

Estrategias Disminución

Las rabietas ocurren cuando un niño está tratando de conseguir algo que quiere o necesita. Los colapsos ocurren cuando un niño se siente abrumado por sus sentimientos o su entorno. El objetivo es evitar que ocurran las rabietas y colapsos por medio de mantener la calma, usar apoyos visuales, crear estructuras, etc. Las herramientas de comportamiento son más efectivas para *prevenir* estos comportamientos que para *reducirlos*. Estas herramientas serán más efectivas si las puedes implementar cuando su hijo o hija está comenzando a mostrar signos de angustia. Dicho esto, las rabietas y las crisis nerviosas son parte del desarrollo normal y, a veces, son inevitables. A continuación, se presentan estrategias que puede utilizar en caso de que ocurre una rabieta o un colapso.

- No intente razonar o usar la lógica con su hijo o hija cuando esté en medio de una rabieta o un colapso. Cualquier discurso debe centrarse en asegurarle a su hijo o hija que está a salvo.
- Evite exigirle a su hijo o hija durante este tiempo.
- Está bien validar los sentimientos de su hijo o hija, pero no sus acciones.
- Si su hijo o hija está en el suelo, póngase a su nivel cuando le ofrezcas consuelo. Estar parada sobre alguien puede aumentar su estrés.
- Sea consciente de su espacio personal. Para algunos niños teniendo alguien cerca a ellos para consolarlo (por ejemplo, frotarse la espalda) puede ser relajante. Para otros niños, estar cerca puede generar más estrés.
- A veces, el simple hecho de estar con alguien sin decir ninguna palabra puede ayudar. Trata de minimizar la entrada verbal que el niño o niña recibe durante este momento.
- Ayúdale a involucrarse en una actividad relajante. Modele para su hijo usando los elementos que conoce su hijo o hija encuentre relajante (por ejemplo, bolas antiestrés, bolas de respiración, temporizadores de arena). También puede modelar la respiración lenta y profundo. (Por favor consulte la página siguiente para crear una caja/bolsa para hacer frente).
- La distracción puede ser un táctico útil si no se usa frecuentemente. Puede distraer su hijo con algún elemento de interés, música, mirando por la ventana o con humor.

- Mantener la calma. Sea consciente de su propio volumen, tono y expresión facial.

Caja de Herramientas de Afrontamiento

Es útil tener varios elementos que su hijo o hija encuentre relajante en una sola locación. Nosotros recomendamos guardar estos artículos en una caja de zapatos (Caja de Afrontamiento) o una mochila (Bolsa de Afrontamiento). Esta caja o bolsa de afrontamiento se puede usar para prevenir comportamientos difíciles o para ayudar aliviar una situación. Debe trabajar con el equipo de tratamiento de su hijo o hija (terapeuta ocupacional, consejero/a) para ayudar a identificar los artículos que se pueden incluir en su “caja de herramientas”. Estos son unos artículos que puedan incluir:

- Tapones para los oídos o auriculares con cancelación de ruido



- Temporizador líquido



- Bolas de estrés



- Hilanderos o cubos inquietos



- Tubos masticables



- Masilla



- Bola de respiración



- Aperitivos

- Artículos relacionados a sus temas favoritos de su hijo o hija (fotos de personas/lugares, juguetes chiquitos)