puntos especiales de interes:

Ansiedad: Los niños y .... Pgs. 1-3

La gestión de la ansiedad Pg. 4

La ansiedad y el autismo Págs. 5-6

¿Qué desencadena la ansiedad ... Págs. 7-8

de febrero de 2018

También en este número:

Oportunidad de apoyo 10

Reseñas de libros 11

visuales 12

Consultor autismo 12

Información de Contacto

Volumen 6, Número 6

Programa de autismo

Programa Linn Benton Lincoln ESD-Cascade autismo regional

Ansiedad: niños y adolescentes con trastorno del espectro autista

Al elevar la Infancia Red

Ansiedad o trastorno del espectro autista?

Los niños con trastorno del espectro autista (TEA) se sienten muchas de las mismas preocupaciones y temores que los demás niños.

Pero cuando los niños y adolescentes con ASD reciben preocupado o ansioso, la forma en que muestran su ansiedad puede parecerse mucho a las características comunes de los TEA - stimming comportamiento, obsesiva y ritualista y resistencia a los cambios en la rutina.

¿Cómo afecta la ansiedad niños y adolescentes con trastorno del espectro autista

El mundo puede ser un lugar confuso para los niños y adolescentes con trastorno del espectro autista (TEA).

Ellos podrían encontrar situaciones sociales o poco conocidos abrumadores y difíciles de entender. A menudo tienen dificultades para trabajar a cabo lo que otra persona podría estar pensando o sintiendo, o cómo esa persona podría reaccionar. Como resultado, la gente y las situaciones pueden parecer impredecible, que puede hacer que los niños se sienten estresadas y ansiosas.

Además de eso, los niños y adolescentes con TEA, especialmente los niños pequeños, pueden tener problemas que le dice que se sienten ansiosos. En su lugar, puede notar un aumento en el comportamiento desafiante.

Por ejemplo, su niño ansioso podría:

- insistir aún más en la rutina y monotonía
- tener más problemas para dormir
- tener colapsos o rabietas
- evitar o retirarse de situaciones sociales
- depender más de las obsesiones y rituales, como alinear o girar objetos
- stim por balancearse, girar o agitar las manos
- hacer cosas para herir a sí misma, como golpearse la cabeza, rascarse la piel o morder a mano.

Continúa en la página 2.

La reducción de la ansiedad y el manejo de la ansiedad para su niño con trastorno del espectro autista

La ansiedad es una parte natural de la vida y algo que todo el mundo experimenta en algún momento.

Nunca vas a ser capaz de deshacerse de todo lo que provoca la ansiedad o el estrés para su niño con trastorno del espectro autista (TEA). Incluso si se pudiera, no sería útil para él. Pero hay algunas cosas que puede hacer para ayudar a aliviar las preocupaciones de su hijo, y animarle para gestionar sus propios niveles de ansiedad.

Averiguar lo que hace que su niño ansioso

Dado que los niños y adolescentes con TEA pueden tener problemas con la comprensión y las emociones se comunican, es posible que tenga que leer las señales de su hijo y averiguar lo que hace que se sienta ansioso o estresado.

Algunos de los factores desencadenantes comunes de ansiedad en los niños con TEA incluyen:

- cambios en la rutina - por ejemplo, una clase de piano semanales se cancela porque el profesor está enfermo
- los cambios en el medio ambiente - por ejemplo, los muebles en su casa consigue movida, hay nuevo equipo de juegos en el parque local, o bien cambia de domicilio
- situaciones sociales desconocidas - por ejemplo, una fiesta de cumpleaños en una casa desconocida

sensibilidades sensoriales - por ejemplo, sensibilidad a determinados ruidos, luces brillantes, sabores específicos o texturas de alimentos

- miedo a una situación particular, la actividad u objeto - por ejemplo, dormir en su propia cama, ir al baño, globos o aspiradoras.

Una vez que usted ha trabajado a cabo algunas de las cosas que hacen que el niño se sienta ansioso, puede ayudar a Hacer una lista de ellos, de modo que usted puede encontrar maneras de ayudar a su hijo a manejar estas situaciones.

Dele a su hijo un montón de oportunidades para la práctica de tratar con estas cosas y situaciones en entornos seguros.

Sirve de ayuda si otras personas que cuidan de su hijo - por ejemplo, los trabajadores de cuidado de niños, maestros y miembros de la familia - también saben lo que hace que el niño se sienta ansioso y lo que pueden hacer para ayudarle con el manejo de la ansiedad en estas situaciones.

Ayude a su niño a reconocer los sentimientos de ansiedad

Su hijo podría necesitar ser enseñado lo que es la ansiedad y lo que se siente en su cuerpo. Por ejemplo, cuando se siente ansioso palmas de sus manos pueden comenzar a sudar, su corazón late más rápido, y su aleta manos.

Usted podría tratar de dibujar el contorno del cuerpo de una persona. Dentro del esquema, ayude a su hijo a dibujar o escribir lo que sucede en cada parte de su cuerpo cuando se siente asustado o preocupado.

Utilizar estrategias de relajación y calmantes

Su hijo también podría tener que aprender lo que puede hacer que se calmara. Puede ayudar a su hijo a pensar con una caja de herramientas de maneras de ayudarse a sí misma calmarse cuando ella comienza a sentirse ansioso o estresado. Estos pueden ser:

- cuenta lentamente hasta 10
- tomar cinco respiraciones profundas
- corriendo por el patio de cinco veces
- hacer 50 saltos en el trampolín
- mirando una colección de cosas preferidas o especiales
- la lectura de un libro favorito
- cerrando los ojos durante unos instantes
- ir a una zona tranquila de la casa.

Obtener su hijo a practicar estas estrategias cuando está en calma. Una vez que conoce bien las estrategias, se puede guiar suavemente él para tratar de ellos cuando se siente ansioso.

Continúa en la página 3.

Utilizar técnicas visuales

Los niños y adolescentes con TEA a menudo son aprendices visuales. Esto significa que los horarios visuales, historias sociales, horarios con imágenes o fotografías de sí mismos en ciertas situaciones pueden ayudarles a saber qué esperar.

Por ejemplo, si su hijo se siente ansiosa cuando le dejan en la escuela, usted podría tomar algunas fotos de lo que va a hacer mientras no estén juntos. Se podría incluir fotos de que regresan a sus hogares, tiendas de comestibles, jardinería, etc., así como una imagen clara de que vuelvas a recogerla. También podría tener fotos de lo que su hijo va a hacer - caminar en la puerta de la escuela, sentado en el aula, la práctica del deporte, comer el almuerzo y así sucesivamente.

Si su hijo se pone ansioso cuando hay un cambio en la rutina, diaria o semanal horarios visuales pueden ayudarle a prepararse. Cuando se sabe que un cambio está llegando arriba - por ejemplo, no hay clases de natación en las vacaciones escolares - se puede mostrar esto en su horario. En preparación para el cambio, mira el calendario regularmente con su hijo para que él conoce la rutina semanal será diferente.

Algunos niños les resulta útil para ser avisado de un cambio o un evento de un día de antelación. A algunos les gusta a conocer una semana de antelación. Pero para algunos, demasiado advertencia puede significar que se preocupan hasta que el evento ocurre.

Ensayar situaciones de estrés

La preparación es la clave para algunos niños con TEA y la ansiedad. Ensayar o practicar situaciones que su hijo encuentra estresante puede ayudar a entender la situación de una manera visual, con la adición de la preparación física.

Por ejemplo, si va a la peluquería hace que el niño se sienta ansioso, usted podría tratar de llevarlo a correr la práctica. Se podría pedir a la peluquería si podía llegar en un momento del día cuando es tranquilo y calmado, y luego ir a través de los pasos con él. O tal vez podría ver a alguien más tiene su corte de pelo.

Si su hijo se pone ansioso en situaciones sociales que podría practicar estos juntos. Se podría practicar diferentes situaciones y se turnan para jugar diferentes papeles. Trate de mantener los escenarios de corto y simple, y alentar y elogiar a su hijo.

Cómo obtener ayuda con la gestión de la ansiedad de su hijo

Un psicólogo podría ser capaz de ayudar si su niño con trastorno del espectro autista (TEA) es muy ansioso. Los psicólogos tienen una formación especializada en las condiciones de salud mental, y pueden trabajar directamente con su hijo y su familia para desarrollar estrategias para la reducción de la ansiedad.

Los psicólogos utilizan una variedad de enfoques, incluyendo:

- La terapia de comportamiento cognitivo - esto ayuda a los niños a desarrollar habilidades para cambiar su forma de pensar en situaciones que las ponen ansiosos
- intervenciones utilizando la exposición gradual a ayudar a los niños se enfrentan a sus miedos - por ejemplo, el enfoque de escalera
- Las historias sociales ™ - estos pueden ayudar a preparar a los niños para situaciones desconocidas o estresantes que por lo general los hacen ansioso
- entrenamiento de relajación para ayudar a su niño a aprender a relajarse.

terapeutas ocupacionales de salud mental son otra opción para ayudar a su hijo con la gestión de la ansiedad.

Puede pedir a su médico de cabecera o pediatra recomendar un psicólogo o terapeuta.

La medicación también puede ayudar a reducir los síntomas de ansiedad en los niños con TEA. Por lo general se recomienda sólo cuando la ansiedad está afectando a las estrategias de vida y el comportamiento de todos los días de un niño no han reducido la ansiedad suficiente. Puede hablar con su médico de cabecera o pediatra acerca de esta opción.

http://raisingchildren.net.au/articles/autism_spectrum_disorder_anxiety.html

La gestión de ansiedad en los niños con autismo

Mi hijo de ocho años de edad con autismo rasga su ropa cuando se pone nervioso en la escuela. ¿Cómo puedo manejar la ansiedad de mi hijo?

"¿Tienes preguntas?" La respuesta de esta semana viene de Jeffrey Wood, PhD, un psicólogo de la Universidad de California, Los Angeles. Tres autismo habla becas de investigación apoyan el trabajo del Dr. Wood en el desarrollo de tratamientos de la conducta de los niños con autismo.

Nota del editor: La siguiente información no está destinado a diagnosticar o tratar y no debe tomar el lugar de consulta personal, en su caso, con un profesional de la salud y / o terapeuta conductual.

Las acciones de su hijo no están fuera de lo común para los niños con trastorno del espectro autista (TEA). Estas expresiones nerviosas pueden representar ansiedad o conductas repetitivas. Sin embargo, podrían provenir de otras fuentes que requerirían una evaluación profesional. Para el propósito de este blog, sin embargo, nos centraremos en el escenario más probable de la ansiedad.

Los niños con autismo expresan la ansiedad o nerviosismo en muchas de las mismas maneras que hacen los niños con un desarrollo normal. A menudo vemos a la ansiedad de separación, por ejemplo, cuando los niños deben separarse de los padres o cuidadores de confianza para ir a la escuela o campamento. Muchos niños se preocupan y se preocupan por desafíos tales como tareas, amigos o problemas de salud. Estos problemas afectan comúnmente a niños con y sin autismo. Sin embargo, la ansiedad social - o temor a nuevas personas y situaciones sociales - es especialmente común entre los niños con autismo.

Si su hijo sufre de ansiedad, que puede experimentar fuertes sensaciones internas de tensión. Esto puede incluir una aceleración del ritmo cardíaco, tensión muscular, sudoración y dolor de estómago. ansiedad intensa puede dar lugar a comportamientos repetitivos que parecen servir a ninguna función, como la trituración de papel o ropa.

Por supuesto, las personas con TEA a menudo tienen problemas para comunicarse verbalmente. Así manifestaciones externas de la ansiedad pueden ser el único indicio de que algo les molesta. Algunos investigadores también sospechan que hacia afuera, los síntomas físicos de la ansiedad pueden ser especialmente destacado entre las personas con TEA.

La terapia cognitiva conductual es un enfoque psicológico ampliamente aceptado para romper los ciclos severos de ansiedad. Se utiliza con eficacia para ayudar a los niños con al menos algunas habilidades verbales. El primer paso en este proceso enseña a los niños a identificar el origen de sus miedos. Por ejemplo, un niño que sufre de ansiedad por separación puede temer ser permanentemente separado de su madre cuando vaya a la escuela. Después de identificar la amenaza percibida, el terapeuta puede ayudar al individuo lógicamente desafiar sus ansiedades con pruebas.

Para reunir esa evidencia, una segunda técnica entra en juego. Lo llamamos terapia de exposición. Este tipo de terapia permite que los individuos se enfrentan a sus miedos de una manera progresiva. Por ejemplo, el terapeuta puede pedir al niño que teme perder a su madre a tomar un "pequeño paso". Digamos que pasar un minuto en una habitación sin su madre. Después de su madre vuelve a aparecer, el niño afirma que estaba a salvo. Luego, el terapeuta anima al niño a pasar aumentar los períodos de tiempo separados de su madre. Esto puede proporcionar la evidencia que necesita para poner sus preocupaciones a un lado y se sienten seguros.

Los padres y cuidadores pueden probar estas técnicas en casa, a ser posible con la orientación profesional. Usted puede encontrar una serie de libros sobre la terapia cognitivo-conductual para la compra en línea o en las librerías. Aunque estos libros no son específico del autismo, creo que usted encontrará que el enfoque general puede ayudarle a lidiar con la ansiedad de su hijo. Mis colegas y yo también han publicado dos manuales - uno para los terapeutas y uno de los maestros - que cubren un terreno similar.

Según varios estudios, cuando se trata de tratamiento de la ansiedad, la terapia cognitiva conductual ocupa más eficaz que otras terapias de conversación. En algunos casos, los medicamentos pueden ayudar también. [Nota del editor: Los padres pueden desear consultar autismo habla ATN / AIR-P Medicamentos Kit de herramientas Decisión.]

Para encontrar un terapeuta cognitivo conductual, sugiero visitar la página web de la Asociación de Comportamiento y terapeutas cognitivos. El médico de su niño o la aseguradora de salud de su familia pueden asimismo ser capaz de proporcionar una referencia para un experto en la ansiedad del niño que practica la terapia de comportamiento cognitivo o la psicofarmacología con los niños. https://www.autismspeaks.org/blog/2014/05/29/managing-anxiety-children-autism

La ansiedad y trastornos del espectro autista

Escrito por Anna Merrill, Asistente Graduado

Muchos niños con trastornos del espectro autista (TEA) recibirán otro diagnóstico en algún momento de su desarrollo. En un 2008 estudio, el setenta por ciento de una muestra de niños con TEA edades de 10 a 14, también había sido diagnosticado con otro trastorno. El cuarenta y uno por ciento había sido diagnosticado con dos o más adicionales trastornos (Simonoff, et al). Estos trastornos adicionales, o diagnósticos comórbidos, a veces puede ser muy debilitante para individuos con trastornos del espectro autista. Los tipos más comunes de los diagnósticos son los relacionados con la ansiedad.

Recientemente los investigadores de la Universidad de Amsterdam revisaron 31 estudios que se centraron en la presencia de trastornos de ansiedad en niños menores de 18 años de edad con TEA. Luego de la revisión de estos estudios, los investigadores concluyeron que alrededor del 40% de los niños con TEA tenían al menos un trastorno de ansiedad comórbido diagnosticado (van Steensel et al., 2011). Psicólogos incluyen numerosos diagnósticos bajo el epígrafe de trastornos de ansiedad, pero la fuerza debilitante detrás de todos ellos es la presencia de una preocupación excesiva y el miedo. La prevalencia de los trastornos de ansiedad específicos en los jóvenes con TEA se encontraron con las siguientes tarifas:

- Fobia específica: 30%
- Trastorno obsesivo-compulsivo: 17%
- Trastorno de ansiedad social / agorafobia: 17%
- Trastorno de ansiedad generalizada: 15%
- Trastorno de ansiedad por separación: 9%
- Trastorno de Pánico: 2%

Este y otros estudios han demostrado que los niños con TEA tienen síntomas más graves de fobias, obsesiones, compulsiones, tics motores y vocales, y la fobia social que los otros grupos de niños. Incluso sin un diagnóstico oficial, la ansiedad es un factor importante en la vida cotidiana de muchos niños y adolescentes con TEA. Por ejemplo, la ansiedad puede hacer que sea muy difícil para los niños con TEA a hacer de todo, desde hacer amigos, para ir de compras, a tomar el transporte público.

La ansiedad y el autismo

Hay muchos comportamientos comunes que se observan en los niños con TEA que se superponen con los síntomas observados en los trastornos de ansiedad diferentes. Por ejemplo, las obsesiones y compulsiones de trastorno obsesivo-compulsivo pueden parecer similares a los comportamientos repetitivos y estereotipados en los niños con TEA. Por esta razón, hay especulación en cuanto a lo que los psicólogos deben tener en cuenta la superposición de los síntomas y lo que es un trastorno claramente diferente (van Steensel et al., 2011). Un grupo de niños en el espectro que son más propensos a recibir un diagnóstico de un trastorno de ansiedad parece ser adolescentes que han sido diagnosticados con el síndrome de Asperger o autismo de alto funcionamiento. Muchos investigadores especulan que esto podría deberse a que los adolescentes con bastante alto funcionamiento cognitivo pueden tener una mayor conciencia de su entorno y la forma en que son percibidos por los demás. A medida que los niños con TEA entran en la adolescencia, la diferencia entre ellos y sus compañeros puede ser más pronunciada (Alfano, et al., 2006). Alternativamente, un niño con deficiencia más intelectual puede experimentar menos ansiedad o simplemente tener más dificultades para informar de sus inquietudes de una manera que se presta para el diagnóstico formal.

Los niños y adolescentes con TEA, en general, tendrán un tiempo mucho más difícil de auto-informes de sus síntomas de ansiedad - muchos de los cuales sólo se puede producir internamente (es decir, la preocupación, coherente). Estas limitaciones hacen que sea difícil para las personas con TEA a ser diagnosticados debido a las dificultades con el autoinforme. Hay quienes sostienen que es posible que tenga que desarrollar diferentes formas de medir la ansiedad en las personas con TEA. Por ejemplo, una mejor manera de evaluar posiblemente niveles de ansiedad es entrevistar a los adultos que interactúan sobre una base regular con el individuo. Sin embargo, los informes de los adultos no son necesariamente compatibles. Por ejemplo, Gadow y sus colegas (2005) encontraron que los maestros reportaron niveles significativamente más altos de comportamiento ansioso que los padres. Esto podría deberse a que los padres y / o maestros no son confiables en la comunicación de estas conductas, o es posible que los síntomas de ansiedad son más probable que ocurra en la escuela que en casa. Por lo tanto, es evidente que existe margen de mejora en la medición de la ansiedad en niños y adolescentes con TEA.

Continúa en la página 6.

Terapia cognitiva del comportamiento como Tratamiento

El tratamiento más eficaz para los trastornos de ansiedad es la terapia cognitivo-conductual (TCC). La terapia cognitivo-conductual utiliza exposición gradual, o dar pequeños pasos hacia frente a situaciones que inducen ansiedad, así como los modos de enseñanza de relajación. También utiliza la reestructuración cognitiva, o identificar y trabajar para cambiar los patrones de pensamiento irracional, y modelando el pensamiento apropiado. TCC se basa en la premisa de que trabajar para cambiar el pensamiento de mala adaptación, tales como aumento negativos o generalizar, puede conducir a un cambio en el comportamiento de mala adaptación. Pensar en ello de otro modo, la TCC busca capacitar a una persona para reconceptualizar la forma en que procesan el mundo y luego adquieren habilidades que les permitan aplicar esta nueva forma de ver las cosas.

Ciertamente hay algunos posibles problemas usando la TCC tradicional con los niños y adolescentes con TEA. TCC es muy verbal basa-ya menudo bastante abstracto. Con el fin de hacer frente a estos problemas, Moree y Davis (2010) encuentra que la incorporación de elementos visuales más concretos e intereses específicos del niño, así como la participación de padres, son todos extremadamente importante. Algunos sugieren que la TCC puede no funcionar tan bien para los niños con TEA debido a sus deficiencias en la teoría de la mente (la capacidad necesaria para participar en las estrategias de TCC), pero los psicólogos han demostrado una mejoría en los niños de alto funcionamiento con TEA después de la TCC (Wood y col , 2009).

El papel de los padres en el tratamiento de la ansiedad

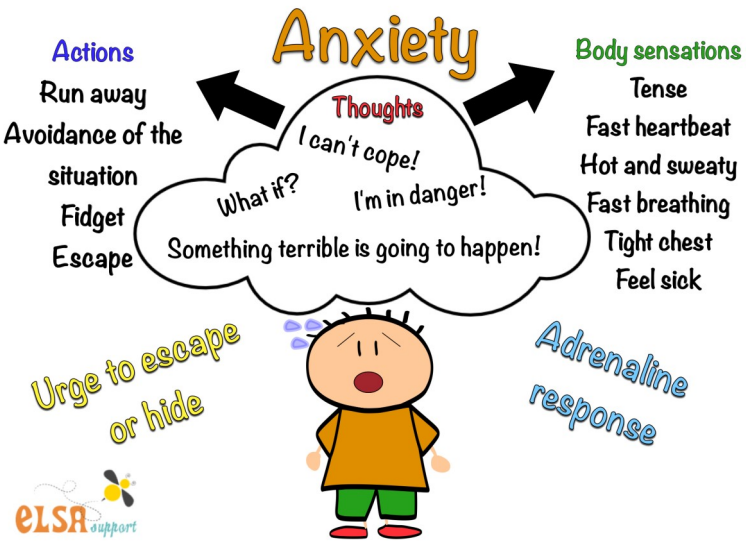
Los padres tienen un papel integral en ayudar a tratar la ansiedad en los niños con TEA. De hecho, muchos coinciden en que los padres no sólo pueden ser los padres, sino que debe ser entrenadores, terapeutas y amigos también. Las siguientes recomendaciones son parte de la intervención “frente a sus miedos”, desarrollado por Judy Reaven y sus colegas:

1) Fomentar y recompensar a su hijo por su esfuerzo y compromiso en comportamientos valientes
2) haga caso de pantallas excesivas de ansiedad
3) Distinguir entre temores realistas y poco realistas de manera que se puede establecer una dirección tratamiento apropiado

4) Transmitir confianza en la capacidad del niño para manejar su preocupación y la ansiedad
5) Modelo comportamientos valientes
6) Trabajar en conjunto con su cónyuge o pareja de desarrollar un plan para hacer frente a los temores
7) Discuta cómo compartir las habilidades de afrontamiento y la creación de jerarquías de exposición con otros profesionales de modo que las ganancias en un escenario se pueden generalizar a otros contextos

Los padres pueden jugar un papel crítico en el tratamiento de la ansiedad en su hijo con TEA. Como padre, usted sabe más acerca de su hijo que casi nadie más. Ser consciente de la ansiedad disparadores para su hijo es otro paso importante en el trabajo para mejorar y anticipar el estrés y la ansiedad. Los desencadenantes comunes pueden incluir cambios en la rutina, la falta de sueño, y situaciones altamente sociales.

https://www.iidc.indiana.edu/pages/anxiety-and-autism-spectrum-disorders



¿Qué desencadena la ansiedad de un individuo con TEA?

Cada día todos nosotros nos enfrentamos a situaciones o circunstancias que pueden provocar ansiedad por nosotros, sentado en un atasco de tráfico, llegando tarde a una entrevista de trabajo, incluso algo tan tonto como no entender una broma que otros encuentran muy divertido. Si bien estos ejemplos no son potencialmente mortales, para el individuo que experimenta cada situación, su capacidad de razonar y ver la imagen completa puede ayudarlos a calmarse, respirar y darse cuenta de las cosas ocurren y la vida se Goon. Sin embargo, para una persona con TEA, algunas situaciones comunes pueden causar una gran ansiedad.

La mayoría de la gente puede experimentar la frustración, el estrés o la ansiedad en situaciones de la vida cotidiana. Hay gente que aprende cómo hacer frente tan bien que el estrés o la ansiedad tiene poco impacto en ellos. Pero para otros, incluyendo a las personas con TEA, estrés y la ansiedad puede paralizar a diversos grados. Recuerde, situaciones que generan ansiedad en un individuo puede no para otro. ¿Cuáles son algunos factores estresantes comunes que los individuos con TEA puede experimentar? Los siguientes ejemplos de factores estresantes comunes en el hogar y en la escuela son sugeridos por el Dr. Chuck Edington (2010) en su presentación, regulación emocional y el manejo de la ansiedad en el autismo, y desde el folleto, “Trastornos de Ansiedad en los niños” de la Asociación de Trastorno de Ansiedad América (ADAA, listados parciales):

El tiempo no estructurado: El tiempo no estructurado que no tiene reglas o actividades específicas que crea fronteras y límites, puede ser muy difícil. Ejemplos de tiempo no estructurado son:

- A la espera de y / o en el autobús escolar
- Antes y después del tiempo escolar
- Las transiciones a lo largo del día (un lugar a otro, de persona a persona, un tema a otro)
- Almuerzo / cafetería
- Recreo
- Educación Física

Situaciones académicas:

- La comprensión de qué hacer y cómo hacerlo
- Dividir las tareas
- Escritura
- Leyendo
- Organización
- grados
- Presentaciones en clase
- Respondiendo en voz alta en clase
- pruebas

problemas sensoriales puede ser activado casi en cualquier momento o en cualquier lugar sobre una base diaria. Si el individuo está experimentando un momento de ansiedad o no, los problemas de integración sensorial pueden dominar a la capacidad de una persona para controlar de él o ella. situaciones sensoriales que pueden provocar ansiedad pueden incluir:

- asambleas multitudes-escolares, conciertos, excursiones, tienda de comestibles, etc.
- Espacio demasiado grande, demasiado lleno de gente, demasiado brillante, demasiado fuerte, demasiado mal olor, etc.
- Sonidos / ruido
- Desastres naturales
- Los olores-cafetería, baños, materiales de limpieza, marcadores, pinturas, colonias,
- Alimentos-vista, textura, sabor, olor, sonido cuando se come
- Cortes de pelo
- problemas dentales o médicos
- Duchas, baño (algunas personas han compartido que las duchas 'Hurt' sus cuerpos)
- Ropa-demasiado apretado, rasposa
- Lavando los dientes

Continúa en la página 8.

¿Qué provoca ansiedad, CONTINUACIÓN ....

Situaciones sociales Ya son un reto para las personas con TEA y puede aumentar la ansiedad en el momento o incluso a la espera de un próximo evento. Algunos ejemplos incluyen:

- Nuevos eventos no planificados y sin previo aviso
- Los cambios en la rutina de la escuela al día los planes interrumpidos o planes familiares cambiaron
- Ajuste de los intereses personales con los planes de clase o familia
- actividades-conciertos al aire libre, picnics, el recreo
- asambleas reuniones escolares grandes, reuniones familiares
- Los niños pequeños (que son impredecibles en muchos sentidos)
- Iniciar una conversación con un compañero

rutinas: Después de un día en la escuela donde el niño fue capaz de mantener el control del cuerpo, escuchar, actividades completas, y aparecen compuesta, ir a casa y tener aún más las expectativas incluyendo rutinas típicas, puede aumentar la ansiedad y agitación. Rutinas tales como

- Haciendo tarea
- Quehaceres
- Comidas, baño, rutinas de la hora de dormir
- Preparándose para la escuela

Para todos nosotros, hay muchas otras situaciones aparentemente inocuos y seguros que se producen en la vida diaria, pero a una persona con TEA, esa misma situación podrían ser totalmente aterradora y crear una gran ansiedad o pánico.

Educador de Dave Nelson (Nelson, 2008) Director de la Escuela de la Comunidad en Decatur, Georgia, una escuela secundaria y preparatoria para los adolescentes con autismo, dijo,

"Todos y cada uno de mis estudiantes tiene la ansiedad casi todos los días. ¿Qué es tan interesante, sin embargo, es lo diferente que las manifestaciones de esa condición puede ser. Algunos estudiantes comienzan a hacer preguntas constantes; algunos interrumpen constantemente; algún retiro o huir; y algunos se ponen groseros o provocar. Todo el mundo (incluidos los adultos) tiene su propia manera especial de mostrar cuando están ansiosos, de morder las uñas a tener dolores de cabeza a hablar mucho ".

Louise Página (2009), un terapeuta del autismo y la madre de un individuo con un trastorno del espectro autista añade:

" Usted puede observar que, por ejemplo, mirando hacia abajo a sus pies, o retorcerse las manos o las manos se pueden establecer plana contra sus muslos, buscando (por ejemplo, el comportamiento de estallido) temeroso o congelado en el sitio, o hacia fuera en dificultades y así sucesivamente. Además, su reacción de lucha o huida puede ser exagerado y los esfuerzos para volver a su estado a una relativa calma puede ser muy difícil".

Otros indicadores de una persona que experimenta la ansiedad incluyen una, cuando el individuo se siente muy consciente de sí mismo y sobrecargado y 'habla' a través de 'personajes' o frases de programas de televisión; jingles; objetos; como otra persona, o se retira a una esquina, la elaboración de las rodillas a su pecho; masculleo; etc. respuesta de cada persona a la ansiedad puede ser tan individual como son. "Lo que hace que la experiencia de ayudar a los estudiantes con su ansiedad tan interesante y desafiante es que muchas veces, ni siquiera saben cómo se sienten, por lo que no tienen ningún fundamento para tratar de controlar la sensación (Página 2009)".
https://www.iidc.indiana.edu/pages/What-Triggers-Anxiety-for-an-Individual-with-ASD

Apoyo adicional LÍNEA

materiales de enseñanza-cognitivas conductuales terapia para niños con autismo de alto funcionamiento: Siete actividades interesantes con descargas gratuitas:

http://autismteachingstrategies.com/autism-strategies/cognitive-behavioral-therapy-teaching-materials-for-children-with-highfunctioning-autism-seven-engaging-activities-with-free-d

Libro exclusivamente humana: http://barryprizant.com/uniquely-human/

https://www.ocali.org/up_doc/uniquely-human-book-study.pdf

Ansiedad punto de alimentación: file: /// C: /Users/michelle.neilson/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/ Content.Outlook / 24JDG9U2 / Ansiedad% 20 (002) .pdf

Cinco estrategias ansiedad BAJADA DE LOS NIÑOS

Herramientas para ayudar a los niños se preocupan menos puede ser un gran alivio para los padres.

Por: Jeffrey Bernstein Ph.D.

La peor parte de la ansiedad es tener ansiedad acerca de la ansiedad, sí. La metáfora de una bola de nieve que se rodó por una colina es uno de los que utilizo para ilustrar cómo se controla la ansiedad crece rápidamente. Los niños pueden aprender a lidiar con la ansiedad por aprender dos habilidades cruciales: Calmando y resolver problemas. Como escribí en mi libro, 10 días para un niño menor desafiante, escalada de ansiedad en los niños puede ser espressed como un comportamiento desafiante. Saber cómo ayudar a manejar a su hijo su ansiedad puede recorrer un largo camino para ayudar a que se comporten mejor. Como seguimiento a uno de mis últimos blogs, a continuación se presentan cinco más de las técnicas que utilizo en mi práctica con los niños y sus padres para ayudar a los niños a manejar la ansiedad:

- Respirar con ellos. Una forma de ayudar a su niño a controlar la ansiedad es fomentar la respiración lenta y profunda. Puede ayudar a su hijo a practicar esto consiguiendo ella imaginar el aire que entra por la nariz, por la tráquea, y en el vientre. Hay maravillosas aplicaciones y videos de You Tube que se pueden buscar para que muestre cómo hacer esta respiración diafragmática (lo presento como "respiración abdominal" para los niños). También muestro a los niños una imagen de un tigre dientes de sable y explicar cómo nuestro mecanismo de lucha o huida en el día actual funciona igual que si estábamos viendo un diente de sable hace mucho tiempo. Otra forma de relajarse es alternativamente contraer y relajar los músculos.

- niños que ayudan a deshacerse de las hormigas (pensamientos automáticos negativos). Tengo niños dibujan hormigas (la versión de insectos) para hacer este divertido ejercicio. A continuación, les ayudo a hablar, escribir, dibujar o las hormigas con pensamientos negativos próximos a ellos. HORMIGAS típicas pueden ser: “Nada va a mi manera”, “Soy un perdedor, porque todo el mundo piensa que soy”, o “soy un fracaso” Al cambiar los pensamientos negativos a los pensamientos más útiles y positivas, por ejemplo. , decir o pensar: “Si sigo practicando, voy a mejorar”, o “Incluso si cometo un error, puedo aprender y hacerlo mejor la próxima vez”, se reducirán los niveles de ansiedad del niño.

- El uso de estrategias de exposición. En mi consulta utilizo una estrategia llamada Exposición Introceptive. Por ejemplo, para un niño que informa de la falta de aliento debido a la ansiedad, es posible que tenga un niño se siente con su padre y contener la respiración. El objetivo es que el niño aprenda que los síntomas físicos pueden ser experimentados sin la ansiedad y el pánico. Siguiendo el espíritu de la exposición es mucho mejor para ayudar a evitar la ansiedad, es imperativo que los padres se quedan amorosa y firme en animar a sus hijos a enfrentar y trabajar con sus miedos.

- Guiar al niño con visualizaciones que calman. Ayudar a su hijo a imaginar un lugar relajante y darse cuenta de los sentimientos de calma en su cuerpo. O, haga que imaginar un recipiente (como una caja grande o una caja de seguridad) para poner sus preocupaciones en lo que no se están ejecutando salvaje en su mente y le molesta cuando se necesita o quiere estar haciendo otras cosas.

- Animar al niño a hacer un "cosas que salieron bien hoy" lista al final de la jornada escolar. Esto ayuda a niños propensos a la ansiedad de desarrollar un estilo cognitivo optimista. Esto se puede hacer en un diario del éxito.

Para las preocupaciones relacionadas con una mayor participación, ansiedad persistente, consulte a un profesional de salud mental calificado.

https://www.psychologytoday.com/blog/liking-the-child-you-love/201402/five-anxiety-lowering-strategieschildren

Dream Big Dreams for Your Child!

Tuesday, February 6, 2018

6:00 pm- 8:00 pm

Linus Pauling Middle School:
Theater- 1111 Cleveland Ave
Corvallis OR 97330

FREE for family members

$25 for professionals and others needing a certificate

REGISTER

Make a Plan for Your Child's Life, Starting with a Vision for the Future!

Person-centered Planning is all about your unique child. Learn different ways to think about disability, and the possibilities for your child's future! Get tips and tools to help introduce your child to school, service systems, and their community!

For interpretation needs, please provide three business days' notice: (503) 786-6082

FACTOregon
Empowering families experiencing disability.

Questions? Call (503)786-6082
or email registration@factoregon.org.

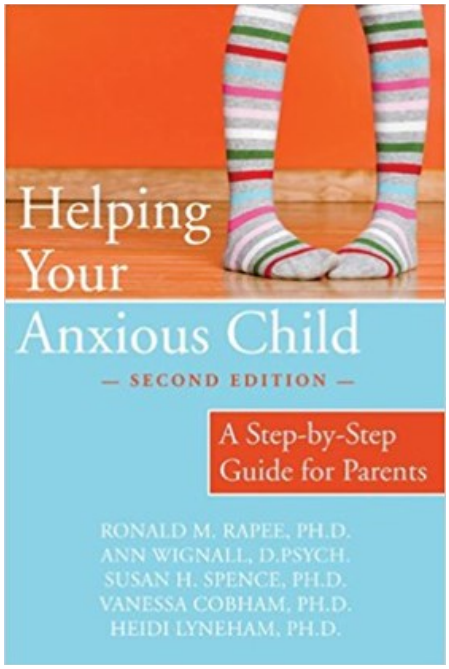
Corvallis SCHOOL DISTRICT

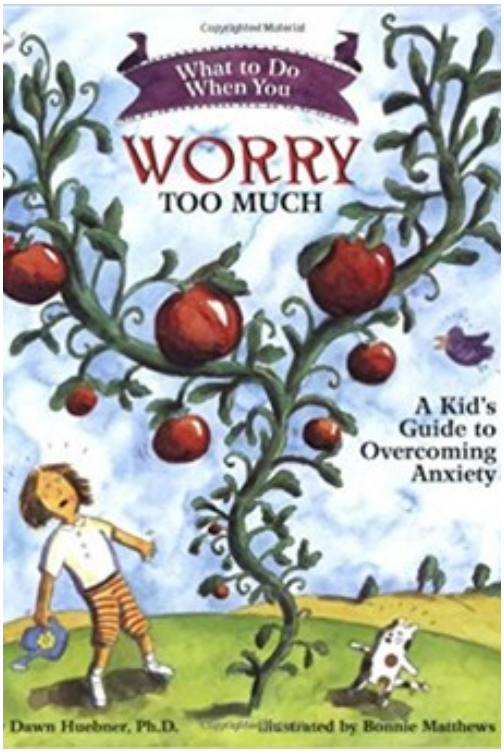
Cómo ayudar a su niño ansioso: Una guía paso a paso para los padres

por Ronald M. Rapee

-

-





¿Qué hacer cuando usted se preocupa demasiado: Guía de un niño a superar la ansiedad

por Dawn Huebner

Este libro de autoayuda interactiva para niños de 6-12 años de edad guía a los niños y padres a través de técnicas cognitivo-conductuales más frecuentemente utilizados en el tratamiento de la ansiedad. metáforas animados e ilustraciones hacen que los conceptos y estrategias fáciles de entender, mientras que claro cómo-a los pasos, y le avisa a dibujar y escribir ayudan a los niños a dominar nuevas habilidades relacionadas con la reducción de la ansiedad. Echa un vistazo a otros artículos de lo-To-Do Guías para niños: ¿Qué hacer cuando su bengalas Temper, qué hacer cuando se quejan demasiado, lo que debe hacer cuando su cerebro se queda atascado, y ¿Qué hacer cuando le hacen errores Quake.

Programa Linn Benton Lincoln ESD Cascade

autismo regional

905 4th Ave SE Albany,

Oregón. 97321

Tel: 541- 812 a 2600 Fax:

541 926-6047

E-mail: webmaster@lblesd.k12.or.us

Consultores de autismo:

Skye McCloud- skye.mccloud@lblesd.k12.or.us

541-336-2012

Sue Taylor-sue.taylor@lincoln.k12.or.us~~V~~singular~~3rd

541-574-3744

Melissa Bermel- melissa.bermel@lblesd.k12.or.us~~V~~singular~~3rd

541-812-2773

Amanda Stenberg- amanda.stenberg@lblesd.k12.or.us~~V~~singular~~3rd

541-812-2676

Bradley-scott scott.bradley@lblesd.k12.or.us~~V~~singular~~3rd

541-812-2677

Michelle Neilson- michelle.neilson@lblesd.k12.or.us

541-812-2678

VISUALES

Feelings Chart			
Describe		How I feel	What I can do
	5	I need some help!	
	4	I'm really upset.	
	3	I've got a problem.	
	2	Things are pretty good.	
	1	Feeling great!	