

Educando a niños con Síndrome de Asperger

200 consejos y estrategias

Brenda Boyd

Índice

Cómo usar este libro cuando hay un problema.....	1
Introducción.....	1
1 - Trazando las bases.....	4
Preocúpate por ti.....	4
Aceptación y comprensión.....	8
Construyendo la autoestima.....	11
Reduciendo la ansiedad.....	14
Cómo podemos ayudar.....	15
2 - Enfatizar lo mejor de tu hijo.....	20
Tender un puente sobre el hueco social y emocional.....	20
El mejor acercamiento.....	27
Animar a la conformidad y a la motivación.....	30
Manejando los momentos difíciles.....	33
3 - Problemas comunes de la A a la Z.....	35
Agresión y enfado.....	35
Asuntos escolares.....	39
Asuntos sensoriales.....	48
Comida.....	52
Depresión.....	56
Dificultades de atención.....	59
Escritura.....	62
Eventos especiales, ocasiones sociales y salidas.....	66
Habilidades motoras y coordinación.....	70
Ir a la cama y a dormir.....	73
Lenguaje y conversación.....	76
Perfeccionismo.....	79
Rigidez.....	84
Supervisión de los deberes.....	87

4 - Unas palabras de reflexión personal.....	89
El regalo.....	89
Lo que he aprendido.....	89
Planeta Asperger.....	90
Reportaje desde el planeta Asperger.....	90
Apéndices.....	92
1 - Análisis de comportamiento aplicado (ABA).....	92
2 - Planificar una intervención ABA.....	94
3 - Una economía de fichas.....	96
4 - Cartel de normas.....	99
5 - Mi libro de emociones.....	101
6 - Cosas que se pueden hacer y que no con el enfado.....	104
7 - Vocabulario emocional.....	105
8 - Maneras de ganar caras felices☺y caras tristes ☹.....	107
9 - Dividir las tareas en pequeños pasos.....	109
10 - El juego del lenguaje claro.....	110
11 - Herir no es siempre intencionado.....	111
12 - Tomar el pelo y bromear.....	113
13 - ¿Qué es el bullying?.....	115
14 - Qué se puede hacer y que no con el acoso.....	117
Webs útiles.....	118
Bibliografía.....	119
Índice de consejos.....	121

Cómo usar este libro cuando hay un problema

Hay dos maneras de buscar de forma rápida ideas que te pueden ayudar para un problema específico.

1. Mirando el **Índice**.
2. Mirando en el **Índice de consejos**.
3. Buscando la entrada en el capítulo **3 - Problemas comunes de la A a la Z**. Este capítulo se centra en algunos problemas comunes en el Síndrome de Asperger y están ordenados alfabéticamente.
4. Si está consultando este documento en un ordenador recuerde que todas las referencias cruzadas actúan con enlace: basta clicar en ellas para saltar a la página del texto referenciado (descubrirá si se halla frente a un enlace observando la forma del puntero del ratón).
5. Otra prestación que ofrecen algunos visores de documentos PDF es la de mostrar los "Marcadores" o "Índice" del documento: esa prestación le mostrará la estructura jerárquica del documento, permitiéndole moverse por las secciones del texto con gran agilidad.

Introducción

Ser padre es una de las tareas más importantes del mundo, ¿pero cómo aprendemos a serlo? Para otras tareas necesitamos un entrenamiento formal y calificaciones, pero en general nosotros esperamos saber como hacer de padres. La mayoría de las cosas que aprendemos normalmente lo hacemos observando a los demás - en particular como nuestros padres nos han subido. Normalmente esto funciona sin problemas, pero cuando tienes un hijo con Síndrome de Asperger (SA) puede ser difícil a veces saber como actuar. Los niños con SA representan todo un desafío - además de muchas de dudas. Los padres de niños con SA tendemos a entendernos entre nosotros, porque nuestras experiencias son similares. Pero es casi imposible que alguien te entienda de verdad, y eso significa que te puedes acabar sintiendo muy solo.

Yo tengo dos hijos, un hijo y una hija. Mi hija ahora ha crecido y es una persona agradable, equilibrada y amigable. Cuando ella era pequeña era fácil de llevar y se conformaba con todo, así que no fue difícil subirla. Pero con mi hijo Kenneth todo fue diferente desde el principio.

Cuando Kenneth era pequeño, me parecía que no tenía más que problemas y preocupaciones con él, y durante años nadie entendía porque. Muchos de los problemas no eran inusuales en cierta forma, y a veces intenté convencerme de que a muchos de los otros niños les pasaba lo mismo. Pero en mi corazón sabía que había algo diferente. Las dificultades de Kenneth eran muy extremas, y además parecía que

crecían con él. Desde fuera él parecía un niño maleducado, con mal comportamiento e infeliz, y yo lo odiaba. A veces me culpaba a misma y a veces le culpaba a él. Cuando a los ocho años finalmente le diagnosticaron de Síndrome de Asperger (o autismo de alto rendimiento, según con quien hables), se me mezclaron todo tipo de sentimientos. Una parte de mi estaba nerviosa y triste por su futuro. Otra parte de mi se sentía aliviada porque ahora tenía una explicación. Después de todo, creí que sería una gran ayuda tener el diagnóstico. Pero aún me sentía muy sola y desalentada con la tarea que debía realizar. Nadie que conociera parecía entenderme. Y peor aún, nadie parecía capaz de darme ningún consejo que me pudiera ayudar.

El diagnóstico a menudo marca el final de una dificultad y hace atar cabos a los padres. Cuando nosotros empezamos a buscar sobre el Síndrome de Asperger, pudimos entender muchas cosas. Pero el diagnóstico no hace que desaparezcan los problemas. Aún teníamos mucho trabajo que hacer y muchas veces las mejores estrategias educativas para niños ordinarios no funcionaban. A menudo parecía que aún teniendo la paciencia de un santo y la sabiduría de Salomón no era suficiente.

Manejar las necesidades y desafíos de un niño con SA es una gran responsabilidad y un trabajo muy duro. No hay soluciones mágicas para cambiar esto. Este libro pretende dar algunas ideas y herramientas más que sentar un dogma. Espero que leyéndolo puedas encontrar ideas que te ayuden a manejar problemas específicos a medida que te vayas encontrando con ellos. Espero también que al menos algunas de las sugerencias te ayuden a tener una vida más fácil a ti y a tu familia.

Cómo está organizado este libro

Hay ideas, estrategias y consejos en todo el libro, cada una numerada a medida que va apareciendo. Están todas enmarcadas para que sean más fáciles de encontrar. El libro está organizado de la siguiente manera:

1 - Trazando las bases

Este capítulo sugiere maneras para ayudar al niño con SA a sentirse querido y aceptado y explora algunas de las razones de porque esto puede ser difícil de conseguir. También incluye ideas para aumentar la comprensión, construir la autoestima y reducir la ansiedad.

2 - Enfatizar lo mejor de tu hijo

Este capítulo explora la mejor manera de acercarnos y manejar a un niños con SA, y sugiere algunas maneras de ayudarlo a aprender habilidades sociales y emocionales. También incluye ideas para animar a la motivación y al cumplimiento y cómo manejar los momentos difíciles.

3 - Problemas comunes de la A a la Z

Este capítulo se centra en algunos problemas habituales uno por uno, explorándolos con detalle y sugiriendo maneras de manejarlos.

4 - Unas palabras de reflexión personal

He incluido algunos de mis pensamientos sobre la experiencia de tener un hijo con SA. También he puesto lo que he aprendido y un **“Reportaje desde el planeta Asperger”**.

Unas palabras sobre los hermanos

Es muy fácil que los otros niños de la familia se sientan ignorados cuando tienen un hermano o hermana con SA que necesita mucha atención. Pueden acabar sintiendo resentimiento y les puede parecer que son castigados por tener mejor comportamiento y hacer menos demandas. Esto puede paliarse incluyendo a todos los niños (en la medida de lo posible) en las ideas que estás utilizando con tu hijos con SA. Muchas de ellas lo requieren y son de gran ayuda con cualquier niño. ¡Y algunas son muy divertidas!

Nota para otros cuidadores que no son padres

Los padres suelen ser los primeros que se encargan de los niños. Pero otras personas pueden tener también un papel muy importante, por ejemplo los abuelos, tíos, parientes, profesores, canguros y amigos. Estas personas a menudo realizan un gran trabajo ayudando a querer y a cuidar de los niños. Así que, aunque ellos no son los padres, este libro también va dirigido a ellos.

Unas palabras sobre el género

Por alguna razón, hay muchos más hombres que mujeres diagnosticados de Síndrome de Asperger. Es por ese motivo que yo me refiero al niño cómo “él” a lo largo del libro. El otro motivo es que me era más fácil. Pero evidentemente, todo lo que sale en el libro es aplicable a chicas/niñas Asperger igual que a los chicos.

Cómo me refiero a los niños

A lo largo del libro, siempre que hablo de “niños con Síndrome de Asperger” lo haré refiriéndome a ellos como “niños SA”. La razón es que mi propio hijo prefiere esta descripción y espero que nadie se sienta ofendido por este motivo.

1 - Trazando las bases

Preocúpate por ti

La mayor necesidad de cualquier niño es la necesidad del amor y apoyo incondicional. Los padres lo hacen de manera intuitiva. Nosotros sabemos que el amor incondicional es la fuerza más poderosa de la tierra. Cuando un niño se siente seguro, querido y aceptado tal y cómo es, esto le permite progresar adecuadamente en cualquier área de su vida. De acuerdo que nuestra tarea como padres no es sólo quererles, pero estoy segura de que en el fondo ellos saben que son queridos. Esta es la base sobre la que intentamos construir toda nuestra educación.

Con un niño SA esto puede ser muy difícil. Hay muchos motivos para esto. Por ejemplo, él tiende a tener una autoimagen poco realista, sufre mucha ansiedad; tiene muchos problemas sociales, es difícil de motivar y su comportamiento puede ser muy difícil de manejar. Todo esto le causa problemas extremos para relacionarse con el mundo. Pero eso significa que él, aún más, necesita oír de padres, alto y claro, el mensaje que le dice: “Nunca vamos a dejar de quererte”.

Más adelante sugeriré maneras específicas de dar el mensaje de manera que el niño pueda caminar sintiéndose seguro, querido y aceptado.

Cuando tienes un niño SA enseguida descubres que él te necesita una y otra vez. Pero hay muy buenos motivos por los que te debes cuidar antes que cualquier otra cosa. Cuando un niño tiene SA, esto tiene un gran impacto no sólo en su vida, también en la vida de los que están a su alrededor, especialmente en la de los padres. Si nosotros no estamos bien, construiremos progresivamente en nuestra relación con él estrés, resentimiento e ira, lo cual nos irá minando y nos dañará a ambos. Si esto sucede durante un periodo largo de tiempo, nosotros nos iremos quemando, agotando y acabaremos enfermos físicamente. Acabaremos sin poder hacer nada y sin nada que ofrecerle a él, y entonces todo el mundo sale dañado. Por lo tanto, antes de empezar a buscar y atender las necesidades de tu hijo, primero mira si las tuyas están cubiertas.

Consejo # 1 Mantente abastecido (el consejo “nevera”)

¡Piensa en ti cómo si fueras una nevera llena de comida! Cuando estás bien abastecido, tienes mucho que dar, no sólo a tus hijos, también a las personas importantes de tu vida, cuando ellos lo necesitan. El problema es que cuanto más das, menos abastecido estás. Si no la vuelves a rellenar, cada vez tendrás menos que ofrecer y un día, quizá, no puedas dar nada. Así que de vez en cuando “échale un ojo a tu nevera”. Mantente “lleno” con las cosas que necesitas, así estarás en posición de dar a tu hijo lo que él necesita.

Márcate hacer cosas de forma regular sólo para ti: tiempo libre, ir al gimnasio, tomar un baño relajante, ver una película, ir a pasear, escuchar tu música favorita... Cualquier cosa que te haga sentir bien y te aporte bienestar. Y si de repente te sientes culpable, **ino lo hagas!** Repítete que estás abasteciendo tu nevera para poder ofrecerle más a las personas que amas.

Consejo # 2 Rodéate de apoyos

Hay que tener fuerzas para establecer la mejor red de apoyos posible para que tu puedas acudir a ella. Es muy útil tener a gente con quien confiar y delegar o que te puedan echar una mano para que tomes un respiro. Acepta los ofrecimientos de amigos o de la familia. No sacas nada positivo de convertirte en un mártir echándotelo todo a tus espaldas. Contacta con los servicios médicos o servicios sociales de tu zona para ver qué ayudas puedes obtener. Si puedes permitirte pagar algún tipo de ayuda extra, será una buena manera de mantenerte sano física y mentalmente. A menudo los estudiantes agradecen la oportunidad de cuidar a tu hijo unas horas a la semana, especialmente si están estudiando algo relacionado con las dificultades de tu hijo. Puedes colgar un anuncio en la escuela o en el periódico local (pero evidentemente asegúrate de que la persona que coges es la adecuada).

Consejo # 3 No te tomes las cosas personalmente

Cómo padres, esperamos poner mucho cariño en todo lo que hacemos por nuestros hijos. Pero hay momentos, cuando necesitamos que este amor “sea de vuelta”, que son muy especiales. Son momentos de alegría y seguridad. Algo difícil para los padres de niños con SA es que ellos no siempre sienten que tienen que “devolvernos” ese amor.

Esto puede herir cuando no recibes lo que necesitas de tu hijo: una sonrisa amable, una palabra agradable, o, peor aún, cuando su comportamiento parece hostil. Es importante que no te tomes esto como algo personal porque él no lo hace para herirte. No importa cómo se comporte, tu sabes que él te quiere y que necesita de tu amor también.

Consejo # 4 No olvides otras áreas de tu vida

Dado que los niños SA necesitan tanto tiempo y energía, cuidarlos puede acabar ocupándote todo el tiempo si tu les dejas. Es fácil acabar abandonando tus otros intereses o distracciones. Intenta mantener un equilibrio entre cuidar a tu hijo y atender tus otras relaciones e intereses.

Consejo # 5 Se realista cuando hablas de los problemas

A veces hay tantas dificultades que trabajar que parece que te sobrepasen. Es imposible arreglar todas las cosas a la vez, ¿así que por donde vas a empezar?

Ve despacio y afronta la situación de manera realista. Haz una lista de los problemas que tienes y realiza una escala de prioridad en función de lo urgentes que son. Esto dependerá de cosas como la seriedad del asunto y cuantos problemas está causando, a ti y a los demás. Puede ser útil hacer esta lista con la pareja o con un amigo.

Una gran ventaja de afrontar los problemas de esta manera es que una vez has decidido centrarte en los problemas más urgentes, te puedes permitir un respiro y delegar un poco en los demás.

Consejo # 6 Ponte las metas SMART

No esperes demasiado de ti o de tu hijo rápidamente. Cuando estás intentando conseguir un progreso en un área, hazlo paso a paso. Tómate un tiempo para hacer tus metas SMART (*astuto*). SMART significa:

- Pequeño (Small)
- Medible (Measurable)
- Alcanzable (Achievable)
- Realista (Realistic)
- Basado en el Tiempo (Time based)

Por ejemplo, una meta que no es SMART podría ser para tu hijo “ser educado”. La meta SMART podría ser “ser educado con tres personas a lo largo del día”

Consejo # 7 Permite que las estrategias sean la llave, no la meta

Recuerda que los consejos y las estrategias son para servirte, y no al revés. Por lo tanto, se flexible. Si una idea te funciona, utilízala siempre que puedas. Pero si un consejo no te va bien o te hace sentir mal, simplemente, ignóralo. Confía en tu juicio. Tu sabes qué es lo que mejor para tu hijo. Pero ten en mente una cosa, el tiempo puede causar diferencias: una cosa que no funciona hoy, puede funcionar dentro de seis meses o al revés. Así que intenta las cosas más de una vez; observa qué funciona con tu hijo y sigue tu intuición.

Consejo # 8 Intenta no estropearle

Es un gran error sobreproteger a cualquier chico dejándole hacer demasiado lo que él quiere o dándole demasiadas cosas. Cuando lo hacemos, nos hacemos la vida más difícil porque acabamos con un chico muy demandante y difícil de complacer. Pero es muy fácil caer en esa trampa y “estropear” a un niño SA por diferentes razones.

Por ejemplo:

- Sentimos pena por él cuando la vida le es dura y queremos hacérsela mejor.

- Él siempre pide e insiste para conseguir lo que quiere, y es más fácil dárselo que soportar su insistencia.
- Obviamente queremos que sea feliz y nos sentimos culpables y responsables cuando está disgustado (incluso cuando su disgusto es totalmente irracional).

El motivo fundamental para ser indulgente con él es que queremos que sea feliz. Lo que tenemos que pensar es que *ser excesivamente indulgente con él nunca le hará feliz a largo plazo*. Eso sólo le da un punto de vista de la vida absolutamente irrealista y le deja un futuro de miseria y decepción. Es difícil decir “no” a veces, pero será la manera de hacer las cosas más agradables para ti y para tu hijo.

Una sugerencia para cuando él pida algo, es proponérselo cómo un premio por su buen comportamiento. Por ejemplo, si os pide un videojuego, decid “me encantaría darte el videojuego, y creo que lo debemos reservar cómo premio para cuando tu...”

Consejo # 9 Busca alguien con quien hablar

Asegurate de que no te guardas todos tus sentimientos dentro. Necesitas al menos una persona en quien confías para contarle cómo te sientes realmente. Puede ser alguien de la familia, tu pareja, un amigo... Lo más importante es que tengas la oportunidad de soltarte a veces. ¡Hablar realmente ayuda!

Consejo # 10 Mamás: desengancharos

Las mamás en particular tienen el hábito de sentirse culpables a menos que lo hagan todo por su hijo. Nosotras necesitamos desengancharnos de ese hábito, porque nadie se va a preocupar por nosotras si no lo hacemos nosotras mismas. No es algo fácil de hacer. Piensa en el consejo que dan las aerolíneas: “En caso de emergencia póngase primero el oxígeno usted antes de intentar ayudar a los demás”.

Recuerda: una de las mejores maneras de querer a un niño es *icuidar a su madre!*

Consejo # 11 No le des más importancia de la que tiene

Para los que no conocen la dificultad de vuestro hijo, a menudo les puede parecer rudo, arrogante y torpe. Cuando su conducta provoca miradas de desaprobación o comentarios, el niño normalmente no se da cuenta. Pero los padres podemos ser conscientes de todos los signos de desaprobación y juicio muy fácilmente. La próxima vez que te sientas avergonzado y disgustado por como la gente juzga a tu hijo o a ti, recuerda esto: “*A los que no tienen el problema les importa y a los que lo tienen les trae sin cuidado*”.

Aceptación y comprensión

Puede ser muy difícil para un niño con SA encontrar aceptación en la sociedad. Él siempre “lo hace mal” socialmente y rompe normas que él no sabía ni que existían. Y el mundo trata muy ásperamente a las personas que rompen las normas que no están escritas. Esto implica castigos crueles como el ridículo, el bullying y el aislamiento. Pero a veces también les puede resultar difícil encontrar aceptación en casa. Una razón de esto es que su comportamiento necesita de mucha corrección y ellos pueden acabar sintiéndose como si todo lo que oyeran fueran críticas. Otra razón es que los padres tengan una actitud negativa frente al diagnóstico del SA, y por tanto eso les da un mensaje de rechazo. El niño con SA necesita y merece sentirse aceptado y comprendido como una persona única y válida de la que el SA sólo es una parte de él. Aquí expongo algunas sugerencias para que los padres puedan ayudar a paliar estas necesidades.

Consejo # 12 Aceptar el diagnóstico

Si somos honestos, muy pocos padres reciben el diagnóstico con los brazos abiertos. Siempre decimos, al principio, que no queremos “etiquetar” a nuestro hijo y tendemos a negarlo y resistirnos tanto como podemos. Pero realmente debemos tener cuidado con el mensaje que le hacemos llegar a nuestro hijo.

He oído algunas veces que los padres pasamos por un periodo de “duelo” cuando recibimos el diagnóstico. Quizá este es el proceso natural, pero si lo trabajamos demasiado, éste puede alargarse y ser muy duro, puede tener llevarnos a otro desenlace. Necesitamos desafiarnos a nosotros mismos con el hecho de que estamos haciendo el duelo de una ilusión - la ilusión del niño que hubiéramos querido tener. En el momento en que empezamos a deshacernos de esta ilusión, somos libres de aceptar o rechazar el maravilloso hijo que tenemos.

Nuestro hijo con SA necesita que estemos orgullosos de él y que le aceptemos de manera incondicional, y esto implica aceptar su Síndrome de Asperger. De manera que negar el SA, es negar también a nuestro hijo, de la misma manera que aceptar el SA es aceptar y abrazarlo.

Consejo # 13 Buscar más sobre el Síndrome de Asperger

Aunque todos los niños con SA son únicos, nos puede “abrir los ojos” el descubrir cuanto tienen en común. A menudo, cuanto más sabemos sobre el SA, más entendemos a nuestro hijo. El conocimiento es poder y, después de todo, idicen que comprender es perdonar!

El primer libro que muchos padres han leído para conocer lo que es el SA es el de Tony Attwood (1998). Es un buen principio. Cuando lo leí, recuerdo que pensé “¿Cómo puede ser que este hombre conozca tan bien a mi hijo?”. Hay muchos otros libros excelentes disponibles y también páginas web (ver **Webs útiles** y **Bibliografía**

al final del libro). También puedes entrar en algún grupo de apoyo local. Todas estas cosas pueden ser muy informativas y pueden ayudarte a no sentirte tan sólo.

Puede haber un momento en que el niño muestre interés en encontrar cosas sobre el SA. Si es así, habla con él de manera abierta y calmada. No permitas que el nombre le asuste. Asegúrate de que entienda que la palabra “síndrome” es simplemente una manera pasada de moda de decir “como” y que el Sr. Asperger era un hombre austriaco que estaba muy interesado en los niños como él. Déjale leer libros si quiere y anima al resto de la familia para que también muestren interés y se impliquen. Puede ser divertido debatir sobre los rasgos SA y pensar quien más de la familia puede tener alguno. Busca en Internet. Busca que famosos se piensa que pueden tener rasgos SA. ¡Puede ser un proceso de aprendizaje para todos!

Consejo # 14 ¿No le puede ir en contra?

A menudo es difícil decir qué es capaz de hacer un niño con SA y qué es mejor no esperar de él. A medida que empiezas a entender más el SA, esto te puede ayudar al menos a empezar a ver qué es lo que él no puede hacer.

Recuerda que los niños con SA a menudo tienen dificultades con cosas que los niños ordinarios hacen de manera natural. En muchas situaciones, ellos necesitan una ayuda extra y una guía en cosas que tu no esperabas. De manera no debemos asumir automáticamente que el niño entiende cosas y sabe lo que se espera de él sólo porque para los otros niños es obvio.

Consejo # 15 Comprender su rigidez (trenes versus coches)

Una de las claves sobre el SA que necesitamos comprender para conseguir mejorar es su rigidez: a ellos les disgustan los cambios y necesitan mucha rutina. Tienden a tener ideas muy fijas y pueden ser obsesivos y obstinados. La rigidez nos ayuda a explicar muchos de sus rasgos más incomprensibles e irritantes (ver **Rigidez** para un análisis completo de la rigidez). ¿Porque la gente con SA insiste en ser tan rígida? Sabemos que se sienten más seguros cuando su vida es predecible y certera. Quizá ser rígidos les da la sensación de que ordenan un mundo que ellos encuentran caótico y eso les ayuda.

La analogía de “trenes versus coches” nos da una idea de como es la rigidez del SA. Ésta compara la mente del Asperger con un tren que va por una vía, y como algo opuesto encontramos la mente neurotípica, que se parece más a un coche o a una carretera. La diferencia principal entre un tren que va por una vía y una carretera es que la vía del tren es rígida. Cuando el tren empieza su jornada debe seguir su recorrido de una manera predecible hasta que llega a la última estación. Los coches, en cambio, no son predecibles. El conductor ve muchas más posibilidades. Ellos pueden cambiar el recorrido, girar dónde quieran, parar o cambiar de dirección. Esta analogía me ayudó a entender muchas cosas sobre mi hijo que eran como un puzzle

para mi. También me ayudó a entender que él no era rígido y obstinado a propósito. Es una gran dificultad para los niños con SA ser flexibles.

Consejo # 16 Investigar las razones de su conducta pobre

Más adelante se presentan un montón de ideas para abordar problemas de comportamiento específicos, pero siempre es mejor tratar de entender que subyace en ese comportamiento además de abordarlo. Hay muchas posibilidades a considerar:

1. *Está poniendo a prueba los límites.* A veces cuando el niño se porta mal, sólo significa que está comprobando dónde están los límites. Todos los niños lo hacen de vez en cuando, y los que tienen SA no son una excepción. En estos momentos les podemos ayudar mostrándonos agradables pero firmes (ver **Consejo # 55 Se firme, pero amable**). Él necesita saber que hay unas normas claras y concretas, y que las vamos a cumplir. A él quizá no le gusten al principio pero finalmente le hace sentir más seguro.
2. *Está disgustado o frustrado.* Por supuesto que no siempre están poniendo a prueba los límites. Los problemas de conducta en un niño con SA a menudo es su manera de expresar su disgusto. Él puede que esté “comunicando en su propio código” que está frustrado.
3. *Tiene un disgusto real.* Si el niño tiene un disgusto real, es mejor que lo sepamos. De esta manera podemos mostrarle los pasos para redirigirlo. Hay diferentes posibilidades:
 1. ¿Está bajo un estrés excesivo en el colegio o por alguna otra razón?
 2. ¿Se siente muy disgustado por algo?
 3. ¿Puede que se estén burlando de él o le estén haciendo “bullying”?
 4. ¿Le están disgustando deliberadamente o provocando de alguna manera, por ejemplo, otros chicos?
 5. ¿Hay algún otro factor que se te ocurra?
4. *Tiene una “pena Asperger”.* A veces descubres que su comportamiento es debido a lo que yo llamo la “pena Asperger”; en otras palabras, algo que es muy importante para el niño, pero parece tonto, menor o irracional desde fuera. Su comportamiento es desproporcionado a la situación. Un ejemplo extremo, el niño le tira una grapadora e insulta a un compañero, y esto viene dado porque el compañero se ha metido con su equipo favorito. Él rechaza aceptar ninguna responsabilidad (Si es así, ver el **Consejo # 17 Hacer amigos antes de hacer puntos**).

Consejo # 17 Hacer amigos antes de hacer puntos

Como con cualquier niño, el objetivo es siempre “quererlo, pero controlando su conducta”. Pero esto no es fácil cuando su comportamiento es totalmente irracional o se queja por su pena Asperger. En estos momentos, hay que intentar usar la lógica para mostrarle que está equivocado o que es irracional, aunque es posible que no funcione. Debemos aceptar que *de momento* esa es su realidad. En este punto, él está sinceramente convencido que su comportamiento es genuino y que su conducta es justificada.

Pasado un rato, podemos hacer mucho para ayudar a al niño con SA, desafiando gradualmente su pensamiento, pero la clave es que la temporalidad debe ser la correcta. Él necesita estar calmado, en confianza y feliz para poder estar receptivo. Mientras él esté disgustado, no nos funcionará para nada discutir con él, ya que es estará aún más rígido de lo habitual y probablemente se enfadará aún más.

Concentra tus energías en darle un mensaje de aceptación hacia él (no hacia su comportamiento). Muéstrate empático hacia su disgusto en lugar de juzgar o perdonar su conducta. Si él se siente en confianza contigo y que estarás a su lado, él estará más abierto y receptivo a lo que le tengas que decir más adelante.

Consejo # 18 Estar a su lado

Haz todo lo posible para que el niño esté convencido de que los dos estáis del mismo lado. Estar a su lado incluye calidez y aceptación, interesarnos en lo que es importante para él y escucharle sin juzgarle (ver el **Consejo # 52 Sé una aliada** y **Consejo # 107 Premios para después de las comidas**).

Esto no significa aceptar un comportamiento inaceptable, obviamente. Pero cuando le corregimos, necesitamos dar lo mejor de nosotros mismos para separar al niño de la conducta. Es crucial que él reciba el mensaje de que es el comportamiento, no él, lo que no nos gusta. Decirle que los dos estáis del mismo lado, y que se supone que toda la familia está del mismo lado. No hay que asumir que sabe esto si no se lo decimos. Él necesita que se lo digas y se lo demuestres, que tienes cuidado de él, que valoras su compañía, que te gusta, que disfrutas con su sentido del humor y que empatizas con sus dificultades.

Construyendo la autoestima

La importancia de una autoestima sana

Una buena autoestima es vital en cualquier niño y le ayuda en todas las áreas de su vida. Una pobre autoestima se manifiesta también de muchas maneras, incluyendo el aislamiento y la ira, y puede llevar a la depresión.

La dificultad con un niño SA

Cuando un niño SA tiene una baja autoestima, no siempre es fácil de reconocer debido a que no siempre es evidente. Por ejemplo, si está arrogante, reservado u obstinado, es difícil de imaginar que esta actitud puede venir dada por una baja autoestima. Pero si pensamos en eso, la gente que es feliz y se siente segura de si misma, no tiene la necesidad de comportarse así. Una de las razones por las que un niño SA puede tener problemas con su autoestima es que tiende a tener una imagen de si mismo, poco realista. A menudo, son perfeccionistas y no se dan cuenta de sus puntos fuertes y debilidades de manera clara. Oscilan entre ideas grandiosas de sus capacidades y grandes disgustos cuando fracasan (ver **Perfeccionismo** y **Consejo # 148 Sé puntual** y **Consejo # 54 Busca la disciplina positivamente**). También es fácil de imaginar como su autoestima suele sufrir simplemente teniendo en cuenta las dificultades que el Síndrome de Asperger típicamente presenta. Tiene que ser muy desesperante ir por la vida sintiéndote incomprendido y confuso por el mundo.

Seguidamente hay una serie de consejos que pueden ayudar a construir una buena autoimagen en nuestros niños SA. Es una tarea dura y lenta, pero muy satisfactoria.

Consejo # 19 Engánchale haciendo algo bien

Demasiado a menudo los padres olvidamos el poder del halago. En lugar de buscar cosas por las que felicitarles o premiarles, esperamos hasta que vemos que hacen algo mal, y entonces los criticamos por eso. La alabanza es un gran motivador. Construye la autoestima haciéndole saber al niño que “hace algo bien”. Y el niño SA necesita este “feedback” más que nada. Entrénate a buscar oportunidades para dárselo, darle calidez, animale a tener ese comportamiento reforzando lo que hace y en sus progresos.

La manera más efectiva de alabar a un chico SA

Es importante hacerlo bien cuando halagamos a un niño SA, porque él puede *odiar* un premio que sea demasiado entusiasta o general. Normalmente se sienten más cómodos con alabanzas que les parezcan genuinas y no sobreactuadas. Una estrategia que funciona bien para reforzarles es usar la fórmula “*ver – sentir – nombrar*”.

- *Ver*. Di lo que ves. Por ejemplo, “Veo que dejas a tu hermana que juegue con tu consola”.
- *Sentir*. Describe lo que sientes: “Estoy orgullosa/contenta de ver que jugáis tan bien los dos juntos”.
- *Nombrar*. Dale un nombre a la conducta que estás alabando. “A eso le llamo yo ser un hermano agradable”.

Consejo # 20 Premiar mejor que castigar

Intenta basar tu actuación en “*Mejora y premio*” y piensa que el castigo es el último recurso. Recuerda que los premios no tienen porque ser materiales o caros. Un premio puede ser un “Bien hecho”, la comida favorita, un abrazo, una salida o una atenderle exclusivamente a él escuchándole y hablando con él un rato.

Consejo # 21 Ten “sesiones positivas”

Las “sesiones positivas” son momentos divertidos en familia en el que sólo se habla sobre cosas positivas. Las normas son:

- Sólo habla una persona cada vez.
- Todo el mundo escucha.
- Se puede hablar de cualquier cosa, siempre que sea positiva.

Para romper el hielo se podría hablar por ejemplo:

- Me gustó mucho el helado que tomé después de cenar.
- Me puse muy contenta cuando ordenaste tus juguetes.
- Cuando fuimos al cine, lo pasé muy bien.

Consejo # 22 Ayúdales a evitar la humillación

Todos los niños del mundo odian ser humillados y harán lo que sea para que no les pase. El niño SA puede sufrirla más que sus compañeros y pueden sentirse muy desgraciados. Aquí tienes algunas maneras de ayudarle a evitar la humillación. Por ejemplo:

- Permítele que tenga éxito proporcionándole situaciones dónde pueda “ganar”. Es decir, que a veces es mejor evitar cosas cuando sabes que para él serán demasiado duras.
- No presentes demasiada atención a sus errores.
- Cuando cometa un error, muéstrale cómo puede hacerlo bien y anímale a pensar “¿Cómo puedo hacerlo diferente la próxima vez?”
- Cuando hay un conflicto, intenta que no se quede arrinconado. Intenta ofrecerle un sitio seguro al que ir.

Consejo # 23 Enséñale a planear el comportamiento

Cuando una situación conlleva un comportamiento arisco, mejor que imponer una solución o ultimátum, intenta presentarle el problema como algo que podéis trabajar juntos. Por ejemplo, le puedes decir algo como “Cuando tu tía nos visitó, tu actitud fue muy ruda. Sé que tu no querías ser rudo, pero fuiste desagradable cuando ella de

dijo *¿Hola, cómo estás?* Y tu la miraste y tu fuiste a tu habitación. Me gustaría que habláramos de algunas maneras diferentes de actuar para que la próxima vez no parezcas tan arisco.”

Luego deja un espacio de tiempo para que lo pueda pensar y analízalo o represéntalo con él, buscando “respuestas agradables”. Esto puede funcionar porque le ayuda a sentirse respetado y le permite saber que valoras sus opiniones y sus ideas.

Reduciendo la ansiedad

La relación entre el Síndrome de Asperger y la ansiedad

Para que un chico SA tenga una base sólida, no sólo necesitamos estar convencidos de que se siente seguro, querido y aceptado; también debemos enseñarle pasos para reducir sus niveles de ansiedad. Los expertos nos dicen que la gente con SA tiene una especial propensión a la ansiedad.

Todos sufrimos ansiedad y estrés en algunos momentos, así que sabemos como les puede afectar. Cuando nosotros estamos ansiosos o bajo mucha presión, no nos podemos manejar con normalidad en la vida. Puede que no podamos dormir o concentrar con tanta facilidad. Tendemos a estar irritables y puede que seamos poco razonables. Podemos tener dificultades para comer, quizá comemos demasiado o quizá demasiado poco. Nos podemos volver obsesivos, disgustándonos por pequeñas cosas y teniendo a tener reacciones desproporcionadas.

Cuando pensamos en eso, podemos observar muchos de estos síntomas exactamente igual en nuestros hijos SA y nos puede dar una idea del nivel de ansiedad que sufren en su vida diaria.

La causa

La mayor parte de ansiedad que la gente normalmente sufre depende directamente de su personalidad y de factores externos. Mucha gente simplemente es más propensa que otra a tener ansiedad. Todos conocemos a gente que parece ir por la vida y manejar sin dificultad cualquier situación sin que esto le afecte. También tenemos el lado opuesto del espectro, dónde encontramos a la gente que se siente ansiosa por cualquier cosa que les suceda. En casos extremos, una persona se puede poner muy ansiosa por una pequeña decisión: cual de estos dos jerseys me pongo, por ejemplo. Dado que esta ansiedad viene de dentro, la racionalizamos con factores externos. Este lado del espectro es dónde encontramos a los niños SA.

“Ansiedad Asperger”

¿Qué causa ansiedad en los niños con SA? A veces hay una razón externa clara. Por ejemplo, el niño puede estar sufriendo bullying en la escuela o en algún otro sitio. Otras veces la razón no está tan clara y es difícil de entender desde fuera. Creo que estos son los casos de “Ansiedad Asperger”, ansiedad que debemos aceptar.

Recuerdo una vez que estábamos en una tienda con mi hijo, él tendría unos nueve años. Lo llevé a la tienda para comprarle lápices de colores para el inicio de curso en el colegio. Él examinaba todos los colores dedicando muchísimo tiempo de una manera intensa y obsesiva. Mientras seguía escogiendo, nos encontramos a una amiga nuestra. Después de que ella y yo habláramos un rato, ella intentó tener una conversación amigable con Kenneth haciéndole preguntas - del estilo de: qué lápices te gustan más, cuando empezaba el colegio... No hubo respuesta, solo silencio. Ella intentó en vano conseguir una respuesta repetidamente hasta que él le dijo muy enfadado y muy profundamente: "Cállate inmediatamente. ¿No ves que intento concentrarme?"

Ahora le puedo ver el lado divertido, y estoy segura de que a ti te han ocurrido situaciones embarazosas similares. Pero fue todo un rompecabezas. ¿Porque tuvo que ser tan rudo y desagradable? ¿Trataba de ofenderla deliberadamente? ¿No se daba cuenta que nuestra amiga intentaba ser amable? ¿No se daba cuenta que pasamos mucha vergüenza? Evidentemente la respuesta es: **no**. Él literalmente no se daba cuenta de estas cosas debido a su "ceguera Asperger". Pero otro factor importantísimo que causó esta intervención fue la ansiedad.

¿Porque estaba ansioso? En parte, por el aspecto social de la situación; estar en la tienda y encontrarnos a alguien a quien él no se esperaba encontrar. Pero fue más tarde cuando entendí que, además, la tarea de escoger los lápices le estaba poniendo nervioso también. Si no hubiera pasado esto, quizá no me hubiera dado cuenta que darle demasiadas opciones a un Asperger, puede causarle mucha ansiedad. Es interesante preguntarse porque sucede esto. Seguramente les preocupa escoger algo malo o tomar una decisión equivocada. Nunca lo sabremos con seguridad.

Cómo podemos ayudar

Algunas estrategias que nos pueden ayudar a manejar los niveles de ansiedad en nuestros hijos son:

- Comprender y hacer concesiones.
- Proporcionar orden, estructura y predictibilidad.

Comprender y hacer concesiones

Consejo # 24 Se consciente de la "ansiedad enmascarada"

A veces, el Síndrome de Asperger es referido como "la discapacidad invisible" debido a que las dificultades no son obvias. Pero también tenemos que estar pendientes de la "ansiedad oculta", porque desde fuera muchos rasgos del Síndrome de Asperger parecen cualquier cosa menos ansiedad. Éstos pueden parecer todo lo contrario, incluso a los padres a veces. Además, algunos rasgos son más extremos cuando el niño está ansioso.

Vamos a pensar un poco sobre como aparece el SA en el mundo exterior. Encontré un resumen interesante sobre el Síndrome de Asperger que conseguí cuando diagnosticaron a Kenneth. Es una carta corta, de la medida de una tarjeta de negocios, que se puede llevar en la cartera. Es interesante porque está escrita para alguien que no sepa absolutamente nada sobre el Síndrome de Asperger. Esto es lo que dice:

¿Qué es el Síndrome de Asperger?

El SA es una discapacidad que en algunos aspectos es parecida al autismo. La gente con SA normalmente parece normal. Tienen dificultades en las áreas de comprensión social y la comunicación social. Ellos pueden parecer rudos, arrogantes y torpes y su comportamiento puede ser raro, excéntrico e impredecible.

El SA puede afectar a todas las clases sociales y en diferentes grados de inteligencia, desde aquellos que tienen dificultades de aprendizaje moderadas a aquellos con una capacidad límite. Por favor, se paciente, ellos no pretenden ofenderte.

No es sensato pensar que nuestros hijos van por la vida de una manera tan antipática. “Rudo, arrogante y torpe” no es la imagen que la gente tiene de la ansiedad. Los padres sabemos en el fondo que, a pesar de las apariencias, nuestros hijos deben de sufrir de muchísima ansiedad, aunque no lo parezca, aunque esté oculta. El problema es que el mundo no hará concesiones a sus dificultades que están enmascaradas, hecho que hace más importante que las hagamos los padres.

Consejo # 25 Investigar los motivos

¿Qué causa esta ansiedad? Es muy valioso que intentemos entenderlos, así les podremos ayudar, aunque no sea posible en todas las situaciones. No podemos olvidar que una de las mayores dificultades de los niños SA es manejar las cosas que no les son familiares e impredecibles. Para intentar entender que está causando la ansiedad, podemos hacernos las siguientes preguntas:

- ¿Qué le ha ocurrido recientemente? ¿Ha habido cambios?
- ¿Han habido cambios en clase?
- ¿Ha cambiado alguna rutina?
- ¿Está enfermo, agotado o especialmente cansado?
- ¿Hay alguien nuevo en su vida?
- ¿Puede que suceda algo de manera continuada de lo que no seas consciente? ¿Bullying en la escuela? ¿Dificultades sensoriales?
- ¿Se repite algún tipo de patrón?

- ¿Hay algo que parezca que le es especialmente difícil?
- ¿Puede que está sufriendo bullying en el colegio?

A veces la causa es bastante específica. Otras veces no es obvia en absoluto y tenemos que aceptar que es simplemente “ansiedad Asperger”. El mundo puede ser muy confuso, hostil e impredecible para un niño con SA. Aunque no lo podamos entender, podemos ayudarlo mucho haciendo que esté seguro de que permanecemos a su lado.

Consejo # 26 Aspira a un nivel óptimo de ansiedad

Como padres, odiamos ver a nuestros hijos ansiosos, enfadados y miserables y comprendemos que son más vulnerables de lo que parecen. Naturalmente, les ayudamos y protegemos, pero al mismo tiempo sabemos que no es una buena idea sobreprotegerlos. Es difícil encontrar el equilibrio.

Es bueno recordar que, al fin y al cabo, la ansiedad es parte de la vida. Aunque mucha ansiedad puede ser paralizante, un poco de ansiedad puede ser útil cuando ésta nos estimula a hacer cosas que de otra manera no intentaríamos. En el *punto óptimo de ansiedad* el niño se puede sentir lo suficientemente cómodo como para intentar algo nuevo y en el proceso de aprendizaje, puede manejarse en situaciones difíciles. La meta es manejar la ansiedad, no eliminarla. En realidad será un proceso largo y progresivo.

Podemos hacer muchas cosas para ayudar a nuestros hijos a tomar consciencia del mundo y hacer la vida más predecible para ellos. Pero ellos también necesitan aprender que la vida no siempre se puede controlar o predecir. A veces las cosas no salen como las habíamos planeado - y esto esta **bien** también.

Proporcionar orden, estructura y predictibilidad

Consejo # 27 Planea cada cambio cuidadosamente

Recuerda que cada cambio, por pequeño que sea, a menudo hace que los niños con SA se angustien mucho. Intenta introducir cualquier tipo de cambio o alteración en su rutina, en un momento en que ambos estéis relajados, y anticipale todo lo que va a suceder, si puedes.

Consejo # 28 Utiliza un “tablón de anuncios”

Si no tienes un corcho o una pizarra para hacer de tablón de anuncios en casa, considera la opción de conseguir uno. Lo puedes utilizar como punto de referencia para el niño, para que pueda observar aquella información que le pueda ayudar a ver el mundo de manera más predecible; por ejemplo: normas de juego, rutinas, contratos... Asegurate de que está situado en un lugar accesible, como la cocina, el

comedor o en su habitación; se esta manera él puede tenerlo como referencia siempre que lo necesite.

Consejo # 29 Utiliza un cronómetro o un temporizador

Los temporizadores de cocina normalmente se pueden conseguir fácilmente y de forma barata; los cronómetros se pueden comprar en las tiendas de deportes. Estos objetos son unas buenas herramientas para los niños con SA y pueden ser de mucha ayuda en dar la estructura y predictibilidad que necesitan. Puede que a él le tranquilice oír el sonido del temporizador avisándole que se ha terminado el tiempo. A parte de que les puede parecer divertido jugar con eso icomo si fuera un concurso! Los temporizadores pueden ser útiles en un muchas situaciones, por ejemplo:

- “Tienes que ir a calmarte en tu habitación durante dos minutos”.
- “Necesito descansar 20 minutos sin que me interrumpas y entonces jugaré contigo al juego que quieras” (si interrumpe, se vuelve a empezar con los 20 minutos).
- “Cuando lleves 15 minutos haciendo los deberes, entonces podrás ver la televisión”.
- Puedes leer en la cama durante 10 minutos; pasado este tiempo, la luz tiene que apagarse”.
- “A ver si puedes botar la pelota sin parar durante tres minutos”.

Consejo # 30 Utiliza ayudas visuales

Si podemos ayudar a un chico con SA a saber y recordar que se espera de él, para él será mucho más fácil ser consciente del mundo y reducirá su ansiedad. La mayor parte de personas con SA son pensadores visuales, con lo que tiene sentido proporcionarles ayudas visuales con este propósito. Una ayuda visual puede ser un simple recordatorio escrito o una ayuda visual más complicada con un dibujo a todo color. Cada niño es completamente diferente referente a las ayudas visuales que le van ayudar: puede ser un contrato de conducta, rutinas, menú o cualquier otra cosa. Pero la base simplemente es: *el niño con SA normalmente aprende y recuerda mejor aquello que ve que aquello que escucha.*

Hay infinitas maneras en las que esta base puede ser muy importante poder usar y puede ser divertido usar la imaginación para ver que puedes hacer. Por ejemplo, al hacer ayudas visuales puede ser un buen momento para incorporar el interés, o decorarlos con sus dibujos favoritos.

Consejo # 31 Plastifica las ayudas visuales

Hay plastificadoras pequeñas, no muy caras, que se pueden comprar en tiendas de materiales de oficina. Aunque plastificar puede parecer un poco lujoso, es muy

satisfactorio tener las ayudas visuales plastificadas. Además a ellos les parece más atractivo y son más duraderas. Si se escribe el texto con un rotulador, la ayuda visual se puede reutilizar una y otra vez.

Otras sugerencias

Consejo # 32 Ejercicio

El ejercicio puede ser un buen “quitaestres”. A veces cuando tu hijo está ansioso, le puede calmar ir a dar un paseo o hacer un ejercicio más vigoroso, por ejemplo correr o nadar.

Consejo # 33 Distracción

Distraer a un niño ansioso con algo que a él le pueda absorber o interesar, basada en algo que a él le es familiar y con lo que él se sienta cómodo. Por ejemplo, darle un libro nuevo para pintar o un libro sobre su interés.

Consejo # 34 “Días de pijama”

Dale de vez en cuando un “día de pijama” en el que se le permite ir en pijama todo el día y puede hacer lo que quiera (isiempre con un motivo!). Cuando veas que lleva unos días extremadamente ansioso, programa un día de pijama para él y para que así se pueda relajar.

2 - Enfatizar lo mejor de tu hijo

Tender un puente sobre el hueco social y emocional

“Enseñar” habilidades sociales y emocionales

Las dificultades sociales y emocionales tienen una profunda influencia en la vida de cualquier niño con SA. Éstas afectan su habilidad para comportarse y relacionarse de manera exitosa y socialmente aceptable. Aquellos que no conocen el SA suelen tomarse como una ofensa las conductas típicamente Asperger, aunque no sepan exactamente porque. Ellos consideran al niño como rudo o maleducado.

Si estamos “bendecidos” con unas buenas habilidades sociales y emocionales nuestras relaciones con el mundo transcurren suavemente: sabemos como tratar a los demás y hacerlos sentir cómodos. Tenemos en cuenta sus sentimientos. Pero, evidentemente, para poder hacer esto debemos poder imaginar dichos sentimientos, hecho que pone a los niños con SA en una clara desventaja.

Una de sus grandes dificultades es lo que a veces llamamos “*ceguera mental*”, que básicamente significa que para ellos es muy difícil imaginar la perspectiva de las otras personas. Esto hace que las relaciones sean increíblemente complicadas. Es muy difícil jugar de manera exitosa con los iguales cuando uno no tiene una “antena social” que tienen los demás. Los niños con SA no son buenos juzgando quien es realmente un buen amigo, y los demás pueden ser muy hirientes. Los padres nos preocupamos terriblemente cuando vemos estas cosas. Nuestros hijos son muy vulnerables e intentamos ayudarles. Sabemos que a largo plazo, si una persona hace que los demás se sientan incómodas, puede acabar siendo impopular, rechazado y alienado. Esto puede llegar a arruinar su carrera.

Cuando tenemos hijos, esperamos tener que enseñarles muchas cosas: como vestirse, cruzar la calle de manera segura, atarse los cordones de los zapatos... Pero normalmente no esperamos tener que “enseñarles” habilidades sociales y emocionales. Y, más aún, un chico con SA, no es que deba aprender estas habilidades cruciales, él *necesita* ser enseñado. Definitivamente nuestra meta es ayudar a desarrollar su consciencia y comprensión social y emocional. Pero para hacer esto debemos intentar entender sus perspectiva e identificar su puntos ciegos.

El conflicto entre las habilidades sociales y la honestidad

Una de las razones por las que los chicos encuentran dificultades tanto con los conceptos como las maneras, es qué significa no ser estrictamente honesto. Hay un conflicto entre decir la verdad a los demás y complacerles. Cuando esto sucede, las personas “normales” a menudo optamos por decir una mentira piadosa para no ofender a los otros. La mayor parte de nosotros aceptamos estos engaños como la

manera de operar que tiene nuestra sociedad. El hecho de que nosotros utilicemos términos como “mentiras piadosas” indica que pensamos en ellos como menos dañinos. La manera como nosotros vemos esto, es que a veces preferimos sacrificar un poco de nuestra honestidad para que las cosas sean más suaves. Normalmente no pensamos en esto demasiado. Esto simplemente pasa. Por lo tanto, decimos cosas que no son del todo verdad para hacer sentir a los demás más cómodos. No decimos lo que en realidad pensamos. Sabemos cuando es el momento de decir lo que pensamos. Entramos en pequeñas mentiras cuando no nos interesa o incumbe demasiado lo que sucede.

La gente con SA no opera de esta manera, o sea que a veces actúan “de una mala manera”. Ellos son inocentes en el sentido de que literalmente pueden pensar que lo más importante es ser honesto en todas las circunstancias. Ellos no aprecian los conceptos sutiles como “mentiras piadosas”. Esto puede ser muy desafiante para los demás y para los chicos con SA sería absolutamente antinatural comportarse de otra manera.

Consejo # 35 Aprecia su honestidad como un gran atributo

A menudo el comportamiento “rudo” del niño con SA es sólo una conducta realmente honesta. La honestidad y el ser directo son una parte de los Asperger e incluso, si pudiéramos, no les pediríamos que dejaran de ser quienes son.

Míralo positivamente, es algo extraño y realmente refrescante encontrarse con la carencia de hipocresía y pretensión que es tan típico en el SA. ¡Es realmente un desafío lo mires como lo mires! ¡Con un hijo con SA al menos sabes siempre en que punto te encuentras! No habrá polvo bajo la alfombra. No hay duda que es más fácil convivir con gente el tipo de personalidad opuesta, con la “gente complaciente” que sólo nos dice aquello que queremos oír. Pero por otro lado, tenemos mucho que aprender de la honestidad de los niños con SA.

Consejo # 36 Identifica los puntos ciegos

Antes de poder ayudar a los niños con SA, debemos intentar identificar qué es lo que entiende y lo que no, ya que es muy fácil asumir que entiende más de lo que entiende en realidad. Realmente tiene sentido dedicar un tiempo a detectar dónde hay huecos en su consciencia y comprensión.

Estudios recientes indican que más del 90% de la interacción social consiste en *comunicación no verbal*, hecho que nos permite ver hasta que punto es importante esta habilidad. De manera que probablemente trabajaremos sobre seguro si empezamos asumiendo que este área de la comunicación es un punto flaco de la consciencia y comprensión típicos del niño con SA. Muchos de nosotros somos

buenos de manera intuitiva en la comunicación no verbal. Empezamos a aprender esto de manera absolutamente intuitiva cuando somos pequeños. Pero es un proceso de aprendizaje importante que no se da de manera innata para el niño con SA. Su dificultad en la comunicación no verbal afecta a muchas áreas de su vida, incluyendo:

- Su habilidad para leer el lenguaje corporal.
- Su consciencia de las normas sociales no escritas.
- Otras habilidades sutiles.

Lenguaje corporal

Poder leer el lenguaje corporal es una habilidad fascinante. Tenemos la habilidad intuitiva de “leer” el humor y las intenciones de los demás sin necesidad de que nos lo digan con palabras. La manera como lo hacemos es interpretando todo tipo de pistas sutiles no verbales que ellos nos dan. Es aún más fascinante el nivel de complejidad de comunicación que nos va al subconsciente.

Pero para los chicos con SA es completamente opuesto. Como ejemplo, la mayor parte de nosotros encontramos fácil “decir” si alguien “parece aburrido”. ¿Como lo hacemos? “Leyendo” pistas como la expresión de su cara, la mirada, su postura, sus gestos o quizá el tono de voz. Para este simple ejemplo, se requieren complejas habilidades no verbales que los niños con SA no tienen de manera natural. Para ellos la comunicación no verbal es como una lengua extranjera.

Normal sociales

Hay muchas normas no escritas y complejas en la sociedad que la mayor parte de nosotros asumimos y nos ayudan a que la comunicación fluya de manera clara y efectiva; por ejemplo, no solemos cuestionar a alguien que se encuentra en una posición de autoridad. Otra vez, nosotros aprendemos esto de pequeños y sin un aprendizaje formal, pero los chicos con SA tienen poca consciencia de esto.

Otras habilidades sutiles

Consciencia contextual

Tienen poca apreciación de la diferencia de los contextos y de como esto afecta a la comunicación. Esto significa que ellos tenderán a hablarle a todo el mundo de la misma manera e igual de directos, hecho que a menudo se ve como inapropiado.

Tacto

Ellos no dominan el hecho de hablar con tacto y pueden no encontrar un motivo por el que ellos no deberían decir llanamente que quieren que alguien se vaya a casa cuando están con un amigo, si es así como se están sintiendo.

Interpretación literal

Tienden a interpretar las cosas de manera literal y no de manera figurada. Esto puede acarrear situaciones divertidas a veces, pero también puede causarles problemas de confusión e incomprensión.

Desarrollar su consciencia: algunas técnicas para intentarlo

Consejo # 37 Evidenciar y debatir

Evidenciar

El niño con SA tiende a actuar sin tener en cuenta sus emociones más que expresándolas y solo tiene consciencia de su propio estado emocional. Entrenar y evidenciar las emociones puede ayudar a desarrollar su consciencia. Puede ser un poco raro al principio. Después de todo, normalmente no tienes que “enseñar” las emociones a los niños. Pero resulta más fácil a medida que se hace.

- Acentúa tu lenguaje corporal para mostrarle como te sientes.
- Explícale las normas en palabras. Por ejemplo: “Cuando un adulto viene con nosotros en coche, es normal que le parezcas rudo si no le permites sentarse delante”.
- Háblale de manera abierta y calmadamente sobre sus emociones. Evidénciale en palabras que él necesita expresar su realidad. Por ejemplo, “Cuando... sucedió debiste sentirte muy enfadado (triste, contento...)”. Puedes hacer preguntas directas si es necesario.

Debatir

Un mensaje importante para cualquier niño con SA, que debe oír y entender, es el siguiente: *Todas las personas (incluido tu) quieren que les traten bien.* Esto significa que debes tratar a los demás de la misma manera que quieres que te traten a ti.

Habla abiertamente sobre como la gente espera ser tratada. Aquí hay algunas cuestiones y temas que puedes sacar cuando hables con tu hijo:

- ¿Como quieres que te traten?
- ¿Como odias que te traten?
- Me puedes dar algún ejemplo de como quieres que te traten?
- ¿Y de cómo odias que te traten?

Anima a la familia a hablar sobre algunos conceptos sutiles que no le son fáciles de entender cómo:

- Hacer daño de manera intencionada e inintencionada.

- Burlarse y reírse.
- Bullying.

Consejo # 38 Usa feedback para ayudarle a llenar el hueco de la empatía

Recuerda que para él es muy difícil ponerse en el lugar del otro, así que busca oportunidades cada día para decirle *en palabras* como te estás sintiendo, calmadamente, con voz suave. Háblale también de cómo se pueden sentir las demás personas, porque él no lo intuirá.

Explícale como lo que él hace o dice puede afectar a los demás. Por ejemplo, si te da un abrazo, dile claramente en ese momento “esto me hace sentir muy bien... Que me des un abrazo me hace sentir genial”. O si su comportamiento está fuera de lugar, no esperes que él se de cuenta rápidamente que no te ha gustado. Di claramente, por ejemplo: “cuando tiras todos tus juguetes por la habitación, me pongo muy nerviosa, no me gusta”.

Desarrollar su consciencia: algunas actividades y juegos para intentarlo

Consejo # 39 Un libro de emociones

Haz un libro especial de emociones para ayudarle a explorar las emociones con él. Ponle, por ejemplo, páginas felices, tristes, enfadadas, asustadas. Pegad o dibujad en ellas imágenes apropiadas, historias o palabras. Haced listas de cosas que os hacen felices, que os hacen enfadar... (las cosas que te hacen feliz pueden incluir también, como tabletas de chocolate o juegos de ordenador).

Entrevistad a amigos y a familiares y buscad qué les hace felices, tristes... Esto le puede ayudar a entender que cosas hacen felices a la gente (ver apéndice 5 - **Mi libro de emociones**, para coger algunas ideas al hacer el libro de emociones).

Consejo # 40 Un proyecto de figuras lingüísticas

Haced una colección de figuras lingüísticas y ponedlas en una libreta. Intentad que la gente os ponga ejemplos y compartidlos con el resto de la familia:

- Puntuadlas en función de lo divertidas que sean.
- Hablad sobre lo que significan actualmente y como se pueden traducir.
- Dibujad cosas divertidas de las figuras lingüísticas (por ejemplo, “Me lo ha dicho un pajarito”).

Consejo # 41 Role Play

Al niño le puede gustar el *role playing* y eso nos puede permitir intentar que entienda la perspectiva de otra persona de una manera segura y divertida. Hay maneras infinitas de usarlo. Por ejemplo, representar situaciones que han sucedido hace poco y explorar diferentes formas de manejarlas que podría haber utilizado. Se pueden hacer representaciones divertidas sobre llamadas telefónicas y situaciones sociales.

Consejo # 42 Juegos de detectives

Baja el volumen de la televisión durante un programa o una serie de televisión e intentad averiguar qué está sucediendo y cómo se están sintiendo los personajes a partir de la comunicación no verbal: expresión facial, gestos etc.

Corta algunas fotos de las revistas e intentad averiguar todo lo que podáis sobre la persona: su edad, oficio, que deben estar haciendo, como se deben sentir y porque, etc.

Consejo # 43 Enséñale los diferentes grados de las emociones

Los niños con SA a menudo solo se dan cuenta de las emociones más extremas y tienden a formarse opiniones simplistas de las personas. Por ejemplo, ellos pueden ver que los demás pueden estar “felices” o “tristes”, pero les cuesta ver que los demás se sientan bien, sean agradables o que estén desanimados.

Anímalos a detectar los diferentes grados que hay en medio usando algún tipo de *código visual simple*. Por ejemplo, si él dice que el otro está contento, pregunta “¿Hasta que punto está contento?” Para indicar si es “un poco contento”, el código puede ser tener las manos cerca del cuerpo, y si es “extremadamente contento”, separarlas al máximo del cuerpo. De esta manera le puedes enseñar que hay diferentes grados de emoción.

Consejo # 44 Amplía su vocabulario emocional

Explorad palabras nuevas e interesantes para expresar las emociones: encantado, aterrorizado, aprensivo, decepcionado, furioso, consternado. Poned algunos ejemplos de la lista del apéndice 7 - **Vocabulario emocional** y hablad sobre situaciones que nos pueden hacer sentir de esta manera.

Juego y habilidades sociales: algunas ideas para intentarlo

Consejo # 45 Consigue un cómplice

Si puedes, ten al menos a un adulto de la vida del niño que tenga algún interés en él, juegue con él y te ayude a enseñarle las habilidades que necesita. Él puede ser un amigo o un estudiante que quiera ayudarnos una vez por semana por un poco de dinero extra.

Consejo # 46 Citas para jugar

Planea citas de juego supervisadas que estés seguro que serán exitosas; por ejemplo en un sitio donde sepas que los otros chicos aceptan a tu hijo. Prepara estas sesiones de una manera razonablemente estructuradas y predecibles, así el niño con SA sabrá los detalles de qué se espera de él, cuando empezará, cuando acabará, quien estará y qué es probable que suceda.

Consejo # 47 Permítele llevar el marcador

Si tiene dificultades para practicar juegos de equipo puede que le guste llevar el marcador o las bebidas. Esto puede animarle a observar el juego y aprender las normas (puede que debas comentar con él lo que ha observado para evitar que sea demasiado rígido y que se lo tome demasiado en serio).

Consejo # 48 Sigue al líder

Juega a “sigue a líder”, donde todo el mundo debe observar lo que hace el líder y copiarlo exactamente igual (ejemplo, aplaudir, saltar, sentarse, rodear un círculo...) El chico con SA se puede sentir en confianza para participar por que las normas son muy simples y claras.

Consejo # 49 Turnos

Puede que necesite aprender el concepto de los turnos y que haya que explicárselo de manera clara y paciente. Él necesita entender, no sólo cómo funciona, sino también que es justo que todo el mundo tenga su turno. Cuando él haya entendido esto a nivel intelectual, puede que aún necesite practicarlo y que se le anime a hacerlo. Busca ejemplos divertidos; por ejemplo: “ahora te toca ser el líder durante 5 minutos, luego será el turno de tu hermano durante 5 minutos más”.

Consejo # 50 Conexiones en Internet

A él le puede gustar tener contactos vía Internet y mandarse mensajes con otras personas para poder estar en contacto con otras personas que compartan sus intereses o que tengan SA.

El mejor acercamiento

Esta sección contiene consejos generales sobre la mejor manera para acercarnos a nuestro hijo con SA con el objetivo de sacar lo mejor de él.

Consejo # 51 Estar calmado y relajado

Cualquier niño, especialmente uno con SA, responde mejor a la calma, a un acercamiento relajado, pero, evidentemente, es difícil cambiar tu temperamento base si no eres una persona calmada. De todas maneras, es posible hacer pequeños cambios que te pueden ayudar a estar más relajado: leer un libro sobre relajación, hacer yoga, escuchar una cinta de relajación, darte un masaje, tomar un baño con sales... o hacer cualquier cosa que haga sentir relajado.

Consejo # 52 Sé una aliada

Incluso cuando se dan problemas de conducta o disciplina, la mayor parte de los niños saben que, en el fondo, sus padres están a su lado. Pero no debemos asumir que nuestro hijo con SA también lo sabe. Puede que él crea sinceramente que estamos en su contra sólo porque, por ejemplo, no le damos lo que quiere o intentamos mejorar su comportamiento.

Busca maneras para que el sepa seguro que sus padres son sus aliados, sin condiciones. Puede que él necesite oír cosas que a la mayoría de los niños no hace falta decirles: que eres su aliado y su amigo, que es tu obligación como padre intentar mejorar su conducta, que el motivo por el que no le das todo lo que él quiere es porque lo quieres mucho y no quieres hacer cosas que serán negativas para él en el futuro (ver también **Consejo # 18 Estar a su lado**).

Consejo # 53 Comunica claramente

Recuerda que no es razonable esperar que un niño con SA entienda las sutilezas. Ayúdale a entender que estás intentando comunicarte con él de la manera que él se comunica: sin ambigüedades, honesta y claramente. No te vayas de su lado si hay alguna sombra de duda. Por ejemplo, si él no se pone el abrigo, no le digas “¿no tienes frío?” o “¿quieres ponerte el abrigo?”. Mejor di algo muy claro cómo: “Deberías ponerte el abrigo” o “Por favor, ponte el abrigo”.

Dile de forma específica y calmada cual es el comportamiento que se espera de él y qué consecuencias puede tener su conducta. No puedes asumir que él sabe algo a menos que se lo digas. Sé tan consistente como puedas y permítele saber cuando cruza los límites.

Consejo # 54 Busca la disciplina positivamente

Las reglas básicas son:

- “Píllale” haciendo algo bien (ver **Consejo # 19 Engánchale haciendo algo bien**).
- En general, ignora cuando puedas su mala conducta y céntrate en el buen comportamiento.
- Utiliza las sanciones sólo como último recurso.

Aunque el niño con SA se beneficia de las normas claras y de una estructura para encauzar la disciplina, vigila con no excederte. Es importante que te diviertas con tu hijo también. Piensa: “*Las normas sin relación significan rebelión*” (ver **Consejo # 23 Enséñale a planear el comportamiento**).

Consejo # 55 Se firme, pero amable

Cuando un niño con SA sabe que hay unos límites claros y firmes, les ayuda a sentirse seguro. Recuerda que ser firme no significa estar enfadado. La actitud ideal es equilibrar la firmeza con la amabilidad.

El mensaje de firmeza

La firmeza es en referencia al manejo y al ayudarlo a sentirse seguro. Es decirle “te ayudaré a encontrar sentido al mundo” y “hay unos límites que no debes cruzar y defenderé estos límites”.

El mensaje de amabilidad

La amabilidad es sobre ayudarlo a un nivel muy profundo “te acepto como eres” y “nunca dejaré de quererte”. Después de que haya habido un problema, hazle entender que le perdonas y que todos cometemos errores y hemos hecho cosas que no debemos en algún momento. Una parte importante de la familia es poder cometer errores y no tenerles en tu contra. Enseñadle que las familias se apoyan los unos a los otros.

Ten como objetivo decir “no” de una manera cálida y agradable. Esto os ayudará a los dos que tu estás a su lado aunque seas firme.

Consejo # 56 Dale *feedback*

Dale *feedback* de manera continua en sus conductas, permítele saber lo bien que está haciendo las cosas. Intenta darle un *feedback* mucho más positivo que negativo.

Consejo # 57 Se flexible

Siéntete libre en probar nuevas ideas y estrategias que creas que funcionarán, de este libro o de cualquier otro recurso. Si una idea funciona, y mientras funcione, llévala a cabo. Acepta, rechaza, modifica y adapta ideas que te sirvan para tu situación única. Y no olvides que a veces una idea que no funciona hoy, puede funcionar seis meses más tarde y viceversa.

Consejo # 58 Prever

Vigila las situaciones en las que se encuentra tu hijo, sin ponerte paranoico. Hay que estar atento a “trampas” potenciales, esas situaciones que pueden causar grandes problemas o ansiedad al niño. Decide que situaciones evitar o ten un plan de acción para ayudarlo a manejarlas. Recuerda, prevenir es mejor que curar y te da pasos para prevenir problemas antes de que sucedan.

Consejo # 59 Ir todos a una

Esto puede ser difícil de hacer, intentad que los adultos importantes en la vida del niño estén de acuerdo en los temas básicos como pueden ser las normas y los mensajes que se dan para manejar los problemas. Si os podéis presentar como un frente unitario, permitís al niño saber dónde está y prevenir que ponga a un adulto en contra de los otros.

Consejo # 60 Escoge qué batallas enfrentar

Es imposible abordar cada pequeño incidente que se da y, si fuera posible, no sería una buena idea. Si nos pasamos todo el día corrigiendo y criticando a nuestro hijo, él se puede sentir agobiado y dejar de escucharnos. Esto significa que no nos tomará en serio si no priorizamos sobre que vamos a hablar con él. Además, las batallas continuas nos dejan exhaustos.

Normalmente es mejor evitar confrontaciones que enzarzarse en una pelea que vamos a perder, así que a veces es mejor mirar para otro lado. Es difícil decidir en el momento si será una buena idea afrontar ese incidente. Pregúntate dos cosas: primero ¿hasta qué punto es importante lo que ha sucedido? Segundo, ¿es una batalla que voy a perder? (por ejemplo, no puedes forzar al niño a pedir perdón, pero puedes rechazar comprarle una barra de chocolate). Recuerda, ¡escoge cuidadosamente que batallas vas a emprender!

Consejo # 61 Escoge tu tiempo

En algunas áreas en las que el comportamiento de tu hijo es muy difícil, puede ser un verdadero desafío ayudarlo a cambiar. Afróntalo sólo cuando te veas con suficiente fuerza y como lo más importante. Ten en cuenta que cuando quieres hacer frente a una conducta muy arraigada, a menudo empeora antes de mejorar, así que debes perseverar en ella.

Consejo # 62 Ten sentido del humor

Es bueno tomarnos nuestro trabajo de padres en serio, es evidente, ipero a veces es bueno bromear!

Muchas veces los actos de nuestros niños con SA, pueden ser divertidísimos, iespecialmente en aquellos momentos en que están siendo “honestos”, y no queremos verlo! Recuerda que reír es bueno y no siempre hay que tomar las cosas demasiado en serio. Los niños con SA deben aprender a reír y a divertirse también.

Animar a la conformidad y a la motivación

Motivación ausente

Nos puede poner muy furiosos cuando un niño parece que no tenga ninguna motivación o interés en aceptar o hacer aquello que hacemos o queremos que haga. Pero desafortunadamente es un problema muy común en los niños con SA.

Muchos niños están motivados de manera natural en competir con sus iguales o complacer a las personas con autoridad. Pero los niños con SA no están interesados en complacer a los demás y el concepto de competición es difícil para ellos (ver **Perfeccionismo, Consejo # 148 Sé puntual y Consejo # 54 Busca la disciplina positivamente**). Esta motivación “normal” es ausente durante mucho tiempo en los niños con SA, los padres tienen que encontrar otras maneras creativas para influir en su comportamiento.

Para animar a la conformidad

Consejo # 63 Asegurate de que él sabe lo que se espera de él

Cuando le das instrucciones, hazlo lo más claramente posible. Dale los objetivos SMART (ver **Consejo # 6 Ponte las metas SMART**). Recuerda que el puede necesitar más guías y recordatorios que los que tu crees. Haz lo que puedas para asegurarte que él sabe exactamente lo que se espera de él. Escríbelo y, si lo necesita, comprueba que lo ha entendido haciéndoselo repetir.

Consejo # 64 Haz unas normas básicas

Haz unas normas básicas. Hazlas simples, claras y fáciles de entender. Escríbelas y cuélgalas en el tablón de anuncios (ver apéndice **4 - Cartel de normas**).

Consejo # 65 Comunica las consecuencias claramente

Se muy claro y consistente con el niño sobre las consecuencias de sus elecciones, sean buenas o malas. Piensa en sanciones o “consecuencias desagradables” realistas y proporcionadas. Dile las consecuencias calmadamente y llévalas a cabo de manera consistente, así él sabe que cumples lo que dices. Otra vez, no dejes ni una sombra de duda sobre lo que sucederá. Por ejemplo, di algo muy claro como “si te niegas a hacer tus deberes, no podrás comer helado después de comer”.

Y no olvides decirle también las consecuencias agradables: por ejemplo “si terminas los deberes, te dejaré ver un rato tu vídeo preferido y podrás comer un poco de chocolate”.

Consejo # 66 Ofrece opciones

Si crees que se avecina una confrontación porque él no quiere hacer algo que se espera que haga, intenta evitarla ofreciendo otra opción mejor que insistir en una orden. Por ejemplo, podrías decir “Prefieres venir ahora y hacer tus deberes o quieres venir y hacerlos en 5 minutos?”. Evidentemente él puede responder “Ni ahora ni en 5 minutos. No quiero hacer los deberes”. Si esto sucede, calmadamente déjale clara la situación diciendo algo como “Tienes que hacer los deberes. No puedes escoger si haces los deberes o no, pero puedes escoger cuando los haces”.

No es una mala idea, si se da esta situación, negocia. De esta manera le haces ver que tienes en cuenta sus deseos. Podrías darle 10 minutos y animarle a que se comprometa “Bien, pues en 10 minutos te espero aquí para hacer los deberes. Espero que te acuerdes de venir. Pero estoy segura de que harás lo posible por mantener tu palabra”. Puede ser de ayuda darle un despertador o un temporizador de cocina después de acordar el tiempo.

Aquí expongo otro par de ejemplos de demandas presentadas como opciones:

- ¿Prefieres ponerte la chaqueta azul o la roja? (mejor que decirle “ponte la chaqueta”).
- ¿Prefieres un bol grande de cereales o uno pequeño? (mejor que decirle “tienes que comer cereales”).

Para aumentar la motivación

Consejo # 67 Desafíos

Plantea las tareas de manera interesante presentándoselas como desafíos que sabes que él podrá manejar. Por ejemplo: “me pregunto cuanto tiempo puedes aguantar bien sentado en la mesa durante la merienda... Sé que es un poco difícil para ti recordar como nos debemos sentar...” No te disgustes si “fracasa” en el desafío, pero felicítale si lo consigue, aunque sea un pequeño éxito. Podía ser: “¡Bien hecho, has estado sentado durante 5 minutos!”.

La tarde siguiente puedes poner el desafío un poco más difícil: “recuerda que estuviste 5 minutos bien en la mesa la tarde anterior. Crees que podrás hacerlo dos días seguidos...” o “supongo que será difícil para ti aguantar más rato hoy, ¿no?”.

Consejo # 68 Gráficos

Un gráfico ordinario, con el objetivo de los que se usan en niños más pequeños, puede ser útil también para un niño con SA más mayor. Porque al ser un recurso visual, el gráfico puede ayudar a animarle y es fácil de hacer o comprar.

Consejo # 69 Caras contentas ☺ y caras tristes ☹

Ten caras contentas ☺ y caras tristes ☹ en el tablón de anuncios y dale caras contentas o caras tristes en función de su comportamiento durante el día. Esto le da un *feedback* visual de lo que está haciendo. Cuenta el total de las puntuaciones y úsalo como base de un premio o un trato. Asegurate de que sabe por avanzado qué tipo de comportamiento le puede reportar una cara contenta y qué tipo de comportamiento le reportará caras tristes. Puedes proponerle de hacer juntos una lista de “conductas de caras felices” y otra de “conductas de caras tristes” (ver el apéndice **8 - Maneras de ganar caras felices☺y caras tristes**).

Consejo # 70 Economía de puntos

Ésta es una idea de éxito seguro que proviene directamente de los principios del Análisis Aplicado de Conducta (ABA). Hay un gran trabajo detrás de esto, pero tiene ventaja de motivar al niño y cambiar su conducta. Puede ser muy útil si tienes un problema importante con la conformidad y la motivación.

Seguramente encontrarás algún motivo para usarlo con todos tus hijos porque es muy popular (ver apéndices **2 - Planificar una intervención ABA** y **3 - Una economía de fichas** para más información sobre ABA y economía de fichas).

Manejando los momentos difíciles

Ésta sección ofrece algunas sugerencias para manejar las situaciones difíciles como los momentos embarazosos o las discusiones (ver también **Consejo # 78 Empieza a actuar desde que es pequeño**, **Consejo # 87 Déjale jugar en una habitación vacía y Agresión y enfado**).

Consejo # 71 Usa un código o signo

Esta idea puede ser útil para cuando estás acompañado y quieres decirle a tu hijo “ten cuidado con tu comportamiento, te estás pasando de la raya” si avergonzarle ni pasar vergüenza tu. Tened una manera de comunicaros las acerca de su conducta usando un “código” especial. Los códigos pueden ser tocarse la oreja, un golpe específico en la puerta o en la mesa, una frase especial o un golpecito en el hombro o darle un ítem específico como tarjetas de colores (“tarjetas rojas” y “tarjetas amarillas” para los fans del fútbol). Puede ser divertido pensar juntos los códigos aunque debéis hacerlo en el momento adecuado y los códigos deben estar bien establecidos antes de que surja dicho comportamiento.

Consejo # 72 Haz un juego simple

Cuando haya habido una pelea entre tu y tu hijo y estás anticipando una explosión, a veces, hacer un juego simple puede mejorar la situación. Hay muchas posibilidades y tu sabrás intuitivamente que tipo de cosas son las que más funcionarán con tu hijo.

Aquí explico una que usé con mi hijo. Primero me aseguré que tenía su atención. Entonces dije a otra persona que estaba en la habitación algo como “Kenneth no se está portando bien y parece que se niega a recoger todos los juguetes que hay tirados en la habitación... Me pregunto que pasará si cierro mis ojos durante 30 segundos... Lo probaré y a ver qué pasa.”

Recuerdo que él estaba muy intrigado con este juego y se olvidó de su furia mientras recogía todos los juguetes cuando yo tenía los ojos cerrados. (¡Yo estaba “alucinada” de lo bien que lo hizo mientras yo tenía los ojos cerrados!). Este tipo de hechos puede proporcionarle al niño un rato divertido y evitar una explosión.

Consejo # 73 No muerdas el anzuelo

Debes estar tranquilo. A veces parece que el niño intenta provocar una confrontación deliberadamente. Es como si necesitase sentir superioridad o seguridad ganando una confrontación. Haz tu vida más fácil siguiendo dos normas. Primero, evita la confrontación siempre que puedas. Segundo, entra en conflicto sólo cuando sepas que puedes ganar.

Consejo # 74 Evita amenazar cuando estés enfadado

A veces cuando estás a punto de perder los estribos es tentador amenazar salvajemente. Estoy segura que todos lo hemos hecho alguna vez. Decimos tonterías como “Bien! Si lo vuelves a hacer alguna vez, nunca más podrás ir a la piscina”. Muchos niños saben que no quieres decir exactamente esto y que quien habla es la ira, no nosotros. Pero los niños con SA se lo pueden tomar literalmente. Si esto sucede, él puede asumir que realmente no le llevarás nunca más a la piscina y que tu, secretamente, le odias o que no eres de fiar (porque, evidentemente, irá a la piscina alguna otra vez).

Consejo # 75 La fórmula “Cuando... entonces”

Cuando está cruzando la línea, alza un poco la voz y usa la fórmula “Cuando... entonces”. Por ejemplo, di: “*Cuando* pares de gritar, *entonces* te responderé”. Es importante decir “cuando” mejor que “si”.

Repítelo como si fueras un disco rayado, si es necesario, y no permitas que te meta en una discusión.

Consejo # 76 Usa la técnica DOS (demanda-orden-sanción)

Es una táctica útil para cuando te encuentras con conductas *deliberadas*, *desobedientes* y *desafiantes*.

- Primero, haz la *demanda*; Por ejemplo: “¿Puedes correr las cortinas, por favor?”.
- Entonces dilo como una *orden*. Di, “Te lo he pedido amablemente. Ahora te lo estoy ordenando” o “Esto ya no es una petición, es una orden”.
- Finalmente usa una *sanción* apropiada.

Consejo # 77 ¿La última palabra?

Cuando se da una pelea, a veces el niño con SA intenta alargar la discusión una y otra vez, sólo para tener la última palabra. Intenta no verte en una disputa larga que se prolonga eternamente, pero si es un tema que es importante, mantente consistente en tu posición.

Por ejemplo, el niño “insiste” en que tu debes hacerle la cama y tu “insistes” en que él debe hacerse su cama. Acepta que no tienes el poder para forzarlo a hacérsela y que seguramente terminará el día con la cama sin hacer. Pero si tienes el poder de quitarle un privilegio como estar un rato en el ordenador. No caigas en una discusión larga e inútil. Plantea las expectativas y las consecuencias calmada y claramente y mantente en ello.

3 - Problemas comunes de la A a la Z

Agresión y enfado

Asuntos escolares

Asuntos sensoriales

Comida

Depresión

Dificultades de atención

Escritura

Eventos especiales, ocasiones sociales y salidas

Habilidades motoras y coordinación

Ir a la cama y a dormir

Lenguaje y conversación

Perfeccionismo

Rigidez

Supervisión de los deberes

Agresión y enfado

Un vistazo rápido al problema

Los arrebatos de ira en un niño con SA pueden parecer:

- Extremos.
- Inmaduros.
- Impredecibles.
- Irracionales.
- Fuera de control.

Qué puede acarrear:

- Los padres y profesores lo ven difícil de manejar.
- Ellos acaban frustrados y exhaustos.

Extremos Asperger

Los niños con SA tienen dificultades diariamente con muchas cosas que los otros niños manejan de manera natural y a veces les puede causar una ansiedad y una frustración sobrecogedoras. Es inevitable que estos sentimientos les sobrepasen y a veces se expresan como agresión o rabia.

De acuerdo con los expertos, un niño con SA puede irse a cualquiera de los dos extremos - puede ser propenso al enfado o volverse extremadamente dócil. Un chico SA enfadado navega entre la rabia y lo que puede parecer la provocación. En el otro extremo, un chico con SA dócil, puede parecer carente de ira, sin ningún tipo de provocación. A veces al mismo niño lo podemos encontrar en los dos extremos en diferentes días o en diferentes situaciones.

Estrategias a corto y largo plazo

El niño con SA necesita aprender como reconocer y entender el enfado en él mismo y en los demás, así como aprender a controlarlo. Lo último que queremos es que vea la agresión como una manera de manejar los problemas. No podemos permitirnos hacer la vista gorda. La violencia física es un asunto especialmente serio y puede ser muy peligroso.

Para abordar los problemas de agresión o enfado fuera de control, necesitas tener dos estrategias. Primero, una estrategia a corto plazo que te ayude a manejar las situaciones explosivas en el momento en que se dan. Segundo, una estrategia a largo plazo que te ayude a entrenarle gradualmente, de manera que a la larga estas situaciones dejen de darse. Los consejos de esta sección están destinadas a ayudarte a manejar las situaciones explosivas cuando se dan - o aún mejor, para prevenir que se den, siempre que se pueda.

Consejo # 78 Empieza a actuar desde que es pequeño

Hay muchas razones para abordar los problemas que implican enfado y agresiones desde que son pequeños:

- Él es más fácil de manejar cuando es más pequeño que tu.
- Cuanto más tiempo se de este comportamiento, más patrones se establecerán y más difícil será romperlos.
- El niño puede ver la agresión como una manera de expresarse o de conseguir aquello que quiere.
- Le puede gustar la sensación de control que obtiene de esta conducta, ya que los puede tomar como un sustitutivo de la seguridad y aceptación que necesita.
- Si se hace una mala reputación, esto se puede convertir en tener problemas en cualquier sitio. La gente quizá no querrá tener su compañía y como resultado, él estará aislado y alienado. Si esto sigue hasta la edad adulta, se puede

convertir en un gran problema, tanto para él como para aquellos que están a su alrededor.

Consejo # 79 Enséñale maneras seguras de expresar y manejar su ira

Busca el momento oportuno, cuando él está calmado y habla con él sobre la ira. Tranquilízale contándole que todo el mundo a veces se enfada y que esto está **bien**. Recuérdale que el problema no son los sentimientos de ira, sino los comportamientos del enfado. Debate con él algunas maneras alternativas de expresar su enfado que no sean destructivas, y haz una lista de “Puedos y no puedo de la ira” (ver apéndice **6 - Cosas que se pueden hacer y que no con el enfado**). Entonces, cuando veas signos de alarma, se los puedes recordar.

Consejo # 80 Utiliza pasos para evitar una crisis

Recuerda: la prevención es mejor que la cura. No siempre es posible evitar una crisis, pero hay algunos pasos que puedes seguir para que las cosas no salgan de madre. Muchos de ellos, ya se han comentado en otras secciones:

- Utiliza un código o signo (ver **Consejo # 7 Permite que las estrategias sean la llave, no la meta**).
- Ofrece opciones (ver **Consejo # 66 Ofrece opciones**).
- Cortar las situaciones explosivas desde la raíz (ver **Consejo # 84 Corta estas situaciones desde la raíz**).
- Utiliza un temporizador (ver **Consejo # 29 Utiliza un cronómetro o un temporizador**).
- Haz un juego simple (ver **Consejo # 72 Haz un juego simple**).

Consejo # 81 Prémiale por mantener la calma

Haz de “mantener la calma” una meta específica. Cuando veas que está manteniendo la calma en una situación que para él es difícil, házselo saber y prémialo por eso, aunque sea con una pequeña cosa. Por ejemplo, di algo como “He visto que has mantenido la calma cuando tu hermano te ha tirado tu construcción de Lego. Te debes haber disgustado mucho. Pero lo has hecho muy bien. Estoy muy orgullosa de ti. Esto muestra mucho autocontrol, bien hecho”

Consejo # 82 “Insultos chiflados”

Si el niño utiliza tacos, permítele usar sustitutos a estas palabras. Esto no es tan ofensivo. Un ejemplo muy típico es cuando la gente dice “¡miercoles!” en lugar de otra palabra que también empieza por “mie...” Cuanto más loco sea el insulto, mejor.

Intenta algo como, “miernjcoiaslallkos” para empezar. Puede ser divertido pensar qué palabras se pueden utilizar ... y los insultos chiflados, te pueden meter en muchos menos problemas!

Ideas para manejar con una crisis

Consejo # 83 Ten un plan de crisis

Puede ser muy difícil manejar una crisis en el mismo momento en que sucede. ¿Cómo lo puedes hacer para controlar a tu hijo en un ataque de ira? Haz pasos y busca estrategias para manejar las situaciones de crisis a partir de ahora. Puede ayudarte escribirlos. Plantéatelo de manera realista. ¿Qué ha funcionado otras veces? ¿qué ha fracasado? ¿Hay algunas ideas nuevas que pueda probar? Tu eres las persona que más idea tiene sobre qué puede funcionar.

De estas ideas, haz tu plan de crisis. Esto os ayudará a ti y a tu hijo a saber por avanzado lo que sucederá y qué pasos vas a seguir si se da una “explosión”.

Prueba tu plan de crisis y evalúa como funciona. Si es necesario, adáptalo y prueba cosas nuevas.

Consejo # 84 Corta estas situaciones desde la raíz

Cuando veas que se está desarrollando una situación que pueda acabar en explosión, no dejes que se alargue y córtalo.

Consejo # 85 Estate calmado

Cuando las cosas se ponen tensas, no tires más leña al fuego. Usa una voz calmada e sin emoción. Intenta no hacer amenazas si estás enfadado.

Consejo # 86 No caigas en la intimidación

Intenta no caer cuando él se pone agresivo o intenta intimidarte. Dale la impresión de que su pobre comportamiento hace menos probable que él consiga lo que él quiere. Por ejemplo, prueba de decirle “sé que quieres las chokolatinas y que las quieres ahora, pero no te las voy a dar ahora y no lo quiero discutir, por como te estás portando. Cuando estés calmado entonces hablaremos de si te las doy más adelante” (Nota: usa la fórmula del “cuando... entonces”).

Consejo # 87 Déjale jugar en una habitación vacía

Si el niño se pone violento, considera la posibilidad de iros y dejarle sólo. A veces, que la gente de la audiencia se vaya puede rebajar la tensión de la situación.

Asuntos escolares

Un vistazo rápido del problema

Los problemas típicos incluyen experiencias de infelicidad y fracaso que implican:

- Conducta social, particularmente las relaciones con otros niños, por ejemplo en el patio.
- Las conductas esperadas de los niños en la escuela, por ejemplo, dentro del aula o en el pasillo.
- Bullying.

Qué puede acarrear:

- Los profesores lo encuentran desconcertante o difícil de manejar.
- Los niveles de ansiedad incrementan.
- Él es cada vez más infeliz.
- Él desarrolla una actitud negativa hacia la escuela y el aprendizaje.
- La conducta se deteriora y él se mete en problemas.
- Rechazo a la escuela.

¿Los mejores días de tu vida?

Para muchos niños con SA los días escolares definitivamente no son “los mejores días de sus vidas”, al contrario de como se suele creer. Si tu hijo es feliz en la escuela, esto es genial, pero desafortunadamente él pertenece a una minoría. La triste realidad es que la mayor parte de niños con SA pasan un tiempo difícil y miserable en la escuela.

Desde el punto de vista de los profesores, los niños con SA presentan un desafío. Ellos no se adaptan fácilmente a las rutinas y la disciplina de la escuela. Su conducta puede ser desconcertante y exasperante. Desde el punto de vista de los padres, les puede romper el corazón ver como sus hijos luchan para manejarse en el colegio. A menudo ellos, a pesar de su ingenio, acaban preocupados y frustrados. ¿Pero que pasa desde el punto de vista del niño?

El punto de vista del niño

Confusión y caos

Para el niño con SA, el mundo alborotado de la escuela puede ser confuso y caótico. Muchas de sus dificultades tienen su raíz en su problema básico de adaptarse o manejar lo impredecible. A menudo él realmente no entiende ni lo que debe esperar ni lo que se espera de él.

Dificultades sensoriales

A medida que él lucha por entenderlo, su nivel de ansiedad aumenta. Eso le hace más sensible de lo normal a los estímulos sensoriales como pueden ser el ruido. Entonces, cuando sus dificultades sensoriales se agravan, ellos también están más ansiosos. Es un círculo vicioso que se desarrolla.

Dificultades sociales

La mayoría de los niños adoran el tiempo de juego libre. En la escuela, esto se suele dar en la hora de la comida o en el patio. Pero para el niño con SA estos son los momentos más difíciles de todos. Él no sabe como relacionarse con sus iguales de una manera desestructurada, un juego sin supervisión. Él tiene muy poca comprensión de muchos juegos y de conceptos sociales que la mayoría de los niños aprenden fácilmente, especialmente aquellos que implican equipos, grupos o cuadrillas. Dificultades como estas abren una puerta al bullying y a las burlas.

Otros factores

Adicionalmente, en la clase puede haber dificultades con:

- Escritura.
- Atención, concentración y organización.
- Completar las tareas.

Bullying: el niño con SA como víctima, percibido como víctima o como autor

Aunque el problema del bullying tristemente no se limita a la escuela, este es el lugar dónde el niño con SA es más vulnerable. El bullying es un problema penoso para cualquier niño, pero para el niño con SA la situación es mucho más difícil y compleja.

El niño con SA como víctima o percibida como víctima de bullying

Tony Attwood (1998) describe la escuela como un “campo de minas social” para los niños con SA. Ellos tienden a no ver ni el instinto maternal ni el predador en los demás. Algunos niños sienten la urgencia de proteger a los demás y cuidar de ellos, pero desafortunadamente les consideran una “presa” y les tratan como si lo fueran y de una manera muy desagradable

El niño con SA está poco equipado para reconocer a los “predadores” y están indefensos contra ellos. Él puede que no sepa “leer la mente” de manera fácil, y por tanto, las intenciones de las otras personas, con lo que les cuesta saber quien es un verdadero amigo y quien no. Esto le supone dos problemas muy importantes:

1. Su vulnerabilidad les da ventaja a los predadores y seguramente será presa de ellos y recibirá un tratamiento injusto. En esta situación él *se convierte* en víctima de bullying

2. Él malinterpreta las intenciones de la gente que no le quiere herir, por ejemplo, bromas o burlas que son inocentes o divertidas. Cuando esto sucede él *se percibe a sí mismo* como víctima de bullying o maltrato.

Es importante recordar que estos dos problemas son *igual de reales y disgustantes* en la mente del niño con SA.

El niño SA como autor de bullying

El niño con SA no suele entrar en una campaña de bullying sutil. Pero por otro lado él puede pegar como cualquier otro niño. Esto suele suceder de una manera espontánea más que de manera premeditada, por ejemplo, cuando él está sacando sus frustraciones y enfados.

En general el niño con SA tiene más posibilidades de ser la víctima que de ser el autor del bullying. Y en el momento en que él lleva a cabo una intimidación, es más probable que le pillen y que se meta en un problema. De hecho, él es una presa fácil para provocar deliberadamente o de disgustar por lo sucedido.

El daño que puede causar el bullying

No importa las circunstancias, el bullying puede ser un problema serio para el niño con SA y puede hacer de su vida, una vida muy miserable. Esto se puede manifestar de diferentes maneras, incluidas las que siguen a continuación:

- Descenso de su autoestima y confianza.
- Se aísla más y se deprime.
- Se vuelve hostil e irascible.
- Los niveles de ansiedad y tensión incrementan.
- Desciende la motivación.

Actitud en la escuela

Aparentemente, en la mente de la mayor parte de niños, la escuela es más de un 85% de socialización con sus amigos. Otras cosas como las lecciones son sólo el 15% de lo que creen que es más importante en la mente de los niños. El peligro es que en la mente de un niño con SA, la escuela es el 85% de malas experiencias: fracaso, rechazo, humillación, ser incomprendido, tratado injustamente o acosado. Sin el apoyo adecuado, es muy fácil que su motivación se vea afectada. Él puede desarrollar una actitud negativa hacia la escuela y el aprendizaje, en la que su posición es que no vale la pena esforzarse.

Una nota más positiva

Es importante pensar que, aunque la escuela es importante, no dura para siempre. La vida después de la escuela puede ser mucho más fácil para una persona con SA. El grado de adaptación que se espera de él durante los años escolares se acercan a su

fin. Y cuando él es mayor, él podría arreglar su vida con más libertad y de una manera más fácil para él. Él podrá seguir con sus intereses, evitar los grupos ruidosos, escoger el contexto social en el que se siente mejor y estructurar su vida laboral de una manera más acorde con sus personalidad.

Abordar el problema

Una vez hemos dejado a nuestro hijo en la escuela, en efecto, confiamos en que las autoridades les cuiden y se responsabilicen de él. Como padres, nuestra influencia en como el niño experimenta la escuela es limitada, pero hay algunas maneras de ayudarlo.

Consejo # 88 Escoge la escuela más adecuada

La primera y más importante decisión que se debe de tomar es qué escuela encuentras más adecuada para tu hijo. Cuando estás buscando y visitando escuelas, puede ser difícil saber qué factores debes buscar. La escuela adecuada para un niño con SA puede ser difícil de encontrar. Pensando en la escuela ideal, debería:

- Tener una atmósfera silenciosa y ordenada.
- Estar preparada para ser abierta y flexible.
- Debe de ser solidaria con las necesidades del niño.
- Debe de tener nociones sobre el SA o al menos estar preparados para tenerlas.
- Tener una buena experiencia anterior con otros niños con SA.
- Tener un buen ratio de personal para los alumnos.
- Ser cuidadosa pero firme.

Si puedes hablar con los padres de otros alumnos con SA que vayan a la misma escuela puede ser de gran ayuda. Ellos te pueden contar como ha sido su experiencia. Algunas escuelas pueden concertarte una cita con ellos si lo pides. Una recomendación personal puede ser una buena base.

Consejo # 89 Prepara y equípale

“Preparación” normal para la escuela

Cuando un niño empieza en una escuela le es de gran ayuda saber qué puede esperar de un día normal en la escuela. Para el niño con SA es muy importante. Sigue algunos pasos para prepararle de una manera positiva, realista y divertida. Habla con él de la escuela y prepara actividades y juegos que sean sobre la escuela:

- Leer libros.

- Ved vídeos.
- Dibujad.
- Jugad a la escuela (*role play*).
- Llévale a conocer la escuela y la profesora.

Equípale socialmente para la escuela

El niño con SA tiene más dificultades extra, especialmente en el área de las habilidades sociales, así que es justo prepararle más para ayudarlo a manejar esto. Todo lo que puedas hacer para *ayudarlo con sus habilidades sociales y su conciencia social* será de un gran beneficio para él en la escuela (ver **Consejo # 35 Aprecia su honestidad como un gran atributo** y **Consejo # 50 Conexiones en Internet**).

Es fácil pensar que ellos entienden más cosas de las que en realidad comprenden. Ayúdale a entender algunos conceptos sutiles que les puedan ayudar a manejarse en el campo de minas social de la escuela:

- Cuando te hieren no siempre es adrede (apéndice **11 - Herir no es siempre intencionado**).
- Burlas y bromas (apéndice **12 - Tomar el pelo y bromear**).

Consejo # 90 Estate atento

Observa hasta qué punto está feliz o triste en la escuela. Si él quiere contarte algo sobre un problema, intenta escuchar pacientemente. Sin embargo, para él puede ser difícil hablar sobre ello, así que puedes utilizar algunas pistas:

- ¿Cómo está cuando va al colegio? ¿Se muestra nervioso y poco dispuesto a ir o se muestra relajado y con ganas?
- ¿Cómo lo ves interactuando con los demás? Habla de esto también con la profesora.
- ¿Cómo está los fines de semana o en vacaciones? ¿Está más relajado en estos momentos?
- Hay signos que puedan indicar bullying físico como cortes, morados, viene con la ropa rasgada o “pierde” el desayuno a menudo?

Si está a disgusto en la escuela, se puede manifestar en:

- Insomnio.
- Ansiedad.
- Agresión.
- Malhumor y mal temperamento.

- Más silencioso y aislado.
- Rechazo a atender.

Consejo # 91 Haz de casa un lugar seguro

Dado que la escuela puede ser muy difícil para el niño con SA, él necesita que su casa sea un lugar en el que él se sienta seguro. Es vital que él tenga al menos un lugar en el que relajarse y en el que sienta que tiene a alguien a su lado (una buena manera de ayudarle a sentirse apoyado es simplemente escuchándole).

Él a menudo siente que es tratado injustamente en la escuela, entonces es aún más importante que en casa se le trate, no sólo de una manera justa, sino que él entienda que se le trata así. Puede que debas supervisar las interacciones para prevenir tensiones entre los niños una vez haya llegado a casa después de la escuela.

Consejo # 92 Mantén las líneas de comunicación abiertas

Haz lo que puedas para mantener abiertas las líneas de comunicación entre tu y la escuela. Mantén contacto con la profesora y pregúntale si observa algún problema o dificultad. Si hay algún problema en casa, avísala con una nota. Es más fácil para la escuela si saben qué ha ocurrido en casa y viceversa.

Cuando hay un problema en la escuela puede ser difícil llegar al fondo de la cuestión y encontrar que es lo que ha sucedido realmente. Normalmente el niño y la escuela estarán de acuerdo en que las cosas no han ido bien, pero puede que cada uno tenga un punto de vista diferente de lo que ha sucedido y *qué* es lo que está mal. Intenta escuchar ambos lados de la historia tan limpiamente como puedas.

Si crees que el niño se ha pasado de la raya, recuerda que el objetivo es “aceptar al niño, pero desafiar su conducta”. Intenta hacerle saber que, aunque tu no aceptas este comportamiento, aún le quieres y aceptas y quieres ayudarle a que se porte de otra manera la próxima vez.

Si crees que la escuela ha hecho mal o ha sido injusta, esto puede ser difícil de manejar. Intenta hablar con ellos abiertamente y de manera honesta. Diles como te sientes: que estás muy preocupado; que sabes que tu hijo puede ser difícil; que no tratas de juzgar lo que ha sucedido y que querrías saber que está pasando bajo el punto de vista de la escuela. Recuerda que una actitud de confrontación normalmente hace más daño que ayuda.

A menudo la escuela te contará cosas y te asegurará que están haciendo lo mejor para tu hijo, igual como lo haces tu. Si están abiertos a sugerencias, pueden estar muy agradecidos de cualquier idea que les puedas dar sobre como manejar una situación de manera diferente la próxima vez.

Consejo # 93 Comunícate con los profesionales

Tuviera o no un diagnóstico cuando empezó la escuela, no pasará mucho tiempo hasta que en la escuela te diga que el niño necesita una atención especial. Eventualmente puede que él necesite algún asesoramiento profesional y ayuda. A menudo el niño con SA tienen algunas dificultades diferentes, lo que significa que puede que acabes teniendo que comunicarte con una gran variedad de profesionales.

Manejar todo esto, igual que manejar a tu hijo, puede parecer muy desalentador, pero piensa en ti como parte de un equipo de expertos. *Tu eres un experto en tu propio hijo* y lo conoces de una manera que nadie más conoce. El niño estará mejor atendido si tu puedes desarrollar una buena relación con todos los profesionales. Recuerda que todos estáis en el mismo bando y que los padres son una parte esencial del equipo.

Consejo # 94 Capacidad y evaluaciones de los logros

La escuela puede querer pasarle varios tests como parte de su procedimiento de evaluación. Puede ser interesante ver qué nos revelan, porque, aunque conocemos muy bien a nuestro hijo, los tests nos pueden permitir verlo desde otro ángulo. Las evaluaciones deberían revelar puntos fuertes específicos y debilidades, y darnos el cuadro completo de como es nuestro hijo, y nos permitirá ayudarles mejor.

Los tests de CI en niños con SA nos pueden dar unos resultados sorprendentes. Puede haber un resultado “dentado”, en el que veamos altas puntuaciones en algunas áreas y bajas en otras. Una baja puntuación, no tiene porque ser una indicación fiable de una capacidad, ya que si el niño tiene un “mal día”, puede dar por debajo o no cooperar en el test. Así que el resultado no siempre nos da el potencial real.

Tener una segunda opinión se debe considerar si sientes que puedes tener una imagen más acertada. Pero por otro lado, no deberías poner a tu hijo bajo demandas demasiado estresantes.

¿Una evaluación profunda?

Una evaluación muy larga puede agobiar al niño. A veces un test puede pasarse en dos días. Si crees que una evaluación larga puede someterle a demasiado estrés, es una buena idea hablar con él sobre esto.

Consejo # 95 Manejarse con el problema del bullying

Si sospechas que tu hijo puede estar padeciendo bullying o corre el riesgo de que en algún momento lo acosen, aquí tienes algunos pasos que puedes seguir:

1. Asegúrate de que él sabe y entiende que es el bullying y qué puede hacer.
 1. ¿Qué es el bullying? (apéndice 13 - **¿Qué es el bullying?**).

2. Qué hacer y que no en el bullying (apéndice **14 - Qué se puede hacer y que no con el acoso**).
2. Intenta mantenerle lejos del peligro o la gente de la que sospechas, si puedes. Identifica los puntos conflictivos del bullying como puede ser el bus escolar y busca una manera de evitar esos lugares, al menos mientras el problema se está investigando o resolviendo
3. Si él se queja de que le maltratan o le acosan, escúchale calmadamente y no minimices sus preocupaciones. Dile cual es la manera correcta de hablarte y hazle saber que estás a su lado y que le crees. Es muy importante para él saber que cuidas de él y que te tomas el bullying seriamente.
4. Intenta saber la verdad de lo que está ocurriendo. Puede que necesites hablar con otras personas si la situación lo requiere. Si el niño admite algún detalle que no va a su favor, como que provocó el incidente, acuérdate de premiar su honestidad.
5. No te precipites en tus conclusiones. Los niños con Asperger suelen malinterpretar las interacciones, con lo que la situación puede ser mucho menos grave de lo que puede parecer. Intenta establecer de manera calmada si se trata de un caso de hipersensitividad o de un caso real de bullying. Si crees que se trata de hipersensitividad, tómatelo como una pista de que su autoestima puede estar baja. En este caso él necesita saber, más que nunca, que estás a su lado, aunque el bullying no sea una percepción realista.
6. Si sospechas que está siendo acosado, pero él no se da cuenta, puede que quieras investigar sobre esto. Puede ir bien saber qué está pasando hablando con la profesora. O le puedes preguntar a tu hijo las siguientes cosas:
 - ¿Cómo ha ido el colegio hoy?
 - ¿Qué ha sido lo mejor/peor del día?
 - ¿Con quien has jugado?
 - ¿A qué juegos?
 - ¿Te ha gustado?
 - ¿Quien te cae mejor en el colegio?
 - ¿Quien te cae peor?
 - ¿Porque?
 - ¿Tienes ganas de ir al colegio mañana?
7. Haz un diario de lo que sucede y lo que el niño dice en caso que la situación requiera acción.
8. Haz un diario de lo que sucede y lo que el niño dice en caso que la situación requiera acción.

9. Si es apropiado lleva al niño al médico para que pueda evaluar la situación y hacer un informe oficial de la angustia del niño.
10. Notifica a la escuela o a la persona que tenga la autoridad de manera apropiada lo que está sucediendo.

Consejo # 96 Acercarse a la escuela por el bullying

Contacta con la escuela (u otra persona con autoridad) si estás preocupado por el asunto del bullying. Si crees que el problema es urgente díselo e intenta concertar una entrevista lo antes posible. Cuando acudas a la entrevista los siguientes puntos te serán de ayuda:

- Hazte una nota con los asuntos que quieras comentar.
- Considera la opción de que te acompañe tu pareja o un amigo para que te de apoyo o para que te ayude a recordar lo que se dice.
- Se firme pero educado. Entrar en una discusión no te ayudará.
- No grites, exageres o llegues a conclusiones precipitadas.
- Pregúntales si sabían algo y que actuaciones sugieren.
- Haz tus propias sugerencias.
- Si hay otro niño implicado, sugiere que su contacto sea mediado por ahora.
- Asegurate de que entiendes cual es la actuación que va a emprender la escuela.
- Concierta una entrevista para más adelante con el fin de hacer un seguimiento de la situación.

Consejo # 97 Dale “tiempo fuera”

Descansos programados

Si el niño parece demasiado ansioso por cualquier razón, considera el darle lo que Tony Atwood (1998) llama “descansos para la salud mental”; en otras palabras un tiempo fuera de la escuela y que realice sus tareas en casa. Intenta negociar esto con la escuela y mantenlos informados.

Tiempo fuera permanente - escolarización en casa

La escolarización en casa es una empresa muy importante y definitivamente no se debe tomar a la ligera. El hecho de que sea una buena idea depende de cada caso. A menos que tengas mucho apoyo, puede ser una experiencia muy solitaria y aislante.

La ventaja más obvia e importante de la escolarización en casa es la reducción de ansiedad en los casos extremos. Pero se deben tener en cuenta muchos otros factores:

- La tensión que conllevará para ti y tu familia.
- El riesgo de quedar aislado y obsesionado con tu hijo.
- Es mucho más difícil tener tu propia vida.
- Puede ser difícil encontrar oportunidades para que él practique las habilidades sociales.
- Puede ser extremadamente difícil motivarle, interesarle y enseñarle.
- Es demasiado para una sola persona, especialmente si no está entrenado, no tiene experiencia y es muy cansado.
- Es muy difícil combinar el rol de padre y profesor.
- Puede ser muy difícil apartarle de algunas tentaciones en casa como la televisión o el ordenador.

Asuntos sensoriales

Un vistazo rápido al problema

El niño con SA puede tener una sensibilidad inusual a determinados estímulos sensoriales como los sonidos o el tacto. Por ejemplo, le puede ser difícil tolerar:

- Determinados sonidos.
- Bullicio.
- Texturas, como por ejemplo algunos tipos de ropa.
- Diferente niveles de dolor o sensación de temperatura.

Esto puede acarrear:

- Aumento de la ansiedad.
- Deterioramiento del comportamiento – especialmente si no se cree al niño y no se le permiten determinadas cosas.

El punto de vista del niño

Las experiencias sensoriales aumentadas o distorsionadas son muy comunes en la gente con SA. Algunas de sus autobiografías nos ayudan a entender mejor que significa para ellos. Aunque las dificultades sensoriales son comunes, no son fáciles de ver.

Una razón es que el niño no siempre dice que está experimentando algo inusual, porque, evidentemente, para él no es nada inusual. Él no sabe que lo que él siente es diferente de lo que sienten las otras personas.

Dado que estas dificultades no siempre son obvias, es importante observarles atentamente. Éstas pueden ser la causa o pueden contribuir mucho a aumentar la ansiedad y a la pobre conducta que a veces no sabemos explicar.

Algunas sensibilidades comunes

Sonidos

Algunos de los sonidos que les pueden alterar son:

- Los repentinos, inexplicados o muy intensos.
- Sonidos de fondo como el del bullicio.
- El sonido de los aplausos.
- Otros sonidos específicos como el llanto de un niño o la aspiradora.

Tacto

La sensibilidad se puede mostrar con el rechazo a los abrazos o rechazar a las personas, por ejemplo, cuando le tocan para que se ponga bien en la fila con los demás niños. O puede ser intolerante a determinadas ropas cuando le tocan la piel.

En el otro extremo o en diferentes momentos, puede desear que le hagan una presión profunda o que le “aplasten”. Para satisfacer esta necesidad puede iniciar un contacto físico inapropiado. Con respeto a los jugueteos o las cosquillas, puede que le encanten o lo odie.

Temperatura

Puede no tener mucha sensibilidad a la temperatura. Esto puede significar que cuesta mucho persuadirle sobre que ropa debe ponerse cuando hace frío o cuando hace calor.

Dolor

Puede notar el dolor mucho más o mucho menos que los demás. En caso que le cueste notar el dolor, que es menos obvio, significa que puede estar enfermo o tener alguna lesión sin que lo sepa ni lo note.

Dificultades con la comida

Ver **Comida**.

Otros

Le puede encantar o desagradar la sensación que le producen las montañas rusas, los paseos en trencitos o dar vueltas rápidamente.

Entender el problema

Quizá la única manera de entender el problema, es entender que no todo el mundo vive las experiencias sensoriales de la misma manera. Hay muchas cosas en las que nosotros estaríamos de acuerdo. A la mayor parte de la gente le encanta el gusto del chocolate, por ejemplo. Pero otras sensaciones son individuales.

Piensa en el sonido de alguien apretando sus uñas contra una pizarra. A mucha gente realmente le molesta este sonido y lo encuentra muy desagradable. He visto a gente cubriéndose las orejas cuando lo oyen. Si este sonido persistiera, seguramente saldrían corriendo de la habitación para evitarlo. Para otras personas como yo, es un sonido más. Yo no veo ningún motivo para que moleste a nadie.

Esto es algo similar a lo que la gente “normal” puede sentir respecto a la gente con SA. Simplemente no entendemos porque ciertas cosas les molestan. Quizá simplemente debemos aceptarlo.

Consejo # 98 Reducir la ansiedad

Podría aparecer alguna conexión entre los niveles de ansiedad del niño y su tolerancia a determinados estímulos. Cuando él está menos nervioso parece tener menos dificultades y viceversa. Si es así, podemos entender su sensibilidad como un barómetro de sus niveles ansiedad en ciertos momentos. Utiliza pasos para reducir su ansiedad, especialmente en los momentos en el niño está especialmente sensible (ver **Consejo # 24 Se consciente de la “ansiedad enmascarada”** y **Consejo # 34 “Días de pijama”**).

Consejo # 99 Permítele hacer algunas excepciones

Busca experiencias sensoriales que el niño encuentra difícil, y estate preparado para permitirle evitar situaciones en las que crees que estará incómodo.

Consejo # 100 Desensibilización

En algunos momentos, cuando él esté menos nervioso, busca maneras de aumentar su tolerancia. La manera es desensibilizarle gradualmente de aquellos estímulos que le son difíciles de aguantar. Por ejemplo, si, como mi hijo, tiene dificultades con el ruido de la aspiradora, utiliza un momento en el que él esté contento y calmado y házselo escuchar durante un período corto de tiempo y a distancia. Prémiale y felicítale por haberlo escuchado.

La próxima vez, recuérdale su éxito y pon la aspiradora más rato o más cerca. Y así unas cuantas veces. Llegará un momento en que él podrá decir orgulloso: “Cuando era pequeño me molestaba mucho el ruido de la aspiradora, pero ya no”.

Consejo # 101 Integración sensorial

Visita a un especialista en integración sensorial para que te asesore y diagnostique la naturaleza de sus grandes problemas sensoriales. Él puede ofreceros diferentes tipos de ayuda, o quizá se ofrezca a darle un masaje al niño. Puede que quieras aprender como hacerlo tu y él especialista te puede dar algunas pautas de como hacer lo mejor para tu hijo. También te puede ofrecer o recomendar algunos ejercicios que le pueden ayudar.

Algunos juegos para jugar

El niño se puede beneficiar de jugar algunos juegos que le permitan experimentar la sensación de presión. Aquí hay algunos ejemplos del tipo de juegos que pueden ser terapéuticos y divertidos, pero evidentemente hay más posibilidades que puedes pensar tu.

Consejo # 102 “Chico sandwich”

El niño está tumbado en el suelo en una colchoneta. Entonces pon muchas mantas, colchas, cojines... encima de él. (¡No le cubras las cara!). A él le puede gustar más que cuando hayas hecho esto, apliques un poco de presión al sandwich.

Consejo # 103 La silla móvil

Dos adultos hacen una silla cogiéndose de las manos. El niño se monta en la silla, y los adultos se acercan a la puerta, cuando están llegando, los adultos hacen ver que no hay suficiente habitación y se bloquean durante un momento con la puerta y aprietan con él en el medio. También se puede hacer en la cama, y ipuede ser una buena manera de animarle a ir a la cama por la noche!

Consejo # 104 Aplastamiento

El niño se sienta en el sofá y el adulto “accidentalmente” se sienta encima de él, gradualmente va dejando que el niño note su peso, ipero sin hacerle daño!

Comida

Un vistazo rápido al problema

Muchos niños con SA se ponen muy irritables y obsesivos con su dieta. Por ejemplo, el típico niño con SA puede:

- Obsesionarse sobre qué comerá y beberá.
- Consume una variedad restringida de comida.
- Generalmente consume una cantidad muy pequeña.
- Consume grandes cantidades de comida.

Qué puede acarrear:

- Su salud y talla se pueden ver afectados.
- Los padres se ponen ansiosos y se angustian.
- Otras personas pueden pensar que es un malcriado.

Entender el problema

Muchos niños no comen bien, pero en el caso de los niños con SA las dificultades pueden ser más extremas que con los otros niños. Y mucho más difícil de remediar, ya que no es posible hacer que un niño coma con tacto.

La comida es esencial para la vida y un recurso que a la mayor parte de nosotros nos da placer, con lo que es difícil de entender esta dificultad. Algunas de las razones que lo pueden implicar son:

- Ansiedad, agravada por una sensación extrema de disgusto.
- Temas de sensibilidad.
- Temas de control.

Ansiedad y disgusto

Mi hijo tenía muchísimas dificultades con la comida y sentía que las personas no podían entender hasta que punto era difícil comer para él, y para él era extremadamente difícil explicar porque. Lo que más odiaba era intentar comer algo nuevo o que no le fuera familiar. A veces, cuando yo lo miraba mientras él lo probaba, la expresión de su cara era como de un disgusto atroz combinado con miedo o ansiedad.

Quizá la mejor manera que tenemos para entender lo complicado que es para ellos es pensar en algo que nosotros encontramos completamente desagradable y entonces imaginamos como nos sentiríamos si alguien intentará forzarnos a comerlo.

Temas de sensibilidad

Los problemas con la comida se puede agravar por las hipersensibilidades. El niño puede sufrir aversión a ciertos gustos, colores o texturas. Pueden haber preferencias obsesivas por determinadas comidas. Las patatas Pringles son muy comunes, seguramente por su consistencia, su forma y textura predecible y por sus diferentes gustos.

Temas de control

Otro factor que puede interferir en el manejo de este asunto es el control. Los psicólogos nos dicen que la comida es una de las primeras áreas en las que el niño experimenta el control en su vida. Él descubre desde muy temprano que tiene el poder de aceptar o rechazar la comida. Si a él le gusta cómo le hace sentir este poder, él puede ver la comida como una manera de tener el control que quiere, ¡especialmente ante los adultos de su vida! Y, claro, es mucho más fácil que suceda cuanto más importancia le demos a este tema.

Cómo se sienten los padres

Los problemas con la comida pueden ser una gran preocupación y especialmente difícil para una madre que se enfrente a ello. Alimentar a su hijo es una parte natural de la maternidad y cuando el niño la rechaza ella se puede sentir con menos poder, inadecuada y rechazada. Las fricciones y frustraciones constantes pueden hacer que le sea más difícil manejar el problema de una manera cariñosa y efectiva.

Además, ir a comer fuera con niño con SA puede ser muy difícil, no sólo por sus problemas con la comida, sino también a causa de sus dificultades sociales y de conducta. Cuando otras personas ven los hábitos de conducta y alimentarios, puede que observéis miradas de desaprobación de gente que cree que estas malcriándole y consintiéndole. Puede ser una experiencia muy embarazosa (en estos momentos recuerda el **Consejo # 11 No le des más importancia de la que tiene**).

Para el que come poco

Consejo # 105 Haz una comida simple

Cuando tengas muchos problemas para preparar la comida y él lo rechace todo, es difícil no disgustarse y enfadarse con él. Y enfadarse con él normalmente no es bueno para nada.

Si le preparas una comida simple que requiere poco esfuerzo, esto te quitará mucha presión.

Consejo # 106 Pequeñas porciones

Cuando intentes introducir nuevas comidas, ofrécele pequeñas porciones y auméntalas gradualmente. Prémiale por intentarlo.

Consejo # 107 Premios para después de las comidas

Un trato de comida como incentivo

Ofrécele un trato que sepas que le gustará como incentivo por comer su plato. Mientras le dices que que es lo que ganará, pon el premio a la vista. Utiliza la fórmula “Cuando... entonces”. Por ejemplo, “*Cuando* te hayas comido tres trozos de pescado, *entonces* podrás tener tu trozo de pastel”.

Una actividad divertida como incentivo

Programa actividades que le gusten para reforzarle después de la comida: “*Cuando* te hayas terminado la comida, *entonces* haremos una guerra de cosquillas”.

Consejo # 108 Purés

Los purés son una buena manera de esconder las verduras u otros ingredientes nutritivos y pueden ayudar arreglar el problema con los niños que odian los trozos. Si puedes encontrar alguna manera de que el sabor básico sea alguno que a él le gusta, le puedes añadir trozos extras de otras comidas y liquidarlo de un solo golpe.

Consejo # 109 Dale suplementos

Si estás preocupado sobre si toma suficientes nutrientes, puedes probar de darle algunos suplementos nutritivos. Un médico o un dietista te pueden asesorar en que nutrientes necesita. Los suplementos nutricionales se pueden encontrar de diferentes maneras y si tu hijo se niega a tomar barritas, puedes probar por ejemplo, en darle cápsulas, medicinas, bebidas de frutas o en gotas.

Para el que come demasiado

Consejo # 110 Concesiones estructuradas de comida

Haz una lista de lo que él come y divídela en grupos de comida (fruta y verduras, proteínas...). De ésta manera, juntos podéis ver dónde está su dieta equilibrada. Pensad que grupo de comida es el que come en exceso y “racionáis” este grupo. Por ejemplo, si él come demasiados pasteles y chocolate, haced una dieta diaria de concesiones en las que él se pueda racionar estas comidas a lo largo del día.

Cuelga las concesiones diarias en el tablón de anuncios y permítele repasarlo cada día para indicarle cuando ha utilizado su concesión.

Ideas para otros problemas

Consejo # 111 Ejercicio

El ejercicio nos puede ayudar a equilibrar los efectos de comer demasiado o demasiado poco y sirve también de distracción de la comida. Intenta animarle a hacer algún tipo de ejercicio y a que no “pique” entre las comidas. Esto le ayudará a desarrollar un apetito saludable.

Consejo # 112 Comidas regulares

Proporciónale una rutina familiar clara haciendo que las comidas sean tan regulares como puedas. Intenta animarle a sentarse en la mesa, aunque sea sólo un ratito y que coma un poco. Las comidas regulares pueden reducir el picar entre horas si el niño sabe cuando debe esperar que sea cuando será la próxima comida.

Consejo # 113 Intenta quitar presión

Si pensamos en un ideal, las comidas deberían ser relajantes y agradables, ¡no batallas campales! Intenta evitar las batallas quitándole importancia al tema de la comida. Puede ser extremadamente difícil de hacer, pero intenta no mostrar tu disgusto ni ansiedad.

Consejo # 114 Persevera

No puedes forzarle a comer, pero puedes seguir intentando ofrecerle lo que quieres que coma. Por ejemplo, si quieres que coma pan durante la comida, es mejor que pongas el pan cerca de él en cada comida (¡Puede que algún día lo pruebe!).

Consejo # 115 Implícito en la preparación de la comida

Ocasionalmente déjale que escoja una comida saludable, sabrosa o que la escoja de un libro de recetas. Sé realista y no demasiado ambicioso. Preparad la lista de la compra juntos e id de compras. Permítele que se sienta implicado en la preparación de la comida tomando parte en algún aspecto que le guste, como batir o tirar gotas de chocolate deshecho.

Consejo # 116 Lista de progresos en la comida

Cuelga una lista en el tablón de anuncios con todos los alimentos que come y vé añadiendo aquellos nuevos que prueba. Prémiale por cada nuevo alimento.

Consejo # 117 Planing de comidas

Evita discusiones inacabables y frustrantes sobre qué debería o no comer en cada comida, dejándole escoger por avanzado. Haz una lista de comidas desde el principio de cada semana y cuélgalo en el tablón.

Consejo # 118 Busca ayuda de un experto

Si buscas ayuda médica, lleva aquello que come y bebe cada semana. Tu médico te derivará a un dietista que te pueda decir cuales son las deficiencias y te haga una receta.

Depresión

Un vistazo rápido al problema

Si el niño tiene una depresión, esto puede afectarle a:

- Apetito.
- Sueño.
- Comportamiento.
- Conversación y humor.

Esto puede acarrear:

- Que su conducta se deteriore.
- Que se aíse más.
- Que se vuelva agresivo.
- Que necesite ayuda médica.

Depresión y SA

Los expertos nos dicen que un adulto con SA tiene un mayor riesgo de tener depresión y que no es fácil entender porque. Una razón muy importante pueden ser las dificultades sociales.

Lo admita o no, la persona con SA quiere tener amigos y sentirse aceptado, pero el mundo le parece un lugar frustrante, impredecible y confuso. La escuela, para el niño con SA, es un campo de minas social. Él simplemente no sabe como ser aceptado y como "triunfar".

Es importante para nosotros que seamos conscientes de este riesgo de depresión sin volvernos paranoicos. Nuestra meta básica es ayudarle a ser feliz con él mismo y a que acepte su SA como parte de él mismo.

Consejo # 119 Estate atento

Se consciente de que la depresión es un riesgo para las personas con SA. Así que, sin preocuparnos demasiado o estar paranoicos, debemos estar atentos a los signos y síntomas de depresión. Si un niño no es feliz o está deprimido, se manifestará en alguna de las siguientes áreas:

- Insomnio.
- Ansiedad.
- Agresión.
- Malhumor y mal temperamento.
- Volverse callado y aislarse.

Consejo # 120 Crea una base de cariño

Es imposible garantizar que no se desarrollará una depresión, pero al menos podemos crear una base de cariño que haga que las condiciones le sean lo más favorables posible (Ver capítulo **1 - Trazando las bases**).

Consejo # 121 Dedícale tiempo

Pasa algún tiempo con él, a solas, haciendo algo silencioso y relajado, si puedes. Llévatelo a dar un paseo, quizá por el mar, o por la montaña o por una rambla natural. Pasa con él un buen rato haciendo algo cosas simples como pintar.

Consejo # 122 Escucha empática

A menudo, cuando un niño con SA está disgustado o deprimido, hace cosas desproporcionadas y su pensamiento se vuelve rígido e irracional. Como padres, encontramos muy difícil sentarnos y ver como esto sucede porque naturalmente odiamos verles así. Intentamos hacerles sentirse mejor. Algunas maneras en que intentamos ayudarles son:

- Consolarles diciéndoles que estas cosas no son tan malas.
- Dándoles una solución a el problema.
- Intentando hacerles ver el sentido y relativizar las cosas.

Y evidentemente estas ideas pueden ir bien en algunos momentos, pero no siempre son de ayuda, especialmente cuando el niño está muy disgustado por algo que parece extraño o irracional. Necesitamos aceptar que no pasa nada porque nos cueste entenderlo, la manera en como él lo ve, es como él lo ve. Sus sentimientos desagradables son muy reales y puede ser contraproducente intentar hacerle creer lo contrario en el momento erróneo, es decir, mientras sigue estando así. Si lo haces, el

puede tener la impresión que estás trivializando sus preocupaciones y que simplemente no le entiendes. Esto puede hacer que él se atrinchere, se vuelva hostil y se aíse.

Pero el mal momento para hacer esto, es el buen momento para construir una relación de confianza entre los dos. Ya que cuando él está mal, lo que más necesita de ti es que le muestres que estás a su lado proporcionándole una escucha activa y comprensiva.

Escucha sus quejas mostrando interés, aceptándole y sin juzgarle. Déjale que hable tanto como quiera o tan poco como quiera. Sólo muéstrate comprensivo y a su lado e intenta resistir las tentaciones de hacerle entender nada. No le interrumpas demasiado, pero si crees que necesita que le des baza, inténtalo y restringe tus comentarios a cosas comprensivas como: “Esto está muy mal” o “Siento oír que te haya pasado algo así”.

Consejo # 123 Ayúdale a sentirse exitoso

Si él está a punto de tener un momento violento, quita toda la presión que puedas. Cuando hagas planes, intenta que sea una experiencia positiva para él. No le pidas demasiado que haga cosas que le son difíciles, porque esto puede minar su confianza y hacerle sentir que está fracasando.

Busca maneras de proporcionarle pequeñas experiencias positivas. Hazle centrarse en las cosas que hace bien, como puede ser jugar en el ordenador o dibujar. Busca oportunidades para felicitarle en sus puntos fuertes, hazañas y atributos positivos.

Consejo # 124 Protéjelo cuando necesite protección

Todo tipo de situaciones pueden causar ansiedad al niño con SA, especialmente las situaciones sociales. Necesita que le protejamos sin sobreprotegerle y es difícil encontrar el equilibrio. Como padres, hay momentos en que debemos reconocer su vulnerabilidad y protegerlo de las situaciones que pueden provocar mas ansiedad de la que él puede tolerar. Esto puede significar, por ejemplo, que en determinados momentos podemos juzgar que él necesita no ir al colegio durante un tiempo.

Consejo # 125 Busca ayuda médica si es necesario

Si estás preocupado por el estado de ánimo de tu hijo o piensas que puede estar deprimido, busca ayuda médica.

Dificultades de atención

Un vistazo al problema

El niño con SA puede tener dificultades en las siguientes áreas:

- Concentración.
- Parar atención.
- Organización.
- Mantenerse sentado.

Esto puede acarrear:

- Tener dificultades en hacer alguna cosa que requiera estar sentado un buen rato y estar calmado, como puede ser quedarse en la mesa durante la comida.
- Parece estar siempre en movimiento, por ejemplo, saltar de manera excesiva e inapropiada.
- Sus tareas en la escuela se pueden ver afectadas.

Extremos Asperger

Cuando hablamos de habilidades importantes como la concentración, para atención y aplicarse, los niños con SA pueden estar llenos de contradicciones. A veces él está “hipercentrado”, por ejemplo, pasando horas obsesivamente absorto en su interés especial o actividad, o en su juego de ordenador favorito. Otras veces, parece incapaz de centrarse o parar atención en nada. Como muchos rasgos Asperger, hay muchos extremos, pero muy pocos “medios felices”.

Valorar el problema

Si el niño tiene dificultades de atención, lo primero de todo es reconocer en qué los tiene. Dependiendo del grado de dificultades, puedes sospechar que tu hijo tiene un Trastorno por Déficit de Atención (TDA).

Si es así, un experto calificado debería valorar a tu hijo. De todas maneras, no te preocupes por el diagnóstico, es importante aceptar la naturaleza de sus dificultades. Una actitud realista te deja en una posición mejor para ayudarlo y puede prevenir mucha frustración.

Las implicaciones a grandes rasgos

Las dificultades de atención pueden causar muchos problemas al niño, especialmente si no están reconocidas o no están comprendidas. Es muy fácil que su comportamiento sea malinterpretado. En la escuela puede rendir menos y ser considerado con peor comportamiento del que realmente tiene, o puede parecer vago

e inefectivo. Las dificultades de concentración pueden causar algunos de los siguientes problemas:

- El profesor encuentra difícil conseguir que esté quieto en la mesa.
- No se puede concentrar en su trabajo.
- Su atención se dispersa mucho.
- Sueña despierto
- Es olvidadizo y parece ausente.

Las dificultades con la organización pueden significar:

- Él es excesivamente meticuloso o completamente todo lo contrario. También, puede ser intolerante con cualquier interferencia con su manera de hacer las cosas.
- Si se le pide que haga algo, él realmente intenta hacerlo, pero entonces olvida lo que se supone que debía hacer.

La hiperactividad puede implicar:

- Está muy nervioso y le es difícil estarse quieto.
- Le es difícil quedarse bien sentado, por ejemplo, a la hora de comer o para hacer sus deberes.
- Todo el día está saltando o tocando los objetos de decoración, por ejemplo.

Manejar los problemas

Definitivamente nosotros queremos que el niño con SA consiga manejar su propia vida lo máximo posible de una manera ordenada pero no obsesiva. La clave para conseguirlo es proporcionarle una estructura muy clara. Esto le ayudará a saber dónde está y que se espera de él.

Consejo # 126 Da las instrucciones de manera muy específica

Asegurate de que tu hijo entiende de una manera clara lo que se espera de él. Da instrucciones claras y concisas (ver **Consejo # 53 Comunica claramente** y **Consejo # 6 Ponte las metas SMART**).

Consejo # 127 No le agobies

No le agobies con demasiada información o instrucciones y no le des muchas cosas por hacer a la vez, porque le puede suponer un proceso muy duro. Por ejemplo, si tiene que hacer una serie de tareas, dáselas de una en una, no todas a la vez, o divide las tareas en pequeños pasos y felicítale por cada uno (ver apéndice **9 - Dividir las**

tareas en pequeños pasos, con un ejemplo de como dividir el ir a la ducha en pequeñas tareas).

Consejo # 128 Escribe las cosas y usa ayudas visuales

Algunas ayudas visuales le pueden ayudar a organizarse:

- Un calendario ordinario, que le permita ver aquello que está planeado para la semana entrante o para todo el mes.
- Un horario. Puede ser diario o semanal. Es muy fácil hacer tu propio horario, dividiendo una hoja de papel en las secciones apropiadas para cada día o semana si es necesario. Si lo plastificas lo puedes utilizar más de una vez.
- Recordatorios o listas (ver **Consejo # 30 Utiliza ayudas visuales** y **Consejo # 31 Plastifica las ayudas visuales**).

Consejo # 129 Dale un esquema u organizador

Si es pequeño, le puedes ayudar a utilizar su agenda. Se pueden encontrar fácilmente y hay muchas entre las que escoger y que están diseñadas para niños. Puede que le haga sentir importante utilizar el apartado de memos, los planificadores... Si es mayor o está interesado en aparatos electrónicos, puede gustarle utilizar una agenda electrónica. Utilizar estos organizadores puede ser un buen entrenamiento para el futuro, cuando será un hábito muy valioso.

Ideas para ayudarle a centrarse en una tarea

Consejo # 130 Quitar los distractores

Para ayudarle a que se centre en una tarea, intenta que haya el mínimo de distractores posibles. Esto puede querer decir, apagar la televisión y desconectar el teléfono durante media hora. Puede significar crear una área de trabajo sin posters. Si tiene tareas que hacer en una mesa, límpiala de cualquier cosa que no sea estrictamente necesaria.

Consejo # 131 Utiliza la fórmula “Cuando... entonces”

Para mantener la atención en una tarea, utiliza la fórmula “cuando... entonces”. Por ejemplo, “*Cuando* hayas terminado de recoger tus juguetes, *entonces* podrás ver la televisión”.

Consejo # 132 Planear el tiempo

Si es difícil que esté tranquilo haciendo una tarea específica, escribe lo que quieres que haga y durante cuánto tiempo. Si es necesario, negocia el tiempo con él. Esto se puede hacer de manera muy simple, por ejemplo:

Deberes: 20 minutos

Entonces

Playstation: 30 minutos.

Puedes utilizar un despertador que suene cuando haya terminado el tiempo acordado. (Si se para antes de 20 minutos de hacer deberes, vuelve a poner el despertador otra vez).

Consejo # 133 Cartas de progreso

Si tiene dificultades con realizar series de tareas, haz “cartas de progreso”. La idea es poner en las cartas las tareas de manera clara así puede ver qué debe hacer y en el orden que debe hacerlo. Cuando haya tachado una tarea, entonces puede ver enseguida que es lo siguiente que debe hacer. Por ejemplo:

- Sube las escaleras.
- Desvestirte.
- Ponerte el pijama.
- Poner la ropa en el cesto de la ropa sucia.
- Venir a cenar.

Escritura

Un vistazo al problema

Típicamente los niños con SA presentan:

- Una escritura pobre.
- Rechazo a escribir.

Esto puede acarrear:

- Tiene problemas en la escuela.
- Pierde confianza en él mismo.
- Desarrolla una actitud negativa hacia la escritura.
- Cada vez se muestra menos dispuesto a intentar mejorar sus habilidades.

- La carencia de esfuerzo y práctica implican menos progreso.
- La diferencia entre sus habilidades y las de sus iguales se ensancha, lo que provoca un círculo vicioso.

“Odio escribir”

Muchos niños con SA parece que odian escribir y harán todo lo que puedan para evitar escribir. Esto puede desembocar en una batalla y acarrear mucha frustración para todos los implicados. Es difícil saber como hay que ser prudente en este tema. Algunos padres prefieren dejar la pelea para el colegio porque no se quieren arriesgar a aumentar la ansiedad cuando el niño llega a casa. Y, evidentemente, ¡hay muchísimas cosas a trabajar también importantes!

Por otro lado es complicado evitar verse del todo implicado, especialmente cuando hay deberes por hacer, o cuando es claro que la escritura está afectando su autoconfianza (ver **Habilidades motoras y coordinación**).

¿Por qué odian escribir?

Aquí presento algunos de los factores más importantes que pueden causar o contribuir a las dificultades del niño:

- Dificultades motrices.
- Una actitud rígida.
- Dificultades de atención y concentración.
- Perfeccionismo.

Dificultades motrices

La escritura es una de las tareas genuinamente difíciles para los niños con SA, más que para los demás. Hay temas físicos, como una musculatura laxa o dificultades de motricidad fina, que pueden requerir un asesoramiento e intervención experta.

Una actitud rígida

El niño con SA oculta fácilmente sus puntos fuertes cuando se trata de la escritura, ya que le provocan frustración y humillación. Él puede mostrar una decisión inicial de odiar la escritura. Dado que tiene SA, mostrará esto con una rigidez extrema. Una vez él ha desarrollado esta actitud negativa, es muy difícil para él cambiarla.

Dificultades de atención y concentración

Es muy difícil concentrarse en algo que odias absolutamente (ver **Dificultades de atención**).

Perfeccionismo

El niño con SA odia sentirse criticado y por eso hay un buen motivo desde su punto de vista para evitar escribir, ya que no siente que lo haga suficientemente bien. Él se decepciona porque siente que su letra es vacilante. Un niña pequeña con SA se disgustó terriblemente cuando aprendía a escribir porque esperaba que su letra se parecería inmediatamente a la de la profesora.

Además, la idea de expresarse a sí mismo con la escritura puede ser decepcionante. La escritura le hace salir los sentimientos de fracaso y crítica, sólo por su letra, sino también porque puede revelarse a sí mismo a través de su escritura.

Manejar el problema

La única manera de mejorar su habilidad es mediante la práctica. Pero, icómo conseguir que un niño reacio a cooperar en una actividad y que tiene una actitud negativa se de cuenta de este hecho? El problema es que si tu mantienes una actitud de queja, puedes acabar consiguiendo que nunca más quiera practicar. La clave es encontrar maneras de incrementar su motivación.

Consejo # 134 Practica un poco y a menudo

Las sesiones largas y arduas de escritura seguramente le cansaran. Se flexible e insiste en el hecho de ser constante y con sesiones cortas. Para la sesión con una nota positiva antes de que se canse y felicítale por lo bien que lo ha hecho. Una sesión de 5 minutos que es positiva y divertida es mejor que una batalla de 15 minutos.

Consejo # 135 Encuentra un propósito

Si hay un propósito que le interese, esto te puede ayudar a vencer su reticencia, por ejemplo:

- Hacer un cartel para la puerta, como un texto como “NO ENTRAR: HABITACIÓN DE MIQUI”.
- Escribe una lista de sus intereses especiales (por ejemplo, tipos de mariposa).
- Escribir tarjetas de felicitación, como felicitaciones de cumpleaños, etc.
- Empezar un diario.
- Escribir una carta (a un amigo...).

Consejo # 136 Usa materiales atractivos para escribir

Por ejemplo, si no le gusta escribir en lápiz, prueba de que utilice una cera o un rotulador. Pero ve con cuidado de no ofrecer demasiadas opciones, ya que podría ser una distracción.

Consejo # 137 Hazle de modelo lenta y cuidadosamente

No le ayuda verte escribir tu propia letra de manera natural ya que no te supone ningún esfuerzo. Quizá si sólo escribes un cheque, permítele ver cómo lo haces despacio y con cuidado, dedícale un poco más de tiempo. Es un buen ejemplo para él si ve que te tomas tu tiempo y muestra orgullo por tu tarea.

Consejo # 138 “The quick brown fox”

“The quick brown fox jumped over the lazy dog”. Esta frase utiliza casi todas las letras del alfabeto, con lo que es útil como base para practicar.

Consejo # 139 Páginas blancas y doble espacio

Si el niño debe de escribir un trozo de texto de deberes, le puede ser más fácil hacerlo a doble espacio aunque ocupe más espacio. Así es más fácil poder corregir luego y le parecerá que el trabajo es más del que ha hecho en realidad.

Consejo # 140 Busca la ayuda de un experto si es necesario

Si sospechas que tu hijo tiene algún tipo de problema físico como una pobre coordinación de mano y ojo o una musculatura laxa, busca a un experto que te ayude. Un terapeuta ocupacional te puede asesorar y darte consejos y recomendaciones.

Actividades y juegos que le animaran a escribir

Consejo # 141 Haz un concurso

Por ejemplo: ¿Hasta que punto puedo escribir bien la letra A? ¿A ver cuantas letras M bien formadas puedo escribir en 30 segundos?

Consejo # 142 Libros de actividades

Hay muchos libros de actividades fáciles de conseguir para niños, que contienen bolígrafo y papel con actividades que le pueden gustar, por ejemplo:

- Une los puntos.
- Laberinto.

- Dibujos para colorear.
- Sopa de letras.
- Crucigramas.

Si puedes encontrar uno basado en el interés de tu hijo, puede ser de gran ayuda. Si tu hijo aún no escribe, puedes intentar buscar maneras para que no sea reticente a utilizar el lápiz.

Se pueden plastificar las actividades de uno los puntos de las letras del alfabeto, o del nombre del niño o lo que quieres que practique. A medida que el niño progrese, se pueden ir cambiando los dibujos a otros más difíciles.

Consejo # 143 Juegos de lápiz y papel

Intenta jugar a juegos divertidos como El colgado, Hundir la flota o El tres en raya.

Consejo # 144 “Encuentros de muñecos”

Este juego es uno en el que todo el mundo puede dejar notas a los demás, pero nadie puede hablar.

Consejo # 145 La caza del tesoro

Uno esconde un pequeño tesoro y deja una serie de pistas escritas para ayudar al cazatesoros a encontrarlo. Cada pista es una tarea o una directriz hacia la siguiente pista hasta que se encuentra el tesoro. Se puede jugar en equipos o individualmente. Los jugadores hacen turnos para ser el que esconde, aunque puede que el niño necesite a un adulto en su equipo.

Eventos especiales, ocasiones sociales y salidas

Un vistazo rápido al problema

Cuando hay una salida especial o un evento organizado, el comportamiento del niño con SA a menudo se vuelve peor, por ejemplo:

- Rechaza cooperar o participar.
- Su conducta se vuelva más ofensiva o difícil.
- Está más torpe o discutiendo.
- Habla o se comporta de manera inapropiada o vergonzosa.

Esto puede acarrear:

- Las ocasiones, salidas y eventos sociales especiales acaban volviéndose motivo de temor para el niño y también para aquellos que le rodean.

Eventos especiales

Cuando se acerca algo especial –por ejemplo: vacaciones; visitas a casa; encuentros con la familia o amigos; una salida especial– son tiempos en que queremos y esperamos pasar un buen rato y, evidentemente, esperamos que él muestre su mejor conducta.

Pero los padres de niños con SA pronto nos damos cuenta de que estos son los momentos en que nuestros hijos peor se portan.

“¿Se supone que debe ser divertido?”

A los niños “normales” a menudo les encantan las ocasiones especiales. Tenemos la idea de que algo como las vacaciones, ir a visitar a los amigos o a los parientes o ir a una fiesta, nos producen sentimientos felices como excitación y anticipación. Entonces la ocasión especial por si misma es normalmente algo positivo, una experiencia divertida.

Pero para el niño con SA, es muy diferente. Las ocasiones especiales pueden ser muy estresantes. No es muy difícil de entender si consideramos que lo que le da seguridad en la vida es que sea predecible. La “excitación” para el niño con SA equivale a “impredicable”, y la impredictibilidad les hace sentir muy ansioso.

Muchos de los sentimientos felices de los otros niños son horribles para los niños con SA. Así que no nos debe sorprender que sean reacios cuando les anticipamos una ocasión especial. Su miedo a lo que no le es familiar puede dominar la ocasión y entonces él no se lo pasa bien como nosotros esperaríamos. Esta experiencia negativa es muy fácil que se convierta en un círculo vicioso de resistencia y un pobre comportamiento.

Manejar el problema

Una estrategia clave es hacer planes y tener expectativas claras y realista. Esto significa hacer un trabajo de detective para descubrir que es lo que ha ido mal en las ocasiones anteriores para tenerlo en cuenta. Esto también implica preparar al niño para la ocasión de una manera honesta y realista de manera que él sepa que debe esperar.

Consejo # 146 Previsiones honestas

Permítele saber que sus ansiedades y dificultades se aceptan y se comprenden y no minimices el problema que él tiene. Si hay algo que él probablemente encontrará difícil y le dices “No será tan malo”, él seguramente te perderá la confianza cuando le vuelvas a decir algo la próxima vez.

Por otro lado, si eres honesto con él, él se sentirá comprendido y respetado y esto le ayudará a confiar en ti la próxima vez. Dile, por ejemplo, “Hay algunas partes de la tarea que creo que te gustaran, pero creo que habrá momentos que te serán difíciles. Cuando lleguemos, probablemente estará lleno de gente, al menos 15 personas. Todos ellos estarán hablando y harán mucho ruido. Creo que esto no te va a gustar nada. Espero que lo puedas manejar bien. Después habrá pastel de chocolate y coca y pienso que esto te gustará.”

Consejo # 147 Ten un plan de respaldo

Ten un “Plan de respaldo”, así el niño sabrá que tiene opciones si los acontecimientos le superan. A menudo simplemente dejar que el niño sepa que tiene una opción, ya le ayuda a manejarlo. Acordad el plan por avanzado, por ejemplo: “Cuando los invitados estén aquí, debes venir y decir hola. Me gustaría que te quedarás un ratito, pero puedes volver a tu habitación una vez hayas saludado si no te sientes cómodo”.

Consejo # 148 Sé puntual

Si un determinado evento social causa problemas, intenta llegar suficientemente temprano como para ser el primero, así tu hijo tiene la oportunidad de irse acostumbrando al ambiente. Si llegas tarde, por otro lado, puede ser muy estresante, porque el niño tiene que manejarse con un nuevo contexto y mucha gente a la vez.

Consejo # 149 Premia y anima

Puede ser de gran ayuda para él niño que le hagas saber que cuando está con gente, lo está haciendo bien.

Consejo # 150 Pacta un signo o código

Cuando estás en compañía, puede ser difícil saber cuando él está extremadamente ansioso, incómodo o que necesita tu atención. También puede que te resulte difícil corregirle a él sin avergonzarte. Pensad un signo que podáis usar. Puede resultar útil decirles a tus invitados lo que significa el código antes de que suceda cualquier cosa, así, si él necesita de tu atención, te será más fácil excusarte.

Ideas para una jornada de coche

Las jornadas de coche con cualquier niño pueden ser muy estresantes cuando ellos demandan tu atención constantemente, rechazan quedarse bien sentados y riñen por pequeñas cosas. Y los problemas pueden ser más extremos cuando uno de ellos tiene SA. Necesitas algunas estrategias para no decaer.

Consejo # 151 Haz una lista

Cuando los niños tienen calor y están aburridos, es asombrosa la capacidad que tienen para discutir sobre cualquier cosa. Si te sueles encontrar con el problema de una riña constante por cualquier cosa como quien se debe sentar dónde, ve con cuidado en no rendirte con el niño con SA. Puede parecer que siempre le dejas hacer lo que quiere cuando él monta un escándalo y a los otros niños les parecerá injusto. Pueden sentir que a ellos se los penaliza por portarse bien, y este es el mensaje erróneo que queremos dar y nos puede acarrear mucho resentimiento.

Estas pequeñas cosas pueden ser muy importantes para los niños. Planifica, así todo el mundo tiene claro que pasará por avanzado. Pon una lista en el tablón de anuncios si es necesario, así todo el mundo podrá ver que es justo.

Consejo # 152 Un mapa

Haz la jornada un poco más interesante dándole un mapa. Si no lo tienes, lo puedes dibujar o bajártelo de Internet. El niño con SA puede ir siguiendo el mapa y buscar puntos de referencia y señales

Consejo # 153 Un itinerario

Prepara un itinerario simple con las horas estimadas, así el niño sabe que es lo que debe esperar, por ejemplo:

- Salir de casa: aproximadamente 10:30.
- Conducir hasta casa de Guille: aproximadamente 30 minutos.
- Llegar a casa de Guille: aproximadamente 11.
- Conducir hasta el restaurante: llegar aproximadamente a las 12h.
- Comer: aproximadamente 12h hasta más o menos las 13h.
- Ir hasta casa de Emma: llegar aproximadamente a las 13:30.

Consejo # 154 Paradas programadas

Si el viaje es muy largo, hazlo más ameno preparando algunas paradas en el itinerario, en horas o lugares específicos. Usa estas paradas para cosas como “estirar las piernas”, tomar algo, comer algo o hacer un pequeño juego.

Consejo # 155 Cassette

Lleva en el coche una cinta de música o una historia grabada para escuchar o cantar durante el viaje.

Consejo # 156 Leer

Hay personas que se marean cuando intentan leer mientras el coche se mueva. Si ves que tu hijo no tiene este problema, déjale traer su libro favorito para leer durante el trayecto.

Consejo # 157 El juego del silencio

Si necesitas un rato de silencio mientras conduces, intenta jugar al juego del silencio, en el que el primero que habla, pierde.

Consejo # 158 Haz una encuesta

Dales una libreta y prepáralas una encuesta. Decide por avanzado lo que le vas a preguntar. Aquí tienes algunos ejemplos:

- Vehículos favoritos.
- Coches que ven de un determinado color.
- Coches con un determinado número en la matrícula.

Otra idea que puede ser divertida es puntuar a los vehículos en función de lo limpios y el buen estado en que estén.

Consejo # 159 Veinte preguntas, etc.

Haz juegos del tipo “Veo, veo” o “Veinte preguntas”.

¿Cómo se juega a las “Veinte preguntas”? Básicamente una persona piensa en un objeto y los otros tienen que adivinar qué es. Al principio se les da un poco de información como “es un objeto que está en la parte de delante del coche”. Los demás pueden hacer un máximo de veinte preguntas antes de adivinarlo. Por ejemplo “¿Está en el suelo?”, “¿Me gusta?”, “¿Es un juguete?” Sólo se puede responder *si* o *no*.

Consejo # 160 Libros de actividades

Lleva algún libro de actividades, crucigramas, dibujos para colorear... Elige cual es la mejor opción teniendo en cuenta su interés y la motivación que tiene para hacerlo.

Habilidades motoras y coordinación

Un vistazo rápido del problema

El niño puede tener algún grado de dificultad en:

- Habilidades de motricidad fina - (puede tener poca destreza).
- Habilidades de motricidad gruesa - (puede ser algo patoso).

Esto puede acarrear que deba esforzarse mucho en habilidades muy importantes para la infancia como:

- Utilizar el cuchillo y el tenedor.
- Atarse los cordones.
- Escritura.
- Deportes.
- Juegos de pelota.
- Dar brincos.
- Montar en bicicleta.
- Dar palmas para hacer un ritmo.
- Bailar.

Veamos los problemas

A veces los problemas con las habilidades motoras gruesas y finas se pueden observar desde que son pequeños. Otras veces solo se hacen obvias cuando el niño va al colegio. Pueden ser un obstáculo y también hacer que le sea más difícil dominar algunas habilidades importantes de la infancia. Sin la ayuda adecuada, dificultades como estas tienen un impacto potencial en muchas áreas de su vida, particularmente en la escuela, y también puede dañar al autoestima.

Como nota más positiva, es importante pensar que al fin y al cabo, las dificultades motrices, son las menos graves. La mayor parte de las habilidades de la infancia, mejoran a medida que se hacen mayores, al menos gradualmente. Y muchas habilidades que son muy importantes en la infancia, se vuelven menos importantes cuando crecen. Ya de adulto, no tendrá que competir con nadie en juegos de pelota, por ejemplo.

Consejo # 161 Nutre sus puntos fuertes

Busca en que es bueno y nutre esos puntos fuertes. Empieza buscando al menos una cosa para practicar que él ya haga bien y construye a partir de aquí. Por ejemplo, si es bueno cogiendo la pelota cuando se la tiras, haz juegos con esto. Construye su auto-confianza centrándote en lo que hace bien y le gusta.

Consejo # 162 Hazlo divertido

Probablemente la mejor manera de ayudarlo es a través de la práctica y el ánimo. Busca oportunidades para practicar habilidades como juegos de pelota en un sitio seguro en el que él no se pueda avergonzar. Juega en casa o en el jardín mejor que en un parque, por ejemplo. Intenta que las sesiones de práctica, no parezcan sesiones de práctica - deben parecer momentos de juegos y para pasar un buen rato.

Consejo # 163 Conviértelo en un desafío

Motívalo a practicar convirtiéndolo en un desafío. Por ejemplo, "¿A ver cuantas veces seguidas puedes coger la pelota cuando yo te la tire?", "¿A ver cuantas veces seguidas puedo cogerla yo cuando tu me la tiras?".

Consejo # 164 Busca la ayuda de un experto si es necesario

Un experto, como por ejemplo un terapeuta ocupacional, puede ser de ayuda a la hora de sugerir ejercicios y actividades que les puedan ayudar a tu hijo en sus dificultades particulares.

Juegos y actividades

Consejo # 165 Juegos con pelotas blandas o cojines

Es divertido jugar y pueden aumentar su confianza ya que es mucho más fácil de coger que una pelota normal. Estos juegos pueden ayudarlo en la coordinación.

Empieza con un juego de tirar y coger muy simple: por ejemplo, los jugadores se ponen en círculo y una persona dice el nombre de otra y le tira la pelota blanda. Empieza con tiros muy sencillos. Cuando ya se siente en confianza y ha practicado, entonces se pueden poner algunos "trucos". Hay posibilidades infinitas de trucos que se pueden hacer con estos objetos. Permítele que sea él el que invente algunos de los trucos y, si quiere, les puede poner nombres divertidos. Aquí expongo algunas ideas para empezar con él:

- Desafiaros a ver quien la tira y la coge más veces seguidas (es muy fácil si no la tiras demasiado alta).
- Tirar la pelota para arriba y saltar antes de cogerla.
- Tirarla para arriba y dar una palmada antes de cogerla.
- Tirarla para arriba, levantar una pierna, dar una palmada y cogerla sin haber bajado la pierna.

Consejo # 166 Carrera de obstáculos

Si no te importa la alteración que supone para tu casa, puedes hacer carreras de obstáculos dentro de casa, utilizando taburetes, cojines... Y preparas una carrera que incluya desafíos físicos divertidos. Por ejemplo:

- Caminar despacio por la habitación con un cojín en la cabeza.
- Subir y bajar las escaleras con un cojín en la cabeza.
- Saltar las escaleras de tres en tres.
- Cruzar el pasillo subiendo a cada taburete que haya.
- Cinco saltos seguidos...

Consejo # 167 Punto de cruz

Algunos niños, chicos y chicas, encuentran el punto de cruz algo fascinante. Se sabe que puede ser muy terapéutico. Es una tarea buena para la concentración y la motricidad fina y puede ser muy satisfactorio y gratificante - especialmente cuando puedes ver los resultados. Hay muchos patrones disponibles que están basados en temas populares infantiles.

Ir a la cama y a dormir

Un vistazo al problema

El niño tiene dificultades para calmarse por la noche e ir a dormir y duerme mal. Esto puede acarrear:

- Al día siguiente está cansado, de mal humor y es más difícil manejarle de lo que es habitual.
- El resto de la familia también está más cansado y de mal humor.
- El rendimiento en la escuela se resiente.

Impacto en la familia

Cuando el niño tiene problemas para calmarse por la noche puede ser un momento muy complicado para toda la familia, especialmente si el no está en su habitación y continúa demandando atención después de la hora de dormir. Muchos niños con SA tiene problemas para dormir. Mi propio hijo es uno de ellos. No es inusual encontrarle despierto pasada la medianoche. (¡A veces creo que él necesita menos horas de sueño que yo!)

Los adultos de la familia acaban agotados y exhaustos si al anochecer no pueden desconectar. Otros niños de la familia también necesitan dormir y les puede ser difícil

calmarse si saben que su hermano aún está levantado y no consigue calmarse. Pueden optar por seguir el ejemplo y negarse a ir a la cama también, porque ven injusto que el otro aún pueda estar despierto. Todo el mundo acaba cansado y malhumorado al día siguiente, y aún resulta más difícil manejar las cosas. El rendimiento en la escuela se ve resentido. La noche siguiente los padres pueden que estén demasiado cansados para enfrentarse al niño e intentar cambiar las cosas, con lo que se convierte en un círculo vicioso.

Como padres nos preocupamos cuando nuestro hijo no duerme bien. A veces nos preguntamos si lo que necesita para cambiar su humor y su conducta es una noche en la que duerma y descanse como Dios manda. Sabemos que nuestros hijos necesitan dormir bien y sentimos que es nuestro trabajo asegurarnos que duermen lo suficiente.

Manejar el Problema

Puede que realmente el niño no necesite dormir tanto como creemos. Sea como sea, es imposible *hacer* que un niño duerma. Lo mejor que podemos hacer es poner las condiciones favorables para que duerma y animarlo a que descanse lo que necesite.

Consejo # 168 Reduce la ansiedad durante el día

Si el niño ha estado tenso y ansioso todo el día, esto hará que le sea más difícil coger el sueño. Así que una manera de manejar la hora de ir a la cama y los problemas para dormir es que antes de que llegue la noche seguir pasos para reducir la ansiedad (para ver ideas para reducir la ansiedad ver los consejos **Consejo # 24 Se consciente de la “ansiedad enmascarada”** y **Consejo # 34 “Días de pijama”**).

Consejo # 169 Establece una rutina para ir a dormir

El objetivo es tener una rutina calmada y predecible, que se puede establecer como ritual de seguridad. Piensa en qué le ayuda a sentirse seguro y relajado, entonces puedes incorporarlo en su rutina, por ejemplo:

- ¿Tiene algún pijama, edredón o manta favorito?
- ¿Le gusta beber un vaso de leche caliente?
- ¿Está mejor con un juguete tierno o con muchos?
- ¿Le ayuda a calmarse escuchar música relajante o escuchar una cinta con una historia?

El niño gana mucha seguridad si tiene una rutina predecible. Así que es bueno mantenerla siempre que sea posible. Por ejemplo, si él normalmente tiene 10 minutos para leer, hazlo siempre así estés donde estés. Utiliza un temporizador si es necesario.

Por el otro lado es imposible hacer las cosas de manera completamente predecible. Los imprevistos suceden. Con lo que tampoco es buena idea animarle a seguir las cosas a rajatabla en los mismos tiempos. Busca el equilibrio entre predictibilidad y flexibilidad.

Consejo # 170 Muestra la rutina de la noche

Haz una rutina realista y manejable. Asegúrate de que el niño sabe exactamente lo que debe esperar colgándola en el tablón de anuncios. Un ejemplo simple sería:

Rutina nocturna de Juan:

- Cena: 8:00 horas.
- Ducha y pijama: 8:30 horas.
- Lectura: 8:45 horas.
- Apagar las luces: 9:15 horas.

Consejo # 171 Asegúrate de que su habitación no está demasiado iluminada

Aunque tengan miedo a la oscuridad, la mayor parte de niños duermen mejor si el dormitorio está a oscuras una vez es la hora de apagar la luz. Si nos fijamos, a menudo les cuesta más dormir durante las noches de verano que no son oscuras. Mira que las cortinas estén bien corridas o que los porticones estén cerrados para que no entre la luz exterior. Las cortinas opacas pueden ayudar a mantener la habitación protegida de la luz.

Consejo # 172 Ten una “sesión positiva”

A veces es divertido y relajante tener una “sesión positiva” al anochecer en la que hablar sobre los acontecimientos del día (ver **Consejo # 21 Ten “sesiones positivas”**).

Consejo # 173 Utiliza un despertador nocturno

Programa un despertador en su habitación que le avise de la hora en que debe apagar la luz. Puede parecer una idea extraña, pero puede ayudar a establecer un final del día definitivo y sin discusiones.

Consejo # 174 Haz una cinta especial

Lee una historia especial o canta una canción y grábala en una cinta. Puede ser útil por las noches en que tu no lo puedes hacer en persona.

Consejo # 175 Usa lavanda

Se supone que la lavanda es una fragancia calmante. Intenta ambientar su habitación con ella. Se puede hacer con un quemador de aromaterapia o con un sobre que se puede poner en su cojín.

Lenguaje y conversación

Un vistazo al problema

Las dificultades más importantes que el niño presenta en esta área son:

- Habilidades conversacionales.
- Dicción.
- Comunicación no verbal.

Esto puede acarrear:

- Incomprensión.
- Mucha frustración para aquellos que le rodean.
- Otras personas quizá perciban su actitud como ruda o arrogante.

Dicción

Algunos niños con SA tienen un tono de voz perfectamente normal. Otros pueden desarrollar una manera de hablar afectada o extraña. Por ejemplo, ellos pueden usar un tono monótono o quizá un acento extranjero o un discurso inusualmente lento o inusualmente rápido.

Habilidades conversacionales

A veces parece complicado tener una conversación normal y relajada con un niño que tenga SA y aún es más difícil cuando quieres saber el porque de las cosas. Es como si no se pudiera hablar con él cara a cara tal y como tu esperarías normalmente.

La carencia de empatía que tienen las personas con SA implica que ellos puede que no se den cuenta de que realmente a las otras personas no les interesan las mismas cosas que a ellos, por ejemplo:

- Él es rígido e inflexible, haciéndose pesado en un tema, y es difícil conseguir que lo cambie. Él no nota las pistas sutiles que indican que las otras personas se están aburriendo (o que se sienten intimidadas).
- A veces él habla una y otra vez y parece que no hay manera de “apagarlo”.
- Otras veces nos encontramos con largos e incómodos silencios cuando el no contesta y no estamos seguros de porque.

Además, él puede sentir que necesita mantener el control de una conversación probablemente para sentirse seguro y confortable, esto significa:

- Intenta impresionar mostrando su conocimiento e información de una manera desmesurada.
- Parece dogmático y dominante.
- Habla más como si fuera un pequeño adulto y se siente más cómodo hablando en conversaciones con adultos que con niños de su edad.

Manejar el problema

El niño con SA necesita entender determinadas cosas sobre la comunicación que la mayor parte de los niños saben intuitivamente:

- Hay normas no escritas en el arte de la conversación.
- Lo que la gente dice no siempre es exactamente lo que quieren decir.

Consejo # 176 Comunica claramente

Modela su tono de voz o su discurso hacia el tipo en que te gustaría oírle hablar, es decir, que hable de manera clara, articulada, educada y agradable.

Consejo # 177 Déjale pensar durante los silencios

La mayor parte de la gente encuentra los periodos de silencio de las conversaciones un poco incómodas. Cuando tu le preguntas algo a un niño con SA, puede haber un silencio. A menudo “la gente normal” responde intentando llenar este hueco de conversación, por ejemplo:

- Repetimos la pregunta de otra manera.
- Adivinamos la respuesta y le preguntamos para confirmarlo.
- Nos aseguramos de que nos ha oído.
- Intentamos provocar una respuesta.

Si hay un silencio en una conversación con un niño con SA, puede significar que necesita tiempo para pensar porque no está seguro de que es lo que debe responder. A veces esto sucede porque él cree que tiene que dar una respuesta precisa, aunque en realidad no sea necesaria. Por ejemplo, si te encuentras a un niño con SA durante las vacaciones y quieres tener una conversación amistosa con él, puede que le preguntes: “¿Cuándo empezaste las vacaciones?” Y puede que te encuentres con un silencio por respuesta. ¿Por qué? Quizá porque él está intentando recordar qué día las empezó y así dar una respuesta precisa. Él no ignora que es solo una pequeña

conversación que no necesita de una respuesta precisa. La mayor parte de los otros chicos respondería algo como: “Hace unos días” o “Creo que la semana pasada”. En momentos como este es mejor no interrumpir el silencio y darle unos momentos extra para pensar y formular la respuesta.

Consejo # 178 Enséñale frases de rescate

Explícale que las otras personas se sienten incómodas con los silencios de las conversaciones. Puede que no sea lógico, pero es verdad. Así que cuando no esté seguro de que es lo que debe decir, es una buena idea proporcionarle algunas “frases rescate” para salir del paso, por ejemplo:

- Deja que lo piense.
- No estoy seguro.
- Tengo que pensar en eso.
- Déjame ver....
- No lo sé.
- O enséñale que a veces está **bien** dar una respuesta aproximada como “fue hace una semana”.

Consejo # 179 Ten un límite firme

Cuando él esté frente a ti, hablando incesantemente sobre un tema en particular como su interés especial, y te estés aburriendo, se absolutamente directo al decírselo, mejor que ser sutil. En lugar de dejar caer algunas indirectas, en las que probablemente se verá perdido, mejor di calmadamente algo como: “Te escucharé solo durante 5 minutos. Después me voy a ir a leer” o “Tengo que irme. No puedo escucharte durante más tiempo”.

Algunos juegos y actividades

Consejo # 180 Juegos con pelotas blandas

Las pelotas blandas de malabares pueden ser divertidas porque son fáciles de coger y es divertido jugar con ellas. Se pueden usar para hacer juegos de lenguaje. Jugar a algo en que sólo se utiliza una pelota y la persona que la coge debe “decir algo divertido” o sobre un tema. O quizá, la persona que coge la pelota debe decir un trabalenguas. Un temporizador se puede usar para determinar el tiempo que debe durar el “discurso” sobre un tema o los trabalenguas.

Consejo # 181 Rimas y trabalenguas

Anima a que confíe en sus habilidades verbales, especialmente si el niño está teniendo dificultades con determinados sonidos, animale a recitar rimas. ¡O que diga trabalenguas divertidos!

Busca en Internet rimas y trabalenguas que le puedan gustar a tu hijo. ¡Hay algunas divertidas e interesantes!

¿Y porque no hacerlas tu mismo?

Consejo # 182 Leer en voz alta

Para ayudarle a hablar claramente, puede ser divertido hacer turnos y leer ambos en voz alta, quizá de su libro favorito. Esto te puede permitir identificar qué problemas tiene en el discurso. También te ayudará a modelar su manera de hablar.

Consejo # 183 Un mensaje en el contestador

Deja que se prepare un mensaje para dejar en el contestador. Puede que le tengas que ayudar a preparar lo que tiene que decir, escríbelo y deja que lo practique algunas veces antes de grabarlo. (Si hay otros niños en la familia, es justo que cada uno de ellos lo pueda hacer en diferentes momentos).

Consejo # 184 Usa una grabadora

Haced grabaciones divertidas cada uno o haced juegos para áreas específicas. Por ejemplo, si tiende a hablar demasiado rápido, podéis jugar a “¿Qué suena mejor?”. Intenta que escuche como suena su voz de diferentes maneras y prémiale cada vez que mejore.

Consejo # 185 El juego del lenguaje claro

Si el niño tiene una manera de hablar vaga, poco clara o idiosincrásica, prueba a jugar al Juego del Lenguaje Claro (ver el apéndice **10 - El juego del lenguaje claro**).

Perfeccionismo

Un vistazo al problema

El niño con SA a menudo tiene unos estándares altamente irrealistas como qué espera él sobre si mismo (y a veces también sobre los otros).

Esto puede acarrear:

- No se sabe manejar con sus errores.
- Él es poco deportivo, se vuelve airado y se entristece cuando pierde en un juego.
- Él rechaza continuar una actividad a menos que crea que va a ganar o sobresalir.
- Él puede que rechace intentar nuevas actividades por miedo a fracasar.

Implicaciones a grandes rasgos

Un problema para el niño que va por la vida con una actitud perfeccionista es que se puede hacer la vida muy difícil a él mismo. Si él tiene alguna esperanza de alcanzar sus propios estándares, él necesitara ser muy duro con él mismo.

Por otro lado, tener unos estándares muy altos puede significar que realiza un trabajo de muy buena calidad y puede encaminar una carrera de futuro. Pero el peligro de una actitud de perfeccionista es que nunca pueda lograr sus propias metas y entonces termine enfrentándose a muchos momentos de decepción.

Otro problema es que se puede hacer muy impopular. La gente, normalmente, encuentra difícil de manejar esta actitud de poca deportividad, el no saber perder – simplemente parece inmaduro y un niño mimado. Evidentemente a ninguno de nosotros le gusta perder. Es muy normal este sentimiento. Pero generalmente nosotros aprendemos a manejar estas manifestaciones desde que somos pequeños. Aprendemos que perder es parte de la vida –nadie es perfecto– y no podemos ganar siempre. Cuando pensamos esto, nos ayuda a aceptarlo mejor cuando perdemos o fracasamos. Pero la misma situación puede hacerle sentir extremadamente disgustado y provocar una reacción de enfado.

Comprender el problema

La raíz del problema parece que yace en tres áreas:

- Expectativas irrealistas.
- El deseo de aceptación.
- El deseo de predictibilidad.

Expectativas irreales

Las expectativas del niño con SA a menudo son absolutamente poco realistas. Dentro de si él genuinamente espera “hacerlo bien” todo y en todo momento. Y cuando inevitablemente su predicción no es correcta, él empieza a sentirse fracasado.

Esta percepción negativa de si mismo puede acarrear poca confianza y motivación. Si esta sensación se convierte en extrema, puede ser paralizante, en el sentido de que él puede decidir rendirse. Puede que acabe rechazando verse implicado en una

actividad en qué él no sienta que le es absolutamente favorable y con un resultado predecible.

El deseo de aceptación

A nadie le gusta sentirse inferior o inadecuado, así que cuando el niño con SA adopta una actitud perfeccionista puede quitar de quicio a los demás. Esto puede dar la impresión de querer parecer superior deliberadamente. Es posible que sea verdad que el niño desee sentirse superior. Pero debemos tener en cuenta que esta es la única manera de sustituir los sentimientos de aceptación y seguridad que él realmente necesita, aunque no sea consciente de ello.

El deseo de predictibilidad

A veces, para sentirse aceptado y seguro el niño con SA necesita predictibilidad. Si lo llevamos al extremo de la predictibilidad, esto a menudo significa ser el mejor o el primero. Pero aparentemente, incluso ser último es una posición distinguida! Mi hijo acostumbraba a obsesionarse con ser el último de la clase cada día. A menos que él fuera la última persona en salir de la clase, se enfurecía. Esto me causaba momentos de vergüenza, como puedes imaginar. Ha sido hace poco que he podido entender porque ser el último era tan importante para él. Esta era una de las pocas cosas que eran predecible para él y podía controlar del mundo impredecible y confuso de la escuela.

Apatía, perfeccionismo y miedo al fracaso

A veces el niño con SA parece que oscila entre los dos extremos, de la apatía al perfeccionismo. Puede ser como un puzzle cuando un día o en una actividad, el niño es completamente apático y en otro día u otra actividad el mismo niño es excepcionalmente entusiasta y se lo toma muy en serio. De alguna manera, no es difícil de entender, porque de alguna manera, el niño con SA es exactamente como los otros niños del mundo - él teme el fracaso y odia ser humillado. Pero para el niño con SA, la situación es mas difícil. Él continuamente siente frustración y humillación por "hacer las cosas mal" socialmente. Además, él establece el fracaso y la decepción en estándar irrealista.

Sin embargo, aunque él tema al fracaso, él probablemente nunca lo admitirá. Él intentará evitar el riesgo de fracaso aislándose en cualquier área en la que no se sienta seguro. Seguramente dirá que no le interesa, que no le importa o simplemente rechazará el participar.

Así que la apatía se puede ver como una forma de manifestar su perfeccionismo, la filosofía es: si no puedes conseguir algo menor que la perfección, entonces es mejor no intentarlo.

Manejar el problema

Debemos animar al niño a ponerse metas nuevas más realistas. Los nuevos objetivos que debe aprender son que debe conseguir lo mejor de él mismo. Para enseñarle esto, necesitamos desafiar su manera de pensar y gradualmente enseñarle definiciones más realistas del éxito.

Consejo # 186 Enséñale el pensamiento listo sobre los errores

El “pensamiento listo” consiste en unas ideas perfectamente lógicas, pero puede que no se le ocurran al niño con SA a menos que tu se las enseñes específicamente. Él probablemente no estará receptivo en el momento en que esté disgustado por un error. Así que busca el momento en que él esté relajado y receptivo. Introdúcelas gradualmente. Por ejemplo:

- Todo el mundo tiene puntos fuertes y puntos débiles y esto está **bien**.
- Todo el mundo se equivoca a veces. ¡No ha existido nadie en la historia del mundo que lo haya hecho todo bien siempre!
- Es una actitud madura admitir sus debilidades y errores.
- Cada error es una oportunidad para aprender como hacer las cosas de manera diferente o mejor la próxima vez.
- Los inventores son un buen ejemplo de gente lista y paciente que sabe como aprender de sus errores. Por ejemplo, Thomas Edison pasó años “equivocándose” antes de inventar la bombilla eléctrica. Él lo intentó literalmente con cientos de materiales hasta que encontró lo que estaba buscando. Una vez le preguntaron si alguna vez se desalentó después de tantos fracasos. Él replicó que todos sus esfuerzos no eran fracasos, porque cada uno de ellos le aportó algo. ¡Él ahora sabía que había cientos de materiales que no valían! Finalmente encontró el filamento que actualmente tenemos en las bombillas, y se dio cuenta de que era lo que él estaba buscando. Así que la bombilla se inventó debido a la actitud de “pensamiento listo” respecto de los errores.
- Refuerza los que le estás enseñando haciendo que lea *Errores que funcionan (Mistakes that work)*, Jones 1994.

Consejo # 187 Anímale y premia el esfuerzo más que el resultado

Enséñale que todo el mundo tiene sus aptitudes y habilidades. A Algunas personas les son fáciles unas cosas, y a otras personas, otras. Lo que más debemos valorar no es siempre el resultado, sino el esfuerzo que la persona ha puesto en hacer algo.

Busca ejemplos de esto y maneras de reforzar esto cada día. Por ejemplo, si él no hace muy buena letra, seguramente no te creerá si le dices que es muy bonita y

pulida. Intenta decirle algo como “Me gusta tu trabajo. Veo que te has aplicado y esforzado mucho, estoy orgullosa de ti. Recuerda que el esfuerzo es lo que cuenta. ¡Bien hecho!”

De la misma manera, si hay algo que a él le resulta fácil pero a otra persona no, anímale a apreciar el esfuerzo en los otros. Es decir, si su hermana tiene problemas con el ordenador, explícale que él es algo que encuentra difícil, igual que a él le cuesta el hacer buena letra. El esfuerzo también cuenta para las otras personas.

Consejo # 188 Ayúdale a ser deportivo

Puede que necesite que se le explique específicamente y con paciencia los principios básicos que otros chicos aprenden gradual e intuitivamente como:

- A todo el mundo le gusta ganar.
- A nadie le gusta perder.
- No puede ganar todo el mundo y no se puede ganar siempre.
- Los perdedores normalmente se sienten disgustados.
- No ser deportivo te hace desagradable cuando pierdes.
- No ser deportivo también te hace desagradable cuando ganas (porque les hace entender a los que pierden que son tontos...).
- La gente con deportividad, cuando pierde, felicita al ganador y dice algo como “bien hecho, Juan” y le da la mano al ganador, aunque esté disgustado.
- Alguien con deportividad, cuando gana anima a los que han perdido diciendo por ejemplo “bien jugado” o “la próxima vez tendrás más suerte”.

En el momento adecuado, por ejemplo mientras está jugando, recuérdale (igual que a los otros que juegan) lo que habéis hablado y ve mirando si se comportan con deportividad, sin importar quien gana. Puede que lo olviden en el momento, pero prémialo y felicítalo cuando lo recuerde.

Consejo # 189 Haz de modelo cuando cometes errores

Permite que te vea que admites tus errores y que aprendes de ellos. No importa lo importantes que sean. Si olvidas mandar una carta, o se te quema una tostada, llama su atención y di algo como: “Oh! ¡Bueno, los errores ocurren!”

Consejo # 190 Ten una “Sesión de confesar equivocaciones”

El niño debe aprender a pensar y hablar sobre los errores de una manera sana y a aceptarlos como parte de su vida. Puede ser divertido involucrar a toda la familia, porque a menudo el niño con SA no es la única persona de la familia que tiene una actitud inmadura hacia los errores.

En una “sesión de confesar las equivocaciones” cada persona describe algunos errores que ha cometido o ha visto en otras personas en el pasado. Hay que admitir cómo nos hemos sentido o como se han sentido los que han cometido el error y que se ha aprendido de esto. Piensa, por ejemplo, en:

- Equivocaciones embarazosas.
- Errores dolorosos.
- Equivocaciones estúpidas.
- Errores serios.
- Errores divertidos.

Consejo # 191 Haz algunos lemas para la familia

Tened algún lema divertido para la familia. Colgado en la nevera o en el comedor. Algunas sugerencias:

- Los errores están de moda.
- El hombre que nunca comete errores, nunca hará nada.

Cuando veas que se empieza a sentir mal por alguna equivocación, recuérdale el tema.

Consejo # 192 Anima su sana autoestima

Busca maneras de que el niño tenga una buena autoestima, así sentirá bien con él mismo y no necesitará ser perfeccionista (ver **Consejo # 19 Engánchale haciendo algo bien** y **Consejo # 23 Enséñale a planear el comportamiento**).

Rigidez

Un vistazo al problema

La gente con SA encuentra muy difícil ser flexible. Pueden desarrollar una actitud muy rígida en algunos aspectos de su vida. Su rigidez es la raíz de muchos rasgos típicos Asperger, con lo que el típico niño con SA tiende a:

- Resistirse al cambio.
- Ser testarudo y dogmático.
- Ser obsesivo.
- Ser pedante.

Esto puede acarrear:

- Necesita sentir que tiene el control sobre su vida, más que los adultos a veces.
- Necesita sentir que su vida es predecible.
- Se pone rígido en normas sin importancia.
- Debe hacerlo bien todo el tiempo.
- Le gusta establecer rituales.
- Le es difícil manejar el cambio.
- Queda absorto o se obsesiona con sus intereses especiales.
- Es pedante.
- Dedicar mucho tiempo a discutir la mínima cosa.

Resistencia al cambio

El niño con SA es muy resistente al cambio. Incluso el mínimo cambio que no causa problemas a la mayor parte de los niños, puede ser difícil para él. Algunos ejemplos son: cambios en su rutina normal, alterar el ambiente que al que está acostumbrado, como cambiar la decoración o cambios en las personas que él suele ver, como que cambie la canguero.

Testarudo y dogmático

A veces con el niño con SA te puedes ver metido en una discusión que no sabes a dónde lleva. Cuando él está tan testarudo, puede adoptar una actitud muy rígida. No importa si el tema del que se trata parece tonto, trivial o serio. Si intentas razonar con él, sólo hará que el siga aún más en sus trece.

Por otro lado, puede ser divertido cuando después de un rato te encuentras que él está defendiendo justo lo contrario que al principio con la misma energía que antes. Sin embargo, esto no significa que le hayas persuadido. ¡Simplemente él ha olvidado cual era su posición inicial!

Puede ser frustrante manejar la testarudez y es importante reconocer y aceptar que es parte de su SA. Él no hace esto para enojarte. Simplemente le cuesta mucho ser flexible. Cuando adopta una posición en particular, es muy difícil para él cambiarla. Incluso si él se ha equivocado claramente o es completamente irracional, para él es extremadamente difícil considerar cualquier posibilidad o punto de vista que no sea el suyo. En su mente él está absolutamente en lo cierto y, si él está especialmente testarudo, ningún razonamiento lógico le persuadirá de tener en cuenta ninguna otra posibilidad.

Obsesiones

Es bastante normal que los niños y adolescentes entren en una especie de “locura” cuando desarrollan intereses entusiastas - quizá un personaje de la televisión,

deporte, cantantes o moda. Una diferencia con el niño con SA es que su área de especial interés puede ser muy inusual. Además, su interés puede volverse mucho más absorbente y extensivo que los demás.

Por otro lado, el niño adquiere un gran conocimiento sobre su interés especial. Si esto sucede con un tema en que sus iguales también están interesados, puede mejorar su estatus con ellos.

Sin embargo, su interés se puede volver una obsesión y acabar dominando su vida. Puede acabar siendo demasiado serio y no equilibrarlo con otros intereses y actividades. Puede que él quiera hablar y pensar todo el rato en eso y no quiera relacionarse con otras personas que no sienten lo mismo.

Consejo # 193 Recuerda hasta qué punto es difícil para él ser flexible

Es difícil mantener la paciencia cuando tu hijo arma un escándalo por una tontería, por ejemplo, porque le han pedido que saliera por la puerta “equivocada” del coche. En estos momentos puede ser útil recordar que la rigidez es muy habitual en el SA. No es simplemente una “travesura” normal o mal comportamiento. La gente con SA encuentra muy difícil ser flexible (ver también **Consejo # 15 Comprender su rigidez (trenes versus coches)**).

Consejo # 194 Mantenle informado pero no le engañes

Recuerda que desde el punto de vista Asperger la peor cosa es lo impredecible. Dile qué planes y expectativas hay. Piensa en los cambios que le pueden costar e infórmale de ellos. Puede que a él no le guste el cambio, pero lo encontrará más fácil si está preparado.

Partiendo de que saber que es lo que debe esperar es importante para él, ve con cuidado con hacer falsas promesas e intenta, en la medida de lo posible, decir exactamente lo que quieres decir. No olvides que probablemente se tomara lo que digas literalmente, así que puede que necesites usar palabras que no predigan exactamente como “probablemente” y “normalmente” y “sobre”. Esto le ayudará gradualmente a entender que aunque intentes mantenerle informado, la vida no es completamente predecible.

Dile por ejemplo:

- Papá probablemente te recogerá de la escuela.
- El autobús normalmente pasa a las 8h.
- Estaré en casa sobre las 18:30h.

Consejo # 195 Reduce la ansiedad

Cuando se pone muy rígido, recuerda que enfadarse e intentar forzarlo a ser flexible es contraproducente. Él estará más flexible cuando se sienta más seguro. Cualquier esfuerzo que hagas para reducir su nivel de ansiedad, será bien recibido y seguro que le ayudará a ser un poco más flexible (ver consejos **Consejo # 23 Enséñale a planear el comportamiento** y **Consejo # 24 Se consciente de la “ansiedad enmascarada”**).

Consejo # 196 Anímale gradualmente a la flexibilidad

Es natural que queramos hacerle la vida confortable a nuestro hijo con SA haciéndole la vida más predecible. Pero es mejor a largo plazo si él es un poco más flexible. A veces es una buena idea intentar que se esfuerce un poco, haciendo algún cambio deliberadamente en su patrón. Por ejemplo, si normalmente vas tu a recogerle al colegio, que un día vaya otra persona.

Es muy importante hacerlo en su momento, ya que entonces él estará aún más rígido. Pero si lo haces cuando él está relajado y con la mente más abierta, se lo puedes presentar como una manera divertida y positiva de ayudarlo y qué quizá le gustará el cambio.

Supervisión de los deberes

Un vistazo al problema

Cuando intentas que tu hijo haga los deberes, conseguir que él coopere es una tarea muy difícil!

Esto puede acarrear:

- Frustración en casa.
- Problemas en la escuela.
- Se resiente su progreso académico.

Manejar el problema

Las estrategias clave que el niño necesita para sus dificultades con los deberes son aquellas que implican las siguientes áreas:

- Escritura.
- Atención y organización.
- Proporcionarle la estructura que necesita.

Consejo # 197 Preparación

Prepara un planificador simple de deberes. Ten preparado todo lo que necesitas bien organizados, incluyendo un temporizador si es necesario. Por ejemplo:

Planificador:

- Leer páginas 3 a 6.
- Problema de mates 5.
- Problema de mates 6.
- Problema de mates 7.

Consejo # 198 Tienes el poder

Usa una manera amistosa, pero firme que te asegure que él sabe que está a tu cargo.

Consejo # 199 Proporciona un ambiente muy estructurado

Procura que trabaje en un entorno dónde no haya distractores como libros, juguetes o televisión. Muéstrale el planificador de deberes y dile unos minutos antes que empezará a trabajar en X minutos. Permítele tachar aquello que ya haya hecho en el planificador.

Consejo # 200 utiliza la fórmula “Cuando...entonces”

Si parece que te va a desafiar, aparenta que no te afecta, pero intenta utilizar la fórmula “Cuando... entonces”. Por ejemplo: “*Cuando* hayas terminado este trozo de deberes, *entonces* podrás cenar”

4 - Unas palabras de reflexión personal

El regalo

Tener un hijo con SA no fue algo que yo hubiera deseado. Este ha sido de lejos el trabajo más duro que he tenido y ha cambiado mi vida por completo. Hay momentos en que estoy agotada, frustrada y deprimida y siento que estoy a punto de rendirme. Pero no cambiaría a mi hijo por nada del mundo y espero que tu sientas lo mismo. En mis mejores momentos se que si pudiera volver atrás en el tiempo, lo haría todo igual. Escogería a mi hijo con toda seguridad.

Supongo que todos tenemos un marco común, pero con nuestras propias diferencias. Es más fácil poner nuestro esfuerzo en algo que el mundo reconoce y premia. Y que es hay más gratificante que ayudar a otra persona a que sea mas feliz y libre?

La oportunidad de cuidar a un niño especial es un maravilloso regalo y un privilegio. Cada padre de alguien con SA realiza una tarea única y que vale mucho la pena, que nos da la oportunidad de marcar la diferencia y de aprender mucho. Nada pasa por error; no hay accidentes. Los niños especiales les llegan a personas especiales. ¿O es que en nuestra tarea no nos ayuda nuestra especialidad?

Lo que he aprendido

Como un niño pequeño, la gente con SA no hace juego social como el resto de nosotros. Muchos de estos juegos están diseñados para ayudarnos a ocultarnos a nosotros mismos. Es por eso que interactuar con gente con SA puede hacernos sentir incómodos. La honestidad es un desafío, pero también es una oportunidad para echar un vistazo nuevo a nuestra manera de relacionarnos y de pensar que nos hace sentir cómodos. Y podemos aprender un montón cuando indagamos en nuestras áreas confortables.

He aprendido muchas cosas que de otra manera no hubiera aprendido. He aprendido a entender la vida de otra manera. He aprendido a pensar con más cuidado lo que digo y como actúo. He aprendido a ser más paciente - que no puede ser malo. He conocido a gente maravillosa que me ha inspirado y ayudado a aprender lo importante de la vida.

Cuanto más aprendo sobre el SA, más fascinada estoy. He llegado a la conclusión de que la gente con SA tiene una versión extrema de los rasgos que están en cada uno de nosotros. Esto significa que entender el SA nos puede ayudar a entendernos mejor a nosotros mismos. Estoy orgullosa de admitir que tengo muchos rasgos Asperger también. Y soy mucho mejor persona ahora que cuando no conocía esta parte de mi misma.

Planeta Asperger

A veces las personas con SA dicen que se sienten literalmente como si fueran de otro planeta y que no se sienten parte de este. ¿Alguna vez te has preguntado como sería el lugar en el que ellos formarían parte?

Imagina que hay otro planeta dónde el SA fuera la norma y dónde la gente con SA se sintiera bien? ¿Cómo sería? Es interesante considerar que probablemente sería más agradable, seguro y más sincero que este. Si pudiéramos mandar a un antropólogo a visitarlo, ¿qué tipo de reportaje mandarían? Quizá leeríamos algo como esto.

Reportaje desde el planeta Asperger

En el Planeta Asperger la humanidad ha evolucionado bastante diferente y algunas lacras de nuestro mundo que son crueles e indecentes son completamente desconocidas allí. La gente valora mucho la individualidad, el espacio, la privacidad y la libertad sin coacciones. El fenómeno del comportamiento grupal, como la tendencia a organizarse en grupos sociales y seguir a un líder, es ausente. Esto tiene muchas implicaciones. La guerra, por ejemplo, es algo absolutamente desconocido.

Los habitantes tienden a tener un entusiasta sentido del juego justo. Sus leyes están basadas en unos claros estándares morales, aunque algunas regulaciones específicas son excesivamente complicadas. Han desarrollado mucho la tecnología informática que les facilita mucho la comunicación. Cuando la gente se junta a nivel social es normalmente por razones específicas, como tener un interés común. En muchas ocasiones las pequeñas charlas no son un hecho importante.

Los visitantes del planeta a veces se sienten incómodos por su franqueza característica y la manera directa de decir las cosas de los nativos, pero si te acostumbras a hacerlo, a menudo es refrescante. En este planeta no se esconde nada y no hay farsas. A nadie se le trata de manera diferente y no se tiene en cuenta su estatus. Los cumplimientos y los insultos son sustituidos por una completa sinceridad y todo el mundo sabe exactamente dónde y en que punto se encuentra.

Las emociones se expresan igual de abiertamente, lo que les permite que luego no se puedan enconar. En consecuencia, no hay lugar para rencores, amarguras, resentimientos, hipocresía o "juego psicológico".

El humor en esta planeta se distingue en dos categorías, ninguna de las cuales es decadente o cruel. El primero es el obvio y fácil; el segundo uno muy sofisticado basado en el juego de palabras.

En todas las casas y en cada esquina, se encuentran unas cápsulas que les ayudan a manejar sus hipersensibilidades que son muy comunes. Estas cápsulas funcionan permitiendo al usuario tener un control completo en una sensibilidad de un contexto simulada - escogiendo su propio nivel de luz, color, presión, ruido etc.

Pero quizá el rasgo más especial de todo el planeta Asperger sea el gran respeto que se les tiene a los niños. Todos los habitantes crecen sin perder las calidades más bellas de la infancia - la capacidad de asombrarse, honestidad sin censura, y habilidad para ser lo moral con claridad sin compromiso.

Apéndices

1 - Análisis de comportamiento aplicado (ABA)

El grupo PEAT

Llegue a parar al análisis de comportamiento aplicado (ABA, *applied behavior analysis*) absolutamente por casualidad justo después de que mi hijo fuera diagnosticado de SA. Vi en un periódico local un artículo sobre padres que se habían juntado en la Universidad de Ulster para aprender la manera de manejar la conducta de sus hijos autistas. En ese momento la mayor parte de problemas que tenía con mi hijo eran de comportamiento, así que fui a ver que podía aprender.

El grupo estaba llevado por el Dr. Mickey Keenan y el Dr. Ken Kerr del departamento de psicología. Estos dos hombres eran apasionados y dedicados a enseñar el ABA a los padres, para permitirles manejar a sus niños autistas. Establecieron una organización conocida como PEAT (*Parents' Education as Autism Therapists*) y dedicaron todo su tiempo libre y sin cobrar a ella. Después de unos años yo ya estaba implicada con el grupo PEAT y aprendí todo lo que pude sobre el ABA.

Los otros padres del grupo generalmente lo usaban para enseñar a sus hijos las habilidades básicas como hablar, porque ellos tenían un autismo clásico. Para ser honesta a menudo me sentía un poco inadaptada en el grupo porque los desafíos de un niño con SA son muy diferentes de los que supone un autismo clásico. Pero recordé que estaba interesada en los principios del ABA y creí que podían irme bien para aplicarlos a un niño con SA.

El ABA me ayudó ya que no podemos controlar la conducta de nadie excepto la nuestra, pero podemos hacer muchas cosas para entrenar el comportamiento del niño a través de cómo respondemos. ¡Es divertido como cambian tus ideas! Yo solía imaginar que el “entrenamiento de conducta” no tenía cabida en los niños. Pero de hecho lo hacemos todo el tiempo, queramos o no.

En mi experiencia, aunque el ABA es un trabajo duro, es una herramienta efectiva y poderosa. Ha mejorado la motivación de mi hijo y le ha ayudado en muchos aspectos de su comportamiento. A él le funcionó especialmente bien la Economía de fichas (ver apéndice **3 - Una economía de fichas**). Las grandes ventajas fueron que le han permitido implicarse constructivamente y nos hemos dado cuenta que los dos estamos del mismo lado.

Usar el ABA

No es el objetivo de este libro describir el ABA con detalles. Aquí expongo un vistazo a grandes rasgos de lo que significan algunos de los principios y técnicas.

Planificar una intervención ABA (ver también el apéndice 2 - **Planificar una intervención ABA**):

- Identifica la conducta objetivo.
- ¿Cuál es la meta?
- ¿Cuál es el fondo de la conducta problemática?
- ¿Cuál es la justificación de cualquier intervención?
- Paso 1: realiza un A-B-C. A-B-C significa Antecedente - Comportamiento (*behavior*) - Consecuencia. Este paso incluye dedicar un tiempo a observar cuidadosamente la conducta, qué la precede y cuales son sus consecuencias.
- Paso 2: analiza A-B-C.
- Paso 3: haz una lista de posibles refuerzos y posibles consecuencias aversivas.
- Traduce la meta en un objetivo.

2 - Planificar una intervención ABA

Este es un ejemplo, sólo para ilustrar paso a paso la manera como funciona el ABA que se puede usar para planificar una intervención. Este ejemplo es un caso real y el resultado en “El juego del Lenguaje Claro” que se reproduce en el apéndice **10 - El juego del lenguaje claro**, y que usé con éxito con mi hijo.

Fecha: AAAA-MM-DD

Conducta objetivo

Lenguaje idiosincrásico y poco claro.

Meta

Lenguaje claro.

Fondo

Kenneth es capaz de hablar muy bien, pero a menudo habla de manera extraña y poco clara, por ejemplo de manera monótona, demasiado rápida o diciendo todas las palabras juntas de manera que no se le entiende. En las situaciones sociales, la gente a menudo le pide que repita lo que ha dicho. Una respuesta típica es que él no lo quiere repetir, murmulla o grita, acusando al que escucha de lo escuchar lo suficiente.

Justificación

Su comunicación y habilidades interpersonales podrían mejorar con un lenguaje claro. Habría menos frustración y menos malentendidos para todo el mundo. Espero que haya un beneficio claro, incluyendo un aumento de confianza y autoestima.

Paso 1: realización del A-B-C

A-B-C hecho.

Paso 2: análisis del A-B-C

Análisis y conclusiones

Los siguientes tienen efectos aversivos:

- Quejarse de que no le entendemos.
- Crítica, que mostrando impaciencia en el tono de voz.
- Pedirle que lo repita.

Las siguientes refuerzan el discurso claro:

- Modelar exageradamente un discurso claro y distinguido.
- Premios extravagantes por su esfuerzo cuando habla claro.

Paso 3: lista de posibles refuerzos y posibles consecuencias aversivas

Considera como se pueden controlar los antecedentes/consecuencias.

Posibles refuerzos:

- Implicarle lo máximo posible en planificar un programa.
- Modelar la conducta deseada siempre que podamos.
- Hacerlo divertido - hacerlo lúdico.
- Tener una estructura que es comprendida claramente y metas realistas para animar su experiencia de diversión y éxito.
- Muchos premios y ánimos para el programa.
- Implicarle en la elección de los premios que reforzaran su progreso durante el programa.

Posibles aversivos por no cumplir el programa deliberadamente:

- Aislar su atención.
- Hacerle hacer una actividad menos agradable.
- Quitar una ficha.
- Poner una sanción como reducir el tiempo de televisión.

Paso 4: Traduce la meta en un objetivo(s)

Recuerda: incluye un sintagma verbal, condiciones y criterios para una realización aceptable.

Objetivos

Hablar en todas las situaciones, incluso las sociales, de manera que cumpla con las reglas de “**Las normas del lenguaje claro**” (apéndice 10 - **El juego del lenguaje claro**).

Un criterio eventual de una realización aceptable puede ser un día entero sin que nadie le pida que repita algo.

3 - Una economía de fichas

El principio

Se motiva al niño a mejorar su conducta y a tener una moneda alternativa y divertida que ganará cuando tenga un buen comportamiento o perderá cuando lo tenga malo. Entonces él puede guardar las fichas o “comprar” premios periódicamente en la Tienda de Premios.

Desarrollar una motivación interna.

Una economía de fichas es claramente una forma de motivación externa y definitivamente el niño necesita desarrollar una motivación interna también. Sin embargo una economía de fichas se puede usar como un sistema de pasos para llegar a esto. A menos que tengamos una manera de desarrollar la conducta deseada, el niño nunca tendrá la oportunidad de experimentar la satisfacción interna de hacer algo bien, sólo por hacerlo bien.

Cuando él se porta bien es importante darle abundantes premios y ánimos por sus esfuerzos, con cosas tangibles como pueden ser las fichas. Esto le puede animar a asociar su buen comportamiento con las palabras de ánimo y premios tangibles y verá ambas cosas como algo deseable. A medida que él madure y aumente su confianza, su motivación interna se desarrollará y quizá se pueda acabar prescindiendo de la economía.

Como establecer una economía de fichas

Necesitarás fichas y una Tienda de Premios.

Las fichas pueden ser fichas de otros juegos o, aún mejor, “dinero de mentira”.

Sobre la Tienda de Premios

1. Los premios deben ser cosas que a tu hijo le gusten suficientemente como para que esté motivado a esforzarse para ganarlo.
2. Se pueden comprar por avanzado y ser mostrados en un área de casa a la que él tenga acceso. Puede ser cualquier sitio - una caja bajo la cama, encima de un armario...
3. Obviamente, no hay que gastar demasiado dinero para montar la Tienda de Premios. Intenta trabajar en tu propio presupuesto.
4. Si estás pensando en darle a tu hijo un juguete o un trato sin ninguna razón particular, piensa en que es algo que puedes poner en la tienda.
5. Implica a tu hijo en la construcción de la Tienda de Premios. Por ejemplo:
 - Que haga sugerencias sobre nuevos premios (que mire en catálogos).

- Muéstrale los nuevos premios a medida que los vayas comprando (¡pero que no los abra!).
 - Ayudándote a comprarlos.
6. Para añadirle valor a la economía, es importante que él sólo pueda conseguir estas cosas a través de las fichas. El niño puede conseguir estos premios de otra manera, sino perderá valor para él.
7. Los premios pueden ser cosas no materiales como, por ejemplo, su comida favorita, etc.

Premio sorpresa

Como premio especial, de vez en cuando, dale un regalo sorpresa. Esto significa que él cierra los ojos y coge uno de los premios al azar, sin tener en cuenta el precio que tiene.

Lista de precios de la Economía de fichas

El siguiente es un ejemplo real de una lista de precios. Quizá te de buenas ideas.

Libros

<i>La casa del árbol del terror de Bart Simpson</i>	1000 fichas
Libros pequeños de bolsillo	150 fichas cada uno

Dulces

Moneda de chocolate	5 fichas cada una
Pelotas de chocolate	5 fichas cada una
Tiras de regaliz	20 fichas cada una
Caramelos de menta	5 fichas
Tabletas de chocolate	10 fichas cada una

Juguetes, etc.

Rotuladores de cómic	325 fichas
Compás	155 fichas
Libro de canciones para piano electrónico	350 fichas
Caleidoscopio	160 fichas
Kit de alarma para intrusos	1000 fichas
Laberinto invisible	200 fichas
Galletas de broma	200 fichas cada una
Lima de broma	450 fichas
Puzzles de Mind teaser	150 fichas cada uno/los 12 por 1200 fichas

Detector de metal	1300 fichas
Papel maché	600 fichas
Radiómetro	800 fichas
Scallywags	325 fichas
Lata de serpiente	400 fichas
Pelota espacial	220 fichas
Juego de zigzag	800 fichas

Otros premios

Salida al zoo	250 fichas
Salida al museo de la ciencia	250 fichas
Alquilar un video	250 fichas
Viaje al santuario animal	250 fichas
Ir al cine	250 fichas
Tour del misterio	250 fichas

4 - Cartel de normas

(Sólo un ejemplo).

Fecha: AAAA-MM-DD

Normas

- Debes pedir permiso antes de ver la televisión o jugar con la Playstation.
- Cuando tengas deberes por hacer, debes ponerte a hacerlos al menos 20 minutos antes de las 17h.
- Debes ducharte cada noche entre las 19h y las 19:30h.
- No debes ser agresivo con tu hermana (o cualquier otra persona).

Metas

- Tratar a los demás como te gusta que te traten.
- Trátate a ti mismo y a los demás con respeto e intenta no herirles.

Cosas permitidas

- Ver la televisión/Jugar con la Playstation: 1 hora.
- Paga: 2 €.

Privilegios

No tienes los privilegios automáticamente. Un privilegio es algo que te debes ganar (por ejemplo, haciendo un esfuerzo extra con tu conducta o por muchas caras felices ☺ de comportamiento). Esto se podrá negociar con los padres por avanzado. Por ejemplo:

- Más dinero de la paga.
- Comer chucherías y tomar Coca-Cola en tu habitación.
- Más tiempo de televisión o Playstation.
- Un trato especial como un pastel, una salida especial, un cómic, un juguete o un libro.

Sanciones

- Una sanción se puede dar si tu conducta no es la pactada. Los padres te harán saber siempre cual es la conducta que se espera de ti.
- Se intentará darte un aviso antes de cualquier sanción, a menos que creamos que tu acción es muy seria, peligrosa o deliberadamente desafiante.

- Una sanción puede ser, por ejemplo, quitarte una ficha, reducir un privilegio o quitártelo o, por algo muy serio, quitar alguna cosa permitida.

5 - Mi libro de emociones

Este es un ejemplo para proporcionar sugerencias de contenido, etc.

Sobre los sentimientos

Todo el mundo tiene emociones o sentimientos. Hay muchos tipos de sentimientos. Las más importantes son:

- Contento.
- Triste.
- Enfadado.
- Asustado.

Cada uno tiene diferentes cosas que pueden hacerle sentir contento, triste, enfadado o asustado.

Sobre mí

El color que me hace sentir más contento es:

- Azul.

El color que no me gusta:

- Rosa.

Mi programa favorito es:

Los Simpsons.

Mis páginas felices

Aquí hay algunas cosas que me hacen sentir feliz:

- Chocolate.
- Chucherías.
- Libros de Enid Blyton.

Aquí hay algunos dibujos y fotos que me hacen sentir feliz:

Mis páginas tristes

Aquí hay algunas cosas que me hacen sentir triste:

- Qué alguien se burle de mí.
- Que peguen a los animales.

Aquí hay algunos dibujos y fotos que me hacen sentir triste:

Mis páginas enfadadas

Aquí hay algunas cosas que me hacen sentir enfadado:

- Qué alguien me pegue.
- Que alguien rompa mis juguetes.

Aquí hay algunos dibujos y fotos que me hacen sentir enfadado:

Mis páginas de miedo

Aquí hay algunas cosas que me hacen sentir miedo:

- Una tormenta.
- Una película de terror.

Aquí hay algunos dibujos y fotos que me hacen sentir miedo:

Sobre los sentimientos de los demás

Las otras personas tienen diferentes emociones. Le hice una entrevista a mi abuelita para saber sobre sus emociones.

Sobre la abuelita

El color que más feliz le hace es:

- Rojo.

El color que no le gusta es:

- Lila.

Su programa favorito es:

- A la abuelita no le gusta ver la televisión.

Páginas felices de la abuelita

Aquí hay algunas cosas que le hacen sentir feliz:

- Tejer.
- Ver a sus amigos.
- Que sus nietos le den un abrazo.
- Que yo sea agradable con ella.

Las páginas tristes de la abuelita

Aquí hay algunas cosas que le hacen sentir triste:

- Ver a alguien de su familia herido.

- Pensar en las personas que han muerto.

Páginas enfadadas de la abuelita

Aquí hay algunas cosas que le hacen sentir enfado:

- Que alguien desenrede lo que teje.

Las páginas de miedo de la abuelita

Aquí hay algunas cosas que le hacen sentir miedo:

- Una película de terror.
- El mar.

Para hacer feliz a la abuelita

Algunas maneras de hacer sentir feliz a la abuelita:

- Darle un abrazo.
- Ser amable con ella.

6 - Cosas que se pueden hacer y que no con el enfado

(Sólo un ejemplo).

Sobre el sentimiento del enfado

Todo el mundo tiene sentimientos de enfado. Está **bien** sentirse enfadado, pero la conducta de enfado está **mal**. Cuando estoy enfadado tengo opciones de cómo comportarme. Está **bien** escoger algo de la lista de cosas que se pueden hacer, pero está **mal** escoger algo de la lista de noes.

Cosas que puedo hacer cuando estoy enfadado

- Darle al colchón.
- Dibujar o hacer garabatos con lápices en un papel.
- Pegar al cojín.
- Hablar con un adulto sobre como me siento.
- Hacer una broma.
- Ir a dar un paseo por el jardín.

Cosas que no puedo hacer cuando estoy enfadado

- Pegar a la gente.
- Mantener mis sentimientos encerrados dentro de mi.
- Tirar cosas.
- Insultar.
- Gritar a los demás.
- Burlarme de los otros.
- Destruir cosas.

7 - Vocabulario emocional

Palabras felices	Palabras tristes
Confortable	Alienado
Encantado	Sólo
Emocionado	Emocionado
Eufórico	Deprimido
Excitado	Desesperado
Satisfecho	Devastado
Contento	Disgustado
Alegre	Angustiado
Gozoso	Frustrado
Feliz	Sufrir
Agradecido	Inferior
Positivo	Aislado
Orgullosa	Celoso
Tenaz	Solitario
Exitoso	Perdido
Relajado	Desanimado
Tranquilo	Miserable
Exitoso	Rechazado
	Llorón

Palabras de enfado	Palabras de miedo
Mal temperamento	Asustado
Confuso	Agitado
Loco	Alarmado
Cruzado	Ansioso
Demente	Aprensivo
Desconfiado	Angustiado
Furioso	Miedoso
Hostil	Aterrorizado
Histérico	Culpable
Insano	Nervioso
Zumbado	Pánico
Insensible	Conmocionado
Fuera de control	Tímido

Paranoico	Tenso
Colérico	Terrorífico
Suspicaaz	Problemático
	Preocupado

8 - Maneras de ganar caras felices 😊 y caras tristes ☹️

Puedo ganar caras felices 😊 por:

- Cooperar 😊
- Tener consideración 😊
- Ser cortés 😊
- Esforzarse 😊
- Ser agradable 😊
- Ser gentil 😊
- Ayudar 😊
- Ser alegre 😊
- Ser amable 😊
- Ser paciente 😊
- Ser perseverante 😊
- Tener un tono de voz agradable 😊
- Tener una actitud positiva 😊
- Tener autocontrol 😊
- Sonreír 😊

Puedo ganar caras tristes ☹️ por:

- Agredir ☹️
- Discutir ☹️
- Inspeccionar ☹️
- Quejarse (¡hacer sugerencias está bien!) ☹️
- Contradecir ☹️
- Criticar ☹️
- Exigir ☹️
- Desobedecer ☹️
- Ignorar demandas ☹️
- No respetar ☹️
- Ser rudo ☹️

- Ser sarcástico ☹
- Gritar ☹
- Insultar ☹

9 - Dividir las tareas en pequeños pasos

Recordatorio de la ducha

1. Desvestirse.
2. Poner la ropa en el cubo de la ropa sucia.
3. Tener preparado el pijama preparado para después.
4. Mirar si el agua está suficientemente caliente y si no ajustarla.
5. Poner el teléfono de la ducha en su apoyo.
6. ¡Quedarte un rato bajo el agua! Después usar el jabón para lavarte todo el cuerpo.
7. Aclárate el cuerpo y el cabello.
8. Apaga la ducha.
9. Sécate con la toalla.
10. Ponte el pijama.
11. Péinate.
12. Sécate el pelo con el secador.

10 - El juego del lenguaje claro

Es un juego para dos personas. Necesitarás fichas y pelotas blandas. El ganador es el jugador que más fichas tiene al final.

Cómo se juega

1. Se ponen las fichas y las pelotas en el medio
2. Los jugadores se sienten uno delante del otro
3. Durante el tiempo acordado (unos tres minutos para empezar), los jugadores deben tener una conversación. Puede ser una conversación espontánea o sobre un tema que se ha pactado antes de empezar.
4. Durante la conversación los jugadores deben tener en cuenta las **Las normas del lenguaje claro** (ver más adelante).
5. Sólo está permitido hablar mientras tienes una pelota en la mano.
6. Cuando se ha terminado de hablar, se pasa la pelota al otro jugador.
7. Cada vez que se pasa la pelota, hay que coger una ficha del medio de la mesa.

Desafío

Mientras el jugador está hablando, el otro jugador escucha cuidadosamente y tiene el desafío de vigilar que no se rompan las normas. Los jugadores entonces pueden empezar a debatir qué norma o normas se han roto. Ambos jugadores deben ser honestos y decidir aquello que es justo: si se quiere se puede repetir parte de la conversación que ha sido motivo del desafío sin romper las normas. Si el jugador consigue el desafío, tiene fichas extras.

El final del juego

El juego termina cuando no hay fichas en el medio, o cuando el tiempo pactado se ha terminado.

Las normas del lenguaje claro

- **Volumen:** no hablar demasiado alto ni demasiado bajo
- **Fluidez:** no vacilar demasiado
- **Velocidad:** no hablar demasiado rápido o demasiado lento
- **Claridad:** hablar claramente, no murmurar
- **Entonación:** debe sonar como si se tuviese interés, no aburrido
- **Modales:** hablar educadamente
- **Gramática:** usar una gramática correcta.

11 - Herir no es siempre intencionado

Dado que el niño con SA tiene poca conciencia de las intenciones de los demás, puede ser difícil para él ver las diferencias entre el bullying y cuando le hieren inintencionadamente. Usa esta lista para ayudarlo a identificar las diferencias.

Asegurate de que él entiende que...

- Él puede herir a otras personas sin querer.
- Los demás pueden herirle sin querer.
- Puede ser difícil saber si ha sido a propósito o no, pero hay maneras de intentar indagarlo.
- Sus sentimientos son muy importantes y si le han herido él puede sentirlos sea como sea.
- Si sabes que alguien no quería hacerte daño, esto no te quitará el dolor ni tus sentimientos, pero te ayudará un poco.

Puntos de debate sugeridos

No siempre es fácil saber en qué puntos falla su conciencia. Busca oportunidades para hablar con él para encontrar cual es su nivel de comprensión. Lo que él dice puede ser muy revelador. Puede ser útil incluir a otros miembros de la familia en las conversaciones. Aquí propongo algunos ejemplos del tipo de cuestiones que se pueden proponer para abrir el debate:

- ¿La gente puede herir a los demás sin querer?
- ¿Cómo/Cuando puede pasar?
- ¿Alguna vez has herido a alguien sin querer?
- ¿Crees que alguien te ha herido alguna vez sin tener esa intención?
- Si alguien hiere a otra persona por accidente, ¿esto significa que no debe pedir disculpas o que no se lo debe compensar?

Lo que puede que haya que decirle al niño con SA

- La gente a menudo hiere a los demás sin querer. A veces puedes disgustar a alguien sin querer. Y a veces cuando estás molesto con alguien puede que esta persona no tuviera intención de dañarte.
- Si no estás seguro de si alguien te ha hecho daño sin querer o de si querían disgustarte, quizá se lo puedas preguntar directamente. O puedes hablar del tema con un adulto o con un amigo en quien confíes.

- Cuando alguien se da cuenta de que ha herido a otro -aunque sea inintencionado- hay que pedir disculpas de todas maneras. Puede que intente compensarle de alguna manera.

Ejemplos que puedes utilizar para ayudarlo a entenderlo

Te propongo dos ejemplos de situaciones en que alguien se puede sentir herido y enfadado por la conducta de alguien y en que es difícil distinguir si había intención de herir:

- Alguien rompe o estropea tus pertenencias.
- Alguien te pisa el pie.

En cada uno de estos casos la persona puede *tener intención de herir*. Es decir:

- Está intentando hacerte enfadar deliberadamente o se ha portado mal.
- Puede intentar vengarse de ti porque le has disgustado con algo que has dicho y le has provocado.
- Puede intentar provocarte para que te portes mal y meterte en un problema.

Por otro lado la persona *puede que no tenga intención de herirte*. Es decir:

- Se le ha caído uno de tus juguetes por accidente y se ha roto y se siente mal por lo que ha pasado.
- Te ha pisado sin querer. Quizá no ha visto por dónde andaba.

12 - Tomar el pelo y bromear

¿Hasta qué punto sientes que tu hijo sabe y entiende? Utiliza esta lista para ayudarte a identificar los “fallos” en su comprensión de las bromas y de qué manera entiende que las bromas son diferentes del acoso.

Asegurate de que él entiende que...

- La gente a veces hace burlas para hacer reír a los demás.
- A veces esto es para herir.
- A veces esto es una broma.
- A veces la gente hace bromas de mala manera.
- A veces la gente hiere a los demás sin darse cuenta. Ellos no se dan cuenta que ofenden.
- Hay maneras de saber si alguien nos hace una broma o si está intentando herirnos con sus burlas.

Puntos de discusión sugeridos

No siempre es fácil saber en qué puntos falla su conciencia. Busca oportunidades para hablar con él para encontrar cual es su nivel de comprensión. Lo que él dice puede ser muy revelador. Puede ser útil incluir a otros miembros de la familia en las conversaciones. Aquí propongo algunos ejemplos del tipo de cuestiones que se pueden proponer para abrir el debate:

- ¿Burlarse siempre significa ser cruel?
- ¿Qué le puedes decir a alguien que sólo hace una broma?
- ¿Cuándo hacer bromas está **bien**? ¿Cuándo hacer bromas **no** está **bien**?
- ¿Entiendes lo que es una broma?
- ¿Se te ocurren maneras de hacer burlas o hacer bromas?

Lo que puede que haya que decirle al niño con SA

- Las burlas se dan cuando alguien se ríe de otra persona deliberadamente. Esto se da mucho y es difícil de evitar.
- Uno se puede sentir muy herido y avergonzado de recibir burlas o este tipo de tratamiento. Por ejemplo, tu hermano o un niño del colegio te puede apodar con un nombre tonto como “cara de mono”. Él puede verlo divertido pero si tu no le ves la gracia, puedes sentir vergüenza y enfado
- La gente se burla por diferentes motivos. A veces hay gente que se burla de los demás para que el otro sienta vergüenza y para herirle. Esto puede ser una

forma de bullying. Pero aunque la burla te haga sentir mal, no siempre significa que el otro sea cruel. El que se burla puede entender su comentario como una simple broma y creer que tu también lo encontrarás divertido.

- A las bromas amistosas y las burlas a veces se las llama *guasa*. La guasa también se da mucho, especialmente con los buenos amigos y los miembros de la familia. Puede ser una buena manera de pasar un buen rato juntos, inocente y divertido.
- Es muy difícil saber cuando alguien pretende ser o no cruel cuando se burlan de nosotros, pero ayuda pensar:
 - Si quien se burla es un buen amigo de verdad y está sonriendo mientras hace el comentario, es un indicio de que nos hace sólo una broma.
 - Un mal amigo o una persona falsa puede querer herirnos a propósito. Y recuerda, el mal amigo o la persona falsa es el tipo de persona que:
 - No te trata como al resto de sus amigos.
 - Te recuerda tus errores y te avergüenza delante de los demás.
 - Te amenaza con no ser tu amigo si no haces lo que él quiere aunque no te sientas cómodo con ello.
 - Parece que quiera hacerte sentir mal todo el rato.

13 - ¿Qué es el bullying?

¿Hasta qué punto crees que tu hijo sabe y entiende lo que es el bullying? Usa esta lista para identificar donde falla su conciencia.

Asegurate de que él entiende que...

- El bullying es mezquino y un comportamiento inaceptable.
- Puede hacer mucho daño.
- Hay muchos tipos de bullying.
- Ningún tipo de bullying está bien.
- Siempre se debe informar del bullying.
- Los adultos harán todo lo que esté en sus manos para resolverlo y te tomarán en serio.
- Nadie merece que le acosen.

Puntos de discusión sugeridos

No siempre es fácil saber en qué puntos falla su conciencia. Busca oportunidades para hablar con él para encontrar cual es su nivel de comprensión. Lo que él dice puede ser muy revelador. Puede ser útil incluir a otros miembros de la familia en las conversaciones. Aquí propongo algunos ejemplos del tipo de cuestiones que se pueden proponer para abrir el debate:

- ¿Se te ocurre algún ejemplo de bullying o de conducta mezquina?
- ¿En algún momento te has sentido acosado?
- ¿Crees que en algún momento has acosado a alguien?
- ¿El bullying siempre tiene que ser físico?
- ¿En algún momento el acoso es correcto?

Lo que puede que haya que decirle al niño con SA

El bullying o acoso se da cuando una persona dice o hace algo para herir o asustar a otra persona o para hacerle sentir mal. El bullying físico puede darse cuando alguien daña tu cuerpo o estropea tus propiedades, pero el acoso no siempre es físico. El bullying nunca se debe tolerar. Aquí hay algunos ejemplos de conducta de acoso:

Acoso físico

- Pegar.
- Dar patadas.

- Pellizcar.
- Morder.
- Empujar.
- Estropear tus propiedades.
- Robarte.

Otros ejemplos de bullying

- Decir o escribir cosas mezquinas o desagradables sobre una persona.
- Amenazar.
- Escampar rumores desagradables.
- Animarte a hacer cosas que te van a meter en problemas.
- Imitar la manera en que hablas.
- Poner apodos.
- Ignorarte.
- Excluir, por ejemplo, echar a alguien de un juego.
- Obligar a otra persona a hacer algo que no quiere hacer.
- Hacerle cosas desagradables cuando el profesor o el adulto no mira.
- Burlas crueles y desagradables, por ejemplo, sobre el tamaño de una persona o sobre su mala letra.

14 - Qué se puede hacer y que no con el acoso

Qué se debe hacer:

- Recuerda que si alguien te acosa, no es tu culpa.
- Dile a una persona adulta como tus padres o profesora de tu confianza lo que ha sucedido.
- Si te es útil, lleva a un amigo de confianza para contar lo que ha pasado.
- Camina rápido y con calma y busca ayuda.
- Si estás preocupado por si te acosan mientras estas en el autobús, intenta sentarte cerca del conductor o de un adulto.
- Si ves que acosan a alguien, explícalo y busca ayuda.
- Recuerda que el bullying está mal y que contarlo no es chivarse.

Qué no se debe hacer:

- Mostrar a la persona que te acosa que estás disgustado (es muy difícil de hacer).
- Reaccionar de una manera agresiva o airada. Si tu le pegas, puedes acabar metido en un problema.

Webs útiles

Federación Asperger España

<http://www.asperger.es>

Bibliografía

- Alison, J. and Tylor, J. (1995) *Handwriting Helpline*. Manchester: Dextral Books.
- Anderson, E. and Emmons, P. (1996) *Unlocking the Mysteries of sensory Dysfunction*. Arlington, TX: Future Horizons
- Attwood, T. (1998) *Asperger's Syndrome*. London: Jessica Kingsley Publishers
- Baron - Cohen, S. (1997) *Mindblindness*. Cambridge, MA: MIT Press
- Bridge, S. (1995) *The Art of Imperfect Parenting*. London: Hodder and Stoughton
- Chalke, S. (1997) *How to succeed as a Parent*. London: Hodder and Stoughton
- Durand, V.M. (1998) *Sleep Better*. Baltimore, MD: Brookes
- Faber, A. and Mazlish, E. (1982) *How to talk so kids will listen and listen so kids will talk*. New York: Avon Books
- Fling, E. R. (2000) *Eating an Artichoke*. London: Jessica Kingsley Publishers
- Frith, U. (1991) *Autism and Asperger Syndrome*. Cambridge: Cambridge University Press
- Goleman, D. (1996) *Emotional Intelligence*. London: Bloomsbury
- Grandin, T. (1995) *Thinking in Pictures*. London: Vintage
- Hall, K. (2000) *Asperger Syndrome, the universe and everything*. London: Jessica Kingsley Publishers
- Holt, J. (1982) *Teach Your Own*. Hants: Lighthouse books
- Howlin, P., Baron - Cohen, S., and Hadwin, J. (1999) *Teaching Children with Autism to Mind Read*. Cichester: Wiley.
- Jones, C., Folz (1994) *Mistakes that worked*. New York: Doubleday
- Keenan, M., Kerr, K. and Dillenburger, K. (2000) *Parents' Education as Autism Therapists*. London: Jessica Kingsley Publishers
- Legge, B. (2002) *Can't Eat, Won't Eat*. London: Jessica Kingsley Publishers
- Makin, P.E. and Lindley, P. (1991) *Positive Stress Management*. London: Kogan Page
- Miltenberg, R. (1997) *Behaviour Modification*. London: Brookes/Cole
- Nierenberg, G. and Calero, H. (1980) *How to read a person like a Book*. London: Thorsons
- O'Neill, J. L. (eds) (1999). *Through the Eyes of Aliens*. London: Jessica Kingsley Publishers

Smith Myles, B. and Southwick, J. (1999) *Asperger Syndrome and Difficult Moments*. Shawnee Mission, KS: Autism Asperger Publishing Co.

Willey, L. H. (1999) *Pretending to be Normal*. London: Jessica Kingsley Publishers

Índice de consejos

Consejo # 1 Mantente abastecido (el consejo “nevera”).....	4
Consejo # 2 Rodéate de apoyos.....	5
Consejo # 3 <i>No te tomes las cosas personalmente</i>	5
Consejo # 4 <i>No olvides otras áreas de tu vida</i>	5
Consejo # 5 <i>Se realista cuando hablas de los problemas</i>	5
Consejo # 6 <i>Ponte las metas SMART</i>	6
Consejo # 7 <i>Permite que las estrategias sean la llave, no la meta</i>	6
Consejo # 8 <i>Intenta no estropearle</i>	6
Consejo # 9 <i>Busca alguien con quien hablar</i>	7
Consejo # 10 <i>Mamás: desengancharos</i>	7
Consejo # 11 <i>No le des más importancia de la que tiene</i>	7
Consejo # 12 <i>Aceptar el diagnóstico</i>	8
Consejo # 13 <i>Buscar más sobre el Síndrome de Asperger</i>	8
Consejo # 14 <i>¿No le puede ir en contra?</i>	9
Consejo # 15 <i>Comprender su rigidez (trenes versus coches)</i>	9
Consejo # 16 <i>Investigar las razones de su conducta pobre</i>	10
Consejo # 17 <i>Hacer amigos antes de hacer puntos</i>	11
Consejo # 18 <i>Estar a su lado</i>	11
Consejo # 19 <i>Engánchale haciendo algo bien</i>	12
Consejo # 20 <i>Premiar mejor que castigar</i>	13
Consejo # 21 <i>Ten “sesiones positivas”</i>	13
Consejo # 22 <i>Ayúdales a evitar la humillación</i>	13
Consejo # 23 <i>Enséñale a planear el comportamiento</i>	13
Consejo # 24 <i>Se consciente de la “ansiedad enmascarada”</i>	15
Consejo # 25 <i>Investigar los motivos</i>	16
Consejo # 26 <i>Aspira a un nivel óptimo de ansiedad</i>	17
Consejo # 27 <i>Planea cada cambio cuidadosamente</i>	17
Consejo # 28 <i>Utiliza un “tablón de anuncios”</i>	17
Consejo # 29 <i>Utiliza un cronómetro o un temporizador</i>	18
Consejo # 30 <i>Utiliza ayudas visuales</i>	18
Consejo # 31 <i>Plastifica las ayudas visuales</i>	18
Consejo # 32 <i>Ejercicio</i>	19
Consejo # 33 <i>Distracción</i>	19
Consejo # 34 <i>“Días de pijama”</i>	19
Consejo # 35 <i>Aprecia su honestidad como un gran atributo</i>	21
Consejo # 36 <i>Identifica los puntos ciegos</i>	21
Consejo # 37 <i>Evidenciar y debatir</i>	23
Consejo # 38 <i>Usa feedback para ayudarlo a llenar el hueco de la empatía</i>	24
Consejo # 39 <i>Un libro de emociones</i>	24
Consejo # 40 <i>Un proyecto de figuras lingüísticas</i>	24
Consejo # 41 <i>Role Play</i>	25
Consejo # 42 <i>Juegos de detectives</i>	25
Consejo # 43 <i>Enséñale los diferentes grados de las emociones</i>	25
Consejo # 44 <i>Amplía su vocabulario emocional</i>	25
Consejo # 45 <i>Consigue un cómplice</i>	26
Consejo # 46 <i>Citas para jugar</i>	26
Consejo # 47 <i>Permítele llevar el marcador</i>	26
Consejo # 48 <i>Sigue al líder</i>	26
Consejo # 49 <i>Turnos</i>	26
Consejo # 50 <i>Conexiones en Internet</i>	27

Consejo # 51	<i>Estar calmado y relajado</i>	27
Consejo # 52	<i>Sé una aliada</i>	27
Consejo # 53	<i>Comunica claramente</i>	27
Consejo # 54	<i>Busca la disciplina positivamente</i>	28
Consejo # 55	<i>Se firme, pero amable</i>	28
Consejo # 56	<i>Dale feedback</i>	29
Consejo # 57	<i>Se flexible</i>	29
Consejo # 58	<i>Prever</i>	29
Consejo # 59	<i>Ir todos a una</i>	29
Consejo # 60	<i>Escoge qué batallas enfrentar</i>	29
Consejo # 61	<i>Escoge tu tiempo</i>	30
Consejo # 62	<i>Ten sentido del humor</i>	30
Consejo # 63	<i>Asegurate de que él sabe lo que se espera de él</i>	30
Consejo # 64	<i>Haz unas normas básicas</i>	31
Consejo # 65	<i>Comunica las consecuencias claramente</i>	31
Consejo # 66	<i>Ofrece opciones</i>	31
Consejo # 67	<i>Desafíos</i>	32
Consejo # 68	<i>Gráficos</i>	32
Consejo # 69	<i>Caras contentas ☺ y caras tristes ☹</i>	32
Consejo # 70	<i>Economía de puntos</i>	32
Consejo # 71	<i>Usa un código o signo</i>	33
Consejo # 72	<i>Haz un juego simple</i>	33
Consejo # 73	<i>No muerdas el anzuelo</i>	33
Consejo # 74	<i>Evita amenazar cuando estés enfadado</i>	34
Consejo # 75	<i>La fórmula "Cuando... entonces"</i>	34
Consejo # 76	<i>Usa la técnica DOS (demanda-orden-sanción)</i>	34
Consejo # 77	<i>¿La última palabra?</i>	34
Consejo # 78	<i>Empieza a actuar desde que es pequeño</i>	36
Consejo # 79	<i>Enséñale maneras seguras de expresar y manejar su ira</i>	37
Consejo # 80	<i>Utiliza pasos para evitar una crisis</i>	37
Consejo # 81	<i>Prémiale por mantener la calma</i>	37
Consejo # 82	<i>"Insultos chiflados"</i>	37
Consejo # 83	<i>Ten un plan de crisis</i>	38
Consejo # 84	<i>Corta estas situaciones desde la raíz</i>	38
Consejo # 85	<i>Estate calmado</i>	38
Consejo # 86	<i>No caigas en la intimidación</i>	38
Consejo # 87	<i>Déjale jugar en una habitación vacía</i>	38
Consejo # 88	<i>Escoge la escuela más adecuada</i>	42
Consejo # 89	<i>Prepara y equípale</i>	42
Consejo # 90	<i>Estate atento</i>	43
Consejo # 91	<i>Haz de casa un lugar seguro</i>	44
Consejo # 92	<i>Mantén las líneas de comunicación abiertas</i>	44
Consejo # 93	<i>Comunícate con los profesionales</i>	45
Consejo # 94	<i>Capacidad y evaluaciones de los logros</i>	45
Consejo # 95	<i>Manejarse con el problema del bullying</i>	45
Consejo # 96	<i>Acercarse a la escuela por el bullying</i>	47
Consejo # 97	<i>Dale "tiempo fuera"</i>	47
Consejo # 98	<i>Reducir la ansiedad</i>	50
Consejo # 99	<i>Permitele hacer algunas excepciones</i>	50
Consejo # 100	<i>Desensibilización</i>	50
Consejo # 101	<i>Integración sensorial</i>	51
Consejo # 102	<i>"Chico sandwich"</i>	51
Consejo # 103	<i>La silla móvil</i>	51
Consejo # 104	<i>Aplastamiento</i>	51

Consejo # 105 Haz una comida simple.....	53
Consejo # 106 Pequeñas porciones.....	54
Consejo # 107 Premios para después de las comidas.....	54
Consejo # 108 Purés.....	54
Consejo # 109 Dale suplementos.....	54
Consejo # 110 Concesiones estructuradas de comida.....	54
Consejo # 111 Ejercicio.....	55
Consejo # 112 Comidas regulares.....	55
Consejo # 113 Intenta quitar presión.....	55
Consejo # 114 Persevera.....	55
Consejo # 116 Lista de progresos en la comida.....	55
Consejo # 117 Planing de comidas.....	56
Consejo # 118 Busca ayuda de un experto.....	56
Consejo # 119 Estate atento.....	57
Consejo # 120 Crea una base de cariño.....	57
Consejo # 121 Dédícale tiempo.....	57
Consejo # 122 Escucha empática.....	57
Consejo # 123 Ayúdale a sentirse exitoso.....	58
Consejo # 124 Protéjele cuando necesite protección.....	58
Consejo # 125 Busca ayuda médica si es necesario.....	58
Consejo # 126 Da las instrucciones de manera muy específica.....	60
Consejo # 127 No le agobies.....	60
Consejo # 128 Escribe las cosas y usa ayudas visuales.....	61
Consejo # 129 Dale un esquema u organizador.....	61
Consejo # 131 Utiliza la fórmula "Cuando... entonces".....	61
Consejo # 132 Planear el tiempo.....	62
Consejo # 133 Cartas de progreso.....	62
Consejo # 134 Practica un poco y a menudo.....	64
Consejo # 135 Encuentra un propósito.....	64
Consejo # 136 Usa materiales atractivos para escribir.....	65
Consejo # 137 Hazle de modelo lenta y cuidadosamente.....	65
Consejo # 138 "The quick brown fox".....	65
Consejo # 139 Páginas blancas y doble espacio.....	65
Consejo # 140 Busca la ayuda de un experto si es necesario.....	65
Consejo # 141 Haz un concurso.....	65
Consejo # 142 Libros de actividades.....	65
Consejo # 143 Juegos de lápiz y papel.....	66
Consejo # 144 "Encuentros de muñecos".....	66
Consejo # 145 La caza del tesoro.....	66
Consejo # 146 Previsiones honestas.....	67
Consejo # 147 Ten un plan de respaldo.....	68
Consejo # 148 Sé puntual.....	68
Consejo # 149 Premia y anima.....	68
Consejo # 150 Pacta un signo o código.....	68
Consejo # 151 Haz una lista.....	69
Consejo # 152 Un mapa.....	69
Consejo # 153 Un itinerario.....	69
Consejo # 154 Paradas programadas.....	69
Consejo # 155 Cassette.....	69
Consejo # 156 Leer.....	70
Consejo # 157 El juego del silencio.....	70
Consejo # 158 Haz una encuesta.....	70
Consejo # 159 Veinte preguntas, etc.....	70
Consejo # 160 Libros de actividades.....	70

Consejo # 161 Nutre sus puntos fuertes.....	71
Consejo # 162 Hazlo divertido.....	72
Consejo # 163 Conviértelo en un desafío.....	72
Consejo # 164 Busca la ayuda de un experto si es necesario.....	72
Consejo # 165 Juegos con pelotas blandas o cojines.....	72
Consejo # 166 Carrera de obstáculos.....	73
Consejo # 167 Punto de cruz.....	73
Consejo # 168 Reduce la ansiedad durante el día.....	74
Consejo # 169 Establece una rutina para ir a dormir.....	74
Consejo # 170 Muestra la rutina de la noche.....	75
Consejo # 171 Asegúrate de que su habitación no está demasiado iluminada.....	75
Consejo # 172 Ten una “sesión positiva”.....	75
Consejo # 173 Utiliza un despertador nocturno.....	75
Consejo # 174 Haz una cinta especial.....	75
Consejo # 175 Usa lavanda.....	76
Consejo # 176 Comunica claramente.....	77
Consejo # 177 Déjale pensar durante los silencios.....	77
Consejo # 178 Enséñale frases de rescate.....	78
Consejo # 179 Ten un límite firme.....	78
Consejo # 180 Juegos con pelotas blandas.....	78
Consejo # 181 Rimas y trabalenguas.....	79
Consejo # 182 Leer en voz alta.....	79
Consejo # 183 Un mensaje en el contestador.....	79
Consejo # 184 Usa una grabadora.....	79
Consejo # 185 El juego del lenguaje claro.....	79
Consejo # 186 Enséñale el pensamiento listo sobre los errores.....	82
Consejo # 187 Anímale y premia el esfuerzo más que el resultado.....	82
Consejo # 189 Haz de modelo cuando cometes errores.....	83
Consejo # 190 Ten una “Sesión de confesar equivocaciones”.....	83
Consejo # 191 Haz algunos lemas para la familia.....	84
Consejo # 192 Anima su sana autoestima.....	84
Consejo # 193 Recuerda hasta qué punto es difícil para él ser flexible.....	86
Consejo # 194 Manténle informado pero no le engañes.....	86
Consejo # 195 Reduce la ansiedad.....	87
Consejo # 196 Anímale gradualmente a la flexibilidad.....	87
Consejo # 197 Preparación.....	88
Consejo # 198 Tienes el poder.....	88
Consejo # 199 Proporciona un ambiente muy estructurado.....	88
Consejo # 200 utiliza la fórmula “Cuando...entonces”.....	88