



Guía para calmar la crisis

Descompensaciones y conductas agresivas

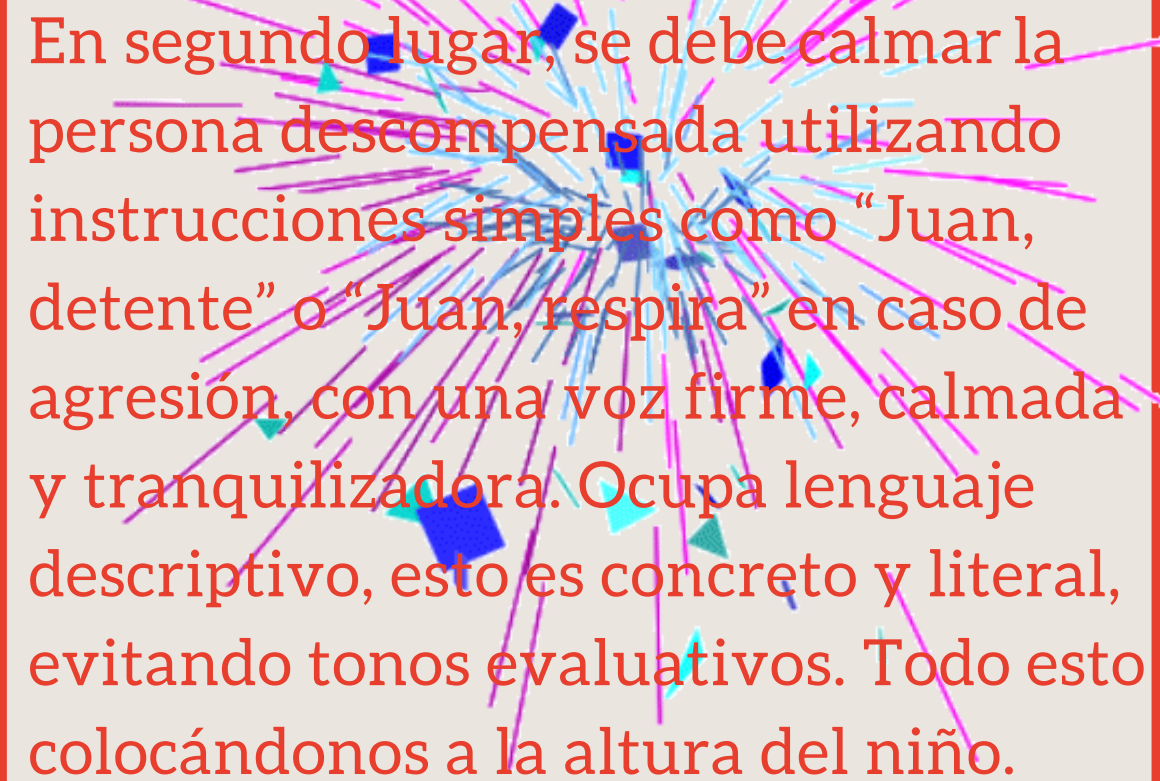
Antes de actuar siempre ten en mente que cuando nos enfrentamos a estos comportamientos, éstos provienen de la imposibilidad del individuo de autorregularse al estar sobrepasado cognitivamente y sensorialmente o con algún malestar, por lo que se encuentra en modo de auto conservación.

En el caso de comportamientos agresivos y autolesivos, éstos surgen de un lugar de gran sufrimiento, los niños están tratando de afrontar un mundo que es una pesadilla sensorial con un alto nivel de frustración, recordemos que en estas situaciones se dificulta hasta el intento de comunicación más básico.



Como afrontar una descompensación, paso por paso:

En primera instancia, se debe encontrar y fomentar un espacio seguro. Si alrededor hay objetos que se puedan lanzar o están en un lugar con muchas personas, no intentes controlar al niño, enfócate en retirar objetos y personas que se encuentren en el área, dejando al individuo con la crisis en un ambiente seguro y menos estimulante. Si la descompensación está ocurriendo en una sala de clases con sus compañeros, por ejemplo, o en una pieza con sus hermanos ayúdalos a salir del lugar o retira al niño de ese ambiente, removiendo la presión social de la situación.



En segundo lugar, se debe calmar la persona descompensada utilizando instrucciones simples como “Juan, detente” o “Juan, respira” en caso de agresión, con una voz firme, calmada y tranquilizadora. Ocupa lenguaje descriptivo, esto es concreto y literal, evitando tonos evaluativos. Todo esto colocándonos a la altura del niño.

En tercer lugar, cuando la agresión ha disminuido, utilizamos la afirmación, ocupando palabras positivas como “Juan, está bien estar asustado”, refiriéndote al niño por su nombre y validando sus emociones, no hagas preguntas.

En cuarto lugar, intenta reconectarte con el individuo a través de la utilización de una rutina segura. No detengas sus estereotipias y provee apoyos ambientales, como alcanzarle algunos juguetes sensoriales, audífonos que cancelen el sonido o atenuar las luces. Si tienen alguna canción que indique un momento de descanso o de alguna actividad, te recomiendo ocuparla.

En quinto lugar, es momento de ser empático, no lo culpes preguntándole “¿cuál es tu problema?”, reformula preguntando “¿qué te paso?”, no lo humilles ni lo avergüences, ni los obligues a hacer algo que no entienda o no quiera, sino que reconozca sus emociones y muéstrale tu apoyo.

En sexto lugar, cuando se haya terminado la descompensación es el momento de desarrollar un plan sobre qué hacer la próxima vez que esto ocurra, utilizando las estrategias que fueron exitosas. No confíes en estrategias genéricas, todos somos y reaccionamos de forma diferente, trabaja con el niño para crear estrategias personalizadas y concretas que lo ayuden a tener herramientas para afrontar esos momentos.



ADICIONALMENTE ESOS PASOS

Recomiendo muchísimo tener un “espacio seguro” con luces tenues, lejos de sonidos y con variadas opciones de juguetes sensoriales y calmantes como mantas con peso y audífonos que cancelen el sonido (dependiendo de su perfil sensorial). Este es un espacio que pueden construir juntos, asegurándole al niño su privacidad, además de colocar materiales con el que pueda expresar su frustración, ira y enojo de una forma saludable, como hojas que pueda romper o colorear fuertemente y almohadas o peluches que pueda apretar. El desahogarse es esencial para no reprimir todos esos sentimientos, lo importante es reconocerlos y enseñarle al niño a buscar maneras seguras de expresarlos.

Cuando ya se haya terminado el evento, si quieres ahondar en los sentimientos del niño debes estar abierto a preguntarle utilizando ayudas visuales. Al mostrarte como alguien que escucha nutrirás una relación de confianza que facilitará su comunicación, lo que será de mucha ayuda para poder identificar los desencadenantes de la crisis.



Por ejemplo, cuando un niño reacciona golpeándose la cabeza contra el piso, lo primero que debes hacer es retirar objetos que puedan ser peligrosos y, de la forma más calmada que puedas, colocar un cojín entre el piso y su cabeza.

Luego, después de ocupar los seis pasos que describí previamente, si no puedes identificar qué fue lo que sucedió, siempre se deben descartar problemas médicos, apuntando partes del cuerpo mientras dice “ouch” o “duele”, mostrándole imágenes y modelando lesiones o síntomas.



PARA CONSIDERAR

El Lenguaje verbal y no verbal resulta confuso para los individuos autistas, por lo que en momentos de descompensación debes priorizar otras formas de comunicación, como la propioceptiva si el niño te lo permite, guiándolo físicamente utilizando apoyos visual.

La utilización de apoyos visuales ayuda a la anticipación de transiciones de lugar, por ejemplo si quieres llevar al niño a su "espacio seguro", recomiendo mostrarle una fotografía en tu celular de éste, o mismo si necesitas que se suba al auto o vayan a casa.

Las descompensaciones son agotadoras y requieren mucha energía, por lo que luego de que ésta se acabe y vuelva a estar todo más calmado, será de mucha ayuda para el niño que le ofrezcas comida y líquidos.

