

Extracciones de sangre más sencillas: ayude a su hijo con TEA



Guía para padres



Estos materiales son el producto de las actividades continuas de la Red de Tratamientos del Autismo, un programa financiado por Autism Speaks. Tiene apoyo a través del acuerdo de cooperación UA3 MC 11054 del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services), la Administración de Servicios y Recursos para la Salud (Health Resources and Services Administration) y el Programa de Investigación sobre la Salud Materna e Infantil del Hospital General de Massachusetts (Maternal and Child Health Research Program to the Massachusetts General Hospital).

Índice de contenido

Introducción a los trastornos del espectro autista.....	3
<input type="checkbox"/> ¿Qué son los trastornos del espectro autista (TEA)?	3
Consejos para ayudar a que la extracción de sangre de su hijo sea exitosa	3
Relajación y distracción para niños con TEA	4
<input type="checkbox"/> ¿Por qué son importantes la relajación y la distracción?.....	4
<input type="checkbox"/> Estrategias para la relajación y la distracción durante las extracciones de sangre.....	4
Apoyos visuales para niños con TEA.....	5
<input type="checkbox"/> ¿Qué son los apoyos visuales?	5
<input type="checkbox"/> Cartel primero-después	5
<input type="checkbox"/> Programa visual	6
Social Stories™ (historias sociales) para niños con TEA	7
<input type="checkbox"/> ¿Qué es una Social Story™?.....	7
<input type="checkbox"/> Cuándo leer la Social Story™	7
Refuerzo para niños con TEA.....	7
<input type="checkbox"/> ¿Por qué es importante el refuerzo?.....	7
<input type="checkbox"/> ¿Qué ocurre si el niño tiene un comportamiento desafiante?	7
Referencias y recursos.....	8
Recursos sobre los trastornos del espectro autista	8
Agradecimientos.....	8

APÉNDICE

Apéndice A: Respiración profunda	9
Apéndice B: Fabrique su propio molinillo	10
Apéndice C: Texto para practicar la relajación muscular para que los padres usen con sus niños	11
Apéndice D: Imágenes para relajación muscular	13
Apéndice E: Ideas para distraer	14
Apéndice F: Apoyos visuales.....	15
Apéndice G: Ejemplo de Social Story™	20

INTRODUCCIÓN A LOS TRASTORNOS DEL ESPECTRO AUTISTA

El propósito de este folleto es presentar maneras en las que usted y su hijo pueden enfrentar el estrés y la preocupación causados por las extracciones de sangre. Brinda estrategias para que estas citas fluyan con menos contratiempos. Si bien su tema principal es realizar extracciones de sangre a niños con TEA, la información y las técnicas presentadas aquí también pueden aplicarse a otros aspectos de una visita clínica.

Pueden ser útiles para personas de cualquier edad o con otras condiciones. Para obtener más detalles, ejemplos y herramientas para imprimir, visite kc.vanderbilt.edu/asdbloodwork/

□ ¿Qué son los trastornos del espectro autista (TEA)?

Los TEA son un grupo de discapacidades del desarrollo que afectan el cerebro. Dificultan la comunicación y la interacción con otras personas. Debido a que los TEA afectan a las personas de manera diferente, se conocen como «trastornos dentro de un espectro», y sus efectos pueden ser desde leves hasta intensos. No todas las personas con TEA tienen exactamente los mismos síntomas o las mismas habilidades. Es probable que todas las personas con TEA experimenten dificultades en tres áreas principales:

- **Comunicación.** Es posible que las personas con TEA no hablen o que tengan un habla limitada. Si pueden hablar, puede que reciten o repitan palabras. Tienen una capacidad limitada de usar las palabras para comunicar sus deseos o necesidades, y para usarlas para conversar e interactuar.
- **Interacciones sociales.** Las personas con TEA suelen tener problemas con las interacciones sociales. Pueden tener dificultad para interpretar las señales sociales, tales como el tono de voz o las expresiones faciales. También es posible que les sea difícil mantener un contacto visual.
- **Juegos y rutinas.** Las personas con TEA suelen tener comportamientos repetitivos. Las rutinas también son importantes y pueden tener una función en las actividades diarias. Otra característica del TEA es lo que algunos describen como «sobrecarga sensorial». Para estas personas, los sonidos parecen más fuertes, las luces más brillantes o los olores más intensos.

CONSEJOS PARA AYUDAR A QUE LA EXTRACCIÓN DE SANGRE DE SU HIJO SEA EXITOSA

➤ Antes de la visita

- **Converse sobre lo que sucederá** usando palabras e imágenes que su hijo pueda entender.
- Intente **evitar concentrarse en los aspectos menos placenteros/más dolorosos** antes de la visita si esto pone más ansioso a su hijo.
- **Hable con las personas que atenderán a su hijo antes** de la visita. Pídeles hacer lo que puedan para que la extracción de sangre sea más llevadera, por ejemplo, solicitar un determinado momento del día, asegurar que no haya tiempo de espera o programar la cita con personal familiarizado con los TEA.
- Planifique **llevar juguetes o apoyos visuales** que usa a diario para ayudar a mantener a su hijo en calma y contento.

➤ Durante la visita

- **Comparta sus sugerencias** con el personal médico.
- **Permanezca calmado y transmita seguridad.** Si controla sus expresiones y emociones ayudará a su hijo a hacer lo mismo.
- **Evite las «mentiras blancas».** Si su hijo le pregunta, dígame que puede doler. Es mejor preparar a su hijo que decirle que no dolerá si puede dolerle. Puede describir la aguja que se usa para la extracción de sangre como un «pellizco fuerte».
- Explique lo que sucede en un **lenguaje simple y directo.**
- **Reconozca los sentimientos,** pero evite las conversaciones largas y el uso de palabras como «asustado» o «preocupado».
- Ayude a su hijo a ver al **personal médico como personas que ayudan.**
- **Priorice** lo que es necesario lograr durante la visita. Concéntrese en lo que es más importante realizar.
- Cuando sea posible, **ofrezca opciones** para ayudar a su hijo a sentir que tiene más control. Por ejemplo, permítale elegir dónde sentarse, el color de la venda o una recompensa después de la visita.
- **Elogie la capacidad de su hijo** para completar la visita. Elogie conductas apropiadas específicas.

RELAJACIÓN Y DISTRACCIÓN PARA NIÑOS CON TEA

□ ¿Por qué son importantes la relajación y la distracción?

Cuando los niños con TEA piensan en ir al médico, muchos se preocupan por la visita. Usted puede ayudar a su hijo enseñándole algunas técnicas de relajación sencillas.

La distracción puede ayudar a su hijo al alejar su mente de acontecimientos, pensamientos o emociones estresantes, y enfocarlo en actividades o pensamientos positivos.

□ Estrategias para la relajación y la distracción durante las extracciones de sangre

- **Respiración profunda.*** Enseñe a su hijo a inhalar profundamente, a aguantar la respiración unos segundos, y luego exhalar. Para los niños más pequeños, soplar un molinillo o hacer burbujas puede ayudarles a concentrarse en su respiración y distraerlos del estrés.
- **Tensión/relajación muscular.*** Haga que su hijo se relaje enfocándose en diferentes músculos del cuerpo y alternando ponerlos tensos y relajarlos, uno por uno.
- **Visualización.** Anime a su hijo a imaginar algo agradable y a visualizar esa escena con los ojos cerrados. Sugíerale que piense en los olores, sonidos y sensación al tacto asociados con lo que está imaginando. Para tener mayor éxito con esta estrategia, pueden usar fotos u objetos para recordarle a su hijo algún lugar favorito o alguna actividad preferida.
- **Juguetes/actividades favoritos.** Haga que su hijo realice actividades que lo distraigan antes del inicio del procedimiento y, si es posible, antes de que comience a alterarse. Use un juguete favorito, un tema de conversación de especial interés o un juego que no requiera movimiento.
- **Música.** Toque la música preferida de su hijo o cante una canción divertida.
- **Risa.** Busque la manera de hacer que su hijo ría.

**Si su hijo ha perdido el conocimiento durante alguna extracción de sangre anterior, consulte con el médico antes de usar la respiración profunda o la relajación muscular.*

➤ Consejos para usar la relajación y la distracción

Los padres pueden advertir que los enfoques típicos para usar la relajación no siempre son eficaces para los niños con TEA. Es posible hacer ciertos cambios para usar con eficacia estas estrategias con su hijo:

- **La práctica hace a la perfección.** Intente enseñar las estrategias de relajación en momentos programados del día en lugar de hacerlo cuando su hijo ya está ansioso. Recompense a su hijo inmediatamente después de practicar la relajación. Esto alienta la práctica continua y aporta otra conexión positiva con la relajación. Luego, cuando use estas estrategias porque su hijo está preocupado, él o ella las conectarán con algo positivo. Su hijo confiará en que sigue algo bueno, igual que durante las sesiones de práctica.
- **Prevenga en lugar de reaccionar.** Intente usar estas estrategias antes de que su hijo esté preocupado, en lugar de usarlas solo para calmarlo cuando se altera. Es mejor usarlas de antemano (por ejemplo, en casa antes de ir al médico, en carro antes de llegar al consultorio, en la sala de espera) o cuando advierte señales débiles de ansiedad.
- **Use apoyos visuales o herramientas concretas.** Es importante usar apoyos visuales (por ejemplo, imágenes) u otras señales concretas mientras se implementan las estrategias de relajación. Úselas como recordatorio rápido para su hijo de que es el momento de usar estas estrategias. Esto será de mayor utilidad que intentar explicarlas hablando.

APOYOS VISUALES PARA NIÑOS CON TEA

□ ¿Qué son los apoyos visuales?

Un apoyo visual se refiere a usar una fotografía, dibujo, objeto o lista para comunicarse con un niño que tiene dificultades para entender o usar el lenguaje. Los apoyos visuales pueden resultar especialmente útiles cuando su hijo debe participar en procedimientos médicos, como una extracción de sangre.

Los dos tipos de apoyo visual que pueden ayudar a su hijo con TEA a completar con éxito una extracción de sangre son los **Carteles «Primero-Después»** y los **programas visuales**.

➤ ¿Por qué son importantes los apoyos visuales?

Las principales características de los TEA incluyen desafíos relacionados con la interacción social, el uso del lenguaje y los intereses limitados o comportamientos repetitivos. Los apoyos visuales ayudan en

□ Cartel primero-después

Un cartel primero-después es una representación visual de algo preferido que sucederá una vez finalizado algo que no es preferido. Durante la extracciones de sangre, un cartel primero-después puede ayudar a motivar a su hijo a participar en una actividad que no le gusta aclarándole que hará una actividad que desea al terminar el procedimiento.

- 1) **Decida qué tarea quiere que haga su hijo primero** (lo que se pone en el cuadrado «Primero»), y la cosa o actividad preferida (lo que se pone en el cuadrado «Después») que su hijo podrá obtener en cuanto cumpla con la actividad del cuadrado «Primero». Incluya una imagen en el cartel para cada actividad «Primero» y «Después». El cartel puede referirse al procedimiento general total («Primero ir al médico, después ir al parque»).
- 2) El **cartel también puede referirse a pasos específicos** durante el proceso que pueden estar acompañados cada uno con un refuerzo. Por ejemplo, «Primero sentarse en la sala de espera, después dulce». A continuación, cambie el cartel a «Primero tomar la temperatura, después un adhesivo» y así durante toda la extracción.
- 3) **Enséñele a su hijo el cartel con una frase muy breve** («Primero sentarse en la sala de espera, después un dulce») antes de iniciar el paso «Primero». Si es necesario, refiérase al cartel mientras el niño realiza la tarea («Un minuto más, después un dulce»).
- 4) **En cuanto termine el paso «Primero», vuelva a referirse al cartel** («Ya terminamos con el médico, ¡ahora al parque!») y proceda de inmediato a la actividad de «Después».

CARTEL PRIMERO-DESPUÉS

PRIMERO

Sentir pellizco



DESPUÉS

Jugar con coches



PRIMERO

Visita al médico



DESPUÉS

Parque

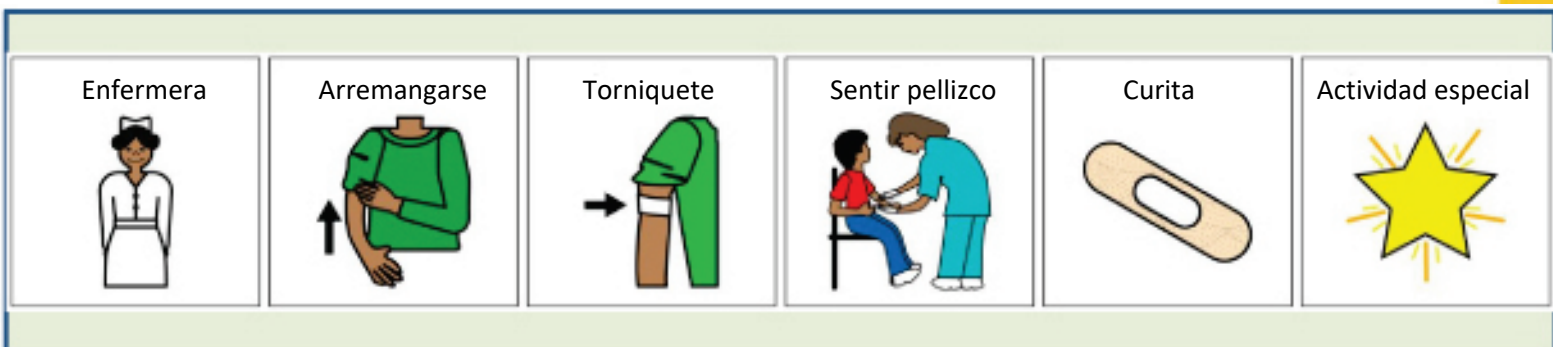


□ Programa visual

Un programa visual es una representación de lo que va a ocurrir durante el día o durante una actividad. Una programa visual es útil durante las extracciones de sangre para disminuir la ansiedad y la dificultad con las transiciones, al comunicar a su hijo claramente cuándo ocurrirán ciertas actividades.

- 1) **Decida qué actividades pondrá en el programa.** Intente mezclar las actividades preferidas con las no preferidas.
- 2) **Coloque los símbolos visuales que representen las actividades** que ha identificado en un programa portátil (una carpeta o tabla sujetapapeles) y llévelos a la visita. Su hijo debe disponer del programa desde el comienzo de la primera actividad. Debe seguir visible a lo largo de todas las actividades.
- 3) **Cuando llegue el momento de alguna de las actividades en el programa,** avise a su hijo con una breve instrucción verbal antes de que comience la siguiente actividad. Una vez cumplida esa tarea, dígame a su hijo que vuelva a consultar el programa y pase a la siguiente actividad. Algunos niños pueden responder mejor cuando se desglosa detalladamente cada tarea dentro del procedimiento. Si esto provoca más ansiedad en su hijo, quizás sea mejor usar un programa más general.
- 4) **Elogie u ofrezca otras recompensas** por seguir el programa y por cumplir las actividades. Ponga al final del programa una actividad preferida para dar a su hijo un incentivo positivo al que aspire después de completar todos los puntos en el programa.

PROGRAMA VISUAL



SOCIAL STORIES™ (HISTORIAS SOCIALES) PARA NIÑOS CON TEA

□ ¿Qué es una Social Story™?

A muchas personas con TEA les resulta beneficioso contar con una guía escrita para situaciones nuevas, atemorizantes o confusas. Una Social Story™ es una manera útil de brindar esa guía para las extracciones de sangre. Una Social Story™ ayuda a su hijo a entender la situación y reduce la ansiedad que produce una situación desconocida.

□ Cuándo leer la Social Story™

Si su hijo necesita conocer los detalles de la extracción de sangre de antemano para aliviar su ansiedad, haga que lea la historia unos días antes de la visita. Use este tiempo para responder brevemente las preguntas de su hijo sobre la visita.

Si leer la historia antes genera más ansiedad a su hijo, espere hasta el momento justo antes de la visita (por ejemplo, en el carro cuando están en camino) o cuando están en la cita (por ejemplo, en la sala de espera) para compartir la historia. Haga que su hijo lea las partes de la historia que explican lo que está sucediendo en cada paso específico durante la visita.

Las Social Stories™ fueron creadas por Carol Gray.

Para obtener más información visite www.thegraycenter.org.

➤ Consejos para escribir una Social Story™

- **Describa con exactitud los detalles de la situación.** Concéntrese en los aspectos de la situación que pueden resultarle difíciles a su hijo (por ejemplo, conocer personas nuevas, esperar, las luces, los olores).
- **Concéntrese** en señales sociales importantes, eventos que pueden ocurrir, reacciones que pueden esperarse y el motivo del evento.
- **Escriba desde la perspectiva de su hijo** («Iré al médico. Haré...») o en tercera persona («Kevin irá al médico. Él...»).
- Use **lenguaje concreto y positivo**.
- **No escriba oraciones absolutas.** Por ejemplo, en lugar de «El médico pondrá un aerosol frío en mi brazo», escriba «Quizás el médico ponga algo en mi brazo para hacerme sentir mejor».
- **Escriba la historia específicamente para su hijo** y su experiencia con las extracciones de sangre.
- Algunos niños pueden responder mejor con el **desglose de cada tarea que se hará durante el procedimiento de manera detallada**. Esto puede generar más ansiedad en otros niños y, para ellos, será mejor una historia más general.

REFUERZO PARA NIÑOS CON TEA

□ ¿Por qué es importante el refuerzo?

Debido a las dificultades que numerosas personas con TEA tienen con la comunicación y las interacciones, es posible que las formas típicas de usar los refuerzos no funcionen bien.

Es importante usar refuerzos específicos cuando le pida a su hijo con TEA que participe en una extracción de sangre, y antes de la visita, practicar las estrategias que serán de ayuda, tales como la relajación. Esto ayudará a su hijo con TEA a conectar estas actividades con otras cosas que disfruta. De esta manera, el proceso puede resultarle menos estresante a su hijo y permitirá que su hijo sepa que su buen trabajo será recompensado.

□ ¿Qué ocurre si el niño tiene un comportamiento desafiante?

Siga concentrándose en la tarea, y elogie a su niño por las etapas del procedimiento que está cumpliendo. En lugar de pasar su atención al comportamiento desafiante, diga frases breves o dele a su niño una ayuda visual para enseñarle lo que quiere que haga (por ejemplo, «Estira el brazo»).

Si usted cree que puede ocurrir un comportamiento desafiante, familiarice a su hijo con las estrategias presentadas en este folleto antes de la visita y practíquelas durante las actividades diarias preferidas del niño.

➤ Consejos sobre el uso del refuerzo durante la extracción de sangre

- Elija una recompensa que su niño no reciba a menudo, y que sea lo suficientemente distinta para motivarlo durante un proceso como una extracción de sangre.
- Si su niño será sometido a varios procedimientos médicos, tenga varias recompensas diferentes para mantenerlo motivado durante toda la visita.
- Dé el refuerzo en cuanto pueda. Si esto no es posible, proporcione alguna manera visual de comunicarle a su niño que falta poco para que reciba la recompensa (por ejemplo, una imagen de la actividad, una ficha).
- Diga claramente cuál es la recompensa y exactamente qué hizo su niño para conseguirlo (por ejemplo, sentarse quieto, entrar andando y sin ayuda)
- Siempre cumpla el trato dando la recompensa que prometió.

REFERENCIAS Y RECURSOS

¿Desea más consejos para preparar a su niño con TEA para las visitas al médico? A continuación ofrecemos algunos enlaces y recursos que pueden resultar útiles. También recuerde visitar nuestro sitio web en kc.vanderbilt.edu/asd_bloodwork/ para obtener más detalles, ejemplos y herramientas para imprimir.

- Allen, J., & Klein, R. (1996). *Ready...Set...R.E.L.A.X.: A Research-Based Program of Relaxation, Learning, and Self-Esteem for Children*. Watertown, WI: Inner Coaching.
- Culbert, T., & Kajander, R. (2007). *Be the Boss of Your Pain: Self-Care for Kids*. Minneapolis, MN: Free Spirit.
- Davis, M., Eshelman, E. R., McKay, M., & Fanning, P. (2008). *The Relaxation & Stress Reduction Workbook*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Gray, C. (2010). *The New Social Stories Book (10th ed.)*. Arlington, TX: Future Horizons.
- Gillis, J. M., Natof, T. H., Locksin, S. B., & Romanczyk, R. G. (2009). *Fear of routine physical exams in children with Autism Spectrum Disorders*. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 24, 156-168.
- Huebner, D., & Matthews, B. (2005). *What to Do When You Worry Too Much: A Kid's Guide to Overcoming Anxiety (What to do Guides for Kids)*. Washington, DC: Magination Press.
- Thorne, A. (2007). *Are you ready to give care to a child with autism?* *Nursing*, 37, 59-61.
- www.helpautismnow.com/going_to_the_doctor.html
- www.helpautismnow.com/blood_draw.html

RECURSOS SOBRE LOS TRASTORNOS DEL ESPECTRO AUTISTA

- www.autismspeaks.org
- www.autism-society.org
- kc.vanderbilt.edu

AGRADECIMIENTOS

Esta publicación ha sido creada por Whitney Loring, Psy. D., Kristen Reeslund, Ph.D., Dwayne Dove, M.D., Ph.D., Michelle Reising, M.S. y Melanie McDaniel, B.A., aprendices de largo plazo del grupo Formación de Líderes en Discapacidades del Desarrollo Neurológico (Leadership Education in Neurodevelopmental Disabilities, o LEND), al igual que por los miembros docentes de LEND Evon Batey Lee, Ph.D., profesora adjunta de Pediatría, Psicología y Psiquiatría en la Universidad de Vanderbilt y coordinadora de Evaluación Psicológica del Centro Vanderbilt Kennedy, y Cassandra Newsom, Psy.D., profesora auxiliar de Pediatría y Psiquiatría en la Universidad de Vanderbilt y directora de Estudios Psicológicos del Centro Vanderbilt Kennedy, del Instituto de Tratamientos e Investigación de los Trastornos del Espectro Autista (The Treatment and Research Institute for Autism Spectrum Disorders).

Fue editada, diseñada y producida por la Red de Tratamientos del Autismo (Autism Treatment Network) y la Red de Investigación sobre la Salud Física para la Intervención en el Autismo (Autism Intervention Research Network on Physical Health), de Autism Speaks, y por el personal de Difusión y Diseño Gráfico del Centro Vanderbilt Kennedy para la Excelencia en Discapacidades del Desarrollo (Vanderbilt Kennedy Center for Excellence in Developmental Disabilities). Agradecemos todas las revisiones y sugerencias recibidas, entre ellas las de las familias asociadas al sitio de la Red de Tratamientos del Autismo en el Hospital Infantil de Los Ángeles (Children's Hospital Los Angeles) de Autism Speaks. Esta publicación puede ser distribuida en su estado actual o, sin costo alguno, puede personalizarse como archivo electrónico, para su producción y distribución, con el nombre de su organización y sus lugares de derivaciones más frecuentes. Para obtener información sobre las revisiones, comuníquese con atn@autismspeaks.org.

Estos materiales son el producto de las actividades continuas de la Red de Tratamientos del Autismo, un programa financiado por Autism Speaks. Tiene apoyo a través del acuerdo de cooperación UA3 MC 11054 del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services), la Administración de Servicios y Recursos para la Salud (Health Resources and Services Administration) y el Programa de Investigación sobre la Salud Materna e Infantil del Hospital General de Massachusetts (Maternal and Child Health Research Program to the Massachusetts General Hospital). Su contenido es responsabilidad única de los autores y no representa necesariamente las posturas oficiales del MCHB, HRSA, HHS. Impreso en junio de 2011.



Apéndice

APÉNDICE A: RESPIRACIÓN PROFUNDA

Instrucciones para respirar desde el vientre:

1. Ponte cómodo. Acuéstate en el suelo o siéntate derecho.
2. Pon una mano sobre el pecho y la otra sobre el vientre.
3. Inhala por la nariz, 1...2...3...4. Cuando inhales, siente cómo el vientre se levanta como un globo que se infla. Observa cómo la mano sobre el vientre sube, mientras que la mano sobre el pecho se queda quieta.
4. Exhala lentamente por la nariz 1...2...3...4. Siente cómo el vientre vuelve a bajar, como un globo que se desinfla.
5. Sigue respirando de este modo varias veces más.
6. Cuanto más practiques, ¡más fácil te resultará!

Dar al niño un apoyo visual —tal como una imagen que represente la respiración de vientre, hacer burbujas o soplar sobre un molinillo— hará que la respiración profunda le resulte más divertida y más fácil. También puede servir de distracción durante las visitas médicas estresantes.

Hacer burbujas

- Esta técnica es sencilla y a la vez tranquilizadora. Dígame al niño que se ponga cómodo (por ejemplo, que se recargue en una silla). Primero haga que el niño intente hacer burbujas con respiraciones rápidas y poco profundas. Observe como las burbujas revientan enseguida.
- Ahora, haga que el niño practique hacer burbujas con respiraciones lentas y profundas. Cuanto más lentamente exhale el niño, más burbujas conseguirá formar. Dígame al niño que se enfoque en observar como caen todas las burbujas, y que repita el proceso.

Molinillo

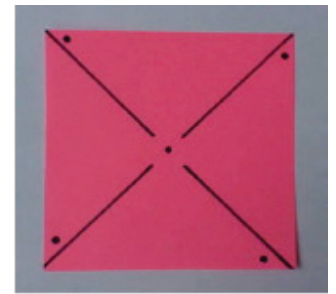
Dígame al niño que inhale profundamente y sople despacio sobre el molinillo. Pruebe cuánto tiempo puede el niño hacer mover el molinillo —cuanto más tiempo exhale, ¡más tiempo girará el molinillo! Fabrique su propio molinillo siguiendo las instrucciones en la página siguiente.

APÉNDICE B: FABRIQUE SU PROPIO MOLINILLO

Paso 1. Para comenzar a hacer su molinillo, corte un cuadrado de papel de 4-pulgadas x 4 pulgadas (10 cm x 10 cm).



Paso 2. Dibuje líneas diagonales que crucen el cuadrado desde una esquina a la opuesta. Luego, marque el centro del cuadrado con un punto y dibuje otro punto en cada una de las esquinas.



Paso 3. Corte con una tijera por las líneas diagonales. Luego, haga un orificio en cada uno de los puntos.



Paso 4. Alinee los puntos del borde exterior de su molinillo con el punto en el centro. Pase una tachuela a través de los puntos para sujetar todo. Por último, clave la tachuela en un lápiz o pajita.



¡Su molinillo está listo!

APÉNDICE C: TEXTO PARA PRACTICAR LA RELAJACIÓN MUSCULAR PARA QUE LOS PADRES USEN CON SUS NIÑOS

Cuando te sientes tenso, alterado o nervioso, los músculos de tu cuerpo se tensan. Si practicas tensar ciertos músculos de tu cuerpo, aprenderás a relajarlos. Ahora, ¡ponte cómodo!



Manos y brazos: *Exprime un limón*

Imagínate que tienes un limón entero en cada mano. Ahora exprímelo muy fuerte. ¡Trata de exprimirle todo el líquido! Siente la tensión en la mano y en el brazo mientras aprietas. ¡Aprieta fuerte! No dejes ni una gota. (*Aprieta durante 10 segundos*). Ahora relájate y deja caer el limón de la mano. Nota cómo se sienten mejor la mano y el brazo cuando están relajados.



Brazos y hombros: *Estírate como un gato*

Imagínate que eres un gato peludo y perezoso, y que acabas de despertarte de una siesta. Estira los brazos hacia delante. Ahora levántalos bien arriba, por encima de tu cabeza. Siente el tirón en los hombros. Estírate más alto e intenta tocar el techo. (*Quédate así durante 10 segundos*). ¡Bien! Deja caer los brazos muy rápido y nota lo agradable que es estar relajado. Es una sensación agradable, cálida y perezosa.



Hombros y cuello: *Escóndete en tu caparazón*

Ahora imagínate que eres una tortuga. Trata de meter la cabeza dentro de tu caparazón. Trata de subir los hombros hasta las orejas y de hundir la cabeza entre los hombros. ¡Aprieta! (*Aprieta durante 10 segundos*). Bueno, ya puedes salir. Nota cómo se relajan tus hombros.



Espalda: *Colúmpiate muy alto*

Imagínate que estás en el columpio del parque. Columpia el torso hacia adelante y hacia atrás, una y otra vez. Para subir muy alto, ¡ayúdate a columpiarte usando los brazos! ¡Sigue columpiándote! (*Continúa durante 10 segundos*). Bien. Ya has terminado con el columpio. Siéntate y relájate.



Estómago: Pasa por una valla

Ahora imagínate que quieres pasar por una valla estrecha. Tendrás que hacerte muy delgado para poder pasar. Encoge el estómago, trata de pegarlo a la columna vertebral. Apriétalo hasta que consigas que sea muy pequeño y esté apretado. ¡Apriétalo todo lo que puedas! (*Aprieta durante 10 segundos*). ¡Bien, lo has logrado! Has logrado pasar por la valla. Relájate y deja que tu estómago vuelva a su sitio normal.



Mandíbula: Mastica esa zanahoria

Ahora, imagínate que estás intentando comer una zanahoria gigantesca y dura. Es muy difícil masticarla. Muérdela, lo más fuerte que puedas. ¡Queremos convertir esa zanahoria en puré! Sigue mordiéndola. (*Continúa durante 10 segundos*). Bien. Ahora relájate. Te has comido la zanahoria. Suelta tu cuerpo lo más que puedas.



Cara y nariz: Quítate esa mosca de la nariz

¡Aquí viene otra vez esa mosca pesada y se ha posado en tu nariz! Trata de quitártela sin usar las manos. Arruga la nariz. Haz todas las arrugas en la nariz que puedas. Encoge la nariz fuertemente y mantenla lo más apretada que te sea posible. Nota que cuando encoges la nariz, las mejillas, la boca, la frente y los ojos te ayudan y se encogen también. (*Continúa durante 10 segundos*). Bien. La has espantado. Ahora te puedes relajar y relajar también la cara.



Piernas y pies: Hunde los dedos de los pies en el lodo

Ahora imagínate que estás de pie y descalzo en un gran charco de lodo. Hunde los dedos en el lodo. Trata de hundir los pies hacia el fondo del charco. Probablemente necesitarás empujar con las piernas. Aplasta el lodo con los dedos de los pies. Empuja los pies, ¡fuerte! (*Empuja durante 10 segundos*). Bueno, ya puedes salir. Relaja los pies, las piernas y los dedos de los pies. Es tan agradable estar relajado. Sin tensión en ningún sitio. Sientes un cosquilleo cálido.

APÉNDICE D: IMÁGENES PARA RELAJACIÓN MUSCULAR

<p>Exprime un limón</p> 	<p>Estírate como un gato</p> 	<p>Mastica esa zanahoria</p> 
<p>Escóndete en tu caparazón</p> 	<p>Colúmpiase muy alto</p> 	<p>Pasa por una valla</p> 
<p>Quítate esa mosca de la nariz</p> 	<p>Hunde los dedos de los pies en el lodo</p> 	<p>Relájate</p> 

APÉNDICE E: IDEAS PARA DISTRAER

Características de un buen material de distracción:

- Que resulte familiar o que le guste al niño
- Que sea estimulante y novedoso
- Portátil
- Que esté permitido en las habitaciones de un hospital o de una clínica
- Que se pueda usar con poco movimiento por parte del niño (y con una sola mano, si es posible)
- Que pueda mantener la atención del niño

Consejos:

Para las citas médicas que requieran extracciones de sangre, las siguientes técnicas pueden resultar útiles para distraer:

- Colocar objetos sensoriales cerca del lugar donde se realizará la extracción de sangre (por ejemplo, una compresa fría o un juguete que vibre)
- Consulte con su médico si hay disponibles cremas o aerosol EMLA (anestésicos)
- En algunos hospitales o consultorios médicos habrá otras






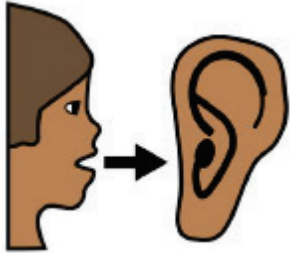


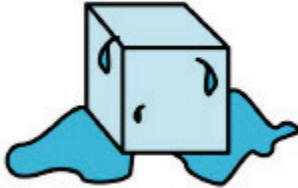


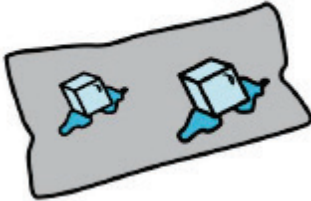
Ejemplos de buenos materiales de distracción:

- Un dispositivo portátil para reproducir videos o música que le gusten al niño
- Juegos que requieran poco o ningún movimiento y que le gusten al niño (por ejemplo, Piedra, Papel, Tijeras)
- Risa (por ejemplo, un juego en que se piensa en distintos tipos de risa y se imita el sonido de cada tipo)
- Juguetes o peluches preferidos que puedan mantener su atención
- Juguetes que sean visualmente estimulantes (por ejemplo, juguetes que se iluminen, molinillos, juguetes coloridos)
- Juguetes u objetos táctiles (por ejemplo, juguetes con texturas interesantes, pelotas que se aprietan para manejar el estrés, juguetes que vibren)
- Juguetes novedosos de aspecto interesante, que hagan sonidos que no molesten, o que sean táctiles (por ejemplo, los palos de lluvia, las varitas luminosas, juguetes de relajación, burbujas)
- Las técnicas de relajación (por ejemplo, respiración profunda o relajación muscular progresiva) también pueden servir de distracción. Asegúrese de consultar al prestador de atención de la salud que estas técnicas son seguras y apropiadas para usarlas durante la práctica médica de su niño
- Temas que interesen a su niño. Los niños con TEA a menudo tienen intereses muy acotados. Establecer una conversación sobre estos temas puede servir de distracción (por ejemplo, trenes, ascensores, algún programa de televisión o alguna película).




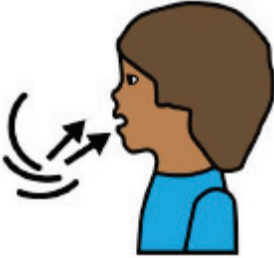
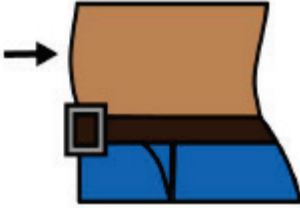

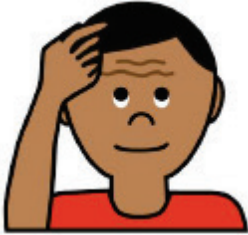
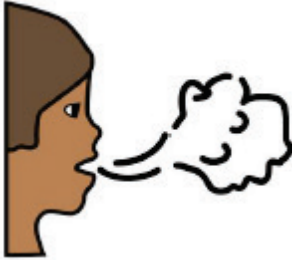

APÉNDICE F: APOYOS VISUALES

A continuación presentamos algunas imágenes que pueden serles útiles antes y después de la extracción de sangre como parte de su programa visual o cartel primero-después.



<p>Carro</p> 	<p>Conducir</p> 	<p>Registrarse en la recepción</p> 
<p>Sala de espera</p> 	<p>Libro</p> 	<p>Escuchar música</p> 
<p>Enfermera</p> 	<p>Enfermera</p> 	<p>Caminar por el pasillo</p> 

Caminar 	Mamá 	Papá 
Silla 	Sentarse 	Escuchar 
Arremangarse 	Limpiar el brazo 	Frío 
Torniquete 	Aerosol frío 	Compresa de hielo 

Apretar la pelota 	Sentir pellizco 	Algodones 
Algodón en el brazo 	Curita 	Terminado 
Feliz 	Visita al médico 	Mantener los brazos a los lados 
Presión arterial 	Espera por favor 	Visita al médico 

<p>Risa</p> 	<p>Molinillo</p> 	<p>Cambiar de canal</p> 
<p>Respirar profundo</p> 	<p>Respirar desde el vientre</p> 	<p>Estirarse</p> 
<p>Pensar</p> 	<p>Soplar</p> 	<p>Hacer burbujas</p> 

<p>Juguetes</p> 	<p>DVD</p> 	<p>Recompensa</p> 
<p>Recompensa</p> 	<p>Recompensa</p> 	<p>Actividad especial</p> 
<p>Día especial</p> 	<p>Recompensa</p> 	<p>Sorpresa</p> 

PRIMERO	DESPUÉS
<p>Visita al médico</p> 	<p>Parque</p> 

APÉNDICE G: EJEMPLO DE SOCIAL STORY™

Para niños con niveles de lectura más bajos, use oraciones descriptivas breves en la Social Story™.

Ejemplo de Social Story™: Ir al médico



Voy al médico. El médico me cuida y me ayuda cuando estoy enfermo.



Quizás deba esperar con mi _____ (mamá, papá, etc.). Puedo jugar con mis _____.



Cuando esté con el médico, intentaré escuchar y quedarme sentado en mi silla.



Mi mamá estará feliz si escucho y digo palabras bonitas.



Cuando el doctor termine, obtendré mi recompensa.

Ejemplo de Social Story™ para niños mayores: Me extraerán sangre

Voy al médico. Las personas van al médico por muchos motivos. Algunas veces, las personas van al médico cuando no están enfermas. Cuando llego al consultorio del médico, quizás deba esperar mi turno. Mientras espero, puedo _____ (hablar con mamá, mirar TV, leer un libro o pensar en otra cosa, etc.). Cuando sea mi turno, la enfermera dirá mi nombre. Una enfermera es una persona que ayuda al médico. Iré con la enfermera a otra habitación. Esto es seguro y mi _____ (mamá, papá, etc.) pueden venir conmigo. Quizás la enfermera me pida que le conteste alguna pregunta y que siga sus indicaciones. A la enfermera le gustará que la escuche. Intentaré seguir sus indicaciones y estar tranquilo. Mi _____ (mamá, papá, etc.) estarán muy orgullosos si escucho a la enfermera y hago lo que dice.

Algunas veces, la enfermera necesita extraerme sangre para asegurarse de que estoy sano. Puedo dar sangre porque tengo mucha en mi cuerpo. La enfermera me pedirá que me arremangue y me pondrá una banda alrededor del brazo. Quizás la enfermera también aplique algo en mi brazo o use otras cosas para hacerme sentir mejor. La enfermera usará una aguja para extraer sangre de mi brazo. La aguja puede sentirse como un pellizco. Intentaré quedarme muy quieto mientras la aguja está en mi brazo. Esto es algo seguro. Mientras la enfermera hace esto, puedo _____ (hablar con mi mamá, mirar mi libro o pensar en otra cosa, etc.). La aguja saldrá de mi brazo cuando la enfermera haya terminado. Después de eso, la enfermera puede poner un algodón y una venda en mi brazo. Cuando la enfermera termine, puedo tener mi _____ (recompensa). ¡Mi mamá y mi papá estarán muy orgullosos de mí porque me quedé sentado tranquilo!