

Berrinches, rabietas y pérdidas del control. Manejo Emocional en niños con autismo

Aspectos Básicos del manejo Emocional

Convivir con niños con TGD, sobre todo no verbales o con poca comunicación verbal, se presenta como un desafío cotidiano que muchas veces excede el conocimiento general que los adultos tienen acerca de cómo se cría un niño.

Los consejos de los abuelos, las profesoras y los de algunos especialistas no pueden aplicarse a las dificultades que estos niños tienen. Por ejemplo, no podemos esperar a que pasen con el tiempo, porque no siempre las manifestaciones conductuales obedecen a una etapa del desarrollo (nuestros niños no presentan un desarrollo normal). Tampoco podemos explicarles o negociar en términos de palabras, porque no comprenden muy bien el lenguaje. Por último, su desempeño cotidiano puede afectarse por tantas causas (la temperatura, algo que comieron, un ruido que no les guste, etc.), que no siempre podemos esperar que lo que resultó un día, sea igualmente efectivo al siguiente.

Lo que sucede generalmente, es que lo más simple y aparentemente efectivo (al menos parecen calmarse) sea darles en el gusto si quieren algo (casi siempre alimentos, algo para autoestimularse o no trabajar) o consolarlos y evitarles cualquier desagrado. En breve, los padres quedan prisioneros de las reacciones inadecuadas de sus hijos, con poca capacidad de manejo y reacción. La mayoría intenta hablarles o explicarles, lo que es totalmente inútil. Así, junto con la presencia constante de berrinches, llantos y pataletas mal manejadas, aumenta la ansiedad de los padres que se sienten impotentes, frustrados y con baja autoestima al no saber controlar a sus hijos, a quienes, a pesar de todo, aman profundamente.

Al igual que con la acción conjunta, en la que el error principal es que los padres atienden en demasía al niño y no es el niño quien pone atención, en el manejo emocional, el problema es que el niño es consolado y nunca aprende a consolarse o, como se dice en jerga técnica, a modularse afectivamente.

En la actualidad, sabemos que una gran cantidad de trastornos del lenguaje y la comunicación, presentan disfunciones en la integración de mecanismos cerebrales para la producción del lenguaje, la comprensión del mundo, tanto físico, como social. Muchos de los procesos involucrados, se relacionan también con la modulación de los afectos, temores y preferencias sensoriales de los niños. Estas últimas, no siempre son comprendidas por su entorno, por lo cual rara vez son satisfechas de la manera en que los niños esperarían.

Cualquier dificultad para comunicarse con los demás genera, no sólo problemas al mismo niño, sino que también dentro del grupo familiar, el colegio y los distintos entornos de la vida social. En general, las conductas de la familia van desde la sobre protección excesiva, a la total indiferencia o rechazo a asumir el problema. En estos casos, los adultos presentan un mundo de relaciones sociales y reacciones emocionales que están fuera del alcance de los niños. Por este motivo, al no comprender el mundo de los demás, se originan una serie de actitudes infantiles, que desde fuera son vistas como inadecuadas o desafiantes.

Conductas tales como el mutismo selectivo (no hablar en ciertas situaciones o con personas desconocidas), la timidez excesiva, la intolerancia a la frustración, los berrinches y la falta de atención, son vistas actualmente como estrategias que los niños con trastornos de lenguaje y la comunicación utilizan para manejar la tensión, angustia o aburrimiento que les provoca el desarrollar interacciones poco eficientes con los demás.

La mayoría de los niños llega a tener la sensación de ser ineficientes o en el mejor de los casos, distintos. De esta manera, qué mejor estrategia que no hacer lo que no se sabe, llorar o hacer pataletas para dejar de ser exigido o aparentar no entender o no estar atento, para disimular mi falta de comprensión.

También es muy común que el estrés se relacione con el aumento de hormonas tales como el cortisol y la adrenalina, que se relacionan con conductas de agresión o huida, por lo que tal inundación química imposibilita al niño/a para modular de manera autónoma sus reacciones emocionales. Muchas veces, sobre todo en trastornos severos del desarrollo, los famosos berrinches o reacciones catastróficas o disruptivas, son reacciones al estrés (miedo, angustia, rabia) que provoca la estimulación, el retiro de la preferencia, el cansancio o la sobre estimulación.

Ciertas patologías, como el Síndrome de X frágil, presentan elevaciones anormales de cortisol, por lo que tienden a ser más irritables y se estresan con facilidad. Otros trastornos presentan dificultades para conciliar el sueño o presentan un sueño alterado, con la resultante de problemas cognitivos y a emocionales, junto con una mayor irritabilidad durante el día.

En relación al entorno social, el común de los adultos entrega un exceso de información verbal a los niños, explicando cada cosa e intentando razonar de modo complejo y “adulto” con los pequeños. Se cree que los niños entienden porque responden si o no frente a preguntas que se les hacen o miran al rostro y sonríen. Más aún, pueden hacer preguntas y propuestas tan extrañas del tipo “te vas aportar como un niño educado, ¿ya?”. Un niño hasta los 5 años tiende a guiarse más por la entonación y la intencionalidad del adulto, que por el contenido formal.

Nuestros niños, en las primeras etapas de estimulación, no sólo comprenden poco del lenguaje y seguían por nuestras actitudes, sino que además no tienen buena memoria para lo social, por lo que su comportamiento es más bien inconsistente. Así, puede parecer que entendieron y al rato, volver a realizar una conducta inadecuada.

Además, cómo puede un niño pequeño, que además comprende poco o teme equivocarse, ponerse en el lugar del adulto para “asumir ” lo que este quiere que él haga. Recordemos las diferencias que incluso existen en los adultos, dependiendo del género, en relación a la comprensión de determinados verbos procedimentales, indirectas y lenguaje metafórico. Los niños no desarrollan la comprensión de elementos indirectos, nociones temporales complejas y causalidad, antes de los 7-8 años. Sin embargo, las grandes explicaciones de los adultos están llenas de supuesta racionalidad y complejidad, que se asume comprendida por los pequeños interlocutores.

Muchos niños y niñas con trastornos comunicativos, presentan además trastornos de integración sensorial. Esto significa que no responden al mundo de la manera en que la mayoría lo hace. Algunos pueden registrar pocos estímulos o necesitar mucha intensidad para captar lagunas sensoriales. Otros presentarán una hipersensibilidad a la más mínima variación de estímulos.

Estas alteraciones pueden darse en una o más modalidades senso-perceptuales (táctil, olfativa, auditiva, propioceptiva, kinestésica, vestibular). Por esto no extraño que las familias se sorprendan frente a reacciones totalmente inesperadas frente la música, una caricia, el vestirlos, asearlos, etc. Muchas veces estas situaciones terminan en verdaderas batallas campales, con gritos, pataletas y llanto, con la respectiva angustia del niño y la frustración de sus padres.

Por esta razón es importante que las familias conozcan y exijan la utilización de enfoques sistémicos y ecológicos por parte de los terapeutas, para que sean capacitados (no sólo informados) en relación a las dificultades de sus hijos e hijas, de las consecuencias de tales dificultades y de las mejores opciones de manejo familiar.

El primer paso para manejar las dificultades emocionales de un niño con trastornos del lenguaje o la comunicación se refiere a la información que tanto los clínicos, como la familia y el entorno social, deben manejar, respecto de las alteraciones biológicas o particularidades sensoriales de cada caso.

Somos nosotros quienes debemos ponernos en el lugar de los niños, empatizando con sus frustraciones y temores, en lugar de creer que lloran o se equivocan sólo para molestarnos.

Como adulto pregúntese a sí mismo, cómo se sentiría usted si no pudiera pronunciar bien, no pudiera expresar lo que piensa o siente y, lo que es peor, no pudiera entender lo que se le dice. Más aún, cómo se sentiría, si además le estuvieran exigiendo todo el día hacer precisamente eso que le cuesta.

Imagine la cultura y el lenguaje más extraño y difícil de aprender. Piense que está abandonado/a en ese país y que no entiende nada de lo que se le habla ni lo que la gente espera que usted haga. ¿Acaso, en tan solo un par de semanas, no estaría con una depresión extrema, llorando a mares y con ganas de que le dejen tranquilo y nadie le moleste.

Si pudo hacer este ejercicio de imaginación, ya sabe cómo se sienten los niños con trastorno de lenguaje. Más aún, que sus problemas emocionales no son solamente causa de su trastorno, sino sobre todo, del modo en que nosotros manejamos sus dificultades, le proporcionamos un mundo organizado y predecible y, más importante, les apoyamos en su desarrollo, alentando cada logro y permitiendo que expresen su emoción dentro de los márgenes culturales que les hacemos adoptar con cada juego y acción que desarrollamos en conjunto.

Por último es necesario entender que los trastornos del desarrollo y del lenguaje, no son enfermedades en un sentido clásico, sino que corresponden a agrupaciones de características (signos, síntomas), las que, incluso en una misma población diagnóstica, son causadas por diversos factores, nunca de manera lineal o única.

Como ejemplo, pensemos en dos personas que lloran. Cada una puede llorar por causas distintas y sin embargo serán rotuladas como “lloronas”, aun cuando el origen y significado de su llanto sea diferente. Del mismo modo, cualquiera de nosotros puede llorar en tras o más días seguidos, cada uno por diferentes motivo, siendo catalogado de “llorón”, sin importar el motivo particular de cada episodio.

Entonces, según lo expuesto, no es posible decir, de modo absoluto, de que un niño o niña, presenta siempre la misma conducta disruptiva, por el mismo motivo. De ser así, el problema no es sólo del niño, sino de un medio que ofrece siempre el mismo motivo de conflicto.

Como veremos en este capítulo, el requisito principal para que un niño se module afectivamente, es que los padres soporten la frustración de sus hijos. Todo niño, en más de una ocasión, se frustra, hace pataletas y llora. No por eso se trauma para el resto de sus vidas o crece con un sentimiento de que sus padres son unos tiranos.

Si los padres no pueden manejar su propia frustración ante el malestar de sus hijos cada vez que se les enseña algo nuevo, estarán hipotecando el futuro desarrollo de los niños y la calidad de sus propias vidas. Es necesario esfuerzo y coraje para superar los primeros años, enfrentar más de alguna batalla emocional y acompañar a nuestros pequeños en su confusión a medida que van entendiendo nuestro complejo mundo.

Haciendo y Emocionando juntos

Si contemplamos entonces muchas de las características emocionales de los niños con trastornos de lenguaje, como una respuesta para evitar mayores frustraciones, rechazando hacer lo que les cuesta, manifestando su desagrado por lo que no entienden, o reaccionando a la frustración o la fatiga, es claro que no es posible manejar estos problemas de un modo directo o con enfoques “correctivos” rígidos.

Los niños obedecen a los principios de placer (hago aquello que me gusta o me divierte), de economía (hago lo más fácil y rápido) o de familiaridad y novedad (hago lo que conozco o me intereso por lo nuevo) por lo que es obvio que obtendremos mejores resultados, en lo referente a las emociones, si incorporamos aspectos como reglas de conducta o normas de comportamiento y actitudes, dentro de situaciones de juego y no solamente como limitaciones impuestas desde fuera.

Podemos utilizar un “principio de negociación” tal como: los objetos que le gustan al niño se usan de la manera en que el adulto propone o, lo que es igual, lo que el adulto quiere hacer se realiza con lo que al niño le interesa. No existe la manera correcta definitiva para interactuar. Lo que es mejor es atenerse a principios de interacción (Flexibilidad y Negociación) para poder utilizar cualquier situación o material como oportunidad para relacionarse y aprender.

Un elemento muy importante y difícil de manejar en la interacción con niños con TGD se refiere a la motivación, que se refiere al deseo de hacer algo.

Existe una motivación interna, lo que cada niño quiere hacer, lo que le gusta o lo que le llama la atención. También existe una motivación externa, lo que alguien hace que nos interese, lo que alguien nos propone. La interacción social tiene mucho de este último tipo de motivación que se relaciona con interesarnos en otra cosa que se nos propone, en respetar reglas o hacer lo que se nos pide.

La mayoría de los niños pequeños presenta mayor motivación interna, obedeciendo a sus impulsos e intereses. Los niños con TGD, en un principio, obedecen exclusivamente a sus propias

motivación y tienden a rechazar lo que se les ofrece o propone. Esto se vuelve muy frustrante para quienes les rodean, ante la imposibilidad de interactuar.

Sin embargo, si recordamos lo que se ha señalado hasta ahora, todo niño tendrá algún interés, ya sea por un movimiento, un objeto, un alimento, aún en casos muy severos. Esa será la fuente de motivación que necesitamos para trabajar con él. Para obtener ese limitado objeto de interés, para poder realizar el movimiento de auto estimulación, el niño deberá al menos, pasar un corto lapso de tiempo realizando acciones solicitadas (instigadas o no), a pesar de su molestia. Al final de la acción, recibirá lo que es de su agrado. Con el tiempo, presentará menos molestias y realizará lo que se le pide con menor esfuerzo.

La acción conjunta nos permite entonces, no sólo que el niño desarrolle una comprensión del mundo y de la interacción con las personas, también posibilita el intercambio de emociones entre quienes participan. La riqueza afectiva de la interacción es fundamental para el desarrollo de la convivencia con un niño con TGD.

Al interactuar con un objeto de interés, realizando los formatos y acciones ya descritas en el capítulo anterior, vamos acostumbrando al niño a nuestra cercanía, nuestros cambios de movimiento y tono muscular, nuestra voz y nuestro rostro. Todos estos elementos son indicadores de nuestra emoción, por lo que al repetirse de manera relativamente sistemática, el niño va “entendiendo” que lo que hace provoca determinadas reacciones (de agrado o desagrado) en nosotros. Cada reacción nuestra debe ir seguida de una acción de premio (abrazo, sonrisa, aplauso, etc.) o de control (contención física, cese de actividad, retiro de material etc.). Esta relación entre reacciones emocionales y conductas del adulto, permite al niño ir comprendiendo la dinámica de la interacción y el resultado de sus propias acciones.

Como veremos en este capítulo, la utilización de técnicas básicas de manejo emocional, permite disminuir los tiempos de frustración, la excesiva reacción inadecuada y la misma frustración del adulto, al poder controlar de mejor manera el comportamiento del niño.

Se llama disruptiva a toda conducta que rompe con la posibilidad de interacción y aprendizaje. En un amplio rango que va de la inatención absoluta al berrinche más severo y agresivo, los niños con TGD manifiestan todo tipo de expresiones posibles que impiden relacionarse con ellos. Es importante recordar que niños sin TGD también tienden a utilizar estas conductas para manipular su entorno social. En ambos casos, el medio ambiente social juega un rol importante, tanto para el establecimiento de estas conductas, como para su eliminación.

Un berrinche o pataleta es el ejemplo típico de las conductas disruptivas que los padres padecemos con frecuencia, por parte de nuestros hijos. Situaciones como el vestirse, el retraso en la alimentación, el no poder obtener un objeto, el apagar el televisor o la luz, el cerrar una puerta y muchas otras, pueden disparar reacciones desmedidas en las que el llanto, los gritos, el tirarse al suelo, botar objetos, morderse, golpearse contra las paredes o agredir al otro, son manifestaciones bastante frecuentes.

En el lenguaje común, para la mayoría de las personas, un berrinche o una pataleta es simplemente la manifestación de un niño o niña mañosos. El término mañoso o mal criado deja la responsabilidad o, más bien, la culpa del berrinche en el estilo de crianza de los padres. Como bien dice el refrán, es fácil ser general después de la batalla. Quienes no conviven con un niño que llora

por causas desconocidas o que su cerebro es incapaz de procesar el mundo y no puede manejar sus emociones, no saben lo difícil y a veces, imposible que es entender porqué un niño hace pataletas. Tampoco saben lo difícil que es controlar tales manifestaciones y, por sobre todo, lo desgastante que puede ser convivir permanentemente con el llanto extremo, la pataleta o la agresión. No es raro entonces que muchas familias se rindan, esperando que una institución o un especialista controlen los berrinches. La convivencia con una niño con TGD es un reto para valientes y para padres a la vez llenos de amor, compasión y tolerancia.

Debemos entonces entender y reflexionar acerca de estas conductas. En primer lugar, es necesario determinar y describir lo mejor posible los siguientes aspectos:

Cómo es la conducta disruptiva. Qué hace el niño cuando se molesta. (A veces llora, vocaliza, dice frases, se tira al suelo, lanza golpes o patadas, mira al rostro).

La reacción del entorno social frente a la pataleta (se asustan, lo retan, lo golpean, le dan en el gusto)

Los resultados de tal reacción (el niño se calma, continúa con su reacción por largo rato, sonríe).

Los elementos que rodean la conducta (qué pasó antes, durante y después).

Las posibles motivaciones del niño (un objeto, un alimento, una persona, no hacer algo, salir de un lugar, ir hacia un lugar, sueño, hambre, fatiga).

Cuanto tiempo dura la conducta negativa (minutos, horas).

Una pataleta no es una conducta desmotivada ni aislada y tiene por tanto diversos componentes que podemos describir y agrupar para efectos de entender tales manifestaciones.

En primer lugar tenemos la reacción emocional misma, expresando la molestia en el llanto, los gritos y las vocalizaciones o verbalizaciones (no, déjeme, auxilio, no quiere). En segundo lugar, se observan reacciones motoras extremas (saltos, tirarse al suelo, agitación de brazos). En tercer lugar, puede aparecer agresión a personas (morder, arañar, patear, golpear), a sí mismo (arañarse, golpearse, batir la cabeza contra el suelo o muralla) o al medio físico (botar objetos, romper cosas). En cada berrinche o pataleta podemos encontrar estos tres niveles de manera diversa, aunque regular para cada niño.

Es importante que los padres observen y describan las manifestaciones de cada niño. De esta manera es posible determinar la gravedad de la manifestación, ya sea por intensidad (mucha intensidad en todos los componentes o mucha agresión y gritos) o por su duración en el tiempo.

Este primer nivel de análisis permite saber si estamos frente a una situación crítica o no. También permite conocer que situaciones son más conflictivas y así prevenirlas. Un segundo nivel de análisis se refiere a que existen conductas que permiten la interacción y posterior manejo, junto con otras que son totalmente desvinculantes del entorno.

Las conductas que permiten la interacción son la búsqueda de objetos o personas, el mirarse, vocalizar o hablar, el llorar suave y la posibilidad de seguir instrucciones durante el período de llanto. Estas pueden utilizarse a nuestro favor y permiten modular al niño.

Las conductas altamente desvinculantes son la agresión y la destrucción del medio, junto con las reacciones motoras extremas. Estas conductas es mejor extinguirlas o controlarlas para que el niño no se dañe, no cause daño a los demás ni sea visto como un problema severo para el entorno.

Luego de lo señalado, es importante considerar el enojo y el llanto desde otra perspectiva. Nuestra cultura tiene aversión por las emociones negativas, en la falsa creencia de que son destructivas para la persona. En realidad lo destructivo es el permanecer por mucho tiempo en tales emociones y realizar acciones negativas motivadas por tales reacciones emocionales.

Para cada uno de nosotros es casi imposible no presentar emociones negativas durante el día, más aun dentro de las agitadas vidas que nos impone el mundo actual. No todo lo que hacemos está motivado por el disfrute, el amor o la compasión. Nos levantamos temprano sin muchas ganas, trabajamos a nuestro pesar y pagamos cuentas que no queremos (entre muchas otras cosas). En varias ocasiones tomamos la decisión de hacer cosas para evitar males mayores, sin importar si nos gusta o no hacer algo. En definitiva, no siempre funcionamos por una motivación positiva.

Lo mismo sucede con los niños. No siempre tiene que gustarles o ser divertido lo que hacen. ¿Qué tiene de divertido estar sentado en clases por horas, ordenar la pieza o comer sentado por veinte minutos?. La mayoría de las reglas de conducta, las responsabilidades y la adecuación social no son divertidas al principio. Muchos niños terminan haciéndolo para después poder hacer lo que les gusta o para que dejen de exigirlos. La constante alabanza y premio social, junto con la posibilidad de interactuar, jugar o disfrutar de un tiempo libre, terminan por hacer que los pequeños realicen lo que se les pide con mucha menos molestia y hasta con cierto grado de disfrute.

Por otra parte, el llanto y el enojo son naturales y comprensibles al ser exigidos. En niveles moderados o funcionales (que a pesar del enojo o el llanto, el niño siga haciendo cosas de manera aceptable) no afectan al niño (no generan cortisol ni gran nivel de estrés), por lo que no debieran ser eliminados. Hay que dejar un lugar para la expresión emocional de los niños, un cierto “derecho a pataleo”, sano y aceptable.

Si lo pensamos detenidamente, que pasa cuando se nos dice ¿por qué te enojaste? o deja de llorar: lo más probable es que lloremos o nos enojemos más aun. Lo mismo sucede con los niños.

Recuerde, si el llanto o el enojo no son muy disruptivos, no se enganche con ellos. Siga actuando de manera tranquila, entregando objetos o solicitando acciones simples y hablándole al niño, no a su molestia o berrinche. El llanto es, hasta cierto punto, sano, en el sentido de que permite el desahogo y enfriamiento del niño. El berrinche en cambio, es una conducta de huida o ataque, con altos niveles de cortisol, que a la larga, resultan dañinos para el cerebro. Por esta razón, en un primer manejo, debemos aguantar una cierta cantidad de llanto, que a la larga calma al niño y le permite modularse. Lo que intentaremos controlar en mayor medida será la pataleta y sus consecuencias nocivas, tanto para el niño, como para el entorno.

Por último, es fundamental reflexionar acerca de las posibles causas de las reacciones inadecuadas en un niño con TGD. El espectro es amplio y variado para cada caso. Sin embargo, podemos agrupar también las causas, para poder elegir los procedimientos de manejo de forma más adecuada.

El primer grupo de causa se refiere a estados fisiológicos naturales tales como el hambre, la sed, el sueño y el cansancio o fatiga. También podemos incluir estados de desagrado corporal tales como enfermedad, alergia, calor, frío, ropas molestas, pañales húmedos, etc. En estos casos, junto con realizar procedimientos que favorezcan la modulación afectiva, el solucionar el problema fisiológico rápidamente disminuye la molestia y las reacciones inadecuadas. La mayoría de las familias reconoce estas causas y sabe como solucionarlas. No obstante esto, es adecuado utilizar algunos procedimientos que describiremos, para enseñar a nuestros hijos a esperar (por la comida, bebida o salir), a interesarse por otra cosa mientras se soluciona el problema o a manifestar su descontento de manera socialmente aceptable (por ejemplo, con un llanto suave y abrazarse a la mamá, sin golpear o gritar).

En un segundo grupo encontramos el deseo por algo, un objeto, un lugar, un alimento, una acción o una persona, entre otras. Si no existe problema en que el niño obtenga lo que desea, es importante enseñarle a esperar y pedir de manera adecuada lo que quiere (señalar, vocalizar, nombrar). Describiremos acciones para el caso de que no se pueda entregar lo que quiere (vamos de viaje, no se le va a comprar) o no se deba (alimentos prohibidos, objetos que le dan alergia).

Un tercer grupo de causas se relaciona con la molestia por situaciones indeseables para los niños. Aquí se encuentran desde las fobias a las molestias. Para el caso de que el niño tenga un temor extremo frente a algo (ruido, televisión, objeto) es conveniente anticiparse y evitar la exposición a tales situaciones. Luego se puede intentar con procedimientos de desensibilización, que describiremos más adelante. También, en este grupo, encontramos las molestias frente al trabajo, la exigencia social o el cambio de rutinas.

En un cuarto y último grupo, podemos considerar los desagradados frente a la comida, el aseo o el dormir. Hemos considerado estas condiciones aparte, por razón de su frecuencia, la alteración de la rutina cotidiana, los mitos al respecto y la necesidad de conocer algunos aspectos fisiológicos particulares para entender tales problemas. Trataremos estas causas y sus posibles manejos en un capítulo aparte.

Procedimientos básicos para el control de berrinches y modulación afectiva

Una vez descritos los aspectos anteriores y teniendo una intuición de la causa aparente de la pataleta, se puede intentar el uso de procedimientos correctivos. Algunos serán de tipo más invasivo, intentando contener físicamente al niño, entregando estímulos sensoriales desagradables o retirando lo que el niño quiere. Procedimientos menos invasivos, pueden incluir desvío de atención, reducir la exigencia o complejidad de la actividad, dejar que el niño llore mientras hace algunas actividades.

Es importante que tanto los terapeutas, como las familias y profesores, conozcan los enfoques conductual, cognitivo y pragmático, a fin de tener un amplio abanico de estrategias para lidiar con la emocionalidad desatada de un niño. En este capítulo se entregarán indicaciones generales, que

pueden utilizarse en primera instancia frente a problemas conductuales. Los casos más severos pueden requerir de manejo más especializado y ayuda farmacológica para poder superarse.

Sólo a modo de síntesis, es posible señalar las siguientes acciones a seguir, en caso de berrinche, pataleta o agresión a sí mismo, otros o destrucción del medio físico. Las estrategias se enumeran en sentido progresivo, pudiendo utilizarse de modo aislado, conjunto o gradual.

I.-Técnicas “No Invasivas” (se usan al inicio de un berrinche o en manifestaciones menos intensas):

Desvío de atención: En caso de un niño que llora por un objeto en particular, ofrecer otros objetos, realizar otras actividades en frente del niño, manifestando interés y placer por el nuevo foco de acción. Lentamente el niño se puede ir interesando en lo novedoso y perder atención a lo que lo altera. Es bueno tener a mano objetos de su agrado para utilizar en casos de emergencia. Pensemos por ejemplo en una visita a un Mall, un día de gran afluencia de público, con nuestro niño inquieto y molesto. Qué pasa si de repente aparece un objeto de su agrado. Generalmente disminuye la molestia y es posible tenerlo un poco más tranquilo.

No atender: Al inicio de un llanto, sobre todo cuando el niño parece buscar los ojos del adulto, no atender la manifestación hasta que cese o disminuya por sí sola. Ofrecer un objeto o pedirle realizar otra acción y reforzar socialmente al niño por la nueva conducta, para que “aprenda” a obtener atención mediante comportamientos socialmente adecuados.

Disminuir la exigencia o la complejidad: En caso de oposicionismo o fatiga durante una actividad (encaje, ordenar, apilar cubos, etc.) es recomendable ir disminuyendo la exigencia, requiriendo acciones más simples (sólo apilar o entregar cosas, guardar el material de trabajo), pero no dejar de hacer cosas. De esta forma es posible para el niño modularse al entender y poder manejar la actividad. Todo cambio de actitud se debe reforzar socialmente, es decir, si el niño hace lo que queremos (aunque sea más simple), nuestra voz y nuestro rostro deben mostrar satisfacción para que el niño asocie nuestro agrado con el hecho de estar haciendo lo que se le pide.

Referencia Social: El rostro humano es una importante fuente de información. Nuestra expresiones comunican al niño no sólo cómo nos sentimos en relación al mundo (algo es rico o malo, peligroso o seguro), sino que, sobre todo, cómo nos sentimos frente a su propia conducta. Un niño debe entender si nos provoca alegría o molestia. Al inicio de una dificultad o ligera molestia, Es importante mantener un rostro tranquilo o alegre para que el niño no se contamine con la ansiedad del adulto. A lo más un rostro más severo al inicio, seguido por cambios favorables frente a la más mínima modificación de la conducta infantil. Si la conducta es muy desagradable, es bueno tomar el rostro del niño (suavemente), decirle NO con energía (con tono grave, nunca agudo) y señalar nuestro ceño, mostrando el enojo. Cuando el niño cambia algo de su conducta, nuestra cara también debe cambiar, mostrándole ahora nuestra sonrisa y diciéndole algo simple como “muy bien”, “contento”, etc. Recordemos que para usar esta técnica es necesario haber desarrollado algún formato de acción relacionado con el rostro, como ya se describió en el capítulo anterior.

Time out/aislamiento: En caso de llanto extremo, para prevenir o disminuir la “pataleta”, es recomendable buscar un lugar en el que el niño pueda llorar, sin dañarse (sillón, colcha, silla), acompañándolo y evitando que se retire de ahí. Se puede sentar al niño en una silla cómoda o dejarle acostado en un sillón. El adulto se sienta frente a él, haciendo un gesto simple con la mano

para que se calme (como el gesto de stop). Si el niño intenta salir, se le fuerza suavemente a permanecer en el lugar (por eso mientras más cómodo, mejor). A esta técnica le llamaremos “silla fría², pues su objetivo es enfriar la rabia y la agitación, no necesariamente eliminarla, sino que dejarla en un nivel que no sea incómodo para el ambiente. El efecto, generalmente en pocas aplicaciones, es que el niño llore, pero disminuya los movimientos o agresiones, se module y pueda volver a otra actividad. La diferencia con la formulación original del time out (tiempo fuera) se refiere a que se entrega atención cada vez que el niño disminuye la intensidad de su conducta, con palabras amables o un abrazo antes de reanudar una actividad o irse a otro lugar.

II.-Técnicas “Invasivas” (usadas en manifestaciones más intensas o de mayor duración:

Contención física: El abrazo intenso, por más de 20 segundos, tiende a generar sustancias químicas (dopamina, serotonina) que aquietan la reacción. En el peor de los casos, el abrazar y dejar que el niño llore, le permite manifestar sus emociones, sin tirarse al suelo, agredirse o agredir a su entorno, abriendo la puerta a un manejo posterior. Funciona como castigo a una conducta indeseada al impedir el libre movimiento, lo cual es muy desagradable para el niño. Sin embargo la riqueza de estimulación táctil y corporal, funciona también como modulador sensorial de la rabia o la angustia, disminuyendo el grado de cortisol y bajando la ansiedad. Una vez que desciende un poco la intensidad de la manifestación, se afloja el abrazo y se deja al niño hacer otra cosa o se continúa con una actividad previa. Recuerde que el niño puede seguir llorando, la contención se utiliza para que disminuya la intensidad de la pataleta, para que deje de agredir o se mueva en exceso.

Castigo positivo: Por el término castigo sólo se entiende el entregar estímulos o consecuencias desagradables ante la presencia de conductas disruptivas para que estas disminuyan por la obtención de una consecuencia negativa. No se quiere implicar aquí el uso de la fuerza física o el castigo físico (golpear es tener la fuerza, no la razón). Castigos adecuados son ser contenido físicamente por largo rato, ser apartado y sentado en la silla fría por largo rato. También es bueno hacer al niño ordenar lo que se bota por repetidas veces, entregar objetos, ordenar el material, etc. Hacer que un niño trabaje, con algo de instigación, muchas veces es un muy buen castigo, en términos de que el niño va entendiendo que cada vez que presenta una conducta indeseada tendrá que trabajar en exceso. También en esta técnica, ante la variación de la conducta (bajar la intensidad del llanto, no moverse, obedecer) se va disminuyendo la exigencia, junto con mostrarle caras de agrado ser contenido físicamente por largo rato, ser apartado y sentado en la silla fría por largo rato. También la contención física actúa al comienzo como castigo y luego como apoyo.

Castigo negativo: Esta forma de castigo es muy común y consiste en retirar lo que el niño desea frente a la manifestación disruptiva y reingresarlo frente a los cambios adecuados. Si estamos jugando o interactuando y el niño muestra conductas inadecuadas, se retira el material, la comida o incluso nosotros mismos (a la manera de silla fría, nos vamos o simulamos guardar el material). El mínimo cambio hace que nuestra actitud cambie también, para enseñar al niño que una conducta aceptable le permite continuar con la actividad.

Saciamiento: Consiste en permitir o entregar al niño mucho de la manifestación inadecuada hasta que le incomode. Por ejemplo, en el caso de niños que se tiran al suelo, el no dejarlos pararse, tiene el efecto de que se levanten sin tener que cargarlos. Si el niño bota cosas, se le ayuda a botar

más objetos y se le hace recoger. Si un niño salta en la pataleta, se le hace saltar por más tiempo. El exceso de la conducta termina siendo molesto y la manifestación decrece.

Referencia social: Antes y después de la aplicación de un procedimiento invasivo, es conveniente mostrar un rostro más severo, para que en el futuro se le asocie con las consecuencias del berrinche. Así, sólo el rostro o tono de voz, servirá para aminorar las manifestaciones. Es importante tener en cuenta que si la aplicación de los procedimientos descritos no resulta luego de diez o veinte veces, o luego de cinco o diez minutos, es importante cambiar de técnica o agregar otra al esfuerzo por manejar el problema.

Cada vez que los padres preguntan cuál es la mejor manera de controlar a un niño en una pataleta, mi respuesta es hacerles reflexionar acerca de la importancia de que el niño aprenda a modularse y consolarse. Para ello es necesario invertir tiempo, energía, amor y paciencia. Tolerar el llanto y la propia frustración son las herramientas fundamentales del adulto para ayudar a su hijo.

Es inevitable sentir angustia cuando un hijo llora y no sabemos porqué o nos cuesta controlarlos. Con el tiempo, al repetirse las situaciones, comenzamos a experimentar sentimientos de rabia y molestia. Al ser conscientes de tales emociones, muchas personas se agobian por la culpa de sentir eso frente a su hijo. Sin embargo, ¿existe algún padre? Es inevitable y a la vez sano. Somos seres humanos frágiles como cualquiera y nos sentimos agredidos por la conducta inexplicable de nuestros hijos.

También nosotros experimentamos emociones negativas y, siendo conscientes de ellas, podemos aceptarlas y usarlas. Nuestros hijos aprenden del resultado de sus acciones. Uno de tales resultados es nuestra emoción. Si somos claros y coherentes al expresarlas, ayudamos a nuestro pequeños a entender que determinadas acciones son adecuadas y otras no.

Cuando un niño o niña mira el rostro del adulto, no sólo aprende a conocer si lo que le rodea es bueno o peligroso, rico o desagradable. También se entera de si lo que hizo es agradable o no para el adulto. Más aún, recibe información de cómo sentirse. Por ejemplo, cuando un niño está molesto, si lo miramos con rostro sonriente, existe una gran probabilidad de que se contamine con la emoción que le mostramos.

Es como cuando un niño se cae y no es muy fuerte el golpe. El tiende a mirar a la madre, que le devuelve un rostro angustiado. Entonces la criatura asume el dolor y llora. Si en lugar del rostro angustiado, nos acercamos con calma y una sonrisa, diciendo “arriba”, nuestro niño o niña rápidamente cambia la emoción, exhibiendo a lo más una ligera molestia o un llantito más quedo.

Esta es la utilidad de detenerse en mostrar nuestro rostro de contento o enojo frente a las acciones que un niño realiza. En el caso de neutros hijos con TGD hay que hacerlo de manera más frecuente, regular y explícita. Veremos que con el tiempo, basta la voz y el rostro para controlar el inicio de muchas conductas indeseadas.

Quisiera llamar la atención sobre el uso del cuerpo en el manejo de conductas indeseables. Al igual que se describió en cuanto a la estimulación de la comunicación, es bueno comenzar el manejo a la espalda del niño. Esto es fundamental, debido a que la mayoría de estos pequeños miran a sus padres durante las pataletas o llantos y literalmente los desarman.

Por otra parte, nosotros como adultos que enfrentan dificultades diarias, muchas veces no estamos de humor para tolerar el berrinche, ni tenemos la paciencia o la fuerza para enfrentar tales problemas (pensemos en un berrinche nocturno, en un niño que llora luego de una discusión de pareja o muchas otras posibilidades). En tales circunstancias no es posible poner un rostro amable, solo disfrazar la voz con mucho esfuerzo, para no sonar demasiado agresivo.

Si tanto el niño, como nosotros, no andamos de buen humor, es aconsejable utilizar la emoción negativa, de manera funcional. Una contención segura (abrazar al niño, o cercarlo sentado en un sillón), junto con un ¡no!, seco y de tono grave, son de mucha utilidad.

Lo bueno de controlar al niño, a su espalda (abrazarlo, tomar su mano y ayudarlo a completar una acción), es que literalmente no nos ve la cara, cuando intenta manipularnos. En caso de que nuestro enojo sea muy grande, al no vernos, no se angustiará en demasía, sintiendo que el adulto tiene el control físico, pero que la acción fluye.

Los niños con TGD, en general, son más visuales que auditivos. Para ayudarlos a modularse, es mejor mostrarles con gestos claros lo que se espera que hagan (decir siéntate aquí y mostrar la silla, poner las manos frente a su rostro para que se detenga, etc.) o ayudarles a hacer (bajarlo si no se baja, sentarlo si no se sienta).

Si luego de dos o tres veces en que un niño no hace caso, seguimos repitiendo la orden, hemos perdido el control, a la vez que estamos haciendo mucho esfuerzo. Luego de una tercera orden, se toma al niño y se lo hace hacer, premiándolo socialmente luego de terminada la acción (muy bien).

Generalmente los padres se ubican lejos de los niños (a más de un metro) y les piden atender, moverse o hacer algo. Para uno de estos pequeños, esa es mucha distancia para determinar qué mira o qué quiere el otro. El adulto debe ubicarse en una posición cercana, que le permita mostrarle al niño lo que se quiere de él. Así será más fácil mostrarle física y visualmente lo que queremos que haga o no haga, a través de las señales que damos con nuestro cuerpo, lo más cerca de su rango de atención (mostrarle un objeto o lugar, darle un empujoncito, detener su brazo para que no tome algo).

El secreto, si es que lo hay, es que usando el cuerpo y el rostro, aplicando las técnicas descritas de manera constante y segura, cada vez hacemos menos esfuerzo para controlar a nuestros hijos. Por esta razón, podemos destinar más energía y tiempo a abrazarlos y nutrirlos afectivamente.

Como en el refrán “perro que ladra no muerde “, el problema es hablarles mucho a nuestros hijos y obligarlos poco. Si se les da una indicación, con gran ayuda gestual, se les “empuja” suavemente y tenemos más resultados.

Recordemos que la mayoría de estos niños presenta alteraciones neurológicas, sobre todo en áreas relacionadas con la iniciativa y la intencionalidad. Generalmente necesitan de un pequeño empujón para echar a andar. Por mucho tiempo, no espere que se le ocurra ayudar o hacer. Dé la orden clara, más el ligero empujón y el niño se comportará de mejor manera.

A modo de resumen, es importante entender que todo pequeño debe aprender, en la medida de lo posible, a modularse afectivamente y a consolarse. Si exageramos el apoyo y la sobreprotección cada vez que el niño presenta un arrebato, ya sea porque nos da pena o simplemente, nos aterra, estamos favoreciendo un desarrollo altamente desadaptativo. Al no ayudar al niño a controlarse, le hacemos un daño mayor, porque permitimos que genere estrés rápidamente, le desarrollamos una conducta inmaturo, autorreferente y socialmente inadecuada, que en el mediano plazo, nos atrapará, junto con él o ella, en un muy reducido círculo de actividades y relaciones sociales.

Como principio general, es posible sugerir que existen al menos dos instancias de manejo:

Si el berrinche es por miedo, cansancio extremo, hambre, sed, sueño o enfermedad, tomamos al niño o niña en una posición acogedora (en brazos, nos sentamos con ellos en nuestras piernas, los abrazamos) y los consolamos, aceptando su llanto. Veremos cómo su cuerpecito se rinde y se amolda al nuestro, mientras vana calmando su llanto.

Si la reacción se produce por frustración, rabia, no querer trabajar y, además presenta agresión o destrucción del medio, emplearemos las técnicas descritas, entregando más apoyo sólo una vez que el niño empiece a calmarse. En este caso, el niño aprenderá que al disminuir la intensidad de su reacción, es decir, al modularse, es posible encontrar consuelo.

En definitiva, podríamos resumir estas indicaciones con la frase “llantitos sí, berrinches no”. En la vida hay muchas situaciones en las que no sucede lo que quisiéramos. Debemos enseñar a nuestros hijos, en la forma en que ellos lo puedan entender, esta condición inevitable, para que puedan mantener un comportamiento más estable y, a la larga, ser más felices por no frustrarse y hacer berrinches por cada dificultad y a cada instante. Nosotros seremos más felices también.

Estas son sólo recomendaciones, recordando que cada niño tiene una biología e historia particulares y que no existen recetas de manejos, sino que buenas descripciones diagnósticas que permitan entender cada manifestación en su contexto inmediato y contemplando las posibles bases neurofisiológicas implicadas.

Cada familia debe exigir que se le explique el porqué de muchas conductas, los efectos de las alteraciones neurológicas y de los remedios o tratamientos efectuados (dietéticos, de desintoxicación, etc.), para estar preparados frente a las conductas del niño, comprender y reaccionar de la mejor manera.

El desgaste emocional que puede provocar un berrinche no debe subestimarse. Las familias se agotan y deprimen ante las constantes pataletas, manifestando gran desánimo frente al trabajo a realizar y el futuro de sus hijos.

Muchos terapeutas que trabajamos con niños con TGD, debemos manejar varios berrinches diarios y volvemos a nuestros hogares con estrés, angustia y, en ocasiones, devastados por la severidad de las manifestaciones. También los terapeutas necesitamos de la ayuda de la familia, para hacer consistente el trabajo de manejar la emoción de los pequeños.

Por tales razones, es fundamental el desarrollo de estrategias de control y enseñar a nuestros hijos a modularse afectivamente, para no obtener lo que desean mediante llantos, aprender a esperar y mantener actitudes socialmente aceptables.

Finalmente, es todo el grupo familiar el que debe comprometerse a ser constante en la aplicación de las recomendaciones terapéuticas. Una red social fuerte e integrada, donde los padres y las madres afrontan el problema unidos y colaboran en el trabajo con el niño, permite los mejores progresos y los sostiene en el tiempo.

Fuente

<https://autismodiario.org/2011/12/01/berrinches-rabietas-y-perdidas-del-control-manejo-emocional-en-ninos-con-autismo-parte-i/>

<https://autismodiario.org/2011/12/02/berrinches-rabietas-y-perdidas-del-control-manejo-emocional-en-ninos-con-autismo-%E2%80%93-parte-ii/>

<https://autismodiario.org/2011/12/03/berrinches-rabietas-y-perdidas-del-control-manejo-emocional-en-ninos-con-autismo-%E2%80%93-parte-iii/>