

# Cómo utilizar las estrategias de irritabilidad 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 100 días para niños pequeños o el Manual de 100 días para niños en edad escolar, y comunicarse con el médico de su hijo para hablar de sus inquietudes.*

## ¿Quién se beneficiaría de la hoja de consejos sobre la irritabilidad?

Los cuidadores de niños con trastorno del espectro autista (TEA) pueden enfrentarse a síntomas de irritabilidad. Es posible que su hijo no sea capaz de comunicar adecuadamente lo que siente o piensa. Esto puede conducir a la frustración y la irritabilidad, que a su vez puede llevar a la agresión o las conductas de autoagresión.

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

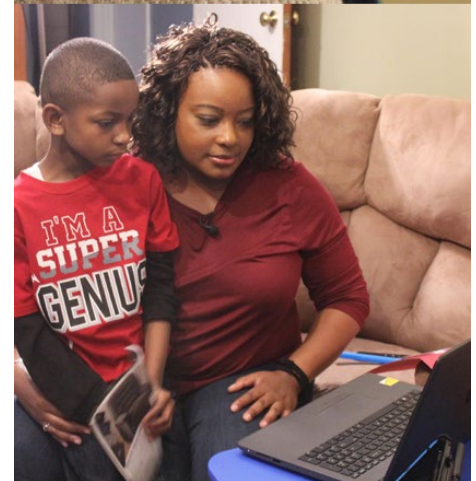
La intensidad, la frecuencia y la gravedad de las conductas pueden ser diferentes para cada persona. Las conductas también pueden variar en función del entorno, como el hogar o la escuela. Estas conductas también pueden cambiar con el tiempo. Utilizando las estrategias que aquí se describen y en los manuales de Autism Speaks, aprenderá consejos para ayudar a su hijo con conductas difíciles.

## ¿Cuáles son algunos signos de irritabilidad?

- Agresión
- Conducta de autoagresión, como golpearse la cabeza o dañar su propio cuerpo
- Rabietas o crisis graves
- Destrucción de propiedad, como romper sus propios juguetes
- Huir o "fugarse"

## Cómo apoyar a su hijo:

- Utilice un lenguaje positivo/proactivo, que se centre en enseñarle lo que "puede hacer", en lugar de centrarse en lo que "no puede hacer".
- Tómese un descanso entre tareas y trabajos.
- Prepare a su hijo para el éxito al comenzar con tareas que sabe que puede realizar antes de intentar tareas más difíciles.
- Comuníquese utilizando afirmaciones concretas y el menor número de palabras posible.
- Dígale a su hijo que entiende sus preocupaciones, emociones y pensamientos.



### Cómo apoyar a su hijo:

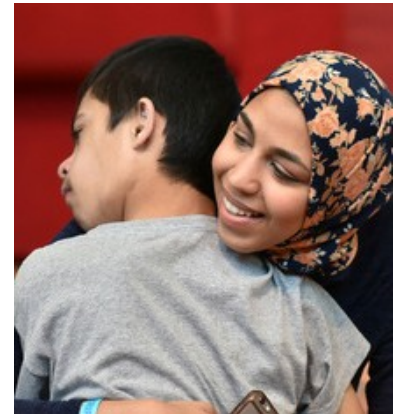
- Cree y ofrezca un lugar seguro en su casa donde su hijo pueda tomarse un descanso.
- Respete y escuche a su hijo para entender qué es lo que provoca su irritación.
- Permanezca calmado y sea paciente.

### Cómo fomentar una conducta positiva:

- Elogie verbalmente la buena conducta cuando la vea a lo largo del día con palabras específicas, como: "¡Gran trabajo al esperar en silencio!"
- Proporcione un refuerzo o una recompensa, como un objeto o una actividad que le guste, inmediatamente después de que su hijo muestre las conductas positivas específicas que usted le está enseñando.
- Utilice un horario visual u otros apoyos visuales para proporcionar una estructura e indicar concretamente a su hijo cuándo se va a producir una transición, lo que viene a continuación y otras expectativas de comportamiento.
- Durante las actividades especialmente estresantes, elimine o reduzca las distracciones, como los ruidos fuertes, el desorden o las luces brillantes.

### Cómo disminuir la irritabilidad:

- Considere qué puede estar contribuyendo a la irritabilidad, como falta de sueño, estreñimiento, dolor o cambios ambientales.
- Muestre respeto por sus pensamientos y sentimientos. Dé un paso atrás y reflexione sobre por qué puede sentirse así, qué es lo que lo provoca o qué es lo que no es capaz de comunicar.
- Ofrezca a su hijo opciones sencillas (por ejemplo, "¿Quieres ponerte hoy la camisa roja o la verde?").
- Trate de identificar los primeros signos de que su hijo se está alterando e intervenga antes de que la conducta empeore.
- Si el médico le recomienda medicación, sea paciente con su hijo mientras se adapta.
- Mantenga una comunicación abierta con su equipo de atención y con el proveedor de atención médica de su hijo. Mantenga al equipo actualizado sobre cómo la medicación está ayudando a su hijo o cómo han cambiado sus comportamientos. Pida sugerencias y ayuda adicional si la necesita.



#### ¿Cómo te sientes?



### Para obtener más información:

Visite **autismspeaks.org** para encontrar todos nuestros manuales, que incluyen **Conductas desafiantes**, **Introducción a los tratamientos de la salud conductual**, **Apoyos visuales ATN/AIR-P y autismo** y nuestros **Manuales de 100 días para niños pequeños y niños en edad escolar**.