

Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

Guías para el Desarrollo de la Habilidad de Alimentación por Sí Mismo

por Kimberly Mielke, MSOT, OTR/L

Las habilidades del cuidado personal son las tareas básicas que nosotros desempeñamos todos los días. Las habilidades del cuidado personal son también conocidas como Actividades de la Vida Diaria (ADLs, por su sigla en inglés). Las habilidades del cuidado personal que los niños aprenden temprano son alimentarse por sí mismo, vestirse, bañarse, y arreglarse. Esta página informativa da una guía básica para el desarrollo de habilidades de alimentación por sí mismo.

La alimentación por sí mismo provee una manera divertida y fácil para que un niño/a explore diferentes experiencias. Esta es una gran oportunidad para que el niño/a juegue y toque texturas que están desmigadas, ásperas, mojadas, fangosas, esponjosas, y resbalosas. Las comidas también proveen diferentes sonidos, olores, y sabores. La alimentación por sí mismo puede ser un revoltijo pero permitiendo que el niño/a sea revuelto ayudará a que adquiera más confianza en sí mismo, a sentirse más cómodo con diferentes texturas, y a desarrollar fortaleza y a desarrollar coordinación entre las manos y los dedos.

En adición, el uso de un tenedor, cuchara, y vaso son algunas de las oportunidades más tempranas para que el niño/a aprenda cómo usar herramientas. Aprender a usar herramientas es importante según el niño/a crece y empieza a dibujar con crayones, escribir con lápices, y cortar con tijeras.

Un niño/a que está practicando y aprendiendo las habilidades de alimentación por sí mismo está también mejorando en:



- La fortaleza fuerza en su espalda central, brazos, y manos
- El uso de ambos brazos y manos juntos
- La coordinación de sus brazos y manos
- La coordinación de ojo a mano



Tomando de un Biberón/Vaso

| Edad | Hitos |
|--|---|
| 2 a 4 meses de edad  | <ul style="list-style-type: none"> • Mueve la mano o las manos hacia el biberón/lactancia materna mientras se alimenta |
| 6 a 9 meses de edad  | <ul style="list-style-type: none"> • Sujeta el biberón con ambas manos. • Usa un vaso infantil con ayuda |
| 12 a 15 meses de edad  | <ul style="list-style-type: none"> • Sujeta un vaso infantil con ambas manos • Toma unos pocos sorbos sin ayuda |
| 15 a 18 meses de edad  | <ul style="list-style-type: none"> • Usa un sorbeto/popote/pitillo |
| 2 a 3 años de edad  | <ul style="list-style-type: none"> • Toma de un vaso (sin tapa) y sin demarrar |

Alimentarse por sí mismo

| Edad | Hitos |
|---|--|
| 6 a 9 meses de edad  | <ul style="list-style-type: none"> Introducción de purés y sólidos blandos (<i>La dieta de un bebé debe consistir únicamente en leche materna o fórmula durante los primeros seis meses.</i>) Quiere ayudar con la alimentación Empieza a sujetar y llevar a su boca galletas grandes dulces/saladas Juega con una cuchara; agarra/golpea la cuchara; pone ambas puntas en la boca |
| 9 a 13 meses de edad  | <ul style="list-style-type: none"> Se alimenta con sus dedos comidas suaves y que se derriten rápido Se divierte comiendo con sus dedos |
| 12 a 14 meses de edad  | <ul style="list-style-type: none"> Sumerge su cuchara en la comida Mueve la cuchara hacia la boca pero hace un revoltijo y la derrama |
| 15 a 18 meses de edad  | <ul style="list-style-type: none"> Recoge la comida con una cuchara y se alimenta por sí mismo |
| 18 a 24 meses de edad  | <ul style="list-style-type: none"> Quiere alimentarse por sí mismo |
| 2 a 3 años de edad  | <ul style="list-style-type: none"> Apuñala la comida con su tenedor Usa una cuchara sin derramar |
| 3 a 5 años de edad  | <ul style="list-style-type: none"> Come por sí mismo |

Los niños con impedimentos en sus habilidades motrices y/o discapacidades del desarrollo pueden tener más dificultad aprendiendo éstas habilidades. Permita que las habilidades del niño/a guie la velocidad en que ellos adquieren las habilidades de alimentación por sí mismo y gradualmente progresar de habilidades más simples a más complejas.

Juegos/Actividades

La imitación y el juego pueden también ayudar a los niños a desarrollar habilidades de alimentación por sí mismo. Incluya los siguientes juegos/actividades durante el día para ayudarlo a aprender a comer por sí mismo.

- Saca y echa agua en la bañera usando tazas apiladas o de medidas.
- Usa una cuchara para recoger malvaviscos.
- Usa cubos y palas en una caja de arena.
- Pone objetos pequeños a través de huecos en un recipiente.
- Juega con plastilina - sacando, apuñalando, cortando, y pinchando piezas.
- Pretende darle de comer a una muñeca.
- Tiene fiestas imaginarias de té, comida al aire libre, o cenas.



Handy Handouts® Relacionados:

- [570 – El desarrollo de la alimentación y la deglución de lactantes](#)
- [170 – Alcanzando los Hitos de Desarrollo del Cuidado Personal y la Independencia](#)
- [145 – Hitos de la Habilidad Motriz Fina](#)

Recurso:

Case-Smith, J. (2005). Occupational therapy for children: Fifth edition. St. Louis: Elsevier Inc.

Más Handy Handouts® GRATIS, visite www.handyhandouts.com