

# Cómo utilizar las estrategias de ansiedad para ayudar a su hijo con autismo

*EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD: este resumen ofrece estrategias generales que puede utilizar para ayudar a su hijo. Para obtener más detalles, puede ser útil leer el Manual de apoyos visuales y comunicarse con el médico de su hijo para hablar de sus inquietudes.*

## ¿Quién se beneficiaría de la hoja de consejos sobre la ansiedad de la Red de Salud para el Aprendizaje sobre el Autismo?

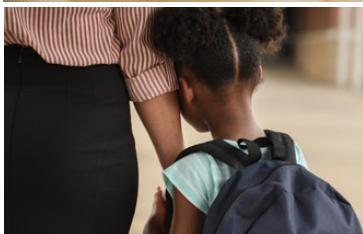
Niños con TEA que tienen ansiedad y preocupaciones importantes y sus familias o cuidadores. La ansiedad es muy común en los niños con TEA y a muchas familias les resulta difícil manejarla.

## ¿Cómo puede ayudar la creación de estrategias para hacer frente a la ansiedad?

La ansiedad se produce cuando nuestro cuerpo y nuestra mente nos dicen que estamos en peligro, cuando podría no ser así. Estas estrategias ayudarán a los niños y a las familias a reconocer cuándo la ansiedad no es útil y a tener estrategias para fomentar la relajación y el afrontamiento activo.

## ¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad y el miedo son reacciones normales ante el estrés y las situaciones incómodas. Son el sistema de alarma de nuestro cuerpo y, por lo general, nos empujan a escapar o evitar situaciones peligrosas. Sin embargo, a veces puede ser demasiado abrumador porque nuestro sistema de alarma nos envía falsas alarmas o el sistema de alarma es demasiado ruidoso para que podamos pensar con claridad. Este sistema de alarma (ansiedad) tiene señales en nuestro cuerpo y en nuestros pensamientos y conductas:



### Señales corporales

- corazón acelerado
- dificultad para respirar
- músculos tensos
- cara caliente
- malestar estomacal
- palmas sudorosas

### Señales del pensamiento

- preocupaciones
- preguntas "¿qué pasaría si?"
- quedarse "atascado", pensando en lo mismo una y otra vez

### Señales conductuales

- huida/evasión
- esconderse
- golpecitos con las piernas
- búsqueda de reafirmación (por ejemplo, interrogatorios repetidos)
- aferramiento
- irritabilidad/malestar (especialmente cuando se enfrenta a un factor desencadenante estresante o que provoca ansiedad)
- morderse las uñas
- moverse nerviosamente o dar
- comer en exceso
- falta de sueño
- cambios de humor



### **Exposición: acostumbrarse a la ansiedad**

- La ansiedad se reduce cuando nuestro cuerpo y nuestra mente se dan cuenta de que una situación no es tan mala como pensábamos.
- Comience con poco, con pequeños pasos: comience con un pequeño paso para que su hijo se acostumbre primero. Por ejemplo, si llora cuando usted se va, comience por salir de la habitación solo unos segundos cada vez.
- Aumente gradualmente la intensidad de la situación o la exigencia (por ejemplo, permanezca fuera de la habitación un poco más de tiempo que en el ejemplo anterior).
- Elogie y recompense a su hijo por ser "valiente". Ejemplos de esto podrían ser chocar los cinco o pasar tiempo con un juguete favorito después de las situaciones que parecen más difíciles para ellos.
- Si se hace de forma sistemática y gradual, la ansiedad de su hijo en estas situaciones debería disminuir.

### **Habilidades de afrontamiento**

- Ayude a su hijo a reconocer las señales de ansiedad (especialmente las señales corporales).
- Fomente la respiración lenta, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Hacer que el niño sopla burbujas o un molinete es una buena manera de enseñarle esto.
- Utilice la distracción: haga que su hijo realice una actividad preferida mientras permanece en la situación que le provoca ansiedad (por ejemplo, escuchar música tranquilizadora).
- Practique estas habilidades cuando su hijo no esté ansioso: haga "simulacros de ansiedad".

### **Respuesta de los padres**

- Demuestre tranquilidad: intente permanecer lo más tranquilo posible cuando su hijo esté ansioso.
- Reconozca las preocupaciones, emociones y pensamientos de su hijo.
- Evite tranquilizarlo en exceso: aunque hará que su hijo se sienta mejor a corto plazo, puede impedir la capacidad de autorregulación de las emociones y mantener la ansiedad a largo plazo.

### **Para obtener más información:**

Visite [autismspeaks.org/tool-kit](https://autismspeaks.org/tool-kit) para encontrar otros manuales que pueden ser útiles.