

## Estrategias conductuales para brindar apoyo en la alimentación

### Aprender a ser más independiente: cómo crear rutinas

Crear rutinas permite que el día de su hijo tenga cierta regularidad y estructura. Esto le ayuda a saber qué esperar y hace que las transiciones sean más fáciles. Cuando los niños saben qué esperar, pueden empezar a aprender a hacer tareas por sí mismos (dentro de la estructura que sus padres han establecido). Los niños trabajarán para lograr un nivel de independencia que les resulte alcanzable: solo es cuestión de encontrar la tarea adecuada en la que trabajar.



Aunque la creación de rutinas no parezca estar relacionada con la alimentación, esto ayudará a desarrollar las habilidades de su hijo. Crear rutinas con su hijo llevará tiempo, y requerirá repetición y constancia. Para apoyar las habilidades de alimentación, puede crear una rutina para la hora de comer mediante tareas consistentes que su hijo deba llevar a cabo antes de las comidas:



La independencia puede incorporarse ayudando a su hijo a realizar partes de estas rutinas. Por ejemplo, una pequeña parte podría consistir en pedirle a su hijo que saque tenedores del cajón:



Con el tiempo, su hijo necesitará menos ayuda de los padres y los cuidadores, lo que hará que la hora de comer sea un momento más agradable del día.



Este folleto es parte de la serie de información de la Clínica de Alimentación Restrictiva NDD: [www.hollandbloorview.ca/RestrictiveEatingInfo](http://www.hollandbloorview.ca/RestrictiveEatingInfo)

#### Referencias

Child Mind Institute (2024). *Complete Guide to Managing Behavior Problems*. <https://childmind.org/guide/parents-guide-to-problem-behavior/>

Raising Children Network (Australia) Limited (2024). *Encouraging positive behaviour: tips*. <https://raisingchildren.net.au/toddlers/behaviour/encouraging-good-behaviour/good-behaviour-tips>