



ESTRATEGIAS PARA EVENTOS ESPECIALES Y OCASIONES SOCIALES

Cuando hay una salida especial o un evento organizado, el comportamiento del niño con Síndrome de Asperger a menudo se puede volver más difícil, por ejemplo:

- Rechaza cooperar o participar.
- Su conducta se vuelve más ofensiva y difícil.
- Está más impertinente y con más tendencia a discutir.
- Habla o se comporta de manera inapropiada o vergonzosa.

Esto puede acarrear que las ocasiones especiales, salidas y eventos sociales acaben volviéndose motivo de temor para el niño y también para aquellos que lo rodean.

Eventos especiales

Cuando se acerca algo especial: vacaciones, visitas en casa, encuentros y celebraciones con la familia o amigos, una salida especial... Esperamos pasar un buen rato y, evidentemente, nos gustaría que nuestro hijo también disfrutara de ese momento y se comportara apropiadamente.

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?”

En general, a los niños les encantan las ocasiones especiales.

Tenemos la idea de que algo como las vacaciones, ir a visitar a los amigos o parientes o ir a una fiesta, lo normal es que nos produzcan sentimientos positivos de excitación y anticipación. Vemos las ocasiones especiales como algo agradable, una experiencia divertida.

Pero a algunos niños con SA, estas situaciones les provocan unos sentimientos muy diferentes, para ellos pueden ser muy estresantes.

No es difícil de entender si consideramos que lo que les da seguridad en la vida es que ésta sea **predecible**.

La “excitación” para el niño con SA equivale a “impredecible”, y las situaciones impredecibles les hacen sentir ansiedad.

Así que no nos debe sorprender que sean reacios cuando les anticipamos una ocasión especial y su primera reacción sea un NO quiero ir, no me gusta, se pueda enfadar....

Su miedo a lo que no le es familiar puede dominarles pero esto no significa que no puedan conseguir pasárselo bien.



Estas experiencias negativas fácilmente nos llevan a un círculo vicioso de resistencia y ansiedad que desemboca en lo que percibimos como un mal comportamiento.

Estrategias para eventos especiales y ocasiones sociales

Una estrategia clave es **hacer planes** y tener **expectativas claras y realistas**.

Debemos reflexionar para descubrir que es lo que ha ido mal en las ocasiones anteriores para tenerlo en cuenta y aprender a manejar diferentes situaciones. Esto también implica preparar al niño para la ocasión de una manera honesta y realista de tal forma que él sepa lo más aproximadamente posible qué va a ocurrir y qué esperamos de él y su comportamiento.

Consejo 1 Previsiones honestas

Hazle saber que sus ansiedades y dificultades se aceptan y se comprenden y no minimices nunca el problema que tiene. Si hay algo que pensáis que le costará trabajo o le producirá ansiedad y en lugar de decirle la verdad, le decís cosas como; "No será tan malo" "Seguro que al final te lo pasarás bien" "Vas a conocer a mucha gente divertida"... , perderá la confianza en tus consejos de aquí en adelante.

Sin embargo, si eres honesto con 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 tarde 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-cola y pienso que esto sí te gustará."

Consejo 2 Ten un plan de respaldo

Ten un "Plan B", así el niño sabrá que tiene opciones si los acontecimientos le superan.

A menudo el hecho de que el niño sepa que tiene una opción, ya le ayuda a superar su ansiedad.

Acordad el plan con antelación, 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 3 Sé puntual

Intenta llegar temprano a las reuniones sociales que consideres pueden estresar a tu hijo.

Si llegáis los primeros, tu hijo tendrá la oportunidad de irse acostumbrando al ambiente y juntos podréis ir charlando sobre las personas que van a asistir y sobre lo que vais a hacer.

Si llegas tarde, puede ser muy estresante, porque el niño tiene que manejarse con un nuevo contexto y mucha gente a la vez, sin haber tenido tiempo para adaptarse poco a poco.

Consejo 4 Premia y anima

Puede ser de gran ayuda para el niño que le hagas saber que cuando está con gente, lo está haciendo bien. No desaproveches ninguna oportunidad para alabarlo, por pequeño que pueda parecer su avance. El principal motor del aprendizaje son los premios.

Consejo 5 Pacta una señal o código

Cuando estáis con más personas, puede ser difícil saber cuando está ansioso, incómodo o necesita tu atención. También puede que te resulte difícil corregirle sin avergonzarlo delante de otras personas.

Podéis pensar una señal que usará si cree que no puede soportar más una situación y necesita un respiro, saliendo de la misma para tranquilizarse.

Puede resultar útil decirles a los demás invitados lo que significa esta señal antes de que suceda cualquier cosa, así, si él necesita de tu atención, te será más fácil excusarte.

Consejo 6 Haz una lista. Normas especiales.

En las épocas de tiempo libre y descanso, las rutinas diarias que utilizan las familias, cambian. Las horas de comida se modifican, las actividades ha realizar no están tan marcadas, existen más horas del día sin estructura...

Además las normas de las familias suelen verse alteradas, y en muchos casos, varias veces en el época estival. Por ejemplo: el horario para acostarnos cambia, en primer lugar cuando acaba el colegio y ya no tienen que madrugar.



Luego al irnos de vacaciones, se acuestan a distintas horas en función de la actividad que hagamos.

Todas estas alteraciones, en un espacio de tiempo corto, pueden producir alteraciones en el comportamiento de nuestros hijos. Para evitarlas debemos de marcar siempre al inicio de la nueva etapa las normas que van a marcar estos días, así conseguiremos hacer predecible las distintas situaciones.

Una vez tomada la decisión en familia de los nuevos horarios, en muchos casos resulta conveniente ponerlos por escrito, esto nos ayuda a prevenir futuras discusiones y estaremos más relajados.

Estas normas estivales se deben aplicar en todas las situaciones que normalmente, os han dado problemas. Por ejemplo, si tu hijo tiene problemas respecto a las comidas, es aquí donde puedes aplicar este consejo. Tampoco es necesario marcar normas para todo, recuerda: **"tus hijos también están de vacaciones"**.

ELABORADO POR: M^a DOLORES MARTÍN VIDAL
PSICÓLOGA SANITARIA ASOCIACIÓN ASPERGER-TEA SEVILLA