

CÓMO HABLAR CON OTROS SOBRE LOS DESAFÍOS DE SU HIJO A LA HORA DE COMER

Publicado el: 18 de agosto de 2022 por Bri DeRosa



Cuando un niño tiene desafíos a la hora de comer debido a necesidades especiales como [autismo](#), [TDAH](#), [problemas de procesamiento sensorial u otras neurodiversidades](#), necesita el apoyo y la comprensión de todos a su alrededor. Pero a los padres y cuidadores, a menudo les resulta difícil comunicarles a otros las necesidades de sus hijos. Puede que se sientan avergonzados o piensen que ellos o su hijo están siendo juzgados. O simplemente puede que no sepan exactamente cómo ayudar a los demás a entender las causas de los desafíos de alimentación y las necesidades únicas de su hijo a la hora de comer.

Es difícil enfrentar el [Día de Acción](#) en familia, cuando la tía Elena le hace saber a todos cómo se manejaba en su época a las personas “caprichosas en cuanto a la comida”, o cuando los primos se niegan a sentarse en la mesa de los niños porque uno de los niños en la mesa tiene un comportamiento “raro” a la hora de comer. Y ciertamente a nadie le gusta ser el padre en la barbacoa del barrio cuyo hijo es el niño “perturbador” que [“no puede quedarse quieto”](#) o “no tiene modales en la mesa”. Ayudar a otros, tanto adultos como niños, a comprender que los niños que tienen dificultades

para comer y dificultades en su comportamiento a la hora de la comida no son niños “malos” o “raros” es una parte importante de apoyar a los niños neurodivergentes y hacer que se sientan más seguros y cómodos a la hora de comer. También es un paso para reducir el estigma que todavía existe hacia las personas neurodivergentes de todas las edades.

La Dra. Martha Straus, psicóloga, profesora y autora de *“Cool, Calm, and Connected”*, lo expresa de la siguiente manera: “Se trata de que los adultos sienten vergüenza sobre el comportamiento de sus hijos. Pero los adultos deben saber qué cosas son difíciles para sus hijos, para que puedan sentir compasión. A medida que los padres se sientan más cómodos con la neurodiversidad de un hijo, podrán hablar más fácilmente sobre el desafío. Considero que es responsabilidad de los adultos (satisfacer las necesidades del niño)”.

Estas son algunas sugerencias para ayudarlo a hablar acerca de los desafíos alimentarios de su hijo y sus necesidades a la hora de comer, y hacer que las reuniones sociales sean más cómodas para todos:

- **Normalizar las diferencias.** [Naureen Hunani](#), una dietista pediátrica especializada en neurodiversidad, señala que entre todas las personas hay diferencias alimentarias. “Algunos comen más despacio y otros más rápido. No a todo el mundo le gustan todas las comidas”, señala. “Algunos niños solo comen 15 alimentos, y eso está bien”. La Dra. Robyn Thom, Psiquiatra de Niños y Adultos del [Centro MGH Lurie para el Autismo](#), sugiere decir algo como: “Sí, todos tenemos cosas que nos gustan y cosas que no nos gustan. ¡A Johny no le gustan los alimentos crujientes! ¿Hay algo que a ti no te gusta?”
- **Dar simples explicaciones de sensibilidades sensoriales.** A menudo, las [diferencias de procesamiento sensorial](#) de un niño pueden parecer abrumadoras, y los padres pueden verse tentados a explicar en exceso. Pero dar explicaciones simples y directas es generalmente la mejor manera de ayudar a otros a entender rápidamente el desafío. Jennifer Stornelli, una terapeuta ocupacional que se especializa en [temas de alimentación pediátrica en el Spaulding Outpatient Center for Children](#), aboga que se debe comenzar por hacer que todos piensen en sus propias preferencias. “Todos somos seres sensoriales”, señala. “Hay un amplio rango en cuanto a tolerancia al ruido, cuánto movimiento necesitamos y cómo manejamos nuestros propios impulsos. A algunas personas no les gusta que las abracen o que las toquen en situaciones sociales. Algunas personas se marean cuando giran, incluso si es una sola vuelta. Yo prefiero un apretón de manos, en lugar de un abrazo”. Recordarles a los adultos y a los niños mayores estas simples diferencias sensoriales cotidianas puede ayudarlos a comprender más fácilmente las necesidades de un niño neurodivergente. Para los niños más pequeños, [Melanie Potock, MA, CCC-SLP](#), recomienda un “guion conciso pero amoroso”. Ofrece este ejemplo: “El cuerpo de tu primo es sensible a cosas que a ti no te molestan en absoluto, como el olor de ciertos alimentos o la sensación de una servilleta de papel en tu cara. Él todavía está aprendiendo a tolerar nuevas sensaciones, y te agradezco mucho tu paciencia mientras él aprende cosas nuevas”.



- **Adelantarse a las preguntas antes del gran evento.** Si se avecina un evento de comida compartida, como una comida familiar durante las festividades, puede ser buena idea hablar de las necesidades de su hijo con anticipación. Una llamada, correo electrónico o mensaje de texto a una o más personas clave podría ayudar a allanar el camino para tener una experiencia más fluida. “Usted está abogando para que su hijo pueda celebrar, así que es importante ser explícito (sobre las necesidades de su hijo) y compartir ideas para adaptarse”, dice la Dra. Nora Friedman, terapeuta del [Lurie Center en MGH](#). Stornelli está de acuerdo, y les aconseja a los cuidadores que se comuniquen por adelantado sobre tres cosas: 1) Qué desafíos pueden surgir para su hijo; 2) Cómo se comportará su hijo frente a esos desafíos; y 3) Cómo pueden ayudar los otros adultos.

Por ejemplo, Stornelli sugiere: “Mi hija es realmente sensible a los ruidos fuertes, incluso cuando mucha gente está hablando al mismo tiempo. Ella podría sentirse abrumada cuando eso sucede, y podría taparse los oídos o comenzar a tararear. Esas son las estrategias que ella ha aprendido para ayudar a su cerebro a manejar el volumen que le resulta incómodo. Sería útil que pudiéramos tratar de evitar hablar en voz muy alta cuando ella está en la mesa con nosotros”.

- **Tener un plan y compartirlo con otros.** Aunque está bien (¡y hasta es necesario!) pedirle a la familia y amigos que ayuden a que su hijo se sienta cómodo, también es crucial asumir la responsabilidad de preparar a su hijo para el éxito tanto como sea posible. Por ejemplo, puede llevar los “alimentos seguros” de su hijo a la celebración de las festividades para aliviar parte de la presión de encontrarse con

alimentos desconocidos.

Prepárese para responder preguntas o juicios poco útiles con un guion como este que propone Stornelli: “Él se ha estado esforzando mucho para probar nuevos alimentos. Estamos trabajando en eso en la escuela y en su terapia, pero para la comida de las festividades, como la rutina será diferente ese día para todos nosotros, vamos a permitirle simplemente disfrutar de sus alimentos favoritos. Puede que sean diferentes de los alimentos que el resto de la familia disfrutará. Así que si lo ves comiendo macarrones con queso en lugar de la comida de [Acción de Gracias](#) que estamos comiendo los demás, ¡eso está bien! No lo presionemos para que pruebe otros alimentos durante las festividades, ya que este no es el mejor momento para que trabaje en esas cosas”.



La comida no es el único desafío potencial durante una reunión familiar en las festividades o en otras ocasiones sociales para comer. Sería buena idea tener un plan para ayudar a su hijo a liberarse de sentirse abrumado socialmente, como pedir a sus anfitriones con antelación que le ayuden a identificar una zona tranquila de la casa en la que no les importaría que su hijo pase algún tiempo (ya sea solo o con un cuidador, según la edad y las necesidades del niño). Friedman aconseja manejar las expectativas de los adultos sobre el comportamiento de su hijo: “Jenny se unirá a nosotros en la mesa durante diez minutos, luego se irá a estar sola y volverá para el postre”.

- **Intentar incluir un ritual familiar que sea divertido para todos.** Si usted tiene un ritual específico para la hora de comer que ayude a su hijo a sentirse más cómodo, ¡quizás pueda compartirlo con el grupo! Por ejemplo, si a menudo comienza las comidas familiares con [una respiración profunda](#) y [un tema de conversación](#) específico para ayudar a su hijo a realizar la transición sin problemas, ¿por qué no le pregunta a

sus anfitriones si usted y su hijo pueden compartir ese ritual con todos? O si su hijo disfruta de [un juego de mesa](#) específico o le gusta responder preguntas de trivia durante la cena, le podría preguntar si le gustaría enseñar el juego o compartir las tarjetas de trivia en la comida de las festividades. Si los descansos antes de la cena son importantes, usted podría sugerir una fiesta de baile familiar u otro juego. Quizás su hijo también tenga algunas ideas y quiera ayudarlo con una lluvia de ideas sobre los tipos de actividades y rituales que podrían compartir con familiares y amigos para hacer la ocasión más divertida y cómoda para ellos.

Aunque inicialmente podría resultar incómodo hablar sobre las necesidades de su hijo y pedir ayuda para adaptarse, esto es algo importante para el bienestar de su hijo, y el suyo. “Es mejor tener unos momentos de calma que una rabieta importante”, señala Friedman. “Es muy difícil cuando las familias hacen comentarios desagradables, como ‘tú deberías esforzarte más’”. Ayudar a la familia ampliada y a los amigos a comprender lo que su hijo necesita durante las comidas compartidas, e involucrarlos para crear un ambiente acogedor, es parte de mantener a su hijo emocionalmente y físicamente seguro. También es una oportunidad para que todos desarrollen su propia capacidad de empatía y compasión, y para hacer conexiones más fuertes como unidad familiar. A largo plazo, mientras más bienvenido y seguro se sienta su hijo en las ocasiones sociales, más libre se sentirá para crecer, probar cosas nuevas y ser la mejor versión de sí mismo.