

# EL AUTISMO, EL TDAH Y LAS DIFERENCIAS DE APRENDIZAJE EN LAS COMIDAS FAMILIARES

*Publicado el: 17 de agosto de 2022 por Bri DeRosa*



El autismo, el TDAH y las diferencias de aprendizaje pueden afectar cada parte de la vida de una persona, incluidas las comidas familiares. Los miembros neurodivergentes de la familia pueden tener diferentes experiencias a la hora de comer que aquellos miembros de la familia que tienen un desarrollo típico. ¡Eso es de esperar! Los desafíos tales como **los problemas sensoriales de alimentación** o las distintas expectativas sobre el comportamiento pueden hacer que las comidas compartidas sean frustrantes para todos. La manera en que los padres y los cuidadores se adaptan y responden para crear un entorno más acogedor puede marcar la diferencia.

La investigación sobre **los beneficios de las cenas familiares**, y las comidas compartidas en general, es convincente, pero comer juntos no significa necesariamente que cada miembro de la familia tenga acceso a esos beneficios. El ingrediente más importante en una comida familiar es la conexión; si sentarse a comer juntos no se siente como una experiencia positiva, al menos la mayor parte del tiempo, es mucho menos probable que las personas en la mesa experimenten mejoras en su salud mental y emocional, su bienestar físico y su vinculación familiar. Pero casi todo acerca

de la cena familiar tradicional puede ser incómodo para un niño con autismo, TDAH u otra neurodivergencia. Los sonidos, los olores, los sabores, tener que estar sentado en una silla específica durante un período de tiempo específico, tomar turnos, cumplir las reglas de la familia acerca de los modales, entender las señales sociales...todas estas cosas, y todas al mismo tiempo, ¡es un campo minado de desafíos!

Hablamos sobre las comidas familiares y el autismo, el TDAH y las diferencias de aprendizaje con varios expertos en los campos de la psiquiatría infantil, la terapia familiar, la terapia nutricional y de alimentación, la terapia ocupacional y la educación especial. Cada uno de nuestros expertos enfatizó que no hay dos personas, ni dos familias, exactamente iguales, pero brindaron algunas ideas sobre las formas en que los diferentes tipos de neurodivergencias pueden impactar las cenas familiares.

## CÓMO EL AUTISMO, EL TDAH Y LAS DIFERENCIAS DE APRENDIZAJE IMPACTAN LAS COMIDAS FAMILIARES

Aunque la experiencia de cada persona a la hora de comer es única, a menudo surgen algunos desafíos que son comunes para las personas en el espectro autista, el TDAH u otros tipos de neurodivergencias.

- **Las diferencias en el procesamiento sensorial** son uno de los desafíos más comunes y frustrantes para las familias a la hora de la cena. Las diferencias sensoriales pueden influir en la forma en que una persona experimenta el gusto, el olfato, el tacto y la audición, pero también en cómo interpreta el estado interno de su propio cuerpo en torno a señales como el hambre y la plenitud (interocepción), cómo experimenta la forma en que su cuerpo está colocado en una silla o en relación con otras personas y objetos (vestibular), o sus sensaciones sobre el control motor (propriocepción). En los niños con diferencias de procesamiento sensorial, todo, desde la comida que se sirve hasta la sensación de la silla en la que están sentados, puede hacer que las cenas familiares sean incómodas. Jennifer Stornelli, terapeuta ocupacional pediátrica y directora del [Programa de Alimentación Pediátrica del Spaulding Outpatient Center for Children en Lexington](#), clarifica: “Cuando trabajo con las diferencias sensoriales a la hora de comer, hago énfasis en que todos somos seres sensoriales diferentes. Hay un amplio rango en cuanto a la tolerancia al ruido, cuánto movimiento necesitamos, cómo manejamos nuestros propios impulsos, todos estamos en un rango continuo.” La manera en que un niño se comporta está estrechamente relacionada con la forma en que interpreta la información sensorial, por lo tanto, no entender qué desencadena las respuestas sensoriales a la hora de comer puede conducir rápidamente a lo que parece un “mal comportamiento” o “actuar con rebeldía”. En realidad, un niño subestimulado o sobreestimulado por la información sensorial no puede controlar los impulsos que luego conducen a rechazar los alimentos, atragantarse, encerrarse en sí mismo, atacar, estar inquieto, girar,

actuar impulsivamente, o cualquier otro comportamiento que los padres pueden observar.

- **Las dificultades en la transición y la atención** son otra gran causa de conflicto y tensión a la hora de comer para muchas familias. Para muchas personas en el espectro autista, por ejemplo, cambiar de una actividad a otra puede ser perturbador o abrumador. Cambiar de actividad cuando lo decide otra persona puede ser especialmente molesto, como cuando un padre anuncia abruptamente “¡La cena está lista! Tienes que venir a la mesa ya”. Para un niño que tiene dificultad con las transiciones, tener que invocar el autocontrol para suspender lo que esté haciendo en ese momento para comenzar otra actividad puede causar ansiedad o alteración emocional. Desafortunadamente, el padre podría interpretar eso como “ser un niño problemático”, no obedecer o terquedad, lo que lleva a una lucha de poder que hace que todos estén descontentos incluso antes de que la comida haya comenzado.

Una vez en la mesa para cenar, la capacidad de mantener la atención y seguir el “flujo” o la rutina de la comida también puede ser difícil. Algunos niños pueden intentar apresurarse a comer para volver a una actividad preferida (o para alejarse de un ambiente abrumador). Otros pueden tener dificultades para recordar reglas y rutinas que gobiernan los modales de la mesa y las expectativas familiares, o tienen **problemas para integrarse en las conversaciones**. Ajustar las expectativas para que coincidan más estrechamente con lo que es realista para ese niño puede ser útil para disipar la tensión, al igual que usar apoyos como por ejemplo señales visuales o temporizadores para ayudar a mantener las cosas fluyendo.

- **Los desafíos de comportamiento** son una de las quejas más comunes que los padres plantean cuando hablan de las comidas familiares. Sin duda, lo que las familias entienden por “comportamiento” puede variar mucho, y la manera en que un niño se comporta en la cena probablemente sea su manera de tratar de comunicar sus propias necesidades. Algunos de los “desafíos conductuales” que mencionan los padres con mayor frecuencia son cosas como **la intranquilidad o la falta de capacidad para quedarse quieto o “sentarse bien”**; interrumpir con frecuencia o monopolizar la conversación; interrupciones como tocar a otras personas o su comida, o “jugar” con la comida y con objetos en la mesa; hacer demasiado ruido; y “no obedecer”, como negarse a comer como se le indica, no cooperar cuando se le pide sentarse o pasar platos, u ofrecer continuamente respuestas tontas /groseras/ inapropiadas en la conversación a pesar de que se le pide que lo deje de hacer.

Todos estos comportamientos, y otros, probablemente sean síntomas de la incomodidad de un niño, ¡no de “mala conducta” en lo absoluto! “Los niños se comunican a través de su comportamiento. Si pierde el control durante la cena, ¿qué nos está tratando de decir?” pregunta **Naureen Hunani, RD.**, dietista pediátrica y familiar especializada en neurodiversidad y en prácticas que incluyen a personas de mayor peso. “Tal vez haya necesidades insatisfechas durante el día escolar y cuando el niño se sienta a comer, hay más demandas, y es por eso que sufre una rabieta”.



## LA CENA FAMILIAR PUEDE SENTIRSE COMO UNA ACTIVIDAD DE MUCHA PRESIÓN

Cuando las familias tienen dificultades a la hora de comer, “a menudo es un conflicto de expectativas”, dice Bob Cunningham, Director Ejecutivo de Desarrollo de Aprendizaje de [Understood.org](https://www.understood.org) y ex Director de Gateway School. “Algunos de los desafíos están relacionados con las idiosincrasias particulares del niño, otros se deben a la educación de los padres o a experiencias específicas con las comidas o los modales, lo que se considera aceptable y lo que no”. Pero, señala, la manera en que los adultos de la familia fueron criados y las expectativas que tienen en torno a las comidas y modales pueden ser inalcanzable para un niño neurodivergente. “Por ejemplo los niños con TDAH; sus vidas pueden ser bastante exigentes porque están haciendo cosas que les son difíciles todo el día. A menudo, llegan de la escuela agotados. La cena de la familia añade tensión a la frustración, usar el lenguaje correcto, ser agradable. A menudo, los niños se sientan (a la mesa) y les hablas durante 40 minutos, y eso va a causar un conflicto”.

Naureen Hunani señala que en muchos casos, las frustraciones que los padres tienen en torno a la hora de comer son un reflejo de su propio sentimiento de presión. “Sabemos que la comida y comer se supone que son actividades sociales”, dice. “Para los niños autistas y los niños con TDAH, comer en un entorno social puede causar mucha ansiedad debido a la demanda adicional de socializar de una manera neurotípica. Pero la función social es algo que les preocupa a los padres”. Esa lucha

interna de muchos padres a la hora de la comida que ven como una oportunidad para el crecimiento social puede estar en conflicto directo con la necesidad de un niño de simplemente satisfacer sus necesidades físicas y nutricionales, sin la carga de interactuar o comunicarse de maneras específicas.

Y no es solo la presión interna lo que impacta la forma en que una familia se siente acerca de la hora de comer. Las presiones externas también pueden añadir estrés a toda la experiencia. Por ejemplo, en una familia donde uno o más miembros reciben servicios para el autismo, TDAH o diferencias de aprendizaje, el horario diario puede incluir horas extra dedicadas a actividades como terapia y tutoría. Esas horas adicionales no solo presionan a los padres para que pongan la comida en la mesa a una hora razonable, sino que, como señala Cunningham, pueden aumentar la sensación de que se le exige demasiado al niño a la hora de cenar. “Su tiempo después de la escuela se dedica a especialistas en aprendizaje y terapia, y ellos solo quieren pasar un rato con sus padres”, dice, sin exigencias adicionales de comportarse de una cierta manera o ajustarse a la visión de alguien de una cena familiar “perfecta”.

También señala que la tutoría y las terapias pueden reducir la oportunidad de una familia de crear una rutina de cena regular. “El número de niños que comen mientras están siendo tutelados o en el auto de camino a la terapia es elevado”. Si bien este tipo de comida en el camino es a veces inevitable, también puede provocar complicaciones cuando los padres esperan que los niños se integren a la perfección en las cenas las otras noches de la semana. Las expectativas que los padres pueden tener en cuanto al comportamiento y la interacción cuando un niño come una comida en el asiento trasero del auto son a menudo totalmente diferentes de lo que se espera cuando toda la familia se reúne en la mesa para una cena compartida, sentados. Para un niño con TDAH o una persona en el espectro autista, cambiar entre el comportamiento esperado mientras come en dos entornos diferentes puede ser perturbador. Los padres quizás deben considerar eliminar algunas expectativas para la comida sentada, o encontrar maneras de enlazar dos experiencias diferentes. Tal vez el niño se ha acostumbrado a escuchar música en el auto mientras come, y no tener que mantener una conversación. O tal vez el niño está más cómodo comiendo con sus dedos de una bandeja son secciones, como lo hacen en el auto, y proporcionar ese tipo de experiencia en la mesa de la cena alivia parte de la presión de tener modales específicos en la mesa.

En última instancia, una de las soluciones más fáciles cuando existe una diferencia entre las expectativas de los padres y del niño a la hora de comer es una solución que a menudo se pasa por alto. “Hable con el niño y pregúntele qué le gustaría”, sugiere Megan Mayo, una Analista de Comportamiento Certificada que se especializa en desafíos sensoriales, conductuales y de alimentación. Si bien un padre puede estar preocupado por la limitada cantidad de tiempo que el niño pasa en la mesa o por no participar en las conversaciones familiares, “el niño puede estar satisfecho con su participación”. Hacer ajustes que sean cómodos para el niño, en lugar de esperar que el niño se ajuste a la visión de los padres sobre la hora de comer, es más probable que resulte en un compromiso que funcione para todos.





## LAS DIFICULTADES DURANTE LA HORA DE COMER SON NORMALES, Y ESO ESTÁ BIEN

“Debemos normalizar las dificultades con las rutinas de la hora de comer”, dice Mayo. Eso no significa que las familias tengan que seguir luchando, o que los padres deban arrojar por la ventana todos los límites y las expectativas porque su hijo es neurodivergente. Pero, dice Mayo, los padres necesitan y merecen “apoyo de regulación emocional para ayudarlos a mantener la calma, mantener sus límites y evitar las luchas de poder”.

“Si los padres que trabajan arduamente”, añade Cunningham, “como las madres que tienen dos trabajos y quieren mantener la hora de la cena sagrada... pero el padre está agotado y el niño tiene necesidades especiales, eso es agotador”. Además, a la lista de demandas sobre los padres y los niños, se añade una cantidad a menudo abrumadora de tareas escolares y la sensación constante de que no hay suficientes horas en el día para hacerlo todo. Entonces, cuando los padres esperan hacer de las comidas un refugio donde puedan relajarse y hablar sobre su día, los niños agotados podrían perder el control.

En última instancia, dice Hunani, es crucial que los padres entiendan que las luchas a la hora de comer no son necesariamente su culpa. “Las familias acuden a mí pensando que ellos están creando el problema. Tal vez he aceptado el problema y, por lo tanto, lo he creado. Tal vez no debería haberle dado tanta pasta con queso y ahora no come

nada. Mi hijo no está comiendo lo suficiente o come demasiado. Pero cada familia es única. Lo importante es que los padres se sientan seguros y confiados, entonces podrán estar presentes para sus hijos y ayudar a eliminar la vergüenza y el estigma”.