

Comentario:

Los problemas en la alimentación y el sueño son las dificultades que se recogen en mayor número de los estudios, más de un 50% de entrevistados las señalan, subsanándose la mayoría con el tiempo.

Este artículo, recopilación de temas médicos de adopción en EE.UU., está dirigido a las familias recién venidas a la adopción, con esos consejos que se dan siempre de la familia veterana a la más reciente, solo que en este caso viene refrendado por estudios médicos. Las conclusiones y consejos que hacen son:

- Paciencia, dar cariño, entrega y evitar el estrés.

No está mal ¿verdad?. Por supuesto, consultar al pediatra si en un plazo razonable no han sido superados estos comportamientos.

Trastornos más frecuentes en la llegada al nuevo hogar: La hora del sueño y los problemas con la comida.

Reconocer la existencia de estos problemas es la mejor manera de comenzar a solucionarlos y proporcionar las bases del adecuado desarrollo del niño.

Los problemas en el sueño y alimentación son comunes en niños recién llegados de la adopción y pueden proseguir durante algún tiempo llegando a crear tensiones en la familia.

Alteraciones en el sueño.

El sueño en el niño recién adoptado, es una expresión del cambio radical en su vida, que también se perciben en sus ciclos de sueño.

El modelo de sueño que tenga al inicio puede cambiar, el sueño es variable.

En algunos niños, el sueño puede ser profundo y llegar así a una fácil rutina de sueño. Pero en otros aparecen dificultades alrededor de la hora de acostarse.

Surgen entonces las dudas sobre su significado. Los padres se inquietan

si se trata de un dolor, una enfermedad o si es una manifestación de ansiedad ante su nueva situación. Si es por causa de pesadillas de su pasado, si existen alteraciones en la percepción sensoriales, o bien son inseguridades asociadas a su vinculación a su nuevo hogar y familia.

Frecuentemente, es una combinación de todo lo anterior, pero el dolor no deben ser descartado, una simple otitis puede ser la responsable. Pero cuando un niño viene de un lugar tan distinto hay que contar con el fenómeno de la transición a su vida nueva, y estas preocupaciones por lo general son resueltas con el tiempo.

Si son pesadillas, los niños más mayores contarán las vivencias que les asustó. Los niños más pequeños pueden no ser capaces de describir sus traumas pasados, pero siempre van a tener el consuelo de sus padres. Situaciones de alteración en la percepción sensorial podrían aparecer en el momento de irse a dormir por el olor de las sábanas o

el roce de las etiquetas de los pijamas.

Los problemas que están más relacionados con la dificultad en el sueño son cierta inseguridad en las vinculaciones que está desarrollando.

El niño probablemente nunca experimentó la presencia del amor de los adultos con la confianza lo hace cualquier otro recién nacido. él aún tiene que interiorizar el concepto de que siempre que los necesite, estarán allí.

Impulsar y fundir sentimientos agradables de afecto con un buen sueño, los niños tienen que aprender que sus padres siempre estarán allí. Dar un grito infantil simplemente refuerza sus inseguridades, entonces puede buscar un reaseguro constante para que sus padres están cercanos.

A menudo, es difícil equilibrar la necesidad de un niño de sentirse seguro con sus padres, sentir su cariño permanente con el objetivo a largo plazo de una hora de acostarse agradable con una noche llena de sueño. Las dos necesidades del niño son, por un lado de necesidad y por otro de manipulación. En este sentido, es aconsejable que los padres estén cerca del niño cuando cae dormido, en su entorno o en su propia cama.

Tras dos o tres meses como máximo, el niño por lo general estará más tranquilo, sabiendo que los padres están cerca y no lo han abandonado.

Los padres tendremos que estar cerca y disponibles para calmar esa

necesidad, pero tolerarlo en el menor grado posible.

Aprovechemos esos momentos de necesidad de la presencia de sus padres para afirmar vinculaciones (crear y dar afecto).

Alteraciones con la alimentación

Tenemos que pensar en su pasado. Puede ser que nunca halla experimentado la sensación de saciedad, o que nunca hallan conseguido bastante alimento. El resultado es la creación de conductas de supervivencia para conseguir comida.

O también que la que haya tenido experiencias desagradables con la comida y ahora se tienen que enfrentar a un nuevo tipo de alimento, con otras texturas y olores.

Los orfanatos no suelen los lugares mas indicados para desarrollar los hábitos de la comida, unido a posibles experiencias desagradables en la misma, no es de extrañar estos resultados.

Muchos niños, en su nueva casa, siguen acaparando todo lo que pueden y comiendo todo lo que pueden.

Dejarles un acceso ilimitado a los alimentos de la casa ayudará a los acaparadores a sentirse sanos y a salvo y dejar así de acaparar, además de ponerse al día en valores nutritivos, aprenderán a pararse cuando estén llenos, aunque sea a largo plazo.

Los niños a los que permiten comer libremente, por lo general reducen la velocidad al consumo más apropiado para su edad en varios meses.

Los niños mas mayores también podrían aprender a acumular alimentos. Por lo tanto, se debe permitir el acceso ilimitado al alimento para ponerse al corriente alimenticiamente y aprender el sentimiento de saciedad y pararse cuando se sienten llenos. También tienen que aprender a confiar en sus padres para asegurarse su necesidad más básica. No es el momento de preocuparse de su grasa corporal. Él aprenderá a regular su propio apetito, a largo plazo.

El comportamiento del niño de insistir en comer un determinado tipo de alimento durante tres o cuatro días es normal y no debería alarmar a padres.

La disfunción oral es un resultado de prácticas de alimentación no adecuadas.

A veces ocurre porque el niño no ha aprendido como masticar y tragar correctamente. Escupir o esconder el alimento en las mejillas o en el

paladar es frecuente, pero al cabo de unas semanas, el niño debería comer correctamente

Los niños que persisten en los acaparamientos de alimentos pueden necesitar consejo profesional para vencer traumas pasados.

Tiempo, paciencia, y aumento gradual de texturas de alimentos ayudará a muchos niños, pero algunos pueden necesitar consejo profesional.

Las dificultades en la percepción sensorial también pueden crear problemas alimenticios. La sensación de algunos alimentos sobre la boca, rostro, o manos puede ser percibido como desagradable, entonces el niño puede cerrar la boca, escupir o evitar el alimento totalmente. Así, una introducción gradual de estímulos sensoriales hacia la cara y manos ayudará, pero todavía en algunos casos pueden necesitar terapia profesional.

Bibliografía recopilada:

-Volume VIII, No. 7 August 2002

: Sarah Springer, MD

-Minnesota Adoption Project:

2001. Prof. Dana Johnson,

Presentado por:

Alberto Nuñez

Salud-Atlas

