



Historia del Saltamontes

Grasshopper Story Spanish Version(Ch)

Marsha Dunn Klein OTR/L, MED FAOTA

¡Entre todas las cosas, los saltamontes me ayudaron a imaginarme que soy un comedor aprehensivo! Estas es la historia. Cuando mis hijos tenían diez y trece años, viajamos a Oaxaca, México, para estudiar Español durante un mes, en un programa de inmersión. Vivíamos y comíamos con una familia local. Nos sirvieron comida tremendamente deliciosa durante todo un mes, y en el último día, nuestra anfitriona fue al mercado y trajo a casa una *sorpresa*. “¿Qué es?”, preguntamos en nuestro español incipiente. Su respuesta fue “chapulinas”. Tuvimos que buscar la palabra en nuestro diccionario de español, ya que ella no sabía traducirlo al inglés. Era *saltamontes*. Sí, en serio, *saltamontes*.

Queríamos ser educados. Queríamos apreciar nuestra sorpresa, pero ¿*saltamontes*?!

¿En serio?! Mis hijos me miraron como diciendo, *Mamá, Tú vas PRIMERO*, así es que comencé a inspeccionarlos. En primer lugar, estaban muertos. Eso parecía un buen comienzo, ya que había leído que en algunas partes del mundo la gente se come los insectos *vivos*. Lo siguiente es que obviamente olían a ajo, y me gusta el ajo. Sin embargo, el tremendo bol de saltamontes estaba lleno de *partes* de cabeza, *partes* de cuerpos, *partes* de patas, *partes* de antenas, *partes*... ¡Partes! Ahora comenzaba a preocuparme en serio. Le pregunté a mi anfitriona, “¿cómo los comemos?” Me lo demostró poniendo un poco de guacamole en una tortilla de harina y puso un puñado de ellos, sí, un puñado de *partes*, dobló la tortilla ¡y se comió el manjar! Todos los ojos estaban sobre

mi. Era mi turno de comer los saltamontes. Tomé la tortilla, que me gusta, y le puse un MONTÓN de guacamole, que también me gusta. Luego, valientemente, tomé una pequeña *parte* con la punta de los dedos, lo puse en la pila de guacamole, lo doblé y me lo comí. Mi boca sintió algo levemente crocante, pero lo esperaba, porque lo había sentido con los dedos. Todos se rieron. Yo estaba orgullosa de no haber hecho el ridículo haciendo arcadas. Pero la *prueba* no había terminado. Este no fue un pequeño tentempié para la familia *gringa*, era el ALMUERZO. Entonces, para el cuarto, aún tenía bastante guacamole, pero podía poner un montón entero de *partes*. No tenían un *sabor* particularmente bueno o malo, ya que mis generosas porciones de guacamole dominaban el sabor, pero eran notoriamente *crocantes* al medio del bocado. Todos vivimos esta experiencia con mucha risa y fotografías.

Me di cuenta después que acababa de vivir la experiencia de un comedor aprehensivo y había hecho de manera natural las mismas cosas que hacemos como terapeutas para ayudar a nuestros amigos comedores aprehensivos. Primero *miré* el nuevo alimento e hice preguntas al respecto. Lo *olí* lo pude relacionar con un aroma que ya me gustaba (ajo). *Ví* a alguien más comerlo. Lo *sentí* con mis dedos al prepararlo. Pude probarlo a *mi propio ritmo* con mucho guacamole y tortilla inicialmente, para camuflar el sabor y la textura preocupantes. Añadí un poco más de este alimento preocupante a mi ritmo y me lo di de

comer *yo misma*. Estaba claro para mi que si alguien más hubiese puesto una pila de saltamontes en una cuchara y me los hubiese tratado de DAR EN LA BOCA habría hecho arcadas o vomitado y habría sido una experiencia muy mala en general. Pero ya que pude ir a mi ritmo, terminé divirtiéndome (¡pese a que los saltamontes no acabarán jamás en mi lista de comidas favoritas!) Aprendí, en primer lugar, que debemos respetar la *aprehensión* cuando los niños sienten ansiedad a probar nuevos alimentos. Debemos ayudarlos a aprender algo acerca del nuevo alimento de manera anticipada, mirándonos a nosotrosz y a través de todos sus sentidos,

y *definitivamente* dejarlos ir a su propio ritmo. Ofrecer nuevos alimentos puede ser más fácil si los padres de los niños aprehensivos tratan cada alimento nuevo que ofrecen a su niño como si fuera un *saltamontes*. A lo largo este libro usaré esta poderosa historia del saltamontes como referencia en nuestras estrategias para apoyar a los niños aprehensivos para probar nuevos alimentos. ¡Vean el video de YouTube sobre la historia del saltamontes y compártanlo!

© Get Permission 2020

