

Una introducción a Tratamientos de salud conductual



*Guía para
los padres*



Este material es producto de las actividades continuas de la Red de Tratamiento del Autismo (ATN, Autism Treatment Network), un programa financiado por Autism Speaks. Apoyado en parte por el acuerdo de cooperación UA3 MC 11054 a través del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., la Administración de Servicios y Recursos de Salud, el Programa de Investigación de Salud Materno Infantil hasta Massachusetts General Hospital.

Los desafíos de la conducta son un problema común para los niños con un trastorno del espectro autista (TEA). La mayoría de los niños con un TEA presenta un exceso de ciertas conductas, tales como agresividad o no seguir instrucciones, y presenta muy poco de otras conductas, tales como la comunicación o las habilidades sociales.

Este kit de herramientas está diseñado para entregarle a los padres de niños con TEA **información general sobre estrategias en el hogar**, además de consejos para enseñar y aumentar las conductas deseables y reducir los problemas conductuales. Este kit de herramientas también entrega a los padres **información general sobre los tratamientos profesionales de la conducta** que las familias pueden recibir por parte de profesionales calificados. Para obtener información sobre tratamientos más intensivos en el hogar, consulte el kit de herramientas sobre el Análisis aplicado de la conducta (ABA, Applied Behavioral Analysis) publicado en el sitio web de Autism Speaks.



CONSEJOS PARA AUMENTAR CONDUCTAS ADECUADAS EN EL HOGAR

Reforzar conductas adecuadas

es muy importante. Un refuerzo es algo que a su hijo le gusta.

Tenga presente lo siguiente cuando brinde un refuerzo a su hijo:

- ✓ Debe seleccionar los refuerzos según los gustos de su hijo; es posible que a su hijo no le gusten las mismas cosas que le gustan a otros niños.
- ✓ El acceso a los refuerzos debe ser limitado. Un artículo perderá su valor como refuerzo si su hijo puede tenerlo en cualquier momento.
- ✓ Debe realizar el reforzamiento de forma inmediata después de observar conductas que desee aumentar.
- ✓ Las felicitaciones verbales pueden ser un refuerzo importante, diga felicitaciones verbales específicas cuando muestre una buena conducta (por ejemplo, ¡Bien hecho, te sentaste educadamente en tu silla!).

Cuando un niño recibe refuerzo de inmediato después de una conducta, aumenta la posibilidad de que dicha conducta se repita.

Busque oportunidades para enseñar y felicitar a su hijo. Enseñe y felicítelo por comunicarse, compartir y esperar de forma adecuada, etc. Si presenta una conducta problemática cuando su hijo desea salir de una actividad en particular, podría enseñarle a pedir un descanso.

Pida a su hijo lo que usted considere que pueda cumplir (Prepare a su hijo para el éxito). Pida a su hijo que haga cosas que usted sabe que puede hacer de forma independiente o con muy poca ayuda. Además, estructure las tareas y asignaciones en pequeñas partes o pasos o solo pida a su hijo hacer parte de una tarea (por ejemplo, pídale que recoja un bloque en lugar de todos los bloques).

Diga sus peticiones claramente, de forma que su hijo comprenda. Además, dígame a su hijo lo que recibirá si hace lo que le pidió. Aumente las peticiones poco a poco, a medida que su hijo las va logrando. Asegúrese de solo hacer peticiones cuando pueda esperar hasta el final (por ejemplo, tiene tiempo para esperar a que su hijo haga lo que le pidió) y de premiar o felicitar a su hijo por hacer lo que le pidió.

Planifique con anticipación para preparar a su hijo para que presente una buena conducta. Busque formas de cambiar el entorno donde normalmente se genera una conducta problemática para mejorar la conducta de su hijo (por ejemplo, tenga refrigerios cerca si su hijo es más agresivo cuando tiene hambre).

El **tiempo fuera** es una buena estrategia para algunas, pero no para *todas* las conductas problemáticas.

Si el niño presenta una conducta problemática para evitar una tarea (por ejemplo, los deberes escolares), un tiempo fuera puede reforzar involuntariamente la conducta problemática. En este caso, la tarea que el niño intenta evitar debería realizarse y completarse durante el tiempo fuera o el niño debería completar la tarea de inmediato después del tiempo fuera.

Por otro lado, si el niño presenta una conducta problemática para llamar la atención u obtener un artículo favorito, el tiempo fuera podría disminuir la conducta problemática. Cuando un niño se encuentra en tiempo fuera, no debería recibir atención ni sus artículos favoritos.

Consejos para el tiempo fuera:

- Para que un tiempo fuera sea útil, el "tiempo de actividad" debería fomentar una conducta adecuada. Durante el tiempo de actividad, el niño debería recibir atención frecuentemente para una conducta adecuada y debería tener acceso a sus artículos favoritos (por ejemplo, sus juguetes).
- Durante el tiempo fuera, no debería hablar con el niño ni se le debiera dar acceso a sus artículos favoritos.

Consejos para disminuir las conductas problemáticas en su hogar

Primero debe intentar aumentar la conducta adecuada. Con frecuencia, esto también disminuye las conductas problemáticas.

Evite brindar atención durante o después de una conducta problemática (por ejemplo, análisis, advertencias, acceso a artículos preferidos o escape de las tareas).

Durante una conducta problemática, mantenga la calma y recuerde a su hijo lo que sí puede hacer, en lugar de lo que no debería hacer (por ejemplo, "Puedes usar tus propias palabras para pedir un descanso").

Después de que se detenga la conducta problemática, felicite de inmediato a su hijo por cualquier conducta adecuada que demuestre.

Realizar un tiempo fuera

Dígale a su hijo el motivo del tiempo fuera con una voz firme pero amable y llévelo al tiempo fuera.

Si el niño abandona el área de tiempo fuera, de manera firme pero con delicadeza llévelo de vuelta al tiempo fuera.

Cuando termine el tiempo fuera, recuerde al niño el motivo del tiempo fuera y dígame cómo manejar la situación con una conducta adecuada en el futuro. Practique la forma nueva y adecuada de manejar la situación.

Después del tiempo fuera, debería comenzar de inmediato el tiempo de actividad.

Realice un refuerzo de inmediato cuando su hijo demuestre una conducta adecuada después del tiempo fuera.

La importancia de la comunicación

No ser capaz de pedir lo que desean o necesitan de forma adecuada es uno de los motivos más comunes para que las personas con TEA presenten conductas problemáticas. Trabaje con su proveedor de atención de salud conductual para asegurarse de que su hijo se pueda comunicar de formas que otras personas puedan entender. Esto puede ser de forma verbal, con lenguaje de señas o con dispositivos de comunicación asistida.

CÓMO LOS PROFESIONALES TRATAN LOS PROBLEMAS DE CONDUCTA

Los especialistas parten por evaluar y medir las habilidades (conductas adecuadas) de su hijo y las conductas problemáticas. Estos especialistas recopilan información para determinar la forma en que su hijo se beneficia de su conducta problemática. Cuando determinan el objetivo o la función de la conducta de su hijo, el especialista puede crear un plan para tratar la conducta problemática.

La función de la conducta de un niño varía pero, por lo general, se encuentra entre las categorías siguientes:

Evitar o escapar de tareas o exigencias	Llamar la atención de otras personas
Intentar obtener un artículo o actividad favorita	La conducta problemática hace que el niño se sienta bien

Los especialistas recopilan la siguiente información básica sobre la conducta de su hijo

El antecedente o lo que ocurre antes de la conducta problemática

La **conducta** problemática que desearía cambiar

La **consecuencia** o lo que ocurre después de la conducta problemática

Ejemplo de esta información básica sobre la conducta:

Un niño con TEA camina junto a su niñera en el parque cuando un perro comienza a ladrar muy fuerte. El niño comienza a gritar. La niñera recuerda que al niño le gusta la goma de mascar y le da un trozo. El niño se calma.

En este ejemplo, la **conducta** es el grito del niño. El perro comienza a ladrar antes de que el niño comienza a gritar; este es el **antecedente**. La niñera le dio goma de mascar al niño después de que comenzara a gritar; esta es la **consecuencia**.

La próxima vez que el niño vaya al parque con la niñera, va a gritar hasta que le den un trozo de goma de mascar. La goma de mascar es un refuerzo o algo que le gusta al niño que aumenta la frecuencia de la conducta del grito. Si la niñera desea detener o eliminar la conducta del grito, debe dejar de darle el refuerzo de la goma de mascar después de la conducta del grito.

Consejos para aumentar la eficacia de los tratamientos de salud conductual

La identificación y el tratamiento tempranos son fundamentales para obtener el mayor beneficio de los servicios de salud conductual. Si usted, su médico u otro proveedor de atención primaria tienen inquietudes sobre un retraso en la comunicación, poca o falta de interacción social, conductas repetitivas, inquietudes sobre la conducta o una preocupación general por el retraso cognitivo o del desarrollo, debería considerar buscar algún tratamiento.

Entregue información detallada a los proveedores de atención de salud. Sea específico sobre las conductas desafiantes de su hijo y sobre cuándo ocurren. Describa quién está cerca (por ejemplo, cuando comparte con compañeros), dónde ocurren (por ejemplo, en la tienda) y cuándo ocurren (por ejemplo, durante el baño). Su colaboración con el equipo de tratamiento es fundamental para crear el mejor enfoque terapéutico.

Enseñe a otros a implementar el plan. Analice con su proveedor de atención de salud conductual la forma de enseñar a las personas que participan en la vida de su hijo sobre el plan conductual y ayúdelos a sentirse más confiados e involucrados en la implementación del plan para aumentar su efectividad.

Mantenga abiertas las líneas de comunicación. Se le anima a dar permiso a proveedores (por ejemplo, pediatras, especialistas de la conducta, profesores, patólogos del habla, etc.) para que se comuniquen entre ellos con el fin de coordinar la atención de su hijo.

Nunca es tarde para comenzar y recibir beneficios de los servicios.

Es frecuente que un niño tenga más dificultades durante los momentos de transición importantes en la vida, tales como entrar a la escuela primaria, entrar en la adolescencia o incluso entrar en la adultez.

PREGUNTAS FRECUENTES DE LAS FAMILIAS SOBRE LOS TRATAMIENTOS DE SALUD CONDUCTUAL

P: ¿Cómo pagaré los tratamientos de salud conductual?

Las opciones de financiamiento de los servicios pueden ser seguros privados, Medicaid, Exención por autismo (Autism Waiver), recursos de los servicios de desarrollo del condado o del estado, Departamento de Salud Mental, la escuela, becas y pago por cuenta propia. Algunos servicios adicionales, tales como servicios de relevo pueden estar disponibles a través de organismos de financiamiento.

P: ¿Cuánto tiempo dura el tratamiento?

La duración del tratamiento es diferente en cada niño, algunos niños responden más rápido que otros. Es común que necesite algún nivel de servicio u apoyo durante la vida del niño.

P: La semana pasada, consultamos con un especialista y obtuvimos un plan de tratamiento para la conducta problemática de nuestro hijo, pero ahora aumentó su conducta. ¿Qué debemos hacer?

Puede que las conductas empeoren antes de comenzar a mejorar. Se recomienda un período de dos semanas para que usted y su hijo se acostumbren a la nueva rutina.

Revise el plan de conducta. ¿Incluye estrategias para disminuir la conducta problemática de su hijo y aumentar las conductas adecuadas, además de un sistema para mejorar su comunicación? Hable con su proveedor.

Asegúrese de llevar a cabo las recomendaciones en el plan de su hijo de manera exacta según fueron indicadas. Los cambios en el plan de conducta pueden hacer que sea menos eficaz.

P: Nuestra familia ha intentado llevar a cabo el plan de conducta indicado para nuestra hija, pero no está funcionando en nuestro hogar. ¿Qué debemos hacer?

Comuníquese con su proveedor de atención de salud conductual y analice sus inquietudes. Es posible que su proveedor pueda hacer pequeños cambios al plan de tratamiento de su hija para satisfacer las necesidades de su familia.

RECURSOS

El Departamento de Servicios para las Familias de Autism Speaks ofrece recursos, kit de herramientas y apoyo para ayudar a manejar los desafíos diarios de vivir con autismo

www.autismspeaks.org/family-services. Si le interesa hablar con un miembro del Equipo de Servicios para las Familias de Autism Speaks, comuníquese con el Equipo de Respuesta del Autismo (ART, Autism Response Team) al 888-AUTISM2 (288-4762), o por correo electrónico a familyservices@autismspeaks.org. ART en español al 888-772-9050.

Información educativa, derechos y políticas:

- <http://idea.ed.gov>
- www.ed.gov/nclb/landing.jhtml
- www.specialeducationrights.com
- www.wrightslaw.com
- www.wrightslaw.com/info/autism.index.htm

Recursos nacionales:

- www.autismspeaks.org
- www.autism-society.org
- www.cdc.gov/ncbddd/autism/facts.html
- www.ed.gov/about/offices/list/osers/index.html
- www.nationalautismcenter.org

RECONOCIMIENTOS

Esta publicación fue creada por los miembros de la Red de Tratamiento del Autismo de Autism Speaks, la Red de Investigación sobre la Salud Física para la Intervención en el Autismo y el Comité de las Ciencias de la Salud Conductual. Agradecimientos especiales a Nicole Bing, Psy.D. (Cincinnati Children's Hospital), Brian Freedman, Ph.D. (University of Delaware), Stephen Kanne, Ph.D. (Baylor University Medical Center), Rebecca Landa, Ph.D. (Kennedy Krieger Institute), Johanna Lantz, Ph.D. (Columbia University), Donna Murray, Ph.D. (Cincinnati Children's Hospital Medical Center), Laura Srivorakiat, M.A. (Cincinnati Children's Hospital) por su trabajo en esta publicación.

Fue editado, diseñado y elaborado por el Departamento de Comunicaciones de la Red de Tratamiento del Autismo de Autism Speaks y la Red de Investigación sobre la Salud Física para la Intervención en el Autismo. Agradecemos las revisiones y sugerencias de muchas personas, lo que incluye a las familias relacionadas con la Red de Tratamiento del Autismo de Autism Speaks. Esta publicación se puede distribuir tal y como se encuentra o, sin costo alguno, se puede personalizar como archivo electrónico para su producción y divulgación, para que incluya a su organización y sus referencias más frecuentes. Para obtener información sobre las revisiones, comuníquese con atn@autismspeaks.org.

Este material es producto de las actividades continuas de la Red de Tratamiento del Autismo, un programa financiado por Autism Speaks. Apoyado en parte por el acuerdo cooperación UA3 MC 11054 a través del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., la Administración de Servicios y Recursos de Salud, el Programa de Investigación de Salud Materno Infantil hasta Massachusetts General Hospital. El contenido es de responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial de MCHB, HRSA, HHS. Las imágenes para este kit de herramientas fueron adquiridas en iStockphoto©. Escrito en marzo de 2012.