

Plan cocina sin batallas

Guía práctica para familias · Basado en integración sensorial (Día 17)

Objetivo: que comer en casa sea *predecible, amable y sin luchas*, ajustando entorno, expectativas y dosis sensorial.

1) Preparar el entorno (5 minutos)

- Ruido bajo: apaga TV y música de fondo. Si ayuda, música suave y constante.
- Luz cálida/indirecta. Evita fluorescentes parpadeantes.
- Olores controlados: ventila; evita perfumes/ambientadores intensos.
- Mesa despejada: solo lo necesario; manteles y vajilla con *bajo contraste* si la luz satura.
- Silla estable y reposapiés. Cuerpo organizado = menos huida.

2) Estructura del menú — Regla 2–2–1

Grupo	Ejemplos	Porción sugerida
Seguros (2)	Pan/tortita de arroz, yogur natural, fruta preferida	Porción habitual
Neutrales (2)	Arroz blanco, pasta simple, pollo desmenuzado	½ porción
Aprender (1)	Verdura nueva en bastones, salsa aparte, textura nueva	1–2 bocados <i>opcionales</i>

3) El *plato de aprender* y reglas que bajan presión

- Sirve el alimento de aprender en un **platito aparte** (visual claro de 'es poquito').
- Regla de **mirar, tocar o lamer** como éxito (no obligar a tragar).
- Elige **dos opciones cerradas**: “zanahoria crujiente o puré suave”.
- Tiempo de mesa breve: 10–15 min, luego pausa/actividad calmante.

4) Preparación sensorial previa (2–3 minutos)

- Propiocepción: empujar pared, llevar una bandeja con libros, abrazos-presión con manta.
- Lavado de manos con *manopla* o toalla tibia (tacto profundo, no cosquillas).
- Olor de cocina: ventila; permite oler *antes* a distancia.

5) Protocolo exprés de 15 minutos

- Min 0–2: preparar entorno (ruido, luz, mesa) + propiocepción.

- ▶ Min 2–4: presentar **2–2–1** y platito de aprender (micro-porción).
- ▶ Min 4–12: comer con tema de conversación/tiempo visual; reforzar *mirar/tocar/lamer*.
- ▶ Min 12–15: recoger juntos; tarea con presión profunda (exprimir bayeta, llevar platos).

6) Roles con propósito (canaliza la búsqueda sensorial)

- Ayudante del horno (temporizador visual).
- Jefe de ensalada (romper hojas, mezclar con cucharas grandes).
- Encargado del agua (jarra + vasos) y de *servirse* 2 seguros.

7) Registro de progreso (7 días)

Día	Pelears (0–3)	Participa (0–3)	Probó novedad (S/N)	Nota
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Materiales recomendados

- Platitos pequeños (para 'aprender'), temporizador visual, mantel antideslizante.
- Cubiertos de mango grueso, pajitas reutilizables, vasos con peso.
- Tarjetas de elección (dos fotos) y tabla 2–2–1 en la nevera.

Nota sanitaria: si hay dolor, vómitos, estreñimiento severo, pérdida de peso o rechazo extremo mantenido, consulta con pediatría y Terapia Ocupacional.