

LA CENA CON NIÑOS INQUIETOS

Publicado: 17 de agosto de 2022 por Bri DeRosa



La cena con los niños inquietos puede ser frustrante. Cuando un niño **tiene TDAH, está en el espectro de autismo, o tiene otro retraso en aprender o desarrollar**, el comportamiento durante la cena puede ser desafiante. Los padres a menudo expresan la frustración de que su hijo no se quede quieto, o interrumpen las cenas familiares con la inquietud y los movimientos frecuentes. Pero, para el hijo, es más probable que aquel comportamiento es una manera de comunicarse. No es que un niño divergente neurológicamente quiere interrumpir la cena; es más probable que el niño no tiene la capacidad de comportarse de una manera que alcance las expectativas de los padres.

“No vas a poder sacar el autismo del niño,” dijo Bob Cunningham, director ejecutivo del desarrollo del aprendizaje por **Understood**. “Algunos desafíos (con el comportamiento durante la comida) existen por las idiosincrasias particulares de un niño, algunas de las cuales son basadas en el crecimiento de los padres o en las experiencias particulares con las comidas y los modales, las que se consideran aceptables o no.

¿Quiere decir que los padres tienen que aceptar las interrupciones en la cena sin recurso? Ciertamente no – pero no significa que las familias necesitan trabajar en cambiar sus ideas de que es verdaderamente “perturbador.” Naureen Hunani, RD., una pediatra y nutricionista familiar que se especializa en la neurodiversidad, alienta a los padres a pensar cuidadosamente en sus creencias en cuanto al comportamiento aceptable. “Como padres, necesitamos preguntar por qué un niño que está inquieto es tan frustrante,” dijo ella. “Eso es un capacitismo internalizado. Quizás, aquel padre tenía que conformarse a su familia cuando se crecía, y quizás ahora aquel padre espera conformidad de su propio hijo.” Entender de dónde provienen nuestras propias reacciones, como padres, pueden disminuir el estrés del sentimiento que nosotros absolutamente deberíamos corregir ciertos comportamientos – especialmente cuando el intento agregaría más presión y ansiedad a las cenas.

Les pedimos a Cummingham, Hunani y a un grupo de otros expertos ayudarnos en entender cómo gestionar la inquietud, los movimientos frecuentes y el deseo de moverse que los padres suelen percibir como “perturbador”. Aquí están sus respuestas a cómo – y cuándo – confrontar estos desafíos.



¿QUE ACONTECE SI MI HIJO NO PUEDE QUEDARSE QUIETO EN LA MESA?

“Depende de su edad, de su tolerancia de esperar, de su tolerancia para el feedback corregible, problemas sensoriales, etc,” dijo Megan Mayo, MA, BCBA, LBA y candidata doctoral en psicología clínica en la Universidad Antioch de New England. “Hace la pregunta a sí mismo, ¿Es esto desarrolladamente esperado? Y recuerda, los individuos diversos neurológicamente pueden tomar mas tiempo en avanzar por las etapas típicas.”

Hunani concuerda. “A veces el pedido no es apropiado desarrolladamente,” ella señala. “La quietud no es algo que se puede esperar de todos los niños.”

Si se considera esas perspectivas, y usted cree que sentarse en la mesa por un periodo de un tiempo largo es una meta apropiada para su hijo, aquí están unos consejos para ayudar a los niños sentarse durante las cenas:

- **Decidir cuanta energía usted puede dar al desafío.** “¿Siendo un padre, tiene usted el ancho de banda para proporcionar una respuesta consistente para cambiar el comportamiento?” pregunta Mayo. “Esta bien si no la tiene.” Dra. Martha Straus, psicóloga, profesora y autora de *Cool, Calm, and Connected*, concuerda. “Es difícil llegar a la mesa relajado. Se apura salir del trabajo para la casa... si el ambiente es tranquilo y alegre, es más fácil para los niños, pero son los padres quienes necesitan mejorar en ese ámbito, y eso es desafiante.” Ya que la consistencia es clave para todo en la crianza, pero especialmente crucial para un niño con una diferencia desarrolladora o en el aprendizaje, sea honesto con usted mismo. Si usted no puede comprometer a intervenir consistentemente, será un problema que puede esperar.
- **Preparar los niños inquietos para el éxito.** Una manera de comenzar a trabajar con la inquietud durante las cenas, sin aumentar la tensión o el estrés a la experiencia por corregir el comportamiento cuando ocurra, es respetar la necesidad del niño para el movimiento y planificar para ayudarlo hacer la transición para la hora de la cena. Ambos, Mayo y Straus recomienda actividades antes de la comida para toda la familia, como lo que Straus llama un “Shake, Rattle, and Roll” (la cual podría ser tan sencillo como una fiesta de baile familiar!) seguido por el enfriamiento con ejercicios de **respiraciones profundas**. Jennifer Stornelli, terapeuta ocupacional pediátrica y jefe del Programa de la alimentación pediátrica en el **Centro Ambulatorio Spaulding para Niños en Lexington**, alienta a los padres a establecer sesiones de actividad física regular antes de la cena. “Es posible que ellos necesiten jugar 15 minutos en aire libre,” dice ella. “Brincar en un trampolín, soplar burbujas, intentar una carrera de obstáculos dentro de la casa.”
- **Dejarlos estimularse.** Friedman apunta que a menudo, lo que los miembros de la familia creen ser la inquietud perturbadora es realmente beneficioso para el niño. “Dejarlos voltear e inquietarse,” dice ella. “Sacudir, cachetear, etc. son

maneras que los niños gestionan el estrés y la ansiedad. Estimularse es un relevo para ellos, entonces no deberías tener prisa de intervenir.” En lugar, ella dice, los padres deben considerar ofrecer los objetos de inquietud en la mesa para ayudar a dirigir su comportamiento estimulador. Hunani también recomienda respetar la necesidad del niño de estimularse y que se le ofrezca pelotas blandas y objetos de inquietud, pero ella añade que puede ser beneficioso dejarlo tener momentos de descanso para que el niño pueda voltear, inquietarse y participar en comportamientos regulatorios con menos restricción, y luego volver a la mesa. “Puede que te parezca disfuncional,” dice ella, “pero eso es solo el capacitismo.” Podría intentar a implementar momentos de descanso estructurados con juegos como Mesero, mesero.

- **Establecer metas bajas.** Hay que entender que un niño que tenga problemas de sentarse quieto va a necesitar mucha práctica y paciencia para desarrollar esa habilidad. Mayo dice que los padres pueden “pensar incrementalmente, lentamente formando el comportamiento en vez de esperar una respuesta de todo o nada.” Por ejemplo, si el niño actualmente se sienta bien por unos 2 minutos, podría trabajar juntos hasta la meta de 2,5 minutos. Friedmann concuerda. “Si consigues 5 minutos juntos, esta bien,” ella dice.
- **Redefinir “la cena familiar.”** Últimamente, “el significado de comer juntos es probablemente diferente para su hijo que usted,” dice Cunningham. Ambos, el y Strauss, les ofrecen a los padres la oportunidad de modificar la estructura de la cena para beneficiar a todos. Cunningham sugiere que dejen que el niño comience a comer a solas, y luego venir a la mesa para pasar el tiempo con la familia por unos minutos. Straus sugiere encontrar una estructura de comer que deje a los padres que pasen ratos de calidad, uno a uno con el niño, pero tener la familia entera “sobreponer” su tiempo para un postre compartido. Los dos están de acuerdo que la intención debería ser siempre mantener una cena positiva y de baja presión.

Al final, los padres quizás quisieran tener en mente que un niño inquieto en la cena probablemente necesite ayuda trabajando con su cuerpo que anhele la actividad física. Establecer las expectativas realistas de como “el comportamiento en la cena” puede parecer es el primer paso hasta ayudar que toda la familia tenga una experiencia de comer más positiva. Hacerlo despacio, apoyar a las necesidades sensoriales y motores del niño, y recordar: la cantidad de amor, apoyo y conexión que su hijo se siente desde ustedes es más importante que cuantos minutos llevan sentados en la mesa.