

CÓMO HACER MÁS INCLUSIVAS LAS COMIDAS EN FAMILIA

Publicado el: 17 de agosto de 2022 por Bri DeRosa



Uno de los **beneficios de las comidas en familia** que se discute más a menudo es el aumento del vínculo familiar. Pero cuando las familias incluyen miembros con **autismo, TDAH u otras diferencias de aprendizaje y desarrollo**, desarrollar esos vínculos en la mesa puede suponer un reto. Quizás sea necesario que los cuidadores y hermanos busquen nuevas maneras de adaptar sus estilos de comunicación o expectativas para que todos se sientan cómodos, conectados e incluidos.

“Sabemos que la comida y comer supuestamente son temas sociales”, comenta **Naureen Hunani, RD.**, nutricionista pediátrica y familiar especializada en neurodiversidad. “La función social es algo que preocupa a los padres”. Pero esa preocupación por las habilidades de interacción social de un niño o niña, combinada con la sensación de que se supone que la hora de comer en familia mejorará las relaciones y la comunicación, a veces puede añadir una presión innecesaria. Los padres pueden sentir que tienen que usar las interacciones durante la cena como una oportunidad para “trabajar” en las metas de habilidades sociales de su hijo o hija, lo que puede hacer que la cena familiar se sienta más como un entorno clínico que como un lugar para relajarse.

“Todo se reduce a objetivos”, dice Bob Cunningham, Director Ejecutivo de Desarrollo de Aprendizaje de **Understood**. “La hora de la cena no tiene por qué ser un momento para practicar”. Agrega que para los padres que ya están llegando al límite de sus posibilidades, “sobreprogramar” el tiempo en familia con intervenciones sociales puede ser agotador. “Los padres se cansan de programar todo en torno a la vida de sus hijos”, señala. “No hay suficiente información publicada sobre el tiempo que no se dedica a lograr objetivos”.

Sin embargo, es fácil hablar de crear un entorno de baja presión durante las comidas en familia y resistir la tentación de hacer la hora de la cena excesivamente terapéutica, pero no es fácil de aplicar. E incluso, para los padres que tienen las mejores intenciones, los desafíos comunes en cuanto a la conversación, turnarse, las interrupciones y las señales sociales pueden causar frustración o una ruptura de las relaciones entre hermanos. Le pedimos a Hunani, Cunningham, y a un grupo de otros expertos que respondieran algunas preguntas reales de familias acerca de cómo hacer que las comidas en familia sean inclusivas.



MI HIJO TIENE PROBLEMAS PARA PARTICIPAR EN CONVERSACIONES RÁPIDAS EN LA MESA. ¿QUÉ DEBEMOS HACER?

La Dra. Martha Straus, psicóloga, profesora y autora de *"Cool, Calm, and Connected"*, responde a esta pregunta sin rodeos: "¿Por qué tienen conversaciones rápidas con un niño que tiene dificultades con esto? Las conversaciones ruidosas y rápidas pueden ser abrumadoras. Es mucho más fácil para los padres comunicarse como lo hace su hijo, que viceversa".

La Dra. Nora Friedman, terapeuta del [Centro Lurie en MGH](#), está de acuerdo. "Bájense la velocidad a la conversación". También señala que la cena puede ser un ambiente ruidoso que puede crear distracciones y contribuir a problemas para participar en la conversación para un niño con una velocidad de procesamiento más lenta o con [desafíos sensoriales](#). Friedman recomienda minimizar el ruido de fondo, y si es posible, elegir uno o dos temas de conversación por adelantado. "Informe al niño por adelantado: 'Vamos a hablar de esta noticia o de lo que hiciste hoy en la escuela' para que el niño pueda prepararse para la conversación y no lo tome desprevenido".

La lista de recomendaciones de Cunningham también incluye la preparación anticipada de los temas y crear un sistema para cambiar de tema sutilmente. "Los niños que tienen más dificultad con sus hermanos son los que procesan lentamente", dice. "Si el ritmo de la conversación no está en consonancia con el ritmo de los hermanos, eso realmente presenta un problema. La conversación de la cena no se adhiere generalmente a la conversación estructurada de otros entornos (como la escuela). Si hay un tema específico, los niños pueden entender lo que está pasando".

Señala que una cantidad de preaviso sobre la conversación de la cena, aunque sea poca, puede desarrollar confianza y éxito. Las familias pueden comenzar cada comida con una actividad como [Rose, Thorn y Bud](#) para ayudar a los niños a anticipar fácilmente cómo será la discusión cada noche. Pero, señala Cunningham, "todavía se puede tener una estructura familiar que permita a todos hablar de lo que quieren. Asegúrese de que cada persona avisa que va a cambiar de tema, o pídeles que introduzcan el nuevo tema y luego hagan una pausa. Los padres también pueden imponer un descanso diciendo 'Tómame un momento y piensa mientras me pasas la sal'".

Los padres también pueden ayudar a facilitar una conversación menos estructurada con algunas señales verbales y prestando su apoyo. Jennifer Stornelli, Terapeuta Ocupacional Pediátrica y directora del [Programa de Alimentación Pediátrica del Centro de Pacientes Ambulatorios Spaulding para Niños en Lexington](#), anima a los cuidadores adultos a encontrar pausas naturales en la conversación. "Resume para su hijo lo que se está hablando y hágale una simple pregunta relacionada con el tema, dándole tiempo extra para que responda", aconseja. "Y siempre que sea posible, mantenga las conversaciones a la hora de comer a un ritmo que se adapte a su hijo y asegúrese que el contenido sea relevante para todos los miembros de la familia presentes en la mesa". Por ejemplo, un padre podría decir "Sam, estaba escuchando lo que dijo tu hermano sobre su experiencia con su maestro hoy. Me parece que sintió que lo que hizo el maestro era injusto. ¿Alguna vez te has sentido así sobre uno de tus maestros?" Si otro miembro de la familia trata de cambiar el tema o interrumpe antes de que Sam pueda responder, el padre podría decir "Espera, creo que Sam todavía está pensando en lo

que quiere decir. Vamos a disfrutar de algunos bocados mientras se prepara para decirnos lo que piensa”.



MI MARIDO Y UNO DE MIS HIJOS SON MUY HABLADORES, PERO OTRO DE MIS HIJOS, QUE ESTÁ EN EL ESPECTRO DEL AUTISMO, TIENE PROBLEMAS PARA TOMAR SU TURNO EN LA CONVERSACIÓN. LAMENTABLEMENTE, CUANDO ESTAMOS JUNTOS DURANTE LA CENA, LOS OTROS MIEMBROS DE LA FAMILIA SE ABSORBEN EN SU CONVERSACIÓN Y NO SE ACUERDAN DE DEJAR ESPACIO PARA QUE ÉL SE UNA, O SE MOLESTAN CUANDO ÉL CONTRIBUYE HABLANDO DE SUS INTERESES ESPECIALES. NECESITA PRACTICAR SUS

HABILIDADES DE CONVERSACIÓN, ¿QUÉ DEBEMOS HACER?

“Su conversación sobre dinosaurios no va a lastimar a nadie”, señala Cunningham, recordando nuevamente a los padres que la cena no tiene por qué ser el momento de trabajar en las habilidades de conversación de un niño en el espectro autista. “Tal vez ese ambiente no sea el momento para practicar. No es un niño que esté listo para participar sin problemas en una conversación aleatoria, así que dele la oportunidad de hablar”. Pero, advierte, dejar que el niño hable sobre su interés especial no significa que todo el mundo simplemente debe esperar a que termine un monólogo y luego regresen a sus propias discusiones. “Simplemente el darle un turno al niño no va a ayudarlo. Haga que todos participen en una pequeña conversación sobre los dinosaurios, y deje espacio para eso. Es una solución intermedia. La familia se debe adaptar”.

“¿Qué hace que sea tan difícil dar espacio y tiempo al otro niño?” pregunta Friedman, y recomienda que la familia comience haciéndose esa pregunta para ver si surge alguna idea o comprensión sobre cómo los otros podrían adaptarse. También está de acuerdo con Cunningham en que el deseo del niño de hablar sobre un interés especial debe ser respetado, pero ofrece un compromiso que podría ayudar con el deseo de los padres de trabajar en habilidades conversacionales. “Configuraremos un temporizador para que hables sobre Pokemon durante cinco minutos y luego, le daremos a todos los demás la oportunidad de hablar sobre algo especial de su día”. Friedman también señala que algunos niños pueden estar listos para preparar dos preguntas que pueden hacerles a sus hermanos a la hora de la cena, así que después de haber tenido su momento para compartir sobre un interés especial, pueden practicar la reciprocidad haciendo una pregunta a otra persona en la mesa.

Megan Mayo, MA, BCBA, LBA y candidata a doctorado en psicología clínica en Antioch University New England, añade que toda la familia podría beneficiarse de tomar turnos en la conversación. Ella sugiere intentar algunos juegos que refuerzan el concepto de tomar turnos, como **Roll the Orange**. También recomienda tener un aviso, como una tarjeta de referencia o una señal, que le recuerde a la persona que está hablando que debe hacerle una pregunta a otra persona en la mesa. Con juegos para toda la familia y estableciendo señales, practicar se centra menos en un niño que “necesita ayuda”, y más en ayudar a todos a recordar que deben hacer espacio para que todos participen en la conversación.



MI HIJO SE ESTÁ ACOSTUMBRANDO A USAR TECNOLOGÍA DE ASISTENCIA/COMUNICACIÓN AUMENTATIVA Y ALTERNATIVA (CAA) PARA LA COMUNICACIÓN. ¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A TODA LA FAMILIA A APRENDER A TENER PACIENCIA CON ESTA NUEVA HERRAMIENTA Y UTILIZARLA PARA PERMITIR QUE TODOS SEAN PARTE DE LA CONVERSACIÓN?

“Me alegra escuchar esta pregunta”, dice la Dra. Robyn Thom, Psiquiatra de Niños y Adultos del [Centro MGH Lurie para el Autismo](#). Comenta que a menudo, debido a que las familias pueden entender las señales dadas por un niño con comunicación verbal limitada, la CAA no se usa mucho en entornos familiares. La Dra. Thom añade: “Creo que es muy importante que los niños utilicen el dispositivo en todos los entornos, por lo que es importante que el niño lo utilice en casa para que se convierta en un método de comunicación principal. Pero el niño puede que esté demasiado cansado para usarlo (durante las comidas)”. Ella invita a las familias a pensar primero si el niño y la familia están listos para introducir CAA en la cena. “¿Es la cena el lugar adecuado para comenzar a usarla? Tal vez si hay varios niños, podría ser abrumador. Usted podría

comenzar a usarla con solo el padre o la madre. O puede obtener consejos de la escuela del niño sobre cómo lo están usando, para hacer lo mismo (en casa)".

Mayo también invita a los padres a buscar ayuda experta para aplicar la CAA durante las comidas. "He visto a equipos que adquieren el dispositivo para una familia y simplemente esperan que esto arregle todas las dificultades de comunicación de inmediato", afirma. Ella ofrece consejos para ayudar a las familias a utilizar los dispositivos para fomentar la interacción social en la cena: "¡Comiencen con interacciones de alta rentabilidad! Aconseja que "programen saludos y chistes, y programen solicitudes de artículos y actividades de alta preferencia". "Además, asegúrense de programarlo para interacciones bidireccionales, no solo para solicitudes". Para aliviar la inevitable incomodidad que se produce mientras el niño y la familia se acostumbran a utilizar la CAA, Mayo recomienda que una persona que domine bien el dispositivo, por ejemplo, un experto externo, o un padre o madre que haya recibido capacitación, se sienta con el niño y ayude a modelar el uso de la CAA. "Y normalizar la incomodidad", dice Mayo. "Es como usar una lengua extranjera. Se necesita más tiempo para procesar la comunicación ¡y se necesitará tiempo para generar fluidez!"

Stornelli aconseja asegurarse de que todos en la familia entiendan esa curva de aprendizaje. "Permita que otros miembros de la familia sepan que el niño puede necesitar más tiempo para responder mientras navega por el dispositivo, y que todos queremos asegurarnos de que tenga ese tiempo para comunicar su pensamiento o idea", dice. "Brinde oportunidades para que todos los miembros de la familia reciban alguna capacitación con el dispositivo, de modo que puedan ayudarlo cuando no sepa qué hacer. Pueden usar al patólogo del habla y el lenguaje para obtener ese apoyo". También está de acuerdo en que puede ser útil programar previamente el dispositivo tomando en consideración la conversación de la cena, y recomienda que las familias piensen en "cosas que son de naturaleza más narrativa, como un anuncio corto sobre lo que hizo en la escuela ese día, si el compartir como le fue ese día es una parte típica de la rutina durante la comida".

Melanie Potock, MA, CCC-SLP añade que al igual que con cualquier conversación donde se toman turnos, establecer señales para la familia puede ser útil. "Un tirón en el lóbulo de la oreja o rascarse la punta de la nariz para indicar sin palabras que es el turno de su hijo de usar su CAA y formar parte de la conversación, le da a todos la oportunidad de hacer una pausa y participar tranquilamente, sin crear frustración en la mesa".

Al final de cuentas, elegir cómo manejar los desafíos conversacionales cuando un niño ha sido diagnosticado con TDAH, autismo, o trastornos del aprendizaje y desarrollo es cuestión tanto de ayudar a toda la familia a adaptarse como de ayudar a que el niño se comunique. Esperar patrones de conversación neurotípicos de un niño neurodiverso será frustrante e incómodo para todos. Introducir rutinas conversacionales como un conjunto diario de preguntas, establecer las expectativas de la familia en cuanto a tomar turnos y tener paciencia, y hacer que las cosas sean entretenidas y sin mucha presión son claves para que las comidas en familia sean inclusivas. Y recuerde: La

cena familiar no tiene que ser sobre metas de terapia o habilidades sociales. Es un rato para que todos estén presentes y se sientan cómodos siendo ellos mismos.