

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?

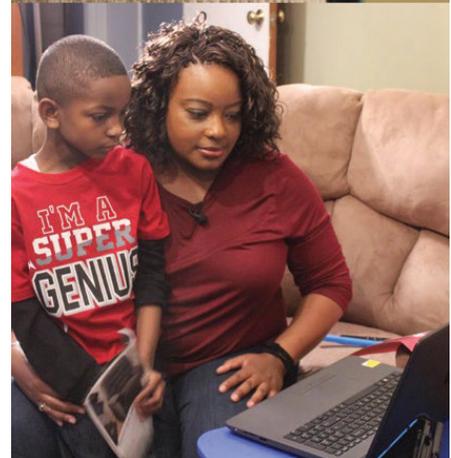
La intensidad, la frecuencia y la gravedad de las conductas pueden ser diferentes para cada persona. Las conductas también pueden variar en función del entorno, como el hogar o la escuela. Estas conductas también pueden cambiar con el tiempo. Utilizando las estrategias que aquí se describen y en los 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:

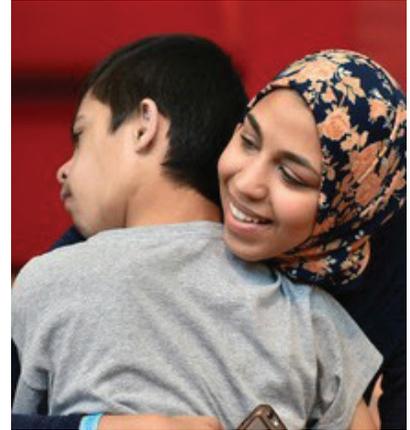
- Cree y ofrezca un lugar seguro en su casa donde su hijo pueda tomarse un descanso.
- Respete y escuche a su hijo para entender qué es lo que provoca su irritación.
- Permanezca calmado y sea paciente.

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?

