

CÓMO CREAR COMIDAS FAMILIARES SEGURAS DESPUÉS DE UN TRAUMA

Publicado el: 17 de agosto de 2022 por Bri DeRosa



Crear un ambiente familiar acogedor e inclusivo a la hora de la cena a veces significa lidiar con los efectos del trauma. El trauma infantil es más común de lo que muchos padres creen (se dan cuenta); **más del 60% de los adultos informan haber experimentado una o más Experiencias Adversas en la Infancia (ACE**, por sus siglas en inglés). Si bien no todas las personas que experimentan un ACE presentarán los síntomas del trauma, muchas sí lo harán. Y para aquellos niños que han experimentado ACE como abuso o negligencia, inseguridad alimentaria, exposición a la violencia, inestabilidad en la vida familiar o maltrato crónico relacionado con una discapacidad, las secuelas de ese trauma pueden afectar negativamente los rituales cotidianos ordinarios como la cena familiar.

La Dra. Martha Straus, psicóloga, profesora y autora de "Cool, Calm, and Connected", agrega que mientras algunos niños nacen con **problemas de alimentación relacionados con la neurodivergencia**, otros pueden desarrollar dificultades con la alimentación y a la hora de comer debido al trauma que han experimentado. "Trabajo principalmente con niños con traumas complejos del desarrollo, niños que tuvieron una adversidad significativa temprana en su relación con sus cuidadores", explica. "La persona que se suponía que debía cuidar al niño fue negligente o abusiva. Estos son niños que tienen

ansiedad y depresión. Terminan con problemas de alimentación, como dificultad para manipular utensilios y la acumulación de alimentos. Tienen relaciones complicadas con la comida”. También agrega que los **problemas de procesamiento sensorial** son comunes en los niños que han experimentado un trauma. “Estos niños no están integrados”, dice Straus. “Están abrumados. No se trata tanto del control como de la actitud defensiva táctil o sensorial”.

Y no solo los niños pueden verse afectados por un trauma en la mesa a la hora de comer. La Dra. Archana Basu, terapeuta infantil y familiar que se especializa en trauma y estrés postraumático en el Hospital General de Massachusetts, señala que el trauma intergeneracional es un problema real que las familias deben abordar. “El historial de enfermedades mentales de los padres es una de las ACE”, explica. “El trauma puede tener un impacto de espectro muy amplio. En un enfoque informado sobre el trauma, reinterpretamos todos los síntomas a lo que sucedió en la historia de esa persona, y que contribuyó a los síntomas. La hora de la cena puede ser el momento más desafiante para los padres que pueden haber tenido un día difícil, por lo que es difícil para ellos ayudar a los niños a regularse. Los niños pueden ser opositores, y ese comportamiento puede desencadenar mucho en los padres, dependiendo de su propia historia”.

Además de las ACE, para algunos niños con dificultades de aprendizaje y desarrollo, las expectativas inapropiadas a la hora de comer pueden causar un trauma. “Me considero una activista”, dice **Naureen Hunani, RD.**, dietista pediátrica y familiar, especialista en neurodiversidad y madre de niños neurodivergentes. “El tipo de niños que tienen problemas de procesamiento sensorial y los padres no están informados sobre cómo ayudarles; los padres pueden presionarles para que coman alimentos cuando tienen aversión a esos alimentos, y eso puede causarles un trauma. Algunos niños tienen trauma derivados de la terapia de alimentación. Los niños neurodivergentes tienen más probabilidades de experimentar traumas porque el mundo no está adaptado para ellos”.

Dado que es probable que las respuestas traumáticas durante las comidas aparezcan en las familias de acogida y adoptivas, así como en los niños neurodivergentes y cualquier otra persona, de cualquier edad, que haya experimentado ACE, es probable que muchas veces las experiencias en la mesas del comedor se vean afectadas por el trauma. Entonces, ¿qué pueden hacer los cuidadores para que la cena sea segura y acogedora para toda la familia?



Hablamos con un grupo de expertos en desarrollo infantil, terapia familiar y atención informada sobre traumas. Aquí están sus recomendaciones:

Mantenga la calma y no se lo tome como algo personal. “Tratamos a los niños de manera diferente si pensamos en esto como un problema de control”, dice Straus. “Si lo considera una sobrecarga, entonces los cuidadores se involucrarán con menos emoción. Realmente necesitamos enfocarnos en que los adultos sean regulados a la hora de comer... En lugar de decir que lo está haciendo para manipular o controlar, use la palabra relación. Lo que parece oposición o mal comportamiento es la forma en que se conectan con su cuidador en torno a problemas con transiciones, ansiedad o miedo”.

Primero practique la regulación de las emociones lejos de la mesa. Tanto los adultos como los niños pueden necesitar práctica para calmarse y sentirse listos para participar a la hora de comer. Para comenzar, Straus recomienda desarrollar esas habilidades fuera de la hora de las comidas. “La hora de comer es muy complicada para los niños traumatizados porque la comida se trata de intimidad y crianza”, señala. “¡Hay muchas reglas aquí en la civilización!” Antes de esperar que los niños (y los

adultos) utilicen estrategias de regulación para hacer frente a sus emociones a la hora de comer, todos pueden trabajar juntos para desarrollar algunas herramientas – como ejercicios de respiración profunda – con los que se sientan cómodos en otros momentos. "Los padres pueden decir en la mesa: 'Ya has practicado esto antes'".

Sánese usted mismo. Basu agrega que el modelo parental es una herramienta poderosa para ayudar a toda la familia a superar el trauma. "A menudo estamos dispuestos a hacer por nuestros hijos lo que no podemos hacer por nosotros mismos", comenta. "Podemos basarnos en el amor que los padres tienen por sus hijos, pero la paradoja es que es difícil de hacer para los niños cuando los padres no han recibido un buen cuidado. Sus necesidades son esenciales para apoyar el ecosistema." La Dra. Basu recomienda que los padres participen en prácticas de autocuidado, como terapia o autorreflexión, que también son una inversión en sus hijos. Ella señala que "Invertir en uno mismo es una intervención intergeneracional. Cuando los padres experimentan la terapia y pueden modelarla, pueden demostrar que sus hijos pueden pedir ayuda".

Ella agrega que los cuidadores deberán ser conscientes de su propio historial de trauma. "Reconocer patrones (en la mesa)...¿qué le provoca eso?" ella aconseja. "Animo a los padres a reflexionar sobre sus propios desafíos y fortalezas, y también a desarrollar su resiliencia".

Incorpore rituales suaves y reconfortantes. "El tiempo de transición siempre es difícil para los niños traumatizados", dice Straus. "Acercarse a la mesa del comedor no es tan fácil para estos niños. ¿Qué los trae a la mesa de manera armoniosa? Ella sugiere ideas como dar abrazos reconfortantes antes de sentarse a comer, cantar juntos una canción favorita, pararse juntos y estirarse, decir una oración o enumerar las cosas por las que están agradecido. Pero preste mucha atención a la reacción del niño: es posible que no esté listo para algo como participar en una oración familiar o un ejercicio de gratitud. "Quizás simplemente puedan tomarse de las manos y **respirar juntos**", sugiere.

Sea lo más predecible posible. "Cualquier entorno que sea inesperado puede ser traumatizante", enfatiza Straus. "A medida que pasa el tiempo, si el entorno es seguro, la cena se llevará a cabo. Lo desconocido es lo que da miedo. Para (muchos) niños traumatizados, lo que era seguro era el peligro y los gritos en la mesa".

Basu está de acuerdo y da el ejemplo de un niño que pudo haber presenciado violencia doméstica. "Ese niño estaría hipervigilante en la cena, esperando que algo malo vaya a

sucedan”, dice ella. “El plan para ese niño es que este es un momento inseguro”. Pero la violencia o el abuso no son los únicos eventos traumáticos que pueden desencadenar reacciones en los niños a la hora de comer. Basu también señala que cuando los niños pequeños han experimentado negligencia e inestabilidad crónicas, sus procesos de desarrollo se ven interrumpidos. No tienen las habilidades y la experiencia necesarias para comprender cómo debería ser una comida familiar regular y predecible, ni para participar con éxito.

Straus y Basu enfatizan la importancia de crear previsibilidad para ayudar a superar los miedos arraigados de los niños. “Esto es lo que vamos a tener”, modela Straus. “Aquí es donde nos vamos a sentar. ¿Qué tal si cada noche eliges una comida que podamos tener? Cuando los niños saben qué esperar, pronto sentirán que es seguro”.

Alivie la presión. Para un niño que lucha por sentirse seguro durante las comidas, muchas de las expectativas que los cuidadores pueden tener, como – comer lo que se sirve, usar modales básicos, **participar en conversaciones** – no son razonables. Es crucial mantener la cena con la menor presión posible durante un tiempo, para que los niños puedan desarrollar gradualmente su sentido de seguridad. Las expectativas en torno a la comida y la alimentación pueden ser particularmente complicadas para las personas que han experimentado traumas, dice Basu. “Cualquier cosa que tenga que ver con el control y la desregulación emocional puede aparecer en torno a la comida”, les recuerda a los cuidadores. Basu también menciona la importancia de la autonomía corporal y la seguridad física para un niño traumatizado. “Lo que ingresa a su cuerpo y quién lo pone puede generar desafíos a la hora de comer”. Es posible que los cuidadores deban dar a los niños información adicional sobre lo que se sirve y se abstengan de comentar cuánto se come o no se come en las comidas.

En cuanto a la **conversación** y la socialización a la hora de la comida, esa puede ser una habilidad que los niños traumatizados no están listos para dominar. Hasta que se establezca bien una base sólida de seguridad y comodidad, esperar que los niños participen en la mesa puede no ser razonable. En cambio, Straus recomienda que los niños ayuden a crear un ambiente cómodo. “Creo que la música se utiliza poco”, dice. “Podrías hacer algo de DJ. O tener a alguien a cargo del mundo sensorial: la música, la iluminación. ¿O qué pasa si las sillas del comedor son demasiado incómodas? Tal vez estarían más cómodos en el suelo o en un sofá”. Y Straus alienta a los cuidadores a no hacer demasiadas preguntas en un intento de iniciar la conversación. “Un interrogatorio puede ser demasiado intenso”, dice ella. “¡Ase la comida, no a los niños!”

Trate al niño que tiene delante. Ante todo, al lidiar con los efectos del trauma a la hora de comer, es fundamental comprender lo que cada miembro de la familia está preparado para hacer, y lo que no. La Dra. Robyn Thom, psiquiatra de niños y adultos del [Centro MGH Lurie para el autismo](#), alienta a los cuidadores a que solo involucren a los niños traumatizados en las comidas familiares en la medida en que se sientan cómodos. “Tal vez el niño podría acercarse a la mesa para el postre, o para contar un [chiste](#) o una adivinanza. Tal vez podrían sentarse con la familia por tan solo un minuto. Tienes que encontrarte con el niño donde esté.

Straus está de acuerdo y pregunta sin rodeos: “¿Por qué necesitamos que los niños coman con alguien? Algunos niños no pueden hacerlo”. Es posible, que, con el tiempo, puedan participar más, pero si un niño no está listo para participar en las comidas familiares, nadie se beneficiará de la lucha.

La conclusión es que cuando el trauma afecta la comida familiar, lo más importante es crear un entorno seguro y reconfortante, sin importar cómo sea ese entorno. Sin embargo, con el tiempo, con mucha paciencia y consistencia, es posible crear rituales que promuevan el desarrollo a la hora de comer. “La hora de la comida es una representación central de nuestra cultura, tradiciones, así como también de nuestras historias familiares únicas. Representa sentirse alimentado, calmado, satisfecho y saciado. Puede ser un proceso colaborativo para padres e hijos, basado en sus tradiciones culturales, valores familiares y rituales”, dice Basu. Los cuidadores pueden usar ese espíritu de colaboración para crear un entorno familiar durante la cena que incluya, respete y alimente a todos.