

Crear un ambiente de apoyo

Esta revisión discute las cosas que usted puede hacer para estructurar un ambiente en toda la casa, de manera que apoye a un niño con autismo. Muchas personas con autismo tienen problemas para procesar la información que reciben de sus cinco sentidos: cosas que ven, prueban, escuchan, huelen o tocan. Esto significa que cosas que no causan molestia a otra persona pueden ser procesadas en forma diferente por el cerebro de alguien con autismo y causar angustia y confusión. Con frecuencia, las personas con autismo escuchan todo lo que ocurre alrededor de ellos, y no pueden filtrar los sonidos; es posible que escuchen sonidos a un volumen significativamente más alto que los demás. Es posible que encuentren que cierta luz es muy perturbadora, y que se sientan muy incómodos de usar cierto tipo de telas. Dado que muchas personas con autismo son incapaces de comunicar sus sentimientos o lo que están experimentando en forma verbal, es posible que su cuidador no note que hay algo que puede estar causándoles angustia.

Hay varias cosas que usted puede hacer para asegurar que el ambiente de casa de su niño apoye sus necesidades únicas. Las sugerencias siguientes pueden ayudarle a crear un ambiente que sea tranquilizador y pueden aplicarse a la recámara del niño, su espacio de juegos o incluso la casa entera. Recuerde que cada persona es única, y por lo tanto estas sugerencias deben ser discutidas y evaluadas por el terapeuta ocupacional de su niño. Cada niño puede reaccionar en forma diferente a los cambios que usted haga.

La meta es crear un ambiente:

- Que sea predecible y manejable
- Que reduzca estímulos potencialmente abrumadores
- Que estimule interacciones sociales positivas y oportunidades para comunicarse

Visuales:

Las luces brillantes, los colores, los objetos, las imágenes y las decoraciones pueden funcionar bien para los niños típicos, pero pueden ser abrumadores para un niño con autismo. Por tanto, algunas sugerencias para considerar en toda la casa incluyen:

- Escoger colores pastel o tranquilizantes y tenues para las paredes,
- Reducir elementos que sobrecarguen mucho la habitación, tales como decoraciones brillantes y objetos en las paredes y en las superficies,
- Cambiar las luces fluorescentes a luz natural o luz incandescente,
- Cambiar las lámparas para crear una luz “suave”.

Sonidos y olores:

Los sonidos fuertes o un sonido bajo continuo pueden hacer que un niño con autismo esté incómodo e incluso abrumado debido a cómo procesa la información sensorial. Los olores pueden tener un efecto similar en algunos niños. Las sugerencias para ayudar a reducir su incomodidad pueden incluir:

- Eliminar ruidos continuos tales como un abanico ruidoso, aire acondicionado o el zumbido bajo de otros electrodomésticos,
- Minimizar otros sonidos que puedan causar distracción, tales como un televisor que se deja encendido por períodos extendidos de tiempo,
- No usar fragancias ambientales ni perfumes fuertes en una habitación cerrada,
- Para olores fuertes de alimentos, use un abanico extractor y/o una ventana abierta para ayudar a disipar los olores,
- Crear un “tiempo silencioso” para un niño, con períodos en los que hay muy poco ruido para distraerlo,
- El ruido blanco a la hora de dormir puede ser una gran ayuda para algunos niños a los que se les dificulta dormir,
- Crear una habitación/tienda/esquina silenciosa que el niño pueda usar.

Organización de la habitación:

Usted puede organizar un espacio para apoyar las habilidades e intereses de comunicación de un niño. Algunas ideas que podría desear considerar incluyen:

- Colocar los objetos y juguetes preferidos fuera del alcance, pero a la vista, de forma que el niño pueda practicar la forma de pedirlos y comunicar sus necesidades,
- Tener un contenedor para juguetes y sacar solamente unos cuantos juguetes a la vez. Esto estimulará al niño a pedir lo que desea y puede también mantener su interés en sus juguetes,
- Asegurar la seguridad del niño al poner objetos pesados, de vidrio y peligrosos fuera del alcance y lejos de su vista,
- Usar elementos visuales/iconos para ciertas tareas, alimentos, etc., para ayudar al niño a comunicarse más eficazmente con usted. Esto también promoverá su independencia y le ayudará a reducir la frustración del niño si tiene un lenguaje verbal limitado.

Crear una esquina sensorial:

Una esquina sensorial es un espacio que usted crea para que un niño explore sus sentidos mediante música específica, luces, objetos, etc. Crear este ambiente puede ser terapéutico y benéfico. Es importante notar que las esquinas sensoriales necesitan ser personalizadas para las necesidades únicas del niño y es algo que su terapeuta ocupacional puede ayudarle a crear. Algo que puede ser terapéutico para un niño, puede ser un distractor para otro. Es posible que quiera considerar algunas de las siguientes sugerencias:

- Para movimiento, caballos mecedores o incluso un sillón “puf” podrían funcionar.
- Para estímulos visuales, podría usar una tienda de juegos o cubos de colores, juguetes iluminados o lámparas de lava.
- Para sonidos, un reproductor de música o juguetes musicales.
- Para tacto, podría incluir pelotas con textura, plastilina, aparatos para masaje manuales eléctricos, caja para tamizar y diferentes tipos de materiales.

Cosas que NO hay que tener en la habitación:

He aquí algunas sugerencias de cosas a evitar tanto como sea posible al establecer un espacio para un niño con autismo.

- Muchos juguetes tirados en forma desorganizada.



- Cosas que desalienten la interacción social tales como un televisor.
- Objetos que pueden romperse.
- Cosas que hagan ruidos fuertes.
- Cosas que causen mucho movimiento en la habitación.
- Olores fuertes como fragancias para el hogar.

Esperamos que haya disfrutado revisar estas ideas para crear un ambiente de apoyo para su niño. El terapeuta ocupacional de su niño puede revisar estas opciones con usted y ayudarle a personalizar una habitación para su niño. Para obtener más sugerencias, visite [Sensory Room](#) (Habitación sensorial).