

## ¿Cómo vivir la Navidad con un niño con Trastorno del Espectro Autista?

Familia, amigos, comida, regalos, luz y color... Ya llega la Navidad y, además de una entrañable tradición cargada de emociones y sensaciones, también es una época del caracterizada por tener la agenda repleta de actividades y no estar pendiente de los horarios.

“Todo esto que, para la mayoría de las personas, puede resultar divertido e incluso emocionante, para los niños con Trastorno del Espectro Autista puede convertirse en un momento desagradable ya que por sus características, normalmente, toleran mal los cambios, las aglomeraciones, la sobrestimulación visual, auditiva, olfativa... Y, si a esto, le unimos la literalidad en su comprensión de los mensajes y en la integración de las explicaciones de cualquier cosa, todo el simbolismo y la magia que puede envolver a la Navidad, para ellos, se convierte en algo innacesible”, asegura Desirée Amorós, directora del Centro Vithas Elche - Vinalopó, especializado en niños con autismo.

El Trastorno del Espectro Autista (TEA), **no es una enfermedad**, es un trastorno neurobiológico del desarrollo que se manifiesta durante los tres primeros años de vida y dura toda la vida. Su cerebro funciona de manera distinta y según su gravedad y habilidades afectadas, se distinguen tres grados (1,2 o 3). Las características principales son alteraciones cualitativas de:

- **La interacción social:** dificultad para hacer amigos, fracaso social y dificultades para comprender reglas y normas sociales. Hay poca reciprocidad social y emocional.
- **La comunicación:** los TEA grado 1 suelen hablar bien con dificultades con dificultades para apreciar y utilizar normas de conversación, señales no verbales y son muy literales. Los casos más severos, tienen dificultades de comprensión, no tienen intención comunicativa espontánea, hablan muy poco o nada.
- **Rigidez mental y comportamental:** tienen preocupaciones y temas de interés absorbentes, rituales, prefieren rutinas fijas ya que los cambios provocan mucha ansiedad. Además, aparecen movimientos corporales estereotipados como aleteos, giros, balanceos o andar sin un objetivo.

Otras características frecuentes son la dificultad en el funcionamiento cognitivo (cognición social, pensamiento visual, memoria, planificar y organizar...); dificultad para integrar estímulos sensoriales (taparse los oídos, no tolerar ciertos alimentos, chuparlo todo, rechazar/buscar contacto físico, etc); torpeza motora (fina y/o gruesa); dificultades de atención e hiperactividad; problemas de conducta; y ansiedad.

Su diagnóstico es clínico, no existe ninguna prueba biológica, por lo que es fundamental detectarlo cuanto antes para que la evolución sea positiva. En Psicoactúa somos profesionales en detectar signos precoces de TEA y utilizar instrumentos de cribaje. Una vez detectadas las dificultades de cada persona, se instaura un programa de tratamiento individualizado en todos los entornos, lo que nos permitirá mejorar el pronóstico de los síntomas, las habilidades cognitivas, sociales y la adaptación funcional a su entorno.

Para conseguir facilitar a los niños con TEA que vivan de la forma más agradable estas fiestas, comenta Amorós, es imprescindible que los acontecimientos puedan ser previsibles y se puedan anticipar, ya que es una herramienta muy útil para la mayoría de niños y niñas con autismo. Por este motivo, recomendamos a todas sus familias que:

**1.- Planifiquen previamente las fiestas en familia.** Deben anticipar a los pequeños qué va a pasar, cuándo y cómo va a ser. Para ello, pueden anticipar verbal y visualmente lo que va a ocurrir.

Una de las cosas que solemos recomendar a las familias que acuden a nuestro centro, puntualiza la directora de Vithas Vinalopó, es que creen un organizador diario, con fotos, si es posible, dividido en mañana, tarde y noche donde, con el apoyo de imágenes o pictogramas visuales, puedan explicar y anticipar qué eventos van a ocurrir, con quién, dónde vamos a estar, etc.

Dentro de este punto, también es importante tener en cuenta que hay que dedicar un “tiempo exclusivo” al niño, dedicando atención a sus necesidades y emociones.

**2.- Explicar a nuestros familiares,** con los que vamos a compartir diferentes momentos, qué necesita nuestro hijo para sentirse cómodo y explicarles que no es aconsejable forzarle a tener el comportamiento que socialmente se espera, como permitir que participe solamente en las actividades que le apetezca, sin tener que besar, saludar o responder a todas las peticiones, ni obligarle a probar nuevos alimentos, principalmente. Todo ello facilitará que pueda adaptarse mejor a esta nueva situación.

**3.- Preparar adecuadamente los espacios.** Si queréis decorar vuestra casa en Navidad, hacedlo poco a poco, paulatinamente y compartiendo con el niño dicha actividad, fomentando que participe e incluyendo elementos que sean tolerables para él y, sobretodo, no sobrecargando visualmente el ambiente. Es importante que el niño pueda seguir reconociendo los espacios como los habituales. Al mismo tiempo que permitirle que siga teniendo en casa o en la de vuestros familiares espacios donde poder relajarse.

**4.- Planificar conjuntamente regalos y sorpresas.** Contad con ellos para preparar regalos y sorpresas de otros familiares, antes de sorprenderles a ellos con alguna cosa, para que tengan experiencias previas y se habitúen un poco a ellas.

A la hora de escoger los regalos, tened muy presentes sus intereses, no los nuestros.

Generalmente, ellos suelen tener unos intereses muy concretos, si es posible, respetadlos y hacerle regalos que estén relacionados con ellos. Incluso, para habituarse un poco, puede ser útil, envolver objetos o juguetes de su agrado y conocidos, para que los desenvuelva y se exponga a esa situación con objetos conocidos y agradables para él.

**5.- En cuanto a la participación en eventos familiares y/o festivos,** facilitadles que acuda a estos eventos con objetos, juguetes o cualquier elemento familiar para él y que

facilite su regulación emocional. Como, por ejemplo, su juguete favorito o algo para rodar.

Y, por último, en la cabalgata de los reyes magos, que suele ser un evento con mucha estimulación sensorial y con participación de mucha gente, es importante valorar si realmente el niño va a disfrutar o no del evento antes de exponerlo a él. Y, si decidimos acudir, permitamos que él mismo administre los tiempos, las distancias y el modo de participar. Por ejemplo, si es muy sensible a los sonidos fuertes, permitirle que acuda con unos cascos.

Siguiendo estas recomendaciones, conseguiremos que vivan la Navidad que ellos necesitan y no la que estamos acostumbrados a vivir por tradición, señala Desirée Amorós.