



Transcripción del Video

Consejos para Desafíos de la Alimentación

Familias que viven con el trastorno del espectro autista buscan consejos para manejar los desafíos que se les presentan. Consejos de la vida real para niños con autismo es una serie de videos prácticos y recursos presentados por los expertos de Children's Specialized Hospital.

Algunas de las investigaciones que yo he realizado indican que por lo menos 80% de niños con necesidades especiales tienen dificultades con la alimentación a través de sus vidas. Niños con el Trastorno del Espectro Autista normalmente tienen desafíos con la alimentación con relación a comportamientos rígidos, desafíos en la hora de comer, y con sus inhabilidades de cambiar de comidas y rutinas. Las comidas caen en esa rutina. "Me gusta esto en particular, y me gusta de esta manera. Si tú lo cambias, no lo quiero comer." Sabes que niños con discapacidades, de todas las nacionalidades, tendrán desafíos de la alimentación pero niños con el Espectro Autista suelen tener más dificultades por estas razones.

Tenemos muchos consejos que pueden ayudar. Algunos son muy básicos. Y pueden empezar a adiestrar una rutina de comer consistente. Como familias queremos asegurar con establecemos la expectativa de que un menor se va a sentar a comer en la meza. Seguido vemos a familias que le quieren dar de comer a su hijo(a) sobre la marcha y como nos preocupa su alimentación siempre queremos darle comidas en pedacitos. Sin embargo, encontramos que no tienen hambre. Si yo no tengo hambre y me das una comida que no me gusta no voy a querer comérmela. A través de comidas estructuradas y programadas, donde esperas dos o tres horas seguido por un bocadillo y se repite y después sigue la comida, establecemos una rutina de hambre. Si el menor tiene hambre cuando llegan a comer estarán más dispuestos a comer nuevas comidas en vez de rechazarlas.

A veces encontramos que niños el en Espectro Autista entran en lo que le llamamos "Food Jack." Esto significa que comen la misma comida, de la misma manera sin excepciones. No quieren cambiar esto. Existen algunos extremos en donde menores solo comen comidas de marcas específicas y podrán detectar los cambios más mínimos. Por esto queremos asegurar mantener una variedad de comidas. Alentamos a familias a que presenten comidas en recipientes o en platos y fuera de sus contenedores originales para que los menores no se acostumbren a ver envolturas específicas. Alentamos a familias a que presenten comidas aunque sepan que el menor no las va a comer, o que es muy probable que no se las coman. Preséntalas para darles la oportunidad de probarlas. A veces toma hasta 20 veces de enseñar una comida nueva para que un menor la pruebe. Ofrece diferentes cucharas y vasos. Es común que un niño acepte leche de un vaso específico y con una pajilla específica. Continua a presentar estos utensilios o estos vasos para se familiaricen con ellos.

A diferencia de lo que te dijo tu madre cuando eras un menor, alentamos a los que jueguen con su comida. Esto les da la oportunidad de aprender las propiedades sensoriales de la comida. Como se ven, como saben y el olor que dan. El usar las manos como la manera menos amenazante y alentamos a familias que empiecen con tocar las comidas, jugar con ellas en la manos, y asegurando que es una experiencia divertida para los niños. Después se puede progresar hacia la cara o la boca del niño. En más de una ocasión he puesto yogur en mis mejillas para que el menor le ponga atención. Se juguetea, diviértete, y haz que participen otros niños y adultos para hacerlos sentir que todos están en el mismo plan. No tiene que para con los labios. Alentamos a los niños a que prueben algo y que lo escupan para que lo prueben. Que sientan la textura, que sepan cómo se siente la comida en su boca y así la comida es menos amenazante para el menor. Esto es mejor que poner la comida en el plato y decir, “Comételo ya.”

A veces los menores tienen respuestas sensoriales a comidas y esas respuestas pueden resultar en náuseas o hasta el vómito. Sin embargo, tratamos de no tratar con esos comportamientos de vomito. A veces es utilizado como un método de evitar la experiencia. Utilizamos envases o vasos, y si vomitan lo limpiamos y seguimos con la actividad. No paramos la actividad porque se aprenden que pueden vomitar para evitar la experiencia empiezan hacerlo siempre. Entonces pretendemos que no pasó nada y seguimos. Las náuseas son muy comunes hasta en niños sin discapacidades. Las náuseas es un proceso protector de nuestro cuerpo que nos deja saber si es seguro lo que vamos a pasar. Está bien si un menor siente náuseas al pasar la comida. Dile, “bien hecho.” Vamos a reforzar de manera positiva cualquier cosa que un menor hace para probar nuevas comidas. Tenemos que seguir adelante sin darle mucha importancia a los comportamientos que vemos.

Organizaciones como Children’s Specialized Hospital tienen equipos de alimentación que pueden evaluar a tu hijo(a). Nuestro equipo consta un de médico, un terapeuta ocupacional, un logoterapeuta, u nutricionista, y un psicólogo. Esto nos permite evaluar a un menor para aislar comportamientos, problemas de nutrición, o problemas sensoriales que pueden afectar su alimentación. Así podemos encontrar la mejor manera de ayudar a un niño en este sentido.



A través de una asociación con Kohl’s Cares, Children’s Specialized Hospital está mejorando el acceso a la atención para niños con necesidades especiales de atención de salud.



RWJBH.org/csh