia infantil	Usualmente niño(a) entre 6 meses y 3 años de edad que rechaza comer cantidades adecuadas. Frecuentemente durante la transición hacia alimentación independiente. Con desbordante energía, no tiene percepción de hambre. Falla de medro
Aversión sensorial	Consistente rechazo a ciertos alimentos, relacionado con textura, temperaturas y olores. Neofobia (rechazo a alimentos nuevos)
Desorden alimentario postraumático	Comienzo agudo de rechazo alimentario severo y consistente que sigue a un evento o repetidos insultos traumáticos. Puede ocurrir a cualquier edad
Desorden alimentario asociado a comorbilidades	Existe una condición médica concurrente que explica el rechazo alimentario

La deglución es una de las áreas de estudio de la fonoaudiología, ya sea en población adulta o pediátrica. Es frecuente que como profesionales estemos familiarizados con los conceptos de trastornos de la deglución, disfagia y trastornos de la succión.

Nuestro quehacer comprende todo el proceso de la alimentación y su desarrollo, por ello nos reconocemos como profesionales responsables de la promoción de una adecuada alimentación desde sus inicios, por lo mismo debemos estar en conocimiento de los posibles trastornos que pueden presentarse en la población pediátrica, específicamente en edad preescolar.

Según Chatoor y cols existe 6 tipos de desórdenes alimentarios que pueden encontrarse en lactantes o en niños de edad preescolar. (ver tabla 1)

Por esta razón es de gran importancia que el profesional fonoaudiólogo provea a la comunidad de orientación respecto a aquellas conductas que pueden resultar nocivas dentro del proceso de alimentación.





ALGUNAS SUGERENCIAS:

Realizar en forma paulatina la introducción de nuevos sabores y texturas a la alimentación.

La introducción de nuevas texturas debe relacionarse con el desarrollo de la masticación.

Favorecer la etapa en que el niño comienza a interesarse por la auto alimentación y comienzan a alimentarse con los dedos «finger foods».

Proveer al niño de alimentos suaves, que sean fáciles de manipular y seguros, evitando alimentos demasiado duros que puedan ser un riesgo.

Procurar la temprana integración del niño a la dinámica de alimentación familiar.



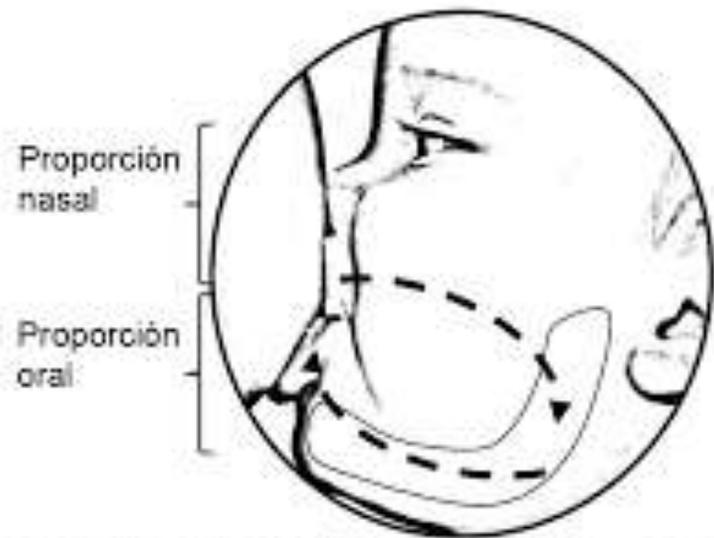


¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA ALIMENTACIÓN PARA EL DESARROLLO DEL LENGUAJE?

La alimentación hace que los más pequeños fortalezcan los músculos de la cara en especial la boca, la lengua y los músculos de la mandíbula, que son los que utilizarán más adelante cuando comiencen a hablar.

Por lo que una alimentación variada, con diferentes texturas, durezas, sabores, etc. ayudarán a los niños a la producción del habla. La masticación, la succión y la deglución son una terapia orofacial «natural» que realizan los niños desde que comienzan a alimentarse.





El movimiento mandibular es en sentido supero-anterior a postero-inferior

LA SUCCIÓN EN LOS BEBÉS

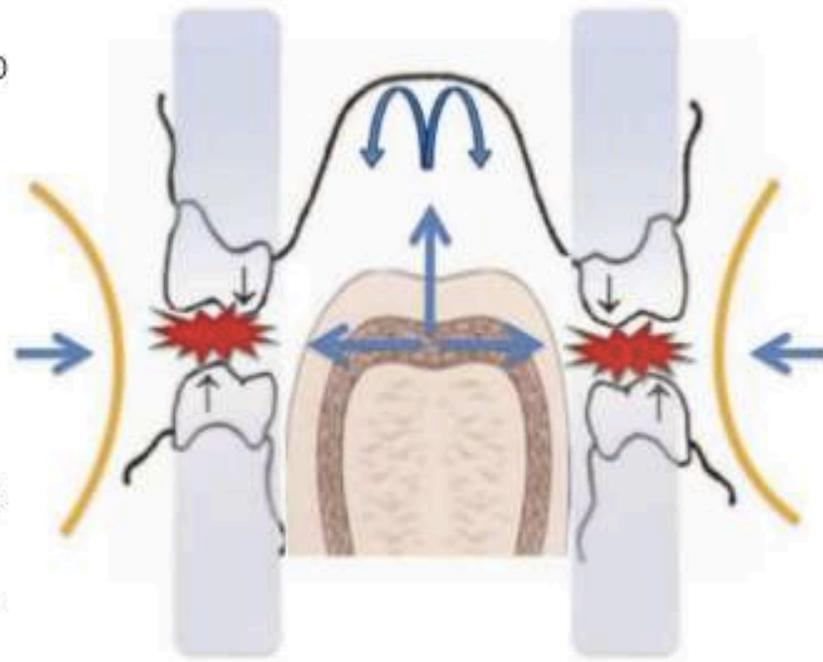
Los bebés no necesitan que nadie les enseñe a succionar, nada más nacer quieren comer y solos saben como obtener el alimento del pecho o de una mamadera.

La succión fortalece el músculo orbicular de los labios. A éste se le conoce también como el músculo del beso, ya que es el encargado de darle forma a los labios cuando se hace ese gesto. Fortalecerlo apoya la articulación de los fonemas bilabiales, que son los que se producen haciendo juntar los labios, /m/, /p/ y /b/.



EL PASO A PASO DE LA MASTICACIÓN. ¿CÓMO APRENDE EL NIÑO A MASTICAR?

- La **masticación** es el proceso mediante el cual se tritura la comida previamente ingerida al comienzo de la digestión.
- Durante la **masticación**, los labios, la mandíbula, las mejillas, los dientes y la lengua trabajan con una notable coordinación de movimientos.



Masticar hace referencia a la acción de triturar para destruir el alimento y facilitar su digestión. Es un acto mucho más complejo de lo que pensamos y que cambia a lo largo de los primeros años de vida. Su evolución está muy ligada a la erupción dental, pero la mandíbula también juega un papel muy importante y a menudo, poco conocido.

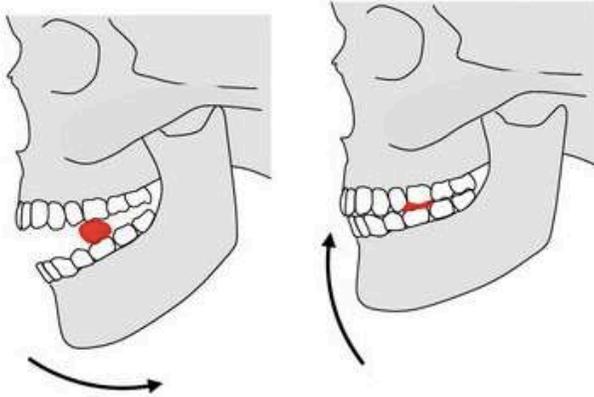


3 MOMENTOS IMPORTANTES EN EL PROCESO DE MASTICACIÓN

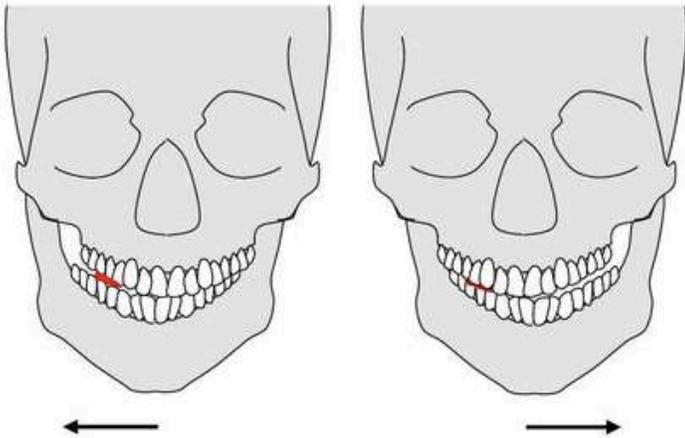
Inicialmente los niños se alimentan a base de leche sin tener dientes y sin ser importante la masticación. Con las primeras erupciones dentales, empezamos a introducir ciertos alimentos y se inicia la primera fase de masticación fácil, y finalmente en una etapa posterior, se consigue la introducción de los alimentos de mayor dureza y, con ellos, una masticación más madura. En todo este proceso, existen tres importantes momentos:

- 1. Movimiento lineal durante la lactancia:** Cuando el bebé se amamanta no existen aún los dientes y el movimiento de la mandíbula junto con el de la lengua van completamente unidos, moviéndose de adelante hacia atrás o de arriba a abajo para conseguir extraer la leche.
- 2. Movimiento lateral durante la masticación:** Al introducir las primeras texturas al niño, paralelamente a la aparición de los primeros dientes, el niño empieza a aprender un nuevo movimiento ligeramente más complejo, donde procura mover la mandíbula para un lado y para otro para conseguir triturar mejor el alimento, a la vez que saborear su jugo.
- 3. Movimiento de rotación durante la masticación:** Cuando su dentición es mayor y prácticamente completa, es fácil advertir que existen diferentes tipos de dientes y con ellos diferentes tipos de movimiento. Los dientes centrales (incisivos) son mucho más finos y cortarán la comida, y los dientes posteriores (molares) son mucho más gruesos y trituran mejor. Por ello, veremos que los más pequeños empiezan a hacer movimientos circulares de mandíbula

Movimientos Verticales



Movimientos Laterales





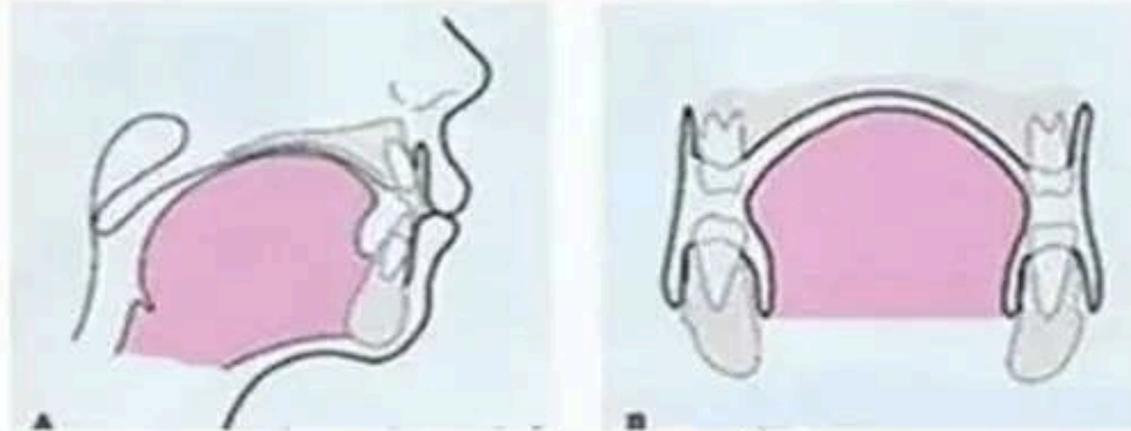
TIPOS DE TEXTURAS PARA QUE EL NIÑO APRENDA A MASTICAR

Para promover esta evolución hacia la masticación, tenemos que procurar ofrecer al niño de manera gradual diferentes texturas que vayan desde algo más fácil, como puede ser un puré o una papa cocida, a la introducción final de alimentos sólidos. En base a esto, se pueden hablar de 4 tipos de texturas sólidas:

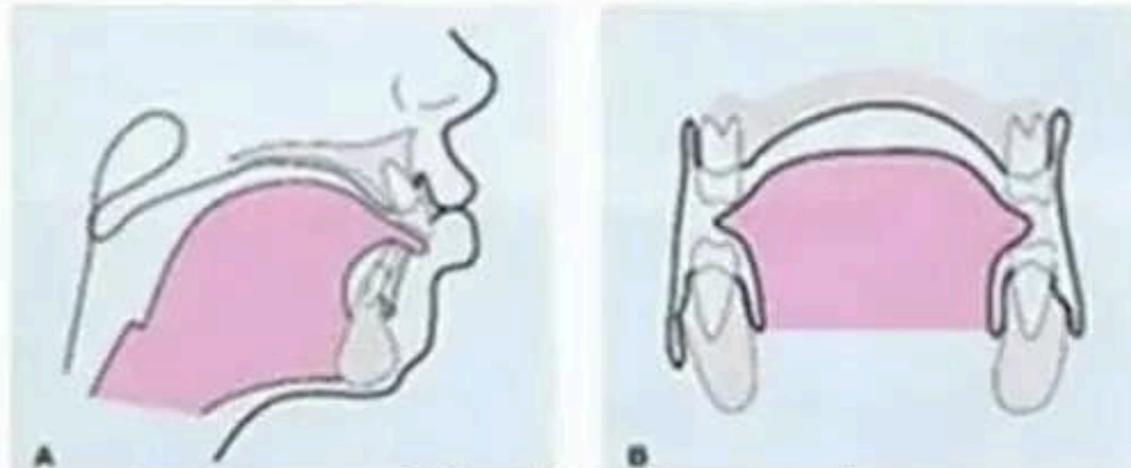
1. **Sin masticación:** En este caso no se requiere masticación. Son, por ejemplo, flanes, el yogurt, el puré de papas o cualquier tipo de puré de verduras.
2. **Masticación muy fácil:** Dentro de esta fase, se requiere muy poca masticación. Aquí englobamos a alimentos que, solo haciendo presión con el tenedor pueden ser molidos como, por ejemplo, el plátano o la pasta muy cocida.
3. **Masticación fácil:** Hablamos de alimentos blandos que no pueden ser molidos con el tenedor, pero si partidos fácilmente, por ejemplo, pan de molde, tortilla, papas, pera, manzana, etc.
4. **Masticación normal:** por último, nos encontramos con los alimentos duros que solo puedan romperse con los dientes (sin dañarlos, por supuesto), por ejemplo, carnes, pan de barra, frutos secos.



DEGLUCIÓN NORMAL



DEGLUCIÓN ATÍPICA (INTERPOSICIÓN LINGUAL)



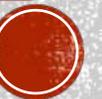
LA DEGLUCIÓN DE LOS NIÑOS

Al igual que la succión, es una acción semivoluntaria, los bebés succionan y tragan sin ningún tipo de aprendizaje previo.

La deglución infantil, y la adulta, es un proceso bastante complejo, hace que trabajen los músculos internos de la cavidad oral, el velo del paladar, la lengua, la faringe y la laringe. Los fonemas que se van a ver más favorecidos por esta acción son los velares, /k/, /g/ y /j/.

Deglución Atípica

- La deglución atípica se define como aquellos movimientos compensatorios que se desencadenan por la inadecuada actividad lingual en el acto de deglutir en la fase oral.
- La deglución atípica o “infantil”, no se trata de un estancamiento en un estadio evolutivo infantil previo, sino de una forma de deglutir anómala que puede ser consecuencia y causa de alteraciones anatómicas.
- La deglución atípica se detecta cuando los niños proyectan la lengua en la cara palatina de los dientes anteriores abriendo la mordida, espacio que luego ocupa la lengua. Esto se traduce en problemas para pronunciar con claridad ciertos fonemas como: /d/, /t/, /l/, /n/, /r/.





PRINCIPALES HITOS OBSERVADOS EN EL APRENDER A COMER

Los hábitos alimentarios se adquieren en el entorno familiar, y empiezan a formarse desde el nacimiento y se desarrollan en la infancia y, en particular, en la adolescencia, determinados por los hábitos de los padres.

El aprendizaje por imitación no sólo se produce en el hogar, en caso de niños y con amigos, grupo o líderes en los adolescentes. Las costumbres adquiridas en la niñez se modifican muy poco en los años posteriores por lo que los hábitos alimentarios individuales en la mayoría de las personas mayores son prácticamente iguales a los adquiridos en las primeras etapas de su vida.





¿CÓMO SE ALIMENTAN LOS NIÑOS?



Desde el nacimiento hasta los 4-6 meses de vida, el niño sólo es capaz de succionar y deglutir líquidos, por lo que se alimenta básicamente de leche, de su madre, o bien artificial. Más tarde, desde esa edad hasta aproximadamente el año de vida, se introduce la alimentación complementaria para satisfacer las demandas de energía y nutrientes de un organismo en rápido crecimiento. Destaca en esta etapa la introducción de los alimentos semisólidos para el que niño practique y aprenda a masticar.



A partir del año de vida y hasta los 3, el niño va incorporándose progresivamente al menú que come la familia, acondicionado para su edad. Inicialmente juega con los alimentos y, más tarde, desea comer él solo. A menudo muestra interés por los alimentos de sus mayores y los pide, incluso después de haber terminado su comida.





0 a los 3
meses

Succiona al acercarle el pecho, mamadera o chupete.
Extiende la lengua mas allá de los labios.



3 a los 6
meses

Sujeta la mamadera con las manos.
Cierra los labios para sellar la boca.
Mueve la lengua dentro y afuera
facilmente.
Se presentan movimientos verticales en
la masticación.



6 a los 9
meses

Retira la comida de la cuchara con los labios.
Se limpia el labio inferior con los dientes.
Bebe de un vaso sin atragantarse.
Come semisólidos con cuchara.



9 a los 12
meses

Mastica alimentos sólidos.
Se lleva alimentos a la boca.
Bebe de una taza o vaso con ayuda.
Se observa control de la salivación.





12 a los
18 meses

**Come solo con la cuchara.
Bebe de un vaso sin ayuda**



18 a 24
meses

**Mastica con movimientos rotatorios.
Come solo utilizando una cuchara,
derramando poco.
Bebe de una taza solo, sin derramar.**



24 a 36 meses

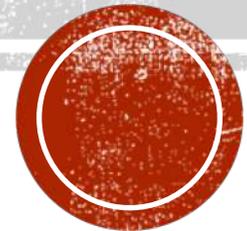
**Utiliza los utensilios adecuadamente para
comer.
Ayuda en tareas de preparación de
comida en la mesa**





LA IMPORTANCIA DEL JUEGO EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Barbara Porter Jalife
Psicóloga



EL JUEGO EN LOS NIÑOS

- El juego en los niños es de suma importancia, ya que es la manera en la que se relacionan con el mundo.
- A través del juego pueden aprender, explorar nuevos estímulos, entrenar nuevas habilidades y muy importante, expresar emociones.
- Los niños representan simbólicamente, su mundo interno en sus juegos. El juego nos da luces respecto a sus emociones, sensaciones y pensamientos.
- Entre los 0 y los 6 años el juego es sumamente importante en el proceso de desarrollo del niño.
- Muchas veces los adultos decimos “solo se la pasa jugando”, restando importancia a esta actividad, en contraste con alguna actividad mas “educativa”. Sin embargo debemos saber que el juego como actividad de exploración, disfrute y conexión es por lejos, la actividad mas importante que los niños pequeños pueden realizar, sobre todo en el contexto actual. Nuestros niños aprenden, se desarrollan, se conectan y expresan a través del juego.



EL JUEGO EN MOMENTOS DE ESTRÉS



- En momentos de ansiedad y estrés el niño necesitará, con mayor razón, jugar y expresar sus emociones a través del juego.
- En esta época, es común que nuestros pequeños deseen actuar como doctores, enfermeras, que imiten el cuidar a sus muñecos como enfermos, o ser superhéroes. Esto les permite medio del juego ir elaborando sus propias ansiedades.
- En épocas de estrés también pueden representar enfermedades, accidentes, choques. Como adultos podemos preocuparnos al verlos jugar con estos contenidos, pero resulta esencial dejarlos expresar sus emociones y pensamientos sin corregir, o interferir tratando de guiarlos hasta el final que nos parece “mejor”. Lo mejor que podemos hacer es integrarnos en el juego con curiosidad y flexibilidad, dejándonos que su propia fantasía sea la que nos guíe.





El juego libre

En este momento, jugar con ellos, es un espacio de conexión, confianza, contención y aprendizaje tremendamente importante para nuestros niños por lo que vale la pena que dediquemos un tiempo para compartir con ellos.

El juego es un espacio que permite a los niños imaginar mundos sin límites, lo cual puede ser tremendamente terapéutico dentro del confinamiento en el que nos encontramos. Poder imaginar mundos, roles, situaciones junto a ellos puede ayudarlos a lidiar con la frustración, la ansiedad, la rabia o el temor que les produce no poder salir de casa, ni ver por un tiempo prolongado a sus primos, amigos, compañeros de jardín o colegio, abuelos.



¿Cómo lo hacemos?

Lo importante es darnos un tiempo a diario para jugar con ellos. En el contexto actual puede ser difícil, ya que debemos cumplir una serie de tareas y roles. Sin embargo, tratemos de ver ese tiempo compartido como un espacio de relaxo, disfrute y conexión para todos. Los adultos también necesitamos espacios no estructurados de juego y disfrute.

Planificar el día, estableciendo un horario para trabajar, para realizar las tareas domesticas, y considerar un tiempo de esparcimiento para todos es sumamente importante.

Como adultos, tendemos a utilizar nuestros espacios de “recreo” pegados a las pantallas. Sin embargo existen estudios que muestran que pegarse en redes sociales, así como el “zapping”, genera más sensaciones y emociones negativas que positivas. Por ello no es raro que después de estar una hora en Facebook, o mirando tv no nos sintamos mejor. Sin embargo, por el contrario, los estudios demuestran que el juego compartido genera una sincronía entre los participantes que repercute en una sensación de disfrute y conexión. Apaguemos las pantallas, hagamos un break del trabajo domestico, y saquemos legos, disfraces, papel o lápices de colores. Dejar un espacio, por breve que sea para estar realmente con ellos reportara un gran beneficio a todos los miembros de la familia.



¿Cómo queremos que nuestros hijos recuerden esta pandemia?

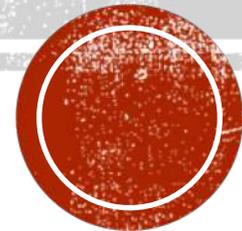
Quizá pensamos que son muy pequeños para recordar. Sin embargo, la función de la memoria ya esta presente desde el nacimiento. Algo de estas experiencias quedara en su memoria, ya sea de manera autobiográfica y consciente o de manera episódica, incluso inconsciente. ¿Cómo queremos que queden estos recuerdos grabados en su memoria? ¿Cómo un periodo de gran estrés, temor o soledad, o como un periodo en el cual se sintieron vistos, aceptados, queridos y contenidos por sus seres mas queridos? **Aprovechemos las actividades que envían las educadoras semana a semana como un espacio de juego y diversión compartida.** Mucho mas importante que el producto quede “lindo” o “bien hecho”, o que nuestro niño “aprenda” los colores o números, es que lo pasemos bien juntos en el proceso. Que nuestros niños sientan que estar en casa es agradable, y que **cuentan con un espacio de libertad, imaginación, conexión y contención que ningún virus les puede quitar. De esta manera los recuerdos que les queden de este periodo los fortalecerán para enfrentar futuras situaciones difíciles.**





ENGLISH TIP'S

Marcela Riquelme Contreras
Educadora de párvulos Inglés
Licenciada en Educación



¿QUÉ SUCEDE AL INTERIOR DE LA MENTE DE LOS NIÑOS CUANDO ESCRIBEN, PINTAN Y DIBUJAN COMO SI FUERA UN JUEGO?

El cerebro representa una verdadera maravilla del desarrollo humano, por cuanto, cuando el niño realiza las actividades más arriba señaladas, como si fueran un juego, el cerebro:

1. Produce serotonina, un neurotransmisor que reduce la ansiedad y que regula el estado de ánimo de las personas.
2. Facilita la participación de la acetilcolina, otro neurotransmisor que favorece los estados de atención y memoria y, por ende, del aprendizaje significativo.
3. Genera endorfinas y encefalinas, neurotransmisores que promueven en los seres humanos el estado de bienestar y la sensación de calma, reduciendo el dolor y la tensión, propiciando, al mismo tiempo, el trabajo de tipo creativo.

A continuación les dejo 3 canciones y una actividad de movimiento para que los niños disfruten, jugando y aprendiendo,



DABY SHARK DANCE

- **The ants go marching**

- https://www.youtube.com/watch?v=2S_fbCGwOM

- **5 Little ducks**

- <https://www.youtube.com/watch?v=pZw9veQ76fo>

- **Baby Shark**

- <https://www.youtube.com/watch?v=K2fkCcJzBrQ>

- **Game Action game**

- <https://www.youtube.com/watch?v=AinuZ4kXUZs>

PINKFONG

