

Comienzos del cursado escolar (5–8 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 en edad escolar pueden entender más sobre las alergias alimentarias y seguir reglas de seguridad simples. Esta es una buena edad para involucrar a su hijo en el tratamiento de la alergia alimentaria bajo su supervisión. Involucrar a los niños ayuda a que desarrollen sus habilidades y seguridad.

Enséñeles a los niños sobre la alergia alimentaria

- Enseñe a su hijo sobre las alergias alimentarias de la misma manera en la que le habla sobre otras cuestiones de seguridad, como mirar en ambas direcciones antes de cruzar la calle. “Los huevos pueden hacerte sentir mal. Leemos las etiquetas y mantenemos el medicamento con nosotros porque estas estrategias funcionan muy bien para mantenerte a salvo”.
- Evite usar palabras aterradoras como “alergias mortales”.
- Enséñeles a los niños los nombres de los alérgenos alimentarios. Puede enseñarles cómo lucen las comidas usando fotos, imágenes o en los paseos al supermercado.

Exposición al alérgeno

- Refuerce el lavado de manos antes de comer y cuánto tiempo hay que lavarlas (p. ej., cante la canción del abecedario dos veces)
- Explíquelo a su hijo que solo estar cerca u oler un alérgeno no causa una reacción. Si el alérgeno se introduce en su piel, debe lavarla. ¡La piel mantiene a los alérgenos fuera del cuerpo!

Lectura de las etiquetas

- Explíquelo a su hijo el por qué es importante leer los ingredientes en las etiquetas. “No podemos darnos de cuenta qué hay en la comida solo viéndola. La etiqueta nos dice todos los ingredientes de la comida”.
- 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.
- Mientras su hijo aprende a leer, déjelo practicar la lectura de las etiquetas con usted en casa y en el almacén. Muéstrole el nombre y ortografía de sus alérgenos. Considere extraer las etiquetas de diferentes comidas y separarlas en pilas con su hijo según sean comidas seguras o peligrosas.
- Sea consistente con las reglas familiares. “Si no hay una etiqueta, no podemos comer la comida”.

Reconocimiento y tratamiento de una reacción alérgica

- Enséñele a su hijo los síntomas de una reacción alérgica y a decirle a un adulto si se sienten mal o cree que comió una comida a la cual es alérgico.
- Explíquelo por qué mantiene cerca el autoinyector de epinefrina todo el tiempo. “Si tienes una reacción, te va a ayudar a sentirte mejor rápido”.
- Ayude a su hijo a practicar con un dispositivo autoinyector de instrucción (p. ej., sobre él mismo, usted o un muñeco) para que se sienta más cómodo. Asegúrese de que su hijo entienda que no se debe jugar con el autoinyector de epinefrina real. Dígale que un adulto le aplicará el medicamento en caso de una reacción real.



Tratamiento de las alergias alimentarias en casa

- Empiece a involucrar a su hijo en la cocina, así puede aprender cómo preparar comidas seguras.
- Cree un espacio para las colaciones seguras y listas para consumir. Considere usar etiquetas simples que su hijo pueda entender, como pegatinas de color verde claro o la palabra “seguro”.
- Cuéntele 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. “Tengo alergias alimentarias al trigo y a la soja”. Puede practicar qué decir con anticipación con un juego o juegos de rol.



Managing Food Allergies at Childcare/School

- Si hay una mesa hipoalérgica en el comedor, averigüe cómo se incluye socialmente a los niños con alergias alimentarias (p. ej., eligiendo un amigo con un almuerzo seguro para que se siente con él).
- Cuéntele a su hijo las rutinas que seguirá en la escuela (p. ej., lavarse las manos antes y después de comer, no compartir la comida, decirle a un adulto si necesita ayuda o cuando cree que puede estar teniendo una reacción).
- Averigüe cómo los compañeros aprenderán sobre las alergias alimentarias (p. ej., una clase de la enfermera o la maestra, un libro para niños o un video). Cuando los pares entienden, quieren ayudar.
- Practique cómo su hijo le diría a la maestra si se siente mal o que cree que puede estar teniendo una reacción alérgica.

Lidiar con las actividades sociales

- Haga las cosas en etapas. Conozca a los padres de los amigos de su hijo organizando citas de juego o quedándose en las casas de los otros. Esto le da la oportunidad de informarles sobre las alergias alimentarias de su hijo.
- Tenga una reserva de golosinas seguras para tener disponible en las fiestas de cumpleaños y celebraciones.
- Hable con su hijo con anticipación sobre qué puede comer y qué no en eventos sociales. Involúcrelos en la elección de la golosina segura que llevará consigo.
- En el evento, presente a su hijo al adulto al que le puede hablar si necesita ayuda.
- Enséñele a su hijo a agarrar solo la comida que le dan los adultos informados. Actúe qué decir si le ofrecen comida. “No, gracias, tengo alergias alimentarias”, o “tengo que preguntarles a mis padres”.
- Considere hacer que su hijo use una pulsera de identificación médica. Pregúntele a su hijo qué tipo de pulsera quiere. A esta edad, puede preferir una pulsera metálica tradicional a una colorida de plástico.

Respalde la autoestima de su hijo

- Su hijo puede a veces sentirse frustrado o triste cuando no puede comer una comida o tiene que hacer las cosas de manera diferente a los otros niños. Hágale saber que está bien sentirse así.
- Aliente a su hijo a recurrir a usted si se siente molesto. Escúchelo primero. Aunque no pueda “arreglar” la situación, es importante que su hijo sepa que usted lo comprende.
- Felicite a su hijo por hacer buenas elecciones. “Sé que fue difícil no haber podido comer la comida en fútbol. Nos sentimos orgullosos cuando dijiste “no, gracias”. Ahora vayamos a comer una golosina segura”.
- Practique qué decir en situaciones comunes así su hijo se siente más seguro (p. ej., cómo explicarles a los amigos curiosos por qué no puede comer la torta en la fiesta de cumpleaños).
- Constante con su hijo la existencia de bromas o acoso escolar relacionados con la alergia alimentaria. Si hay preocupaciones, hable con la escuela o los adultos a cargo. El acoso escolar nunca debe ignorarse.



Manejar la ansiedad de su hijo y hacerlo sentir seguro

- A veces su hijo puede tener preguntas del tipo “¿qué pasaría si...?” sobre las alergias o sentirse nervioso al comer en algunas ocasiones. Aliéntelo a recurrir a usted con sus preguntas y preocupaciones.
- Involucre a su hijo en la elaboración de ideas y planes de afrontamiento, de acuerdo con lo que sabe sobre el tratamiento de las alergias alimentarias. “Solo voy a comer comida que sea segura para mí”.
- Después de una reacción alérgica, ayude a su hijo a volver a las rutinas de tratamiento de alergia a la comida normal. Puede ayudarlo a sentirse que tiene el control al hablarle de cómo el plan de emergencia funcionó bien. “Hiciste lo correcto cuando me contaste que tu garganta se sentía apretada”, o “usamos tu autoinyector y te sentiste mejor rápidamente”. Esto también puede ser una oportunidad para hablar sobre cualquier cosa que usted haría diferente para mantenerse a salvo en el futuro.
- Hable con el alergista de su hijo o médico de atención primaria si su hijo está preocupado por las alergias alimentarias o si comenzó a evitar las comidas seguras o situaciones que involucran comida. 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

- Cuénteles a su hijo sobre las visitas médicas con una anticipación de 1-3 días.
- Proporcione información sobre en qué consiste. “La prueba cutánea puede darte picazón por un ratito. Vamos a llevar un video juego o crayones para que te mantengas entretenido así no te molesta”.
- Para los procedimientos como el análisis de sangre, ofrezca a su hijo estrategias de afrontamiento, como distracciones (p. ej., mirar un video, contar hacia atrás) o una técnica de relajación como respirar profundo.
- En esta etapa, algunos niños van a querer participar en sus visitas médicas. Aliente a su hijo a involucrarse en la cita con el médico si así lo quiere, como dejándolo preguntar sus propias preguntas sobre su alergia alimentaria, hablar con su alergista sobre cómo evitar los alérgenos y cómo funciona su plan de acción ante anafilaxia, y ayudándole a practicar con un dispositivo de autoinyector de instrucción. Si su hijo se siente nervioso, piense en un premio inmediatamente posterior a la visita.
- Después de la consulta, felicite a su hijo por su participación. Aliéntelo a compartir sus emociones y a repasar lo que aprendió para la próxima cita.

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