



## **1. CONSEJOS SOBRE LOS ASUNTOS SENSORIALES**

### ✓ ***Un vistazo rápido al problema***

El niño con SA puede tener una sensibilidad inusual a determinados estímulos sensoriales como los sonidos o el tacto. Por ejemplo, le puede ser difícil tolerar:

- Determinados sonidos.
- Bullicio.
- Texturas, como por ejemplo algunos tipos de ropa.
- Diferente niveles de dolor o sensación de temperatura.

Esto puede acarrear:

- Aumento de la ansiedad.
- Deterioramiento del comportamiento – especialmente si no se cree al niño y no se le permiten determinadas cosas.

### ✓ ***El punto de vista del niño***

Las experiencias sensoriales aumentadas o distorsionadas son muy comunes en la gente con SA. Algunas de sus autobiografías nos ayudan a entender mejor que significa para ellos. Aunque las dificultades sensoriales son comunes, no son fáciles de ver.

Una razón es que el niño no siempre dice que está experimentando algo inusual, porque, evidentemente, para él no es nada inusual. Él no sabe que lo que él siente es diferente de lo que sienten las otras personas.

Dado que estas dificultades no siempre son obvias, es importante observarles atentamente. Éstas pueden ser la causa o pueden contribuir mucho a aumentar la ansiedad y a la pobre conducta que a veces no sabemos explicar.

### ✓ ***Algunas sensibilidades comunes***

#### **Sonidos**

Algunos de los sonidos que les pueden alterar son:

- Los repentinos, inexplicados o muy intensos.
- Sonidos de fondo como el del bullicio.
- El sonido de los aplausos.
- Otros sonidos específicos como el llanto de un niño o la aspiradora.

#### **Tacto**

La sensibilidad se puede mostrar con el rechazo a los abrazos o rechazar a las personas, por ejemplo, cuando le tocan para que se ponga bien en la fila con los demás niños. O puede ser intolerante a determinadas ropas cuando le tocan la piel.

En el otro extremo o en diferentes momentos, puede desear que le hagan una presión profunda o que le “aplasten”. Para satisfacer esta necesidad puede iniciar un contacto



físico inapropiado. Con respeto a los juguetes o las cosquillas, puede que le encanten o lo odie.

### **Temperatura**

Puede no tener mucha sensibilidad a la temperatura. Esto puede significar que cuesta mucho persuadirle sobre que ropa debe ponerse cuando hace frío o cuando hace calor.

### **Dolor**

Puede notar el dolor mucho más o mucho menos que los demás. En caso que le cueste notar el dolor, que es menos obvio, significa que puede estar enfermo o tener alguna lesión sin que lo sepa ni lo note.

### **Otros**

Le puede encantar o desagradar la sensación que le producen las montañas rusas, los paseos en trenecitos o dar vueltas rápidamente.

#### **✓ Entender el problema**

Quizá la única manera de entender el problema, es entender que no todo el mundo vive las experiencias sensoriales de la misma manera. Hay muchas cosas en las que nosotros estaríamos de acuerdo. A la mayor parte de la gente le encanta el gusto del chocolate, por ejemplo. Pero otras sensaciones son individuales.

Piensa en el sonido de alguien apretando sus uñas contra una pizarra. A mucha gente realmente le molesta este sonido y lo encuentra muy desagradable. He visto a gente cubriéndose las orejas cuando lo oyen. Si este sonido persistiera, seguramente saldrían corriendo de la habitación para evitarlo. Para otras personas como yo, es un sonido más. Yo no veo ningún motivo para que moleste a nadie.

Esto es algo similar a lo que la gente "normal" puede sentir respecto a la gente con SA. Simplemente no entendemos porque ciertas cosas les molestan. Quizá simplemente debemos aceptarlo.

#### **1. Consejo # 98 Reducir la ansiedad**

Podría aparecer alguna conexión entre los niveles de ansiedad del niño y su tolerancia a determinados estímulos. Cuando él está menos nervioso parece tener menos dificultades y viceversa. Si es así, podemos entender su sensibilidad como un barómetro de sus niveles ansiedad en ciertos momentos. Utiliza pasos para reducir su ansiedad, especialmente en los momentos en el niño está especialmente sensible.

#### **2. Consejo # 99 Permítele hacer algunas excepciones**

Busca experiencias sensoriales que el niño encuentra difícil, y estate preparado para permitirle evitar situaciones en las que crees que estará incómodo.

#### **3. Consejo # 100 Desensibilización**

En algunos momentos, cuando él esté menos nervioso, busca maneras de aumentar su tolerancia. La manera es desensibilizarle gradualmente de aquellos estímulos que le son



difíciles de aguantar. Por ejemplo, si, como mi hijo, tiene dificultades con el ruido de la aspiradora, utiliza un momento en el que él esté contento y calmado y házsele escuchar durante un período corto de tiempo y a distancia. Prémiale y felicítale por haberlo escuchado.

La próxima vez, recuérdale su éxito y pon la aspiradora más rato o más cerca. Y así unas cuantas veces. Llegará un momento en que él podrá decir orgulloso: “Cuando era pequeño me molestaba mucho el ruido de la aspiradora, pero ya no”.

#### **4. Consejo # 101 Integración sensorial**

Visita a un especialista en integración sensorial para que te asesore y diagnostique la naturaleza de sus grandes problemas sensoriales. Él puede ofreceros diferentes tipos de ayuda, o quizá se ofrezca a darle un masaje al niño. Puede que quieras aprender cómo hacerlo tu y él especialista te puede dar algunas pautas de cómo hacer lo mejor para tu hijo. También te puede ofrecer o recomendar algunos ejercicios que le pueden ayudar.

#### *Algunos juegos para jugar*

El niño se puede beneficiar de jugar algunos juegos que le permitan experimentar la sensación de presión. Aquí hay algunos ejemplos del tipo de juegos que pueden ser terapéuticos y divertidos, pero evidentemente hay más posibilidades que puedes pensar tu.

#### **5. Consejo # 102 “Chico sandwich”**

El niño está tumbado en el suelo en una colchoneta. Entonces pon muchas mantas, colchas, cojines... encima de él. (¡No le cubras la cara!). A él le puede gustar más que cuando hayas hecho esto, apliques un poco de presión al sandwich.

#### **6. Consejo # 103 La silla móvil**

Dos adultos hacen una silla cogiéndose de las manos. El niño se monta en la silla, y los adultos se acercan a la puerta, cuando están llegando, los adultos hacen ver que no hay suficiente habitación y se bloquean durante un momento con la puerta y aprietan con él en el medio. También se puede hacer en la cama, y ¡puede ser una buena manera de animarle a ir a la cama por la noche!

#### **7. Consejo # 104 Aplastamiento**

El niño se sienta en el sofá y el adulto “accidentalmente” se sienta encima de él, gradualmente va dejando que el niño note su peso, ¡pero sin hacerle daño!



## **2. CONSEJOS SOBRE LOS ASUNTOS DE COMIDA**

### **✓ *Un vistazo rápido al problema***

Muchos niños con SA se ponen muy irritables y obsesivos con su dieta. Por ejemplo, el típico niño con SA puede:

- Obsesionarse sobre qué comerá y beberá.
- Consume una variedad restringida de comida.
- Generalmente consume una cantidad muy pequeña.
- Consume grandes cantidades de comida.

Qué puede acarrear:

- Su salud y talla se pueden ver afectados.
- Los padres se ponen ansiosos y se angustian.
- Otras personas pueden pensar que es un malcriado.

### **✓ *Entender el problema***

Muchos niños no comen bien, pero en el caso de los niños con SA las dificultades pueden ser más extremas que con los otros niños. Y mucho más difícil de remediar, ya que no es posible hacer que un niño coma con tacto.

La comida es esencial para la vida y un recurso que a la mayor parte de nosotros nos da placer, con lo que es difícil de entender esta dificultad. Algunas de las razones que lo pueden implicar son:

- Ansiedad, agravada por una sensación extrema de disgusto.
- Temas de sensibilidad.
- Temas de control.

### **✓ *Ansiedad y disgusto***

Mi hijo tenía muchísimas dificultades con la comida y sentía que las personas no podían entender hasta qué punto era difícil comer para él, y para él era extremadamente difícil explicar porque. Lo que más odiaba era intentar comer algo nuevo o que no le fuera familiar. A veces, cuando yo lo miraba mientras él lo probaba, la expresión de su cara era como de un disgusto atroz combinado con miedo o ansiedad.

Quizá la mejor manera que tenemos para entender lo complicado que es para ellos es pensar en algo que nosotros encontramos completamente desagradable y entonces imaginamos como nos sentiríamos si alguien intentará forzarnos a comerlo.

### **✓ *Temas de sensibilidad***

Los problemas con la comida se puede agravar por las hipersensibilidades. El niño puede sufrir aversión a ciertos gustos, colores o texturas. Pueden haber preferencias obsesivas por determinadas comidas. Las patatas Pringles son muy comunes, seguramente por su consistencia, su forma y textura predecible y por sus diferentes gustos.



✓ **Temas de control**

Otro factor que puede interferir en el manejo de este asunto es el control. Los psicólogos nos dicen que la comida es una de las primeras áreas en las que el niño experimenta el control en su vida. Él descubre desde muy temprano que tiene el poder de aceptar o rechazar la comida. Si a él le gusta cómo le hace sentir este poder, él puede ver la comida como una manera de tener el control que quiere, ¡especialmente ante los adultos de su vida! Y, claro, es mucho más fácil que suceda cuanto más importancia le demos a este tema.

✓ **Cómo se sienten los padres**

Los problemas con la comida pueden ser una gran preocupación y especialmente difícil para una madre que se enfrenta a ello. Alimentar a su hijo es una parte natural de la maternidad y cuando el niño la rechaza ella se puede sentir con menos poder, inadecuada y rechazada. Las fricciones y frustraciones constantes pueden hacer que le sea más difícil manejar el problema de una manera cariñosa y efectiva.

Además, ir a comer fuera con niño con SA puede ser muy difícil, no sólo por sus problemas con la comida, sino también a causa de sus dificultades sociales y de conducta. Cuando otras personas ven los hábitos de conducta y alimentarios, puede que observéis miradas de desaprobación de gente que cree que estas malcriándole y consintiéndole. Puede ser una experiencia muy embarazosa (en estos momentos recuerda el

**1. Consejo # 11 No le des más importancia de la que tiene).**

**Para el que come poco.**

**2. Consejo # 105 Haz una comida simple**

Cuando tengas muchos problemas para preparar la comida y él lo rechace todo, es difícil no disgustarse y enfadarse con él. Y enfadarse con él normalmente no es bueno para nada.

Si le preparas una comida simple que requiere poco esfuerzo, esto te quitará mucha presión.

**3. Consejo # 106 Pequeñas porciones**

Cuando intentes introducir nuevas comidas, ofrécele pequeñas porciones y auméntalas gradualmente. Premiale por intentarlo.

**4. Consejo # 107 Premios para después de las comidas**

*Un trato de comida como incentivo*

Ofrécele un trato que sepas que le gustará como incentivo por comer su plato.



Mientras le dices que que es lo que ganará, pon el premio a la vista. Utiliza la fórmula “Cuando... entonces”. Por ejemplo, “*Cuando* te hayas comido tres trozos de pescado, *entonces* podrás tener tu trozo de pastel”.

#### *Una actividad divertida como incentivo*

Programa actividades que le gusten para reforzarle después de la comida: “*Cuando* te hayas terminado la comida, *entonces* haremos una guerra de cosquillas”.

#### **5. Consejo # 108 Purés**

Los purés son una buena manera de esconder las verduras u otros ingredientes nutritivos y pueden ayudar arreglar el problema con los niños que odian los trozos. Si puedes encontrar alguna manera de que el sabor básico sea alguno que a él le gusta, le puedes añadir trozos extras de otras comidas y liquidarlo de un solo golpe.

#### **6. Consejo # 109 Dale suplementos**

Si estás preocupado sobre si toma suficientes nutrientes, puedes probar de darle algunos suplementos nutritivos. Un médico o un dietista te pueden asesorar en que nutrientes necesita. Los suplementos nutricionales se pueden encontrar de diferentes maneras y si tu hijo se niega a tomar barritas, puedes probar por ejemplo, en darle cápsulas, medicinas, bebidas de frutas o en gotas.

### **Para el que come demasiado**

#### **1. Consejo # 110 Concesiones estructuradas de comida**

Haz una lista de lo que él come y divídela en grupos de comida (fruta y verduras, proteínas...). De esta manera, juntos podéis ver dónde está su dieta equilibrada. Pensad que grupo de comida es el que come en exceso y “racionáis” este grupo. Por ejemplo, si él come demasiados pasteles y chocolate, haced una dieta diaria de concesiones en las que él se pueda racionar estas comidas a lo largo del día. Cuelga las concesiones diarias en el tablón de anuncios y permítele repasarlo cada día para indicarle cuando ha utilizado su concesión.

### **Ideas para otros problemas**

#### **1. Consejo # 111 Ejercicio**

El ejercicio nos puede ayudar a equilibrar los efectos de comer demasiado o demasiado poco y sirve también de distracción de la comida. Intenta animarle a hacer algún tipo de ejercicio y a que no “pique” entre las comidas. Esto le ayudará a desarrollar un apetito saludable.

#### **2. Consejo # 112 Comidas regulares**

Proporcióname una rutina familiar clara haciendo que las comidas sean tan regulares como puedas. Intenta animarle a sentarse en la mesa, aunque sea sólo un ratito y que



como un poco. La comidas regulares pueden reducir el picar entre horas si el niño sabe cuándo debe esperar que sea cuando será la próxima comida.

### **3. Consejo # 113 Intenta quitar presión**

Si pensamos en un ideal, las comidas deberían ser relajantes y agradables, ¡no batallas campales! Intenta evitar las batallas quitándole importancia al tema de la comida. Puede ser extremadamente difícil de hacer, pero intenta no mostrar tu disgusto ni ansiedad.

### **4. Consejo # 114 Persevera**

No puedes forzarle a comer, pero puedes seguir intentando ofrecerle lo que quieres que coma. Por ejemplo, si quieres que coma pan durante la comida, es mejor que pongas el pan cerca de él en cada comida (¡Puede que algún día lo pruebe!).

### **5. Consejo # 115 Implícito en la preparación de la comida**

Ocasionalmente déjale que escoja una comida saludable, sabrosa o que la escoja de un libro de recetas. Sé realista y no demasiado ambicioso. Preparad la lista de la compra juntos e id de compras. Permítele que se sienta implicado en la preparación de la comida tomando parte en algún aspecto que le guste, como batir o tirar gotas de chocolate deshecho.

### **6. Consejo # 116 Lista de progresos en la comida**

Cuelga una lista en el tablón de anuncios con todos los alimentos que come y ve añadiendo aquellos nuevos que prueba. Prémiale por cada nuevo alimento.

### **7. Consejo # 117 Planing de comidas**

Evita discusiones inacabables y frustrantes sobre qué debería o no comer en cada comida, dejándole escoger por avanzado. Haz una lista de comidas desde el principio de cada semana y cuélgalo en el tablón.