

Preescolar (3–5 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.



Durante los años de preescolaridad, los niños trabajan en desarrollar un sentido de control e independencia. Puede empezar a involucrarlos en el tratamiento de la alergia alimentaria de maneras simples. Cuando usted es consistente con sus rutinas diarias, los niños aprenden en qué consisten.



Enséñeles a los niños sobre la alergia alimentaria

- Los niños en edad preescolar pueden entender reglas y rutinas simples (p. ej., lavarse las manos antes y después de comer, no compartir la comida.) Sin embargo, no pueden seguir 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 explicaciones simples como “Eres alérgico a los huevos. Los huevos pueden hacer que te sientas mal”. O “esta comida es segura para ti. No tiene huevos”.
- Enséñele a su hijo los nombres de sus alérgenos alimentarios. También puede enseñarle cómo lucen las comidas usando fotos, imágenes o en los paseos al supermercado.



Exposición al alérgeno

- Use canciones para enseñarle por cuánto tiempo debe lavarse las manos de forma divertida (p. ej., cantando el “feliz cumpleaños” dos veces)
- Enséñele a su hijo a no compartir la comida, las tazas u otros utensilios. “No podemos aceptar la comida de las otras personas porque no sabemos si es segura para tí”.

Lectura de las etiquetas

- Explique las rutinas en voz alta. “Déjame leer la etiqueta para saber si esta galletita tiene frutos secos.” O “la etiqueta dice que este pan no tiene leche, así que es seguro para tí”.
- Considere usar cartas de palabras visuales con los nombres de los alérgenos e imágenes para ayudar a su hijo a aprender la ortografía de sus alérgenos.

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 en edad preescolar pueden usar palabras como “siento algo raro en la boca”, que la comida sabe “picante”, o que la boca se siente “caliente” o como si hay algo “estancado” en ella.
- Enséñele a su hijo qué hacer en las emergencias. “Si te sientes mal o crees que comiste un maní, dile a un adulto. Tenemos medicamentos que te van a ayudar a sentirte mejor”.
- Haga que su hijo se sienta cómodo con el autoinyector de epinefrina jugando a ser médicos de forma supervisada con un dispositivo de instrucción (p. ej., ayudando a un muñeco de peluche a sentirse mejor). Puede actuar cómo usted se daría cuenta de que un muñeco de peluche estaba teniendo una reacción o cómo decirle a un adulto. Asegúrese de que su hijo entienda que no debe jugar con su autoinyector de epinefrina real.



Tratamiento de las alergias alimentarias en casa

- Establezca reglas como la de solo comer la comida que le da el cuidador. Hágale saber a su hijo que siempre debe preguntarle antes de comer una comida si no está seguro de que no es peligrosa.
- Almacene los alérgenos fuera del alcance de manos curiosas.
- 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.
- Cuénteles sobre las rutinas que usted sigue antes de irse de la casa. “Vamos a usar el baño. Agarra tu bata y asegúrate que tenemos tu autoinyector de epinefrina”.

Salir a comer a restaurantes

- Incluya a su hijo 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

- 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.
- 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.
- Asegúrese de que su hijo conozca a los adultos de confianza que pueden darle comida en la escuela.



Respalde la autoestima de su hijo

- Los niños en edad preescolar pueden empezar a notar que hay diferencias con los otros niños y familiares o sentirse frustrados cuando no pueden comer algo. Esto es normal.
- Si su hijo se siente molesto, escúchelo primero y ayúdelo a ponerle nombre a sus sentimientos. “Parece que estás enojado porque no pudiste comer la pizza. Vamos a buscar una comida que sea segura para ti”.
- Lea libros para niños sobre alergia alimentaria para mostrarle que hay otros niños que también tienen alergias alimentarias.
- Felicite a su hijo por seguir las rutinas. “¡Hiciste un gran trabajo al comprobar que la torta era segura para ti!” Esto lo alentará a continuar con estas rutinas y lo ayudará a sentirse más seguro de poder tratar sus alergias.

Lidiar con las actividades sociales

- Tenga una reserva de golosinas seguras para tener disponible en las fiestas de cumpleaños y celebraciones.
- Supervise cuidadosamente los patios de juego y otros entornos donde otras personas puedan ofrecerle comida.
- Lleve toallitas húmedas para limpiar las superficies y toallitas para manos si no habrá jabón y agua disponibles.
- Enséñele a su hijo a no compartir la comida. “No, gracias. Tengo alergias”.
- Hágale saber a su hijo con anticipación que no van a poder comer la comida que se sirve en el cumpleaños. Dele entre dos o tres opciones de golosinas seguras que puede llevar.
- 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.

Manejar la ansiedad y sentirse seguro

- 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.
- Si su hijo parece preocupado por las alergias alimentarias (p. ej., se niega a comer comidas seguras, solo come cuando usted está presente), hable con el alergista de su hijo o con el médico de atención primaria. Los profesionales de salud mental pueden ayudar a las familias a lidiar con la ansiedad relacionada con el estado de salud de un niño.

Preparación de los niños para las visitas médicas

- A los niños en edad preescolar 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 un examen cutáneo 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.
- Si su hijo se siente nervioso, piense en un premio inmediatamente posterior a la visita.

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