



# Cómo comprender el comportamiento de su hijo

## *Understanding Your Child's Behavior*

Por medio de este folleto esperamos ayudarle a entender mejor el comportamiento de su hijo, en especial aquellos comportamientos que se han clasificado como “autistas”.

Las personas con ASD (Autism Spectrum Disorder, trastornos del espectro autista) suelen presentar comportamientos “repetitivos”, “inusuales” o “limitados” en sus:

- acciones
- intereses
- actividades, rutinas o rituales

Algunos ejemplos son:

- Evitar el contacto visual
- Morder o llevarse objetos o dedos a la boca
- Caminar de puntillas o agitar las manos
- Examinar objetos visualmente y con mucho cuidado (p. ej., las llantas de un carrito de juguete)
- Vocalizar en patrones aparentemente “al azar”
- Sostener o “acumular” objetos familiares y que lo reconforten
- Huir o alejarse de una situación abrumadora o estresante
- Necesitar intensamente la monotonía, seguir las reglas con rigurosidad y ser inflexible
- Usar lenguaje basado en un “libreto” (p. ej., memorizar palabras o frases de sus películas, libros o programas favoritos)
- Hacer preguntas repetitivas (p. ej., “¿Qué sigue?”, “¿Es hora de ir al auto?”)
- Expresar emociones por medio de la “ecolalia” (es decir, la repetición de palabras o frases de otra persona); por ejemplo, un niño extremadamente confundido o angustiado que se repite a sí mismo en voz alta: “¡Tienes que usar tus propias palabras!”
- Preocuparse por temas específicos o áreas de interés

A través de la historia, este tipo de comportamiento se describía como “autoestimulante”, “inapropiado”, “problemático”, “negativo” o “extraño”. A los padres y a los profesionales se les alentaba a detener, “controlar”, eliminar o acabar con estos comportamientos “autistas”.

Los esfuerzos más recientes para comprender y tratar estos comportamientos han llevado a los investigadores y profesionales médicos a dos fuentes de información esenciales (pero tradicionalmente ignoradas):

- La práctica y la investigación sobre el desarrollo infantil, en las que se han examinado con detenimiento las causas y funciones de conductas similares en los niños pequeños
- Adultos con autismo que se han expresado o han escrito respecto a las causas y los propósitos de estos comportamientos

Esta información nos ha ayudado a comprender que estos comportamientos no son raros ni extraños. Simplemente son *intentos de lidiar* con situaciones que para manejarse requieren habilidades de comunicación, interacción y **autorregulación** (la autorregulación también se conoce como autocontrol o control de sí mismo) que las personas con ASD *no han desarrollado*.

## ¿Qué es la autorregulación?

En pocas palabras, la autorregulación es la capacidad que tiene una persona para hacer tres cosas fundamentales:

- *Procesar o ignorar información sensorial* (todo lo que vemos, oímos, tocamos, olemos y saboreamos)
- *Controlar y expresar emociones* (p. ej., cansancio, aburrimiento, ansiedad, emoción o confusión)
- *Mantenerse calmado, alerta y concentrado* en varias actividades y situaciones

Para que una persona pueda prestar atención a la gente y a las actividades de su entorno, debe ser capaz de hacer las tres cosas *eficazmente*.

Por ejemplo, para participar en actividades dentro del salón de clase, los niños deben hacer eficazmente lo siguiente:

- Procesar información sensorial (p. ej., en el salón de clase deben ignorar sonidos como los de los estudiantes que hablan, el ruido del aire acondicionado, las lámparas fluorescentes, el ruido de fondo, etc.)
- Controlar y expresar emociones (p. ej., conservar la calma y concentrarse a pesar del cansancio, aburrimiento, ansiedad, frustración, inquietud o cualquier otra emoción que sientan)
- Mantenerse lo suficientemente calmados, atentos y concentrados como para participar en las actividades del salón y de los profesores para aprender el material académico

La capacidad que tienen los niños para comunicarse, relacionarse, concentrarse y desempeñarse en situaciones sociales cotidianas depende de su capacidad para enfrentar o controlar sus emociones o comportamientos. Si los niños no son capaces de autorregularse en un ambiente escolar, tendrán muchas dificultades para prestar atención, participar, comunicarse, relacionarse y aprender.

A medida que se desarrollan, los niños pequeños progresan y dejan de usar **estrategias físicas para sobrellevar situaciones** (p. ej., morder, saltar, balancearse, etc.) para comenzar a usar **estrategias para sobrellevar situaciones que se basan en el lenguaje** (p. ej., decirse a sí mismos “solo cinco minutos más antes del almuerzo” o “puedo pedir un descanso e ir a tomar agua”).

Se ha documentado ampliamente que los niños con ASD tienen *dificultades importantes* para lograr la autorregulación. Por lo tanto, los niños con ASD deben esforzarse más que los niños que se desarrollan normalmente para controlar sus emociones y comportamientos y para relacionarse con otras personas en situaciones sociales cotidianas. Para ellos es más difícil relacionarse con los demás, establecer relaciones con sus compañeros y participar en interacciones sociales positivas.

### **Al comprender mejor el autismo y la autorregulación surge una imagen muy distinta del comportamiento “autista”...**

Ciertos comportamientos que antes se describían como “autoestimulantes”, “inapropiados” o “negativos”, ahora se reconocen como intentos de comunicación y autorregulación. Es decir, estos comportamientos son el mejor esfuerzo del niño para:

- Transmitir un mensaje como: “¡Esto no me gusta!”, “¡Estoy muy estresado!”, “¡Necesito ayuda!” o “Estoy confundido”
- Mantener la calma o reconfortarse ante una intensa ansiedad, frustración, confusión o “sobrecarga sensorial”
- “Echar a andar los motores” o darse una alerta a sí mismo (y a los demás) cuando tenga hambre, esté cansado, aburrido, etc.

Un niño con ASD antes se percibía como alguien que “se portaba mal” o “provocaba a las personas” intencionalmente, pero ahora se sabe que:

- No puede predecir la conducta e intenciones de otros.
- Está confundido, frustrado, estresado o abrumado en ciertas situaciones sociales.

**Los niños con ASD no poseen las mismas capacidades que los niños que se desarrollan normalmente y que les permiten aprender un comportamiento adecuado solo con observar a otras personas.**

En situaciones sociales, los niños con ASD a menudo emplean conductas “inusuales” para tranquilizarse o para obtener cierto control social. Ahora sabemos que los comportamientos anteriormente clasificados como “autistas” (p. ej. evitar el contacto visual, agitar las manos, usar lenguaje basado en un libreto, hablar excesivamente sobre sus intereses, etc.; para conocer más ejemplos vea la lista de conductas que se muestra en la primera página de este folleto) son “**estrategias de autorregulación**”.

Como padres, maestros y proveedores de tratamiento debemos reconocer que estos y otros comportamientos son intentos de comunicación y control emocional. Esto hará que sea más fácil comprender y apoyar a los niños con ASD.

Si no se tiene este conocimiento, los padres y profesionales con buenas intenciones podrían intentar “controlar” o detener al niño para que no recurra a estos comportamientos de autorregulación. Aunque podría funcionar a corto plazo para detener un comportamiento específico, los niños suelen recurrir a otras (y por lo general más desesperadas) estrategias para afrontar situaciones o de autorregulación como gritar, huir, golpear, morder, lanzar o romper objetos.

## **¿Qué puedo hacer por mi hijo?**

Debido a que los niños con ASD por lo general no pueden desarrollar estrategias de autorregulación efectivas por su cuenta, es muy importante ayudarlos a desarrollar estrategias de autorregulación y comunicación efectivas que sean socialmente aceptables. Algunos ejemplos de las estrategias que le puede enseñar a su hijo son:

- Apretar las manos una contra otra o estrujar una pelota de goma cuando se sienta estresado
- Pedir ayuda, un descanso o un abrazo cuando se sienta abrumado
- Sostener su objeto o libro favorito durante transiciones difíciles de una actividad a otra
- Consultar un horario visual para que se dé cuenta de lo que sucederá a continuación o para que entienda la secuencia de actividades (p. ej., vestirse, ir al baño, desayunar, subirse al automóvil e ir a la escuela)

Las conductas más difíciles, desafiantes y graves que se han observado en niños con ASD (p. ej., agresividad, golpearse la cabeza o rabietas violentas) suelen suceder cuando los niños carecen *severamente* de “regulación” y no han desarrollado estrategias de comunicación y autorregulación efectivas.

## **¿Cuáles son las estrategias particulares de autorregulación de su hijo?**

Piense en una actividad, interacción o situación típica que sea difícil para su hijo:

1. Considere lo que revela el comportamiento de su hijo sobre lo que él o ella podría estar pensando o sintiendo.
2. Explique con *palabras* las *acciones* de su hijo:
  - “Hago esto porque...”
  - “Intento decirte que...”
3. Considere cómo podría usted cambiar la situación, la actividad o el entorno para ayudar a que su hijo se comunique con más claridad o esté más calmado, alerta y concentrado (p. ej., presente opciones, ayude a su hijo a entender lo que está pasando, muéstrelle cómo decir “no” de manera apropiada u ofrézcale un objeto o juguete que lo tranquilice).

**¡Recuerde que usted es la persona más indicada para comprender la conducta de su hijo y apoyar su autorregulación!**

Revisión médica:  
Dana Won, M.D.

Autores:  
Andrew Shahan, M.A.  
Shauna Joye, Ph.D.

Última actualización:  
Marzo de 2013