



Manejo de rabietas, berrinches (tantrums)

Por : Frances Vega

En nuestro diario vivir como padres nos vemos lidiando día a día con los famosos "tantrums" ("pataletas" o "rabietas") y a veces estas están fuera de control complicándonos hasta la más sencilla tarea del diario vivir. Como yo he pasado por esto y todavía estoy aprendiendo voy a compartir algunos consejos con ustedes para sobrevivir esos días "difíciles".

1) El más importante de todos : No aislarse del MUNDO!!!!!! Nunca debemos aislar al niño ni a la familia porque tenemos un hij@ en el espectro del autismo. Recalco ,esto es bieeeeeeennn importante. En estos momentos es cuando mas necesitamos estar rodeados de la familia y seres queridos.

El aislamiento comienza así ... muchas veces sin darnos cuenta..... Atención !!!!! Muchas veces estamos demasiado cansados para salir, nos involucramos en las tareas del hogar y del trabajo, no podemos ni sabemos manejar a nuestro hijo(a) en público o muchas veces no admitimos que los comportamientos del niño nos dan vergüenza o nos preocupa el "que dirán".

La gente nos deja de hacer invitaciones por diferentes razones, a veces se cansan de que los rechacemos contantemente,por el comportamiento sin control de nuestros hijos (el que tiene autismo y los otros también) o porque estamos tan obsesionados con el autismo que es sobre lo unico que hablamos.

Nosotros dejamos de invitar a la gente porque siempre estamos cansados, la casa siempre esta regada y nuestros hijos parecen estar eternamente en esos días difíciles.

Si esta es su realidad : ABRA LOS OJOS !!!! Está a punto de convertirse en esa gente que dice : "sí, yo alguna vez tuve vida social ,tengo pruebas miren estas fotos "(de hace 10 años atrás!!!).

2) OLVIDESE de lo que los demás piensan. No se dejen intimidar por las miradas y comentarios de desconocidos en lugares públicos y eduque a su familia y seres queridos sobre la condición de su hijo(a). Recuerde que NADIE es perfecto.

3) APRENDA a controlar el comportamiento inadecuado. Esto no es tarea fácil y es bien cuesta arriba pero nuestros hijos son nuestra responsabilidad. Ellos necesitan ayuda y creanme que no les gusta perder el control. Primero tratemos de encontrar la causa del comportamiento. Si la encontramos, fantastico y si no aprendamos a CONTROLAR el comportamiento.

Algo útil para descubrir la causa es llevar un diario sobre la hora que ocurre el "tantrum",si ese día durmió bien, comió bien, tenia diarreas o constipación, hubo algún cambio en la rutina, calor ,frío, ect. Esto se lo podemos llevar a un profesional psicólogo, terapeuta, ect para que nos ayude a encontrar la causa.

4) Muchas de las personas en el espectro del autismo tiene problemas para procesar información sensorial ,problemas de atención, poca tolerancia a los cambios y les frustran las transiciones. Además muchos padecen de alergias a ciertos alimentos o de deficiencias en algunas vitaminas. Siempre visite a un profesional para verificar que si el niño tiene algún tipo de alergias y de tenerlas ,que le oriente sobre algún cambio en la dieta y si necesita algún tipo de suplementos. En cuanto a lo sensorial ,un terapeuta

ocupacional le puede preparar una dieta sensorial : lo que consiste de una serie de ejercicios que estimulan los sentidos para ayudar a mantener el sistema nervioso organizado . Además puede incluir modificación al ambiente del niñ@ para regular la estimulación y pequeños "recesos" sensoriales durante el día para ayudar a mantener el sistema nervioso del niñ@ en condiciones optimas. En otra intervención hablare sobre la importancia de la dieta sensorial en las personas con autismo e hiperactividad.

5) De no encontrar causa, acháquelo a la fase lunar y comience a trabajar con su hijo en la adquisición de destrezas básicas que van a mejorar la calidad de vida de todos.

La primera destreza básica que debe adquirir es aprender a comunicarse. El no poder comunicarse es muy frustrante y es la mayor causa de "tantrums". Hay diversas técnicas, desde utilizar pictogramas, las PECS, lenguaje de senas, comunicadores electrónicos ect.

Otra destreza muy importante es enseñar el niño a esperar . En la casa este tendrá que esperar a que alguien le ayude, le prepare la comida, etc.

Prepare una tarjeta con un dibujo de una persona sentada en la silla con la cara de un reloj al lado. Escríbale en letras claras : ESPERANDO.

Cuando el solicite un objeto saque la carta de esperando y encima póngale la tarjeta de lo que el niño desea. Ponga un reloj al lado y póngalo que suene a los 10 segundos y dígame bien claro en una voz calmada "Estamos esperando" tan pronto suene el reloj entréguele el objeto. A la larga el niño va a comprender el concepto.

## 6) Crear una Estructura

Poner en la nevera o en lugar visible tarjetas con palabras o dibujos de las actividades cotidianas en el orden a realizarse puede ayudar al niño a organizarse y saber que le espera y en que orden lo ayuda a mantener el control

.Pero hay que explicarle verbalmente lo que significa cada cosa.

La creación de una rutina le da una cierta predictabilidad y estabilidad al niño. Divida en segmentos cada paso de la rutina diaria del niñ@ y preséntelos de forma visual usando dibujos o pictogramas. Por ejemplo la rutina para ir a la cama, póngale un pictograma con una cama arriba y hacia al lado o hacia al lado los pasos a seguir antes de acostarse

Mantenga todo lo mas simple posible. Especifique cual es el principio y el fin de cada actividad. También en otra intervención hablaremos en detalle sobre esto.

## 7) Ser consistente

Hay que ser consistente en todo lo que se implemente y hay que asegurar que todos los miembros de la familia también .

8) Recordar que TODOS los seres humanos tenemos nuestros buenos y malos días y con un plan de acción adecuado, mucha paciencia y también con un poco de buen sentido del humor podemos disminuir las pataletas y crear una buena estructura, así les damos herramientas a nuestros hi@s para una mejor calidad de vida.