

Habilidades sanas para superar situaciones

Por Justyna Wawrzonwk, L.M.S.W., Fundación CdLS, Coordinadora de servicios para familias

El impacto del estrés en los padres, los cuidadores y las familias

Los padres y cuidadores de niños con el CdLS tienen más probabilidad de experimentar mayor estrés debido a las desafiantes realidades de criar a un niño con necesidades especiales. Muchas veces se pueden encontrar con la necesidad de hacer malabarismos entre las necesidades cotidianas de su familia y tareas como acudir a citas médicas, asistir a reuniones en la escuela o abogar por servicios, además de muchas otras tareas exigentes relacionadas con cuidar a una familia.

Los padres y cuidadores también pueden tener carga financieras, ya que no todos los servicios están cubiertos por seguros médicos. Los hermanos pueden experimentar un mayor nivel de estrés por sentirse olvidados o que se depende demasiado de ellos.

El estrés puede repercutir en nuestra salud y afectar a nuestras relaciones con parejas, amigos y, sobre todo, los niños. Los padres y cuidadores de niños con el CdLS y otras discapacidades pueden sentirse aislados con sus experiencias. Es fundamental que se tomen tiempo para recargar las pilas y relajarse, especialmente durante tiempos de mucho estrés.

Adaptado de www.abilitypath.org

Técnicas sanas para enfrentarse el estrés

1. Practicar la conciencia plena
2. Tomarse tiempo para sí mismo
3. Expresar y compartir sentimientos
4. Cuidar de la salud de uno mismo
5. Pedir lo que se necesita
6. Aceptar ayuda
7. Utilizar atención de relevo
8. Centrarse en las cosas que se pueden controlar
9. Buscar ayuda de otros padres y cuidadores
10. Buscar ayuda de un profesional

Adaptado de www.abilitypath.org

Características del afrontamiento positivo

1. Una relación conyugal fuerte
2. Autoestima positiva
3. Ser proactivo
4. Aceptar la realidad de la discapacidad del niño
5. Pensar de manera positiva
6. Buscar información y recursos
7. Aceptar ayuda
8. Ser un defensor activo
9. Buscar apoyo social

10. Centrarse en un lugar interno de control
11. Tomar acción directa para cambiar la situación
12. Validar los sentimientos de uno mismo
13. Sentirse bien ayudando a otras personas
14. Estar orgulloso de los logros del niño

Adaptado de la revista *British Journal of Developmental Disabilities*.

Consejos para los padres y cuidadores de un niño con el CdLS

- Aprenda todo lo que pueda sobre el CdLS
- Conozca los factores desencadenantes ("*triggers*") de su niño
- Comprenda lo que tranquiliza y calma a su niño
- Encuentre programas y servicios de ayuda para su niño
- Hable sobre cómo se siente
- No compare su niño con otros niños
- Hágase miembro de un grupo de apoyo
- Sea consistente
- Mantenga una rutina diaria
- Dé recompensas por comportamientos positivos
- Afronte las cosas poco a poco cada día
- Cree una "zona segura" para su niño
- Celebre los éxitos de su niño
- Quiera y acepte a su niño por quién es

Adaptado de www.womenshealth.gov

Fortalecimiento del desarrollo de habilidades sanas para superar situaciones en su niño

El proveer a su niño de herramientas sanas para sobrellevar situaciones puede tener un impacto positivo en su bienestar. Si su niño cuenta con herramientas para una regulación sana de las emociones, podrá reducir el estrés asociado con los comportamientos difíciles de su niño, a la vez que aprende la implementación de habilidades sanas para superar situaciones.

1. Asigne palabras a los sentimientos

Las emociones fuertes pueden dar miedo a los niños y pueden dar lugar a reacciones fuertes. Cuando los niños saben describir sus emociones a través de un medio sano, puede que sus emociones parezcan más fáciles de controlar.

- Cuando su niño se moleste, ofrézcale palabras que pueda utilizar, como: enfadado, frustrado, ansioso y avergonzado. Si su niño no habla, puede ofrecerle una foto representativa de las emociones y permitirle que identifique la emoción.
- Pídale a su niño que le diga o enseñe dónde siente las emociones dentro de su cuerpo.



2. *Identifique los factores desencadenantes de su niño*

Piense en las situaciones que resultan más difíciles para su niño. Los niños con discapacidades suelen tener factores desencadenantes ("*triggers*"), como palabras, imágenes o sonidos que señalizan un peligro o una perturbación de sus sentimientos de seguridad. Los niños tienden a desarrollar sus propias "pistas" para responder a estos factores. Los padres y cuidadores pueden aprender a "leer" dichas pistas para entender cuando un niño está teniendo dificultades. Estas pistas pueden incluir: expresiones faciales o un tic nervioso, cambios en el patrón lingüístico, sudor, un sentimiento de malestar, un cambio a una actitud callada o reservada, quejas o volviéndose irritado/a, mostrando una respuesta de miedo o de evasión, etc.

Cuando anticipa los factores desencadenantes u observa estas pistas, es importante que provea aseguramiento, apoyo y atención a su niño. Si las pistas no se ven, los niños pueden escalar su comportamiento a un nivel donde pierden el control.

También puede ser útil considerar cómo usted puede cambiar su comportamiento para ayudar a su niño a superar una situación. Por ejemplo, si su niño experimenta un aumento de estrés cada mañana mientras se viste, una programación con fotos puede ayudar a que su niño se anticipe lo que viene después.

También es esencial que los padres, cuidadores, maestros y el resto de profesionales que pasan tiempo con el niño trabajen juntos para compartir información sobre las pistas y los factores desencadenantes que tiene.

3. *Fomente maneras sanas de superar situaciones*

Piense en todas las cosas que hace su niño para sentirse bien. Cuando vea que su niño se está molestando, indíquele las habilidades que puede utilizar para superar la situación, tales como: abrazar un juguete o una manta que provoca una sensación de confort, escuchar música u otras actividades que le calmen. A lo largo del tiempo, su niño podría apoyarse a sí mismo con estas habilidades.

Tenga en cuenta que una parte crucial de cómo un niño aprende a controlar sus emociones es a través de la repetición de patrones. La manera en la que los adultos se expresan y controlan sus emociones tendrá una influencia en la reacción de un niño.

4. *Comparta ideas sobre estrategias concretas de cómo superar situaciones*

Si su niño todavía no tiene actividades concretas que le calmen, usted puede ayudarlo a desarrollar ideas. Recuérdele dichas ideas cuando empiece a notar las "pistas" de su niño.

5. *Esté presente y sea comprensivo*

Cuando detecte que su niño tiene un estado emocional, préstele toda su atención. Si su niño le ve distraído, puede que se sienta más emocional todavía. Estando presente, prestándole toda su atención, practicando la escucha activa a través de la repetición de lo que ha dicho su niño y preguntándole preguntas relacionadas, son algunas maneras eficaces que ayudan a su niño a controlar sus emociones.

6. *Busque ayuda cuando sea necesario*

Cuando usted cuenta con la ayuda de otras personas, demuestra a su niño que una estrategia sana para superar situaciones tiene muchos componentes. Poniéndose en contacto con padres, profesionales y otros recursos de su comunidad son algunas de las maneras de obtener ayuda y apoyo, además de servir de modelo para superar situaciones para su niño.

Adaptado de www.understood.org y www.naspoonline.com

Consejos para la superación de situaciones de forma no verbal

La enseñanza a su niño de habilidades sanas para superar situaciones no tiene que depender del lenguaje como medio de comunicación para expresar los sentimientos y las emociones. Se comunica con su niño a través de su manera de mirar, de tocar, el tono de su voz y su lenguaje corporal. Su niño también se comunica con usted de muchas maneras no verbales. Es importante aprender y comprender el lenguaje de su niño para poder ayudarlo a superar una situación de la mejor manera posible.

1. *Busque pistas no verbales.* Observe los sonidos que hace su niño, las expresiones faciales y los gestos que utiliza cuando está cansado, tiene hambre, etc.
2. *Averigüe la necesidad que provoca el berrinche.* Cuando los niños no verbales se portan mal, normalmente es porque no le está reconociendo sus pistas no verbales. Se sienten incomprendidos o ignorados. Tener un berrinche o demostrar otro comportamiento exigente es su manera de comunicar su frustración y llamar su atención.
3. *Dedique tiempo al ocio.* Un niño que padece el CdLS necesita experimentar más en la vida que la asistencia médica, la terapia y otros servicios clínicos. También es importante encontrar otras maneras de divertirse. Piense en las cosas que hacen a su niño sonreír, reírse y estar más extrovertido. Hay muchos beneficios que resultan de disfrutar de estar en compañía de su niño y del placer que tiene su niño de pasar tiempo con usted sin estar bajo presión. Jugar es una parte esencial del aprendizaje y no debe parecer trabajo.
4. *Preste atención a las actividades sensoriales de su niño.* Algunos niños con el CdLS son hipersensibles a la luz, los sonidos, los sabores y los olores. Otros carecen de sensibilidades a los estímulos sensoriales. Es importante averiguar cuáles sensaciones resultan ser un factor desencadenante para su niño y cuáles provocan una respuesta positiva. Este conocimiento puede ayudar al manejo situaciones de estrés y crear una experiencia más positiva para usted y su niño.

Adaptado de www.helpguide.org