

PAUTAS PARA ADQUIRIR ADECUADOS HÁBITOS A LA HORA DE COMER

1. Hay que ser muy sistemáticos.
2. Eliminar los estímulos distractores, evitando que no estén presentes en el momento de comenzar a comer.
3. Dedicar un lugar fijo para las comidas.
4. El niño debe comer con el resto de la familia. Ésta debe ser su modelo.
5. No dar alimentos entre comidas, ni antes de comer.
6. Seguir un horario de comida que debe cumplirse aunque la comida anterior haya sido floja.
7. No permitir que se levante durante la comida. Si ocurre (alborotando o no) no prestar atención.
8. Prever posibles peticiones o comportamientos que pueden interrumpir las comidas para llevarlas a cabo antes de ellas.
9. Cualquier negativa verbal o gestual a comer la acompañaremos de retirada de atención.
10. Ir reduciendo paulatinamente el tiempo en el que debe acabar de comer (entre 30-40 minutos es el tiempo ideal para una comida con dos platos). Retirar la comida tras dicho tiempo de espera y no volver a poner.
11. Dar refuerzo únicamente cuando se hayan cumplido los objetivos propuestos y aceptados por el niño.

PROGRAMA DE TRATAMIENTO

1. Comenzar con el tiempo más bajo que consideremos que tiene para comer y luego vamos reduciéndolo gradualmente.
2. Colocar un reloj alarma delante del niño con el tiempo fijado para que le avise.
3. Mientras come no prestar atención, solo se le puede informar del tiempo que le queda para terminar de comer. Cuando suena el reloj:
 - Si ha conseguido los objetivos damos los puntos.
 - Si no ha terminado a tiempo retiramos el plato y no damos el punto por ese objetivo. No hacemos ningún otro comentario.

	TIEMPO	CANTIDAD	COMPORTAMIENTO	TOTAL
DESAYUNO	1	1	1	3
COMIDA	2	1	1	4
MERIENDA	1	1	1	3
CENA	2	1	1	4

- Si después de cada comida consigue los puntos: Juego, T.V. elogios...
- Si al final del día consigue todos los puntos : Actividad o regalo previamente pactado.
- Si al final del fin de semana consigue todos los puntos: Se determina una actividad a realizar el próximo viernes por la noche (ir a un restaurante, prepararle su cena preferida, ir al cine...)