

Ayudando a los niños a enfrentar las actividades diarias

DS Press invierno 2012

Por Kaari Cox, MS, BCBA Reimpreso de *Special Times*, una publicación de Down Syndrome Association of Minnesota, www.dsamn.org August 2010

Tener un corte de cabello. Cepillarse los dientes. Entrar a una tienda llena de personas. Ponerse ropa nueva. Comer variedad de alimentos. Estas y otras actividades del día a día pueden presentar retos para algunos niños con síndrome de Down u otras dificultades en el desarrollo. Los niños pueden resistir enérgicamente participar en estas actividades y eventualmente la resistencia del niño puede llegar a ser tan intensa y persistente que los padres de familia y educadores se dan por vencidos en intentar que el niño participe en esa actividad. También, frecuentemente, padres de familia, educadores y otras personas a cargo se resisten a incentivar a los niños a participar, porque sospechan que la sensibilidad sensorial (del tacto, al ruido, texturas, etc.) es la causa de este comportamiento en el niño y no están seguros si el niño puede o no tolerar la actividad.

¿Cómo desarrollan los niños este comportamiento a resistir una actividad? El fenómeno que analistas del comportamiento denominan “formación” es probablemente instrumental en este proceso. Formación, es decir, el comportamiento que cambia gradualmente al ser reforzado, en este caso, funciona así: La niña presenta una sensibilidad sensorial a una actividad en particular. Cuando alguien trata de que participe en esa actividad, la niña se resiste un poco. El adulto intenta un poco más, la niña se resiste más intensamente, y el adulto se da por vencido. En una siguiente oportunidad, el adulto decide “esta vez no me dejo vencer.” Se esfuerza mas, la niña se resiste mas, el adulto piensa de pronto la actividad realmente es muy difícil e incómoda para la niña y se da por vencido. Con el tiempo, la niña puede llegar a resistirse a cualquier cosa que remotamente se asemeje a la actividad original, pero solo una pequeña parte de esa resistencia es causada por la actividad sensorial. El resto del comportamiento es aprendido (formado) y necesitamos despejar cada una de las capas de este comportamiento aprendido antes de determinar el verdadero nivel de sensibilidad sensorial. Una vez determinado este nivel de sensibilidad, podemos atacar esa dificultad.

Afortunadamente, así como algunos comportamientos aprendidos llevan a escalar otros en el niño, también los podemos utilizar para modificarlos en una dirección positiva. Lo hacemos solicitando sistemáticamente al niño tolerar tan solo un poco de una actividad, después un poco más, un poco mas y así sucesivamente, premiando al mismo tiempo la mayor tolerancia del niño. La clave para que este proceso funcione es: enfocarse en cambiar el comportamiento del niño en lugar de completar la actividad; empiece solicitando un poco de participación fácil para el niño y aumente el nivel de participación lentamente; insista para que el niño termine el nivel de participación solicitado y premie al niño en cada etapa del proceso.

El primer paso para implementar este proceso de “formación” del comportamiento es enseñar inicialmente la rutina y estructura que va a utilizar cuando va a trabajar en un comportamiento específico. Antes de intentar cambiar el comportamiento de su hija, debe familiarizarla con el sistema que le ayude a comprender “cuanto trabajo” debe ella realizar. Generalmente utilizo un tablero con 2 a 6 hoyos, dependiendo de la edad del niño y la dificultad de la actividad. También puede colocar 2 a 6 bloques en una mesa, con un balde para depositarlos o un

tablero con 2 a 6 espacios para pegar etiquetas con velcro. Debe enseñarle a su hija que ella debe trabajar en la actividad hasta que todas las piezas estén en el tablero o todos los bloques en el balde, etc. Para ello, asigne una tarea simple (imitar palabras, leer tarjetas, armar una torre con los bloques) y, cuando su hija arme la torre o conteste la pregunta, coloque una etiqueta en el tablero. Cuando hay colocado todas las etiquetas, dígame que termino su tarea y dele un premio. Repita el proceso hasta que su hija entienda claramente que solo ha terminado su tarea cuando el tablero tenga todas las etiquetas y ella recibe su premio.

Después, seleccione una actividad que presente dificultad para su hija. Es más fácil iniciar con una tarea simple que sucede en casa (cepillarse los dientes, probar nuevos alimentos, etc.) en lugar de una “compleja” como ir a la tienda. Piense en una actividad que su hijo pueda realizar sin protestar mucho. ¿Ir al baño? ¿Sostener el cepillo de dientes? ¿Tocar un nuevo alimento? ¿Permitir un nuevo alimento en su plato? Si no está segura, ¡pruebe con algo simple en lugar de complejo! Es la primera actividad para que su hija gane una etiqueta. Pero antes de iniciar, ¡hay un paso muy importante!

Tome su tiempo, respire profundo y piense en forma positiva sobre la actividad que va a realizar. Este tranquila, con calma, ánimo pero manténgase firme y su hija responderá en forma positiva. Así como los atletas necesitan preparar su mente para una gran competencia, usted debe prepararse mentalmente para trabajar con su hija en una tarea difícil. Si su hija ha venido presentando resistencia a esta actividad por meses o inclusive años, tanto la madre de familia como el niño probablemente van a participar en la actividad con cierta tensión. Por eso, recuerde que completar la actividad no es la meta de la sesión de hoy— su objetivo no es lograr el corte de cabello o cepillarse los dientes. Su meta es modificar el comportamiento de su hija, aun cuando el cambio sea pequeño. Relájese y piense que ¡usted y su hijo lo pueden lograr!

Los pasos para enseñar a su hijo a tolerar una actividad que no es de su gusto, son:

- Seleccione una actividad y como iniciarla.
- Tenga su material listo y algún premio que su hijo disfrute mucho (algo de comer, DVD, un juguete pequeño, etc.). Este será la recompensa para su hijo cuando todas las etiquetas estén sobre el tablero.
- Explique a su hija, en frases cortas y simples, lo que debe hacer. “Primero toma el cepillo de dientes y después colocamos la etiqueta.” Mantenga su tono de voz animado y con confianza.
- Modele físicamente la acción que le está solicitando a su hija. Si la actividad es bien fácil, posiblemente solo debe mostrarle el comportamiento adecuado, o ayúdela sosteniendo su mano. Si su hija se resiste mucho, debe ayudarla físicamente a cumplir la tarea. Es crítico que el niño termine la actividad solicitada aun si usted debe ayudarlo físicamente para ello, de lo contrario termina moldeando un comportamiento en la dirección equivocada. Por eso ¡es crítico iniciar con una actividad fácil!
- Tan pronto su hija termina la actividad, comente “¡Lo hiciste muy bien! Te ganaste una etiqueta” y coloque la etiqueta en el tablero.
- Si ha tenido que ayudar físicamente a su hija a completar la tarea, repita esta misma actividad, o trate de hacerla más fácil. No la haga más difícil hasta que su hija complete la actividad en forma independiente ¡sin su ayuda!
- Continúe hasta completar el tablero con etiquetas, entonces ¡celebre con su hija y dele un premio! Es el momento de terminar la sesión.
- En las sesiones siguientes, aumente gradualmente la dificultad de cada etapa (pon el cepillo de dientes en la

boca, cepíllate los dientes cuando cuente hasta tres, etc.). También puede aumentar la duración o el número de repeticiones necesarias para colocar la etiqueta en el tablero (inicie el corte de cabello mientras otra persona cuenta hasta tres para colocar la etiqueta; morder tres veces la comida por cada etiqueta en el tablero, etc.) Usted podrá prescindir eventualmente de las etiquetas. La frecuencia de las sesiones y el grado de dificultad de las tareas varía dependiendo del niño.

- Esté alerta a señales de sensibilidad sensorial de su hijo. Por ejemplo, si el niño acepta el corte de cabello, pero se echa de para atrás, cuando le mojan el cabello con agua, entonces, el mojar el cabello puede ser el tema sensorial. Una vez identifica las dificultades sensoriales, las puede evitar (cortando el cabello seco) o modificar (mojando el cabello con sus manos y no con atomizador) o puede consultar con una terapeuta ocupacional sobre técnicas para reducir la sensibilidad sensorial.

Las pautas anteriores son simplemente una guía para ayudar a los niños a afrontar dificultades en sus actividades del día a día. Puede haber casos que ameritan modificar el procedimiento. Por ejemplo, para niños que son grandes o agresivos, guiarlos con un movimiento físico en forma segura, puede no ser muy efectivo. Los niños muy pequeños o aquellos con habilidades cognitivas menos desarrolladas, pueden necesitar repeticiones de la instrucción con cada actividad, aun cuando todas las etiquetas estén en el tablero. No solo deben hacerse las modificaciones necesarias para cada individuo, también es crítico hacerlo. Las mejores intervenciones para el comportamiento son aquellas que inician con principios sólidos, una buena comprensión del comportamiento del niño y con los cambios necesarios para atender las necesidades de cada individuo. Al utilizar este tipo de intervención, podemos ayudar a los niños a desarrollar comportamientos funcionales apropiados e incrementar su habilidad para participar y disfrutar actividades que anteriormente se dificultaban.
