

Niño pequeño (1-3 años)

Los folletos sobre las etapas de la alergia alimentaria se diseñaron para ayudar a las familias a tratar las alergias alimentarias en las diferentes etapas de desarrollo.

- Use el folleto *Conocimientos básicos sobre la alergia alimentaria para todas las edades* para aprender información importante que todos los padres deberían saber cuando tienen un hijo con alergias alimentarias.
- Siempre hable con el alergista de su hijo si tiene preguntas o antes de realizar cambios en el plan de tratamiento de la alergia alimentaria de su hijo.



Los niños pequeños son activos, curiosos y necesitan supervisión cuidadosa. Prestan atención a lo que hacen los adultos y aprenden por imitación y juegos. Si usted sigue las rutinas de tratamiento de la alergia alimentaria, los niños van a aprender que es una parte importante de la vida diaria.

Teaching Children about Food Allergy

- Su hijo tomará su ejemplo sobre cómo lidiar con la alergia alimentaria. Si sus palabras y comportamientos muestran que usted se siente seguro, esto ayudará a su hijo a sentirse más seguro también.
- Los niños pequeños pueden empezar a entender reglas y rutinas simples, como lavarse las manos antes y después de comer. Sin embargo, no pueden seguir las reglas por sí mismos.
- Cuando le enseñe a su hijo sobre las alergias alimentarias, hable con él de la misma manera que le habla sobre otras cuestiones de seguridad, como mirar en ambas direcciones antes de cruzar la calle. Use un tono calmado y haga hincapié en las rutinas de seguridad.
- Use términos simples, como “seguro” o “peligroso” o “la leche te puede hacer sentir mal”.
- A medida que vaya aumentando el vocabulario de su hijo, puede enseñarle el nombre de sus alérgenos alimentarios. También puede enseñarle usando fotos, imágenes o comida de juguete.

Allergen Exposure

- Los niños pequeños se llevan las manos y objetos a la boca. Los alérgenos pueden introducirse en la boca de esta manera. Puede reducir el riesgo de una reacción alérgica al:
 - Mantener las comidas que contienen alérgenos fuera del alcance (incluidas las tazas o botellas de los hermanos).
 - Lavarle las manos a su hijo con jabón y agua o con toallitas húmedas antes y después de comer.
- Enseñar a su hijo a lavarse las manos antes y después de comer. Usar una canción para hacerlo divertido y mostrar por cuánto tiempo lavarse (p. ej., cantar el “feliz cumpleaños” dos veces.)

Lectura de las etiquetas

- Explique las rutinas en voz alta para que los niños entiendan que es importante. “Leemos la etiqueta así nos aseguramos de que estas galletitas no tienen huevos. Puedes comerlas porque son seguras para ti”.



Reconocimiento y tratamiento de una reacción alérgica

- Tenga en cuenta que los cambios repentinos en el comportamiento pueden ser señales de una reacción alérgica. Estos pueden incluir mal humor, llanto persistente, fatiga o somnolencia más allá de lo normal o rutinario, falta de interés por jugar o apego.
- Los niños pequeños pueden usar diferentes palabras para describir sus síntomas, como “siento algo raro en la boca”, que la comida sabe “picante”, o que la boca se siente “caliente” o como si hubiese algo “estancado” en ella.

Tratamiento de las alergias alimentarias en casa

- Empiece a enseñarle reglas como la de solo comer la comida que le da el cuidador.
- Asegúrese de que los hermanos mayores entiendan las reglas importantes, como las de no compartir la comida y lavarse las manos antes y después de comer.
- Almacene los alérgenos fuera del alcance de manos curiosas.
- Pase la aspiradora y limpie los pisos con frecuencia, ya que los niños pequeños pueden encontrar comida en el suelo.
- Considere comprar alimento y golosinas para mascotas hipoalérgicos, ya que los niños pequeños pueden llevárselos a la boca.
- Mantenga el autoinyector de epinefrina fuera del alcance de los niños pequeños.
- Explique las rutinas en voz alta. “Tenemos nuestro bolso para medicamentos, así que ¡ahora podemos ir al parque!”

Salir a comer a restaurantes

- Lleve toallitas húmedas para limpiar las superficies donde se come y las sillas altas o asientos para niños para deshacerse de los alérgenos.
- Incluya a sus hijos pequeños más grandes en las conversaciones con los restaurantes. Puede practicar con anticipación a través de juegos. “Tengo alergias alimentarias”.



Tratamiento de las alergias alimentarias en la guardería y en la escuela

- Si la guardería o la escuela proporcionará alguna o todas las comidas a su hijo, pida que lean los ingredientes en las etiquetas con anticipación y averigüe si hay opciones en el menú para su hijo.
- Asegúrese de que el personal sepa cómo leer los ingredientes en las etiquetas para localizar los alérgenos de su hijo.
- Proporcione una reserva de colaciones listas para consumir para su hijo en caso de que se necesite comida adicional.
- Averigüe sobre la forma en que el personal controla las comidas. Asegúrese de que su hijo no pueda agarrar la comida de otros niños.
- Recuérdele al personal que deben lavarse las manos antes y después de alimentar a los niños o comer sus propias comidas.
- Esté al tanto de los alérgenos en algunos proyectos de arte, mesas sensoriales, masa para moldear y pintura.
- Envíele a la maestra un libro para niños sobre las alergias alimentarias para que lo lea en clases.

Lidiar con las actividades sociales

- Asegúrese de que los otros adultos y niños sepan que no deben ofrecerle comida a su hijo.
- Supervise cuidadosamente los patios de juego u otros entornos sociales donde su hijo pueda agarrar comida o extraños bien intencionados puedan ofrecerle comida.
- Lleve toallitas húmedas para limpiar las superficies y toallitas para manos si no habrá jabón y agua disponibles.
- Enseñe a los niños a no compartir la comida. Puede practicar qué decir directamente con otros niños pequeños más grandes o a través de un juego. “No, gracias”, o “tengo alergias”.
- Considere hacer que su hijo use una pulsera de identificación médica. Motive a su hijo a mostrársela a los otros niños y a los adultos. Esto creará el hábito de enseñarles a otros sobre sus alergias alimentarias. Hay opciones coloridas de plástico que son del agrado de los niños más pequeños.

Respalde la autoestima de su hijo

- Ayude a los niños pequeños más grandes a darle nombre a sus sentimientos. “Parece que estás enojado porque no puedes comer lo que está comiendo tu hermano. Vamos a buscar una comida que sea segura para ti”.
- Léale libros para niños sobre alergia alimentaria para mostrarle que hay otros niños que también tienen alergias alimentarias.
- Dele opciones simples para aumentar el sentimiento de control de su hijo. “Papá trajo colaciones al parque. ¿Te gustaría comer las galletitas de agua o la fruta?”
- Felicite a su hijo por seguir las rutinas. “¡Hiciste un gran trabajo al lavarte las manos antes de comer!”



Preparación de los niños para las visitas médicas

- Incluso los niños pequeños tomarán el ejemplo de sus padres sobre cómo reaccionar ante situaciones nuevas o estresantes. Si usted se encuentra optimista y calmado, esto le proporcionará tranquilidad a su hijo.
- A los niños pequeños más grandes (cerca de los 3 años) se les puede contar sobre la visita médica en el mismo día. Jugar a ser médicos los días anteriores a la visita puede beneficiarlos (p. ej., examinado a los muñecos con un equipo médico de juguete o haciéndoles una prueba cutánea a los muñecos de peluche).
- Use distracciones y estrategias de relajación para que sean de ayuda en procedimientos médicos como las pruebas cutáneas, análisis de sangre y pruebas de provocación alimentaria. Algunos ejemplos incluyen mirar su video preferido, leer un libro, soplar burbujas o un molinete, abrazar una manta o un muñeco de peluche.

Ver el folleto de las Etapas de la alergia alimentaria Preescolar si tiene preguntas sobre el tratamiento de las alergias alimentarias a medida que su hijo va creciendo.