

*¡Especialmente para los padres de bebés!*

# ¡Vamos a comer!

*Vocalizar y escuchar*

La hora de la comida es un buen momento para tener una "charla" con tu niño. Esta hoja está llena de ideas. Ideas que transformarán la hora de comer en una gran oportunidad para que tu niño escuche, balbucee y diga palabras nuevas. También éste es un buen momento para tener una "conversación" tipo tu turno-mi turno.

## La práctica

Mientras tu bebé come, habla con él. Anímalo a que "recite" y haga gestos. Comer en familia es un momento agradable, ideal para escuchar y charlar. Tus "conversaciones" más exitosas pueden ocurrir cuando le das de comer a tu niño lo que más le gusta. Cuánto más tranquila y agradable es la actividad, mejor será el momento para charlar.

## ¿Cómo es la práctica?

Imagínate a un bebé que tiene hambre y que está sentado en la sillita alta o en una silla infantil. El padre le dice al niño –"¡Es hora de comer!". El bebé se pone inquieto, se entusiasma y abre su boca. El padre le pregunta –"¿Quieres comer (La comida favorita del niño)?". El bebé se emociona aun más. El padre le da de comer y dice –"Mmm... ¡Qué rico!". La hora de comer está llena de charlas, balbuceos, gestos y mucha diversión.



## ¿Cómo lo hacemos?

Ayuda a tu hijo a convertirse en tu compañero de "charla". Cuando hablas con tu pequeña, observa cómo te dice que está escuchando. Le vas a dar la oportunidad que te diga cosas de la forma que ella pueda. Por ejemplo: "Quiero más", "¡Mmm... qué rico!", "Háblame más" o "Esto es divertido". La forma en que tu pequeña se comunique dependerá de su edad e intereses.

- Esta actividad funciona mejor cuando tu hijo tiene hambre. Pon atención a las señales y signos que hace tu bebé cuando quiere ser alimentado.
- También, ésta actividad funciona mejor cuando tú y tu hijo están frente a frente. Es importante que tu hijo esté en una sillita alta, asiento infantil o cualquier otro asiento que sea de fácil acceso. Si es necesario, usa almohadas o toallas enrolladas para ayudarlo a sentarse en posición vertical.
- Usa frases cortas al hablar con tu pequeño. Ej.: "Es hora de comer" o "Tengo tu comida favorita". Puedes preguntarle "¿Estás listo para comer?", "¿Quieres más avena?". La idea es hacer que tu hijo se entusiasme a la hora de la comida.
- Pon atención a lo que tu hijo hace para tratar de "decirte" que quiere más o quiere tu atención. Responde a todas las cosas que hace tu hijo para que sigas charlando mientras le das de comer. Como por ejemplo: Gestos, sonidos o movimientos.
- Haz que la interacción sea divertida y agradable. No tengas miedo de jugar durante las comidas. Por ejemplo: una cuchara se transforma en un avión de carga con comida que quiere aterrizar en la boca.

## ¿Cómo sabes si la práctica funcionó?

- ¿Tu bebé abre la boquita cuando quiere que le des de comer?
- ¿Tu bebé parece contento o trata de agarrar la cuchara o la comida?
- ¿Tu bebé hace ruidos con la boquita para llamar tu atención?

# Echemos un vistazo a éstas interacciones divertidas

## La comida preferida

Si Ana, de 8 meses de edad, tendría solamente lo quiere... ¡ella sólo comería puré de manzanas! Ella se babea cuando ve su comida preferida. Ella balbucea, se mueve y se ríe de placer. Su mamá sabe que cuando le de comer el puré, Ana va a "hablar mucho". La mamá exclama –"¡Tengo tu comida preferida! ¡Puré de manzanas!". Inmediatamente, Ana hace fuertes chillidos y balbuceos. Su mamá la pone en su sillita alta y le dice – "Abrí la boca... ¡Aquí viene!". Sin dudar, Ana se estira para saborear su primer bocado. "¿Te gusta esto, no?", le pregunta su madre. La hora de comer se transforma en un diálogo placentero entre madre e hija. Cada una de ellas hace su parte durante este tiempo que comparten felizmente.



## Nuestro momento juntos

Nicolás tiene seis meses de edad y le encanta comer. Él te deja saber por seguro que tiene ¡hambre!. El papá lo alimenta mientras Nicolás está sentado en la sillita que se coloca sobre la mesa de la cocina. El papá pone cereal de arroz en una cuchara y comienza a darle de comer. Él le pregunta –"¿Te gusta? ¿Quieres más?". Nicolás "dice" sí agitando sus brazos y moviendo sus labios. El papá contesta –"Vamos a probar las arvejas... ¿Qué te parece?". A continuación dice –"¿Qué tal otro poquito más? ¿Esto es un sí?". El papá sigue haciéndole preguntas y contándole lo que está haciendo. Durante la hora de comer, él consigue que su hijo y él se turnen para hablar. Está claro que a Nicolás no sólo le gusta comer sino que también disfruta del momento padre-e-hijo que pasan juntos.

## ¡Estoy lista...más!

Natalia de tres meses de edad, desde que nació ha tenido dificultades para tomar la mamadera. La mamá recibió el consejo de un médico para ayudarla a aumentar la cantidad de líquido que Natalia injiere. Su mamá se dio cuenta que mientras Natalia se alimenta, comenzó a mirar a su mamadera o a ella. La mamá comenzó a modificar algunas cosas a la hora de la leche para hacerla más divertida y agradable para Natalia. Con la bebé acurrucada en sus brazos, la mamá dice – "¡Es hora de tu mamadera! ¿Estás lista para comer?". Cada vez que Natalia la mira a ella o a la mamadera, le pone la tetina en la boca. Después que Natalia chupa cuatro o cinco veces, la mamá se la quita y le dice –"¡Muy bien! ¿Quieres más?". Natalia comienza a hacer movimientos de succión. Entonces la mamá le pone, nuevamente, la tetina en la boca. Esto se ha convertido en un juego. Natalia descubrió que mirando, haciendo sonidos o succionando, logra que su mamá le de más de tomar.

