



Solutions es un boletín de noticias publicado por ESS para padres, tutores y cuidadores. Cada número destaca un tema importante relativo a la salud mental infantil y ofrece consejos prácticos para aplicar en el entorno del hogar.

Ayudar a estudiantes neurodiversos a controlar el estrés

La pandemia de covid-19 ha modificado la vida de los estudiantes en los Estados Unidos y en todo el mundo. Si bien todos los estudiantes y sus familias se vieron afectados por diversas alteraciones en la escuela, algunos se vieron más afectados que otros, incluidos los niños que se consideran "neurodiversos".

La neurodiversidad (ND) se refiere a variaciones no patológicas en el cerebro humano respecto del funcionamiento social, el aprendizaje, la atención, el estado de ánimo y otras capacidades mentales. Los estudiantes con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), dislexia, trastorno del espectro autista (TEA) y aquellos que tienen síndrome de Tourette u otros trastornos de tic son solo algunos de los que se consideran neurodiversos.

Los estudiantes neurológicamente diversos tienden a tener dificultades en muchas áreas diferentes de sus vidas. Muchos tienen dificultades con la comunicación y las interacciones sociales, e intereses restringidos. Suelen tener una gran necesidad de orden y estabilidad, adoptan comportamientos repetitivos, muestran sensibilidad al aporte sensorial y participan en comportamientos de búsqueda de sensaciones. La experiencia de ser ND por lo general implica "bullying" y aislamiento social y tener menos aportes que los demás debido a déficits sociales y de comunicación. Los estudiantes ND también sufren de mayor ansiedad y depresión, y con frecuencia tienen menos confianza y autoestima debido a las dificultades asociadas con adaptarse al mundo que los rodea. Tanto el personal escolar como los padres informan un aumento de los síntomas de salud mental y regresión de las habilidades en muchos estudiantes neurodiversos debido a factores de estrés relacionados con la pandemia. Effective School Solutions (ESS) ha desarrollado un enfoque de 5 puntos para ayudar a los estudiantes neurodiversos, y alentamos a los padres a considerar estas categorías de intervención.

Estrategia 1 Mejorar la comprensión y la comunicación

En tiempos de mayor estrés, es útil para las personas identificar y verbalizar los sentimientos. Ayude a su hijo de la siguiente manera:

- Programe oportunidades diarias para practicar identificar y verbalizar los sentimientos. Estos momentos también pueden incluir una revisión de la programación del día y enseñarle a su hijo cómo fomentar el tipo de apoyo que necesita ese día.
- Cree múltiples oportunidades para la autoexpresión no verbal. Esto puede incluir actividades de escritura, como un boletín diario de noticias de la familia, o la elaboración de un diario o álbum de recortes individual. Aprovechar las habilidades y los intereses técnicos de su hijo también puede ser útil: alíentelo a crear películas o desarrollar listas de reproducción con canciones que representen una gran variedad de emociones humanas.
- Aliente el juego terapéutico y la autoexpresión por medio de las artes visuales y el movimiento (p. ej., baile, yoga, ejercicio).

Estrategia 2 Desarrollar y respaldar las habilidades para enfrentar problemas

Cuando las personas se enfrentan a situaciones nuevas o ambiguas, necesitan tener y utilizar estrategias saludables para enfrentar problemas. Ayude a su hijo a crear una lista personal de habilidades para enfrentar problemas y recuérdelo que las utilice cuando sea necesario. Algunos ejemplos son balancearse, respirar profundamente, escuchar música o sonidos relajantes, participar en períodos cortos de actividad de fuerza (p. ej., saltar), darse un baño o una ducha, mirar un videoclip y abrazarse con una mascota.

Estrategia 3 Mantener y crear rutinas

Las personas neurodiversas enfrentan mejor los problemas cuando las rutinas diarias son constantes. Las rutinas brindan un mayor confort y pueden ayudar a los niños a tolerar la ansiedad y la preocupación. Las rutinas diarias incluyen la hora de dormir/despertar, las rutinas de higiene, los horarios de las tareas del hogar, los horarios de las comidas, el tiempo frente a una pantalla y las rutinas de ocio. Los padres pueden:

- Crear y revisar con frecuencia los cronogramas diarios. Incluya a su hijo en el proceso de planificación lo más posible, por ejemplo, "¿Quieres mirar videos de YouTube antes o después de hacer las tareas del día?"
- Usar métodos verbales o visuales de cuenta regresiva para ayudar a pasar de una actividad a otra, por ejemplo, "Quedan 10 minutos", "Quedan 5 minutos", etc.

Estrategia 4 Promover la socialización

El apoyo social positivo es importante para todos, pero algunas personas ND pueden necesitar ayuda más concreta para garantizar la continuidad de las conexiones sociales. Ayude a su hijo a crear una lista de familiares, compañeros, profesionales y adultos de confianza en la escuela, la iglesia, etc. con quienes pueda "reunirse" en persona o mediante formatos de video como Zoom o FaceTime.

Estrategia 5 Controlar los cambios en el comportamiento.

Los estudiantes ND con frecuencia expresan sus emociones a través del comportamiento. Los padres deben comunicarse regularmente con el personal escolar y los proveedores de tratamiento respecto de incluso los cambios más pequeños, ya que pueden indicar un aumento de la ansiedad o depresión.