

#### **E.4. Programa de entrenamiento de la alimentación.**

Es preciso señalar la importancia de una alimentación apropiada y correcta para el desarrollo físico, emocional y social del niño/a.

El fin de programa no es otro que el niño coma para su propio placer y el de compartir este con los demás.

Para ello buscaremos las condiciones óptimas de contacto del niño/a con el entorno para proporcionarle las mayores posibilidades de experiencias y favorecer la intervención en sus habilidades, enriqueciendo el conjunto de sus conocimientos.

Se trata de un tratamiento progresivo, estructurando la actividad para facilitar y obtener el mayor éxito posible en la ejecución de las actividades propuestas.

Las alteraciones más comunes de la alimentación que nos encontramos en los niño/as y que trataremos en el programa de alimentación son:

Los reflejos bucales anormales de succión, de deglución, de mordedura y de náuseas son demasiado fuertes, insuficientes o inexistentes. La persistencia de esos reflejos frena el desarrollo hacia las siguientes etapas: beber, tragar, masticar, controlar la saliva, etc.

- Falta de control de la boca, de la cabeza y del tronco.
- Ausencia de equilibrio en la posición de sentado.
- Incapacidad de flexión de las caderas para poder estirar el brazo hacia delante.
- Incapacidad de llevar la mano a la boca.
- Ausencia de coordinación entre el ojo y la mano.

Algunos apuntes que se tendrán en cuenta en el desarrollo del programa:

- La comida es también un acto socializador, por tanto el ambiente creado será de empatía, relajado y comunicador.
  - El tiempo dedicado al comedor ha de ser suficiente para que:
    - El que tenga autonomía, pueda comer tomándose todo el tiempo que necesite para controlar las habilidades adquiridas.
    - El que esté aprendiendo pueda afianzar sus nuevas adquisiciones.
    - El que esté muy afectado disponga de todo el tiempo necesario junto con el profesional para comer con tranquilidad.
- En definitiva hay que respetar los ritmos Nuestra misión educativa no es solo alimentar, sino poner los medios para que adquieran una mayor autonomía.

#### **OBJETIVOS**

- Aprendizaje de un estado de relajación con corrección de la postura patológica
- Control del tono par realizar movimientos de masticación
- facilitar la deglución con maniobras dietéticas adecuadas a la capacidad individual de masticar y deglutir.
- Control del babeo.
- Adquisición de habilidades para comer con cuchara.

#### **DESARROLLO**

#### **OBJETIVO1\_Aprendizaje de un estado de relajación con corrección de la postura patológica.**

#### **CONTENIDOS:**

CONCEPTOS	PROCEDIMIENTOS	ACTITUDES
Reducir los estados de contracción muscular.	Maniobras para el control del estado de relajación y elección de posturas.	Colaboración activa en la realización de los ejercicios.

#### **METODOLOGÍA**

Deberemos tener en cuenta las circunstancias de aparición: Basales (existen en estado de reposo), aumentadas por el ruido, amenaza; por descargas emotivas; las que se producen por un



CPREE EL BUEN PASTOR-ASCOPAS

esfuerzo voluntario... En el caso que sea posible eliminaremos o reduciremos las circunstancias que hacen aparecer las contracciones.

La distribución postural de las contracciones predomina sobre los músculos extensores del cuello, haciendo que la cabeza adquiera una mala posición. Antes de comenzar las sesiones educativas posteriores debemos corregir esta postura anormalmente exagerada.

La flexión del cuello debe ser tal que la cabeza esté flexionada alrededor de 40° con relación al tronco, para facilitar al máximo los movimientos fisiológicos de la faringe y de la laringe. Se realizarán distintos ejercicios para ello:

-relajación de los músculos motores de la mandíbula inferior moviéndola hacia abajo y luego hacia arriba. Se le enseñan los movimientos haciéndolos nosotros o, haciendo que coloque su mano en nuestro mentón para mostrárselos y lograr que sienta los desplazamientos de nuestra mandíbula.

-movimientos laterales de la mandíbula. Se comienza por los movimientos de descenso hasta alcanzar su máxima amplitud en movilidad lateral con la boca semiabierta. La relajación de los maseteros se comprueba efectuando con bastante rapidez movimientos repetidos de la mandíbula de abajo arriba, a la vez que se hace castañear ligeramente los dientes entre sí.

A partir de aquí pueden comenzarse las estimulaciones para dirigir las respuestas motrices o provocar movimientos de carácter automático.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Se relaja con ayuda del adulto ante distintas situaciones.
- Es capaz de tener recursos para que cada vez más autónomo,

### OBJETIVO 2. Control del tono par realizar movimientos de masticación

#### CONTENIDOS

CONCEPTOS	PROCEDIMIENTOS	ACTITUDES
La masticación	Control de la mandíbula <ul style="list-style-type: none"><li>○ Control de la mandíbula cuando el niño esta sentado a la derecha del adulto</li><li>○ Control de la mandíbula aplicado desde el frente</li></ul> Tonificación de los músculos de la masticación	Colaboración en la exploración y/o estimulación de la cavidad bucal

#### METODOLOGÍA.

La masticación puede verse afectada por los siguientes problemas: déficit en la dentadura, fallo en el control de la mandíbula, falta de movilidad de la lengua y engrosamiento de las encías provocadas por algunas medicaciones.

El niño al principio puede responder rechazando la mano del adulto. Hay que tratar de controlar su mandíbula. Hay que darle tiempo para acostumbrarse. No empujar nunca su cabeza hacia atrás. La cabeza del niño debe mantenerse derecha con el cuello ligeramente flexionado.

A medida que el niño vaya realizando los movimientos bucales, se irá disminuyendo la presión de nuestros dedos.

- CONTROL DE LA BOCA CERRADA  
Si no se puede cerrar la boca, no se puede realizar una adecuada deglución. Para que el niño mantenga la lengua dentro de la boca y la boca cerrada apretar en la base de la lengua (debajo de la barbilla) hacia arriba y hacia delante. Otra forma de mantener la boca cerrada es el control de la quijada.
- CONTROL DE LA MANDÍBULA  
Cuando los músculos de la boca no responden es necesario controlar la mandíbula para facilitar la acción de comer. Este control se aplica con tres dedos: el pulgar, el índice y el corazón, siendo este el más importante. El corazón se coloca justo debajo de la barbilla, haciendo una presión constante que permite controlar indirectamente los movimientos de la lengua, lo que ayudara a una deglución más normal.  
Control de la mandíbula cuando el niño esta sentado a la derecha del adulto: Se coloca el brazo alrededor de la cabeza del niño, se pone el pulgar sobre la articulación de la mandíbula, el dedo índice entre el labio inferior y la barbilla, y el corazón detrás de la barbilla aplicando una presión firme y constante.



CPREE EL BUEN PASTOR-ASCOPAS

Control de la mandíbula aplicado desde el frente. El pulgar se coloca entre la barbilla y el labio inferior, el dedo índice sobre la articulación de la mandíbula y el corazón se coloca firmemente justo debajo de la barbilla

En el caso de dar de comer al niño con cuchara, la presión de la lengua con la cuchara, provocará el cierre espontáneo de la boca.

- ACTIVIDADES DE TONIFICACIÓN DE LOS MÚSCULOS QUE INTERVIENEN EN LA MASTICACIÓN
  - Estimulación del reflejo miotático. Es una contracción refleja independiente de la voluntad. Después de un estiramiento brusco se produce una contracción involuntaria. Ejemplo: si estiramos la lengua el sujeto tiende a meterla.
  - Estimulación del buccinador:
    - Meter en la boca el dedo o una espátula y se distiende con ellos el moflete.
    - Pellizcando los mofletes hacia fuera el individuo los contrae de forma refleja.
    - Pedir la niño que "ponga morritos", es decir que contraiga los músculos de la boca.
    - Pedir al niño que infle los mofletes.
  - Estimulación del masetero: Masajes circulares y pequeños toques con las yemas de los dedos por toda la zona del masetero.
  - Ejercicios de movimientos de mandíbula y entrenamiento de la masticación:
    - Movimientos rítmicos de ascenso y descenso para trabajar apertura y cierre de la boca.
    - Movimientos laterales para la trituración.
    - Morder alternamente labio superior e inferior.
    - Movimientos semicirculares (hacia abajo y hacia un costado).
    - Apoyar el mentón sobre la mesa, abrir la boca lentamente forzando el desplazamiento de la cabeza hacia atrás. No usar los músculos del cuello.
    - Sostener con los dientes y muelas elementos de diferente grosor
    - apretándolos suave y firmemente.
    - Con un trozo de pan tostado o carne cruda (jamón serrano), lo metemos y cerramos la mandíbula controlando la quijada, tiramos del alimento hacia fuera y abrimos la boca con control de quijada, para facilitar el movimiento de masticación. Para estimularle a morder se tirará ligeramente del pan o se moverá contra el borde de los dientes. Se ayudará al niño a cerrar la boca con el control de quijada.
    - Si durante los ejercicios el niño traga un trozo de carne o pan y se atraganta, se evitarán darle golpecitos en la espalda ya que esto puede provocar una inhalación y como consecuencia una aspiración. Habrá que mantener la posición corregida del cuello y cabeza, y elevar suavemente la base de la boca con el fin de provocar y reforzar la deglución.
    - SAQUITOS DE MASCAR: se ofrece al alumno la oportunidad de tener en su boca alimentos no triturados eliminando el riesgo de atragantamiento:
      - Se introducen distintos tipos de alimentos (fresas, pera, melocotón...) dentro de una gasa.
      - Metemos el saquito dentro de la boca.
      - Ayudamos con nuestros dedos a abrir y cerrar la mandíbula (con control de quijada) para que el sabor pase a través de la gasa.
      - Con el saquito evitamos que se pueda tragar posibles trozos.

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Mantiene la comida dentro de la boca sin que se le caiga.
- Cuando tiene la comida en la boca mueve las mandíbulas cada vez con mayor precisión y fuerza.

#### OBJETIVO 3: Facilitar la deglución con maniobras dietéticas adecuadas a la capacidad individual de masticar y deglutir.

#### CONTENIDOS:

CONCEPTOS	PROCEDIMIENTOS	ACTITUDES
Estimulación de los movimientos linguales	Ejercicios que promuevan todo tipo de movimiento de la lengua	Colaboración con el adulto



CPREE EL BUEN PASTOR-ASCOPAS

Tonificación de la musculatura labial	Fortalecimiento y sensibilización de la musculatura labial	Disfrutar de las sensaciones producidas por los diferentes sabores
Estimulación de la deglución	Habitación al acto de deglutir progresivamente diferentes texturas	

### **METODOLOGÍA:**

Los problemas de deglución no son fáciles de detectar a veces se dan los siguientes síntomas: tose durante la comida, retiene comida en la boca, babea a menudo, se le atasca la comida la garganta, regurgita la comida hacia la nariz, pierde peso sin motivo aparente, sufre cambios en la respiración durante la comida o presenta infección respiratorias recurrentes. Muchos de estos síntomas se evitan modificando la textura de los alimentos.

#### o ACTIVIDADES PARA LA ESTIMULACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS

LINGUALES Movimientos pasivos:

- o Sacar la lengua del niño
- o Moverle la lengua hacia arriba, abajo, derecha e izquierda.
- o Con nuestro dedo estimular los movimientos rotatorios de la lengua. o Intentar que la lengua vibre mediante golpecitos.
- o Movimientos utilizando el reflejo miotático: Tirar de la lengua hacia fuera con fuerza, produciéndose la contracción involuntaria.

Movimientos activos:

#### CON LA PUNTA DE LA LENGUA

- o Tocar las comisuras labiales (Boceras) no mover los labios ni acompañar el movimiento de las mandíbulas.
- o Tocar el centro del labio superior y del inferior.
- o Tocar la unión de los incisivos superiores e inferiores centrales.
- o Con la boca abierta, pasar con la punta de lengua por el borde de los labios en forma circular, en ambos sentidos.
- o Colocar la boca cerrada, pasar la punta de la lengua alrededor de los labios por dentro. o Colocar la punta de la lengua detrás de los incisivos superiores y de los inferiores.
- o Empujar las mejillas alternativamente.
- o Acartuchar la lengua(doblar la lengua en canal) o Soplar por el centro de la lengua acartuchada.
- o Emitir: al, Ol,.....ar, ra, re, ...
- o Tocar las muelas de arriba de un lado y las del otro. o Pasar la lengua alrededor de los dientes y las muelas. o Tocar las muelas de debajo de un la do y del otro.
- o Tocar la nariz con la punta de la lengua.

#### CON LA ZONA ANTERIOR-ANCHA

- o Mantener la lengua abajo, pegada a los dientes o Mantener la lengua plana entre los dientes
- o Mantener la lengua plana entre los labios
- o Mantener la lengua plana fuera de la boca
- o Mantener la lengua detrás de los incisivos inferiores y superiores o Tocar la encía superior e inferior por delante
- o Doblar la lengua hacia arriba y hacia atrás, primero tocando el frenillo y luego el paladar.
- o Arquear la lengua entre los dientes hacia arriba y hacia abajo.
- o Chasquido (ruido de caballo)
- o Chistido
- o Vibración de la lengua entre labios.

#### CON LA ZONA ANTERIOR

- o Hacer gárgaras
- o Imitar:
- o Golpeteos (Toc- oc)
- o Tacneos (tac, tac)
- o Reloj (tic-tac)



CPREE EL BUEN PASTOR-ASCOPAS

- Campanilla (ding-dang)
- Gesto de repulsión (co, co, co) ○ Tren (chu-chu)

#### EJERCICIOS RESISTIDOS

- Llevar la lengua hacia el moflete y poner resistencia con la mano por fuera. EJERCICIOS DE F.N.P. (Facilitación neuromuscular propioceptiva)
- Poner el dedo en alguna parte de la cara y pedir al niño que lleve la lengua hacia nuestro dedo por fuera y después lo mismo por dentro.

#### ○ ACTIVIDADES DE TONIFICACIÓN DE LA MUSCULATURA LABIAL

##### Movimientos pasivos:

- Estirar los labios cogidos de las comisuras
- Estimular con hielo envuelto en una gasa, con un cepillo de dientes o también con nuestros dedos en ambos labios
- Dar pequeños golpecitos alrededor de los labios para estimular los músculos.
- Estimulación con esponjitas: sirven para estimular los labios y la cavidad bucal con diferentes texturas sin provocar la reacción automática de mordedura que provocan los objetos más duros. Se utilizan esponjitas de diferentes texturas que se sumergen en distintos líquidos (frio/calientes) se colocan desde los labios, entre los dientes hasta meterlas dentro de la boca (siempre sin dejar de sujetarlas). Con este ejercicio evitamos la reacción automática de mordedura.

##### Movimientos activos:

- Abrir y cerrar la boca
- Poner morro y también abrir y cerrar el orificio bucal ○ Sonreír con los labios juntos y luego separados
- Poner morro y después llevarlo a izquierda y derecha ○ Morder los labios inferior y superior.
- Hinchar carrillos y contraerlos
- Hinchar carrillo izquierdo y derecho alternativamente
- Enseñar los labios por dentro y esconderlos
- Doblar hacia fuera el labio inferior
- Sostener elementos de distinto grosor, con sección circular
- Sostener el elemento entre el labio superior y la base de la nariz
- Elevar el labio superior hasta tocar la nariz
- Vibración de labios con soplo fuerte
- Vibración de labios con fonación (sonidos)
- Emisión de cicales con dientes juntos y separados, y de dobles vocales (ae, ai, ue)
- Sorber líquidos con pajita
- Beber líquidos en vaso y tazas
- Silbar
- Imitar sonidos pa, pa, ma, ma...

#### EJERCICIOS RESISTIDOS

- Pedir al niño que cierre la boca y nosotros le sujetamos por la comisura.

#### HIPOTONÍA DE LOS LABIOS

- Por una parte, mientras nosotros metemos nuestros índices en la boca del alumno y realizamos un estiramiento de la s comisuras labiales, le pediremos al niño que cierre los labios, mientras nosotros resistimos este cierre.
- Por otro lado, le solicitaremos al alumno que cierre los labios con fuerza y mientras le decimos que los sostenga ahí, nosotros lo que haremos es intentar abrirlos (estirar la comisura de los labios).

#### ○ ACTIVIDADES PARA LA ESTIMULACIÓN DE LA DEGLUCIÓN

- Contracción refleja-elevación del paladar: con el dedo o con algodón en una varilla dar un toque en la campanilla o en el velo del paladar y se produce una contracción refleja del velo del paladar.
- Movilizaciones del hueso- hioides: con el cuello en flexión coger el hueso y subirlo y bajarlo.
- Tonificación de la musculatura y suprahioides: dar en movimientos circulares o sobre la base de la lengua. La consecuencia es la deglución.
- Que el niño toque nuestras mejillas y nuestro cuello, cuando tragamos. De esta manera sentirá la acción de los maseteros y de los otros músculos.

- Es importante que los maseteros estén contraídos a tragar. Dar la el niño una cucharada de agua y presionar sobre los maseteros, para imbuirle a la sensación de movimiento.
- La parte anterior de la lengua es muy activa en el momento de tragar. Hacer que el niño repita el sonido k, durante un rato sin interrupción.
- Los músculos de la zona faringolaríngea, se pueden estimular con movimientos de pincelado en forma de "V" hacia el esternón.
- El ejercicio anterior se puede hacer con hielo, pues este estimula los músculos y favorecer la contracción.
- Se puede estimular el reflejo de deglución aplicando hielo sobre el esternón con movimientos suaves. Es particularmente útil cuando la comida está en la boca, para favorecer la deglución.
- Para estimular la deglución, se puede colocar unas gotas de líquido (con una caña o un cuentagotas) sobre la lengua hasta que se realiza el movimiento de tragar.
- El bostezo es un buen ejercicio para estimular y estirar los músculos de los labios, y lengua, paladar blando y faringe.
- Con un palito de algodón, indicar al niño la zona del arco alveolar donde la lengua se debe colocar al tragar.

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

- El alumno efectúa movimientos de deglución.

**OBJETIVO 4: El alumno/a es capaz de controlar el babeo.**

**CONTENIDOS**

CONCEPTOS	PROCEDIMIENTOS	ACTITUDES
Control del babeo	Técnicas de control del babeo	Interés por controlar el babeo

**METODOLOGÍA:**

**TÉCNICAS DE CORRECCIÓN DEL BABEO.**

- **TÉCNICA DE MULLER:** Ejercitar una presión firme y continua con el dedo índice entre el labio superior y la nariz, el alumno cerrará la boca y tragará la saliva.
- **TÉCNICA DE TARDIEU:**
  - Concienciar al niño de la presión que debe ejercer con la punta de la lengua contra la papila palatina.
  - Enseñarle a apretar sus mandíbulas entre sí, sin desplazamiento lateral.
  - Enseñarle a tragar pequeñas cantidades de líquido hacia abajo.
  - Ponerle azúcar en la punta de la lengua, cerrar su boca y darle masajes en el cuello de arriba abajo.
  - Darle agua gota a gota con una espátula detrás y delante de los dientes, cerrarle la boca y darle masajes en el cuello.

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

- El alumno es capaz de controlar el babeo.

**OBJETIVO 5: Adquisición de habilidades para comer con cuchara.**

**CONTENIDOS**

CONCEPTOS	PROCEDIMIENTOS	ACTITUDES
Comer con cuchara	Control de las distintas parte de la boca para comer con cuchara. Realización de las distintas secuencias para comer solo.	Colaboración en las distintas actividades Disfrute por ser cada vez mas autónomo.

**METODOLOGÍA:**

Procesos para facilitar la alimentación con cuchara:



CPREE EL BUEN PASTOR ASCOPAS

- 1. Efectuar una leve presión con el dorso de la cuchara sobre la lengua, ya que esto impide que salga la comida y provoca la intervención espontánea de los labios y de la lengua.
- o 2. Se pone una pequeña cantidad de comida en el borde de la cuchara, una vez retirada ésta, se procurará que la boca quede cerrada, de manera que la lengua lleve los alimentos hacia el interior.
- 3. La alimentación con cuchara debe efectuarse siguiendo cierto ritmo y controlando la mandíbula. Así, el niño se ve obligado a masticar inmediatamente la comida, sin esperar a que se vuelva líquida por efecto de la saliva y de este modo trague el alimento sin haber trabajado.
- 4. el niño tiene mayor facilidad para ingerir comida escurrida y más bien seca que la comida líquida.

Procesos para facilitar a comer solo:

Para que aprenda a comer solo, ha de ser capaz de mantener buen equilibrio cuando este sentado. No obstante hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- o No comerá solo hasta que pueda masticar alimentos sólidos.
- o La cuchara debe ser sostenida por una presión de la mano con el dedo pulgar bajo el mango. El mango de la cuca será ligeramente curvo y más grueso en la parte que se adapta a la mano del niño, y la parte cóncava, algo plana y redondeada.
- o Sentado ante la mesa, se controlará el nivel de los hombros y la mano, en supinación, que sostiene la cuchara.
- o La mano que el niño no utiliza para comer la situará alrededor del plato, a fin de evitar una posición en extensión.
- o El plato descansará sobre goma blanda, para que no se mueva o resbale,
- o Se coloca al niño al lado de la esquina de la mesa para que la reeducadora pueda favorecer el control de su cabeza y poner la mano, si es necesario, plana sobre el pecho.
- o Se evitará la posición asimétrica del niño, sujetándole el brazo que no utiliza para comer delante del vientre o debajo o encima de la mesa, con la mano en supinación.
- o Si el niño no controla todavía su tronco y cabeza para comer solo, hay que sentarlo a horcajadas sobre un banco, con objeto de evitar la tendencia a sentarse con la espalda doblada, se colocará un soporte en la parte baja de ésta (silla y mesa adaptada).
- o La coordinación oculomanual del niño tiene que estar por lo menos, al nivel correspondiente a un año de edad
- o Los utensilios para la comida deben ser los mínimos. Lo importante para que el niño coma solo es que pueda levantar la cuchar, el tenedor y el vaso.

#### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

- Abre la boca aplanando la lengua.
- Mantiene la lengua plana hasta que la cuchara entra en contacto con ella.
- No muerde la cuchara.
- Aprieta los labios sobre la cuchara para coger su contenido, mientras se saca la cuchara de la boca.
- Levanta la cuchara y la lleva boca sin derramar