Intervenciones en caso de alergia alimentaria
Lista de temas que los padres/tutores deben revisar con sus hijos

☐ **Alimentos seguros e inseguros: los alimentos seguros son los que les dan sus padres o tutores y los de la cocina de la escuela; di "no" a los alimentos inseguros.**

A medida que un estudiante crece, puede aprender más sobre alimentos seguros, pero, mientras sea joven, facilite las cosas. Es posible que las personas que ofrecen alimentos no sepan o se olviden de que un estudiante tiene una alergia (como los alimentos que se ofrecen en eventos especiales). Es posible que las personas no entiendan de qué se trata una alergia o que no conozcan todas las alergias que podría tener un estudiante. Es importante que el estudiante sepa decir "no".

☐ **Capacidad de describir los síntomas de reacciones alérgicas o alimentarias: ¿qué le dirías a un adulto si crees que estás teniendo una reacción alérgica?**

Decir que se siente mal o que se siente raro no es claro; es posible que un adulto que escuche esto no se dé cuenta de que la queja es grave. Un estudiante que dice que cree que podría estar teniendo una reacción alérgica es claro.

☐ **¿A dónde irás si crees que estás teniendo una reacción alérgica si estás en el patio, el pasillo, la oficina, etc.?**

Algunos estudiantes no saben a dónde ir si no están con su maestro. Una posible instrucción para el estudiante es que acuda al adulto más cercano y le pida ayuda.

☐ **¿Qué sucede si le dices a un adulto que necesitas ayuda y no reacciona para ayudarte? ¿Qué debes hacer y por qué podría suceder eso?**

(No te oyó, no te entendió, etc.). ¿Crees que el adulto puede oírte si hay ruido en el patio? ¿Crees que podría haber estado ocupado con otro estudiante que le estaba haciendo una pregunta al mismo tiempo? ¿Es importante que se lo

digas de nuevo? ¿Crees que deberías usar un tono de voz ELEVADO para que el adulto pueda escucharte?

Puede ser útil practicar con el estudiante cómo estar en desacuerdo o "abogar por lo que necesita" con un adulto. Es posible que los adultos que están ocupados no escuchen lo que dijo el estudiante. Pueden estar distraídos. Puede ser que no estén escuchando. Puede ser que no entiendan. Si el estudiante le cuenta al adulto sobre sus síntomas de alergia y el adulto no actúa, el estudiante debe estar listo para abogar.

☐ **Intercambio de comidas: ¿qué harás si otro estudiante quiere intercambiar comidas contigo?**

No intercambies comidas: los estudiantes deben saber que esto puede resultar en que reciban un alimento que contiene un alérgeno. Los estudiantes que practican cómo decir "no" están mejor preparados. Algunos estudiantes tienen confianza para decir que no, otros tienen dificultades por muchas razones, como la presión de los compañeros, y es posible que necesiten tener excusas preparadas para decir que no (se sugiere que el estudiante practique una respuesta).

☐ **Para los estudiantes mayores y los padres: etiquetas de alimentos. ¿Lees las etiquetas de los alimentos?**

Las etiquetas de los alimentos contienen información que conviene conocer, por lo que es bueno practicar.

Leer y familiarizarse con las etiquetas de los alimentos es útil para evitar alimentos que no son seguros y es un hábito que puede preservar la salud del estudiante. El estudiante puede protegerse mejor a sí mismo al:

- Saber y comprender cómo leer una etiqueta.
- Saber y comprender con exactitud cómo se hizo el alimento.
- Saber lo que contiene un alimento.
- Leer las etiquetas y hacer que la lista de alimentos SEGUROS sea más amplia.

Otros consejos útiles para leer o hablar con su hijo en casa:

- Es posible que los adultos de la escuela no sepan sobre la alergia del estudiante o las alergias en general, como otro padre, un voluntario o un suplente.

- El estudiante siempre debe decirle a su padre o tutor si alguien le está ofreciendo alimentos en la escuela, para que este pueda comunicarse con la escuela con el objetivo de poner fin a dicha acción.
- El estudiante debe informar a su padre o tutor si ocurre algún problema con otros estudiantes con respecto a su régimen alimentario (por ejemplo, acoso). El distrito escolar no tolera el acoso escolar; agradecemos a los padres que nos lo informen para que podamos detenerlo.
- Cualquier proyecto escolar que realice el personal docente e involucre alimentos se debe planificar de manera que use técnicas adecuadas de manipulación de los alimentos y evite alimentos que contengan ingredientes a los que un estudiante del aula sea alérgico.

Revisado: 14 de febrero de 2023, J. J.