

Edad Temprana.

Por Gerry V. Rivadeneira

Las comidas familiares... Y, mi bebé?

Durante todo el año disfrutamos de reuniones familiares en las que compartiremos desayunos, almuerzos, o cenas en familia, y ... Mi bebé? Aprovecharé esta oportunidad para hablar de “La silla de comer para bebés”. De acuerdo a Mom & Me, “En el siglo XVI, a los bebés que ya tenían edad para sentarse se les colocaba sobre sillas bajas, una serie de cajas más o menos decoradas que contaban con una tabla sobre la que el niño jugaba. En el siglo XVII, se aumentó la altura de las sillas para comer y se generalizó su uso.” Adicionalmente, de acuerdo al Departamento de Administración para Niños y Familias “Las sillas de comer con bandejas proporcionan a los bebés y a algunos niños pequeños un espacio para comer donde hay menos distracciones y menos oportunidades de que los niños compartan los alimentos. Más importante aun, las sillas le permiten a un adulto atento darle toda su atención a un niño y crear una experiencia de alimentación más íntima.” La silla de comer para bebés, es una oportunidad para aprender sobre texturas, sabores, olores, colores, temperatura, entre otros y el adulto sera el facilitador de esas interacciones. Hay que recordar que los bebés están aprendiendo todo y en todo momento. La silla de comer para bebés podría ser ese accesorio que le ayude al niño a estar a nivel de los adultos en la mesa, para ser integrado y participar de la comida familiar. A continuación unas recomendaciones que hace el Departamento de Administración para Niños y Familias: 1 Siempre se debe cargar a los bebés para darles el biberón. 2 Los bebés que pueden sentarse erguidos de forma independiente pueden sentarse en una silla de comer. Nos referimos a los niños que cuentan con suficiente apoyo del tronco y control de la cabeza como para sostenerse erguidos por sí mismos, sin ladear la cabeza ni inclinar el cuerpo hacia los lados o encorvarse. Ojo, ya sea en casa o en el Centro Infantil, los niños usarán las sillas de comer, para comer, ya que si un niño que no está comiendo está sentado en una silla de comer, se considera una restricción de movimiento, y en la edad temprana promovemos el movimiento del niño para estimular la curiosidad y el desarrollo de la motricidad. Finalmente, siempre pregunte a un profesional de la salud previo a cualquier ajuste en la alimentación o para introducir alimentos complementarios en la dieta de su bebé, o niño pequeño. Feliz Navidad! Disfruten siempre del tiempo en familia.