



3. TRATAMIENTO DEL AUTISMO EN EL HOGAR

3.2. Cómo incrementar los hábitos de autonomía personal: vestirse, bañarse,

Autores: Joanna Kossewska, Danuta Kolska, Andrzej Wolski (Cracovia-PI)

En algunos casos, se dice que los padres deben convertirse en co-terapeutas de sus hijos y, por ello, el hogar debe convertirse en una continuación de la escuela. Otros, por el contrario, consideran que los padres no deben implicarse en los aspectos más académicos. De todas formas, se ha demostrado que el hecho que los padres actúen como agentes activos en el tratamiento de su hijo es algo muy beneficioso para el niño afectado y para los propios padres, ya que los padres desarrollan sentimientos de auto-eficiencia y un mayor conocimiento y control sobre la conducta de su hijo.

Una de las normas básicas referentes a la educación de los niños con autismo es la de integrarlos en determinadas estructuras temporales y espaciales. Esto permitirá una mayor intervención terapéutica.

La “estructuración” está formada por cuatro elementos. El primero es la **“estructuración” del espacio** en el que el niño actúa. Las aulas y los espacios en los que se desarrolla la educación del niño siempre deben ser los mismos. El niño debe tener su propio entorno de trabajo (mesa, silla, etc.). El equipamiento de la habitación debe ser bastante sencillo y estable, al menos al principio. A medida que se progresa en la educación, el espacio de actuación del niño puede enriquecerse con nuevos elementos. Sin embargo, no debemos olvidar introducir cada elemento nuevo mediante la cooperación del niño. Debemos permitir que el niño se familiarice con los nuevos elementos de equipamiento o decoración.

La “estructuración” del espacio también incluye lugares constantes para las comidas, una taquilla propia del niño para sus efectos personales, y un armario para artículos de higiene personal en el cuarto de baño, su propia estantería y su propio colgador.

El segundo elemento de la “estructuración” es la **planificación del tiempo**.

El tipo y orden de las actividades deben seguir una pauta constante. ¿Cuál es pues la manera de enseñar al niño su horario diario? Si el niño sabe leer, podemos poner por escrito el horario diario, especificando las horas (el reloj debe estar en un sitio visible). Presentaremos el horario diario al niño leyéndolo y comentándolo con él. Si el niño no sabe leer, podemos elaborar un horario con dibujos o pictogramas. Cerca del lugar de trabajo del niño, pondremos una gran foto de su cara, y junto a la foto, dispondremos los dibujos o pictogramas de las actividades que el niño debe realizar. Debemos comentar el orden de las actividades con el niño de manera similar. Puede resultar útil añadir una foto de la persona que actuará como guía durante las actividades del niño, como por ejemplo, durante la terapia del lenguaje, la educación musical, etc. También podemos dividir el horario diario en secuencias menores (por ejemplo, antes y después de la comida) si el niño parece incapaz de captar el plan completo del día.

El tercer elemento de la “estructuración” es garantizar que trabajen con el niño **las mismas personas** durante todo el tiempo.



Al principio, serán una o dos personas las que trabajen con el niño. A continuación, a medida que la gama de actividades del niño se amplíe, el niño deberá conocer a más personas.

El firme cumplimiento de las reglas en relación con estos tres elementos de “estructuración” (espacio, tiempo y personas) permitirá que el niño se familiarice con las normas en casa y que se sienta seguro en las circunstancias en las que se le va a educar. El niño debe saber qué esperar, puesto que esto le ahorrará muchas situaciones frustrantes innecesarias.

Al introducir la estructura, debemos aclarar con precisión las normas de convivencia, las cuales debe obedecer el niño, así como las conductas que son o no son aceptables. El niño debe saber que no hay que cruzar ciertos límites, como por ejemplo, que no debe escupir a los demás, que debe comer sentado en una silla, en lugar de en el suelo, etc.

La “estructuración” está vinculada a dos elementos más: el **lenguaje** y los **objetos** que usamos.

El lenguaje empleado con el niño debe ser claro, y las afirmaciones deben ser cortas y libres de “ornamentos” redundantes. Si deseamos que el niño se siente, debemos decir: “X siéntate”, en lugar de: “Por favor, ¿serías tan amable de sentarte en aquella silla, X?”. El tono de nuestra enunciación también debe ser inequívoco, para evitar cualquier duda sobre lo que queremos decir.

El otro elemento son los objetos que usamos. Cada objeto debe tener un significado y una finalidad específicos e inequívocos desde el principio. Si, por ejemplo, un plato sirve para comer, no debe usarse para jugar o para dibujar círculos. Debemos ayudar al niño a discriminar con claridad la finalidad de cada cosa u objeto.

No debemos temer que la introducción de estructuras “embuta” a nuestro niño en rígidos marcos que dificulten el desarrollo de su personalidad. El mundo, de la manera que el niño con autismo lo percibe, es un completo caos. Los elementos individuales producen secuencias inconexas, fuera de ningún contexto. Las estructuras permiten que el niño comprenda mejor lo que sucede a su alrededor. A un niño con autismo se le da mejor realizar repeticiones mecánicas y repetir secuencias que solucionar problemas verbales. Por lo tanto, una cierta estabilidad del espacio, del tiempo y de las personas ayudará al niño en sus primeros pasos en un entorno que pretende ayudarlo a comprender el caos a su alrededor.

En este caso, las estructuras están basadas en una comprensión icónica y en la repetición mecánica de las secuencias diarias. A medida que el niño se desarrolla, algunas estructuras ya no serán necesarias, porque el niño, al saber lo que sucede a su alrededor, nos hará saber los elementos con los que se siente mejor. Gradualmente, alcanzaremos la fase en que generalizaremos algunas habilidades y las transferiremos a otras situaciones, personas o espacios.

Al pensar en la “estructuración” debemos recordar que, sobre todo, debe preocuparnos a nosotros, a los padres y a los terapeutas. Hasta que las personas que trabajen con el niño no comprendan qué es la estructura, cuál es su finalidad (para



garantizar que no se convierta meramente en un método obligatorio), y qué deseamos alcanzar con ella, no es posible exigir al niño que lo comprenda.

Normas de conducta con el niño

La terapia y la atención de un niño con autismo requieren, por una parte, un enfoque individual para cada niño y, por otra parte, la búsqueda de formas y posibilidades para desarrollar las propias características individuales del niño. Lo que hay que recordar es que, hasta hoy, no existe un único método efectivo de terapia; las características y complejidad de los trastornos autistas requieren un enfoque basado en el “sentido común”.

En la terapia y educación de un niño con autismo, hay que obedecer algunas normas, quizá conocidas por el lector:

- Sea lo que sea lo que estés haciendo con el niño, háblale.
- No exijas más al niño de lo que tú puedas hacer.
- Cuando trabajes con el niño, mantén las proporciones: 75-80% de trabajo, 20-25% de relax.
- Sé coherente con lo que hayas comenzado a hacer con el niño, teniendo en cuenta el objetivo final, las habilidades del niño y la resistencia del niño al cansancio.
- Ajusta tu ritmo de trabajo al del niño. Si es necesario, ralentiza tu ritmo para ser capaz de captar incluso el más ínfimo signo procedente del niño.
- No busques maldad en la rabia, agresión o destrucción del niño; en lugar de ello, busca las causas.
- Sólo una persona en la que el niño confíe tiene el derecho a decirle “no”. En este caso, la negación es un signo de esperanza para el niño, ya que significa “eres capaz de hacer más”. De otra forma, la negación sólo reforzará la conducta inaceptable o causará incluso un aislamiento más profundo por parte del niño.
- No te apresures. El niño debe realizar la actividad él solo, a pesar de que tarde más.
- Es importante, durante el trabajo, mantener proximidad física y contacto visual entre el niño y el terapeuta, así como comunicarse con el niño y concentrarse en él y en lo que se está haciendo conjuntamente.
- A pesar del ritmo marcado por los programas educativos o terapéuticos, permite que el niño aprenda a su propio ritmo.
- Cada niño posee un don único que hay que descubrir y permitir que se desarrolle libremente.

Al educar a un niño con autismo, debemos reflexionar en lo que hay que enseñarle y en lo que requiere una atención especial.

Es particularmente importante para los niños con autismo recibir información visual. Por lo tanto, debemos preparar horarios diarios. Podemos usar sistemas de comunicación alternativos, como los signos gestuales y los pictogramas. Es más fácil para un niño recordar qué debe hacer si obtiene información visual (siempre junto con información verbal). La cantidad de tiempo que un niño necesita para aprender el horario depende de su nivel de desarrollo, edad, y la manera en que usa los esquemas pictóricos. Una buena explicación y un enfoque positivo de todos los miembros de la familia acelerarán definitivamente el progreso.



Los signos requieren buenas habilidades motoras finas y niveles adecuados de imitación. Por lo tanto, para muchos niños con autismo, los sistemas pictóricos son más efectivos, debido a sus usualmente buenas habilidades visuales y espaciales. Normalmente, los pictogramas se elaboran con fotografías o dibujos pegados en tarjetas, forradas con plástico adhesivo transparente para prevenir su desgaste. El sistema de signos es un sistema bimodal (signos y habla) que emplea signos normalmente fáciles de producir, y considera que es básico comenzar a tener en cuenta los intereses del niño, como medio para aumentar su motivación. De esta forma, los primeros signos que se enseñan al niño se refieren a objetos o acciones que desea mucho. La característica bimodal del programa implica la producción del signo por parte del adulto, y su verbalización, ambas acciones al mismo tiempo. El objetivo es conseguir que el niño asocie el signo con su expresión oral, como medio para facilitar el desarrollo del habla.

El sistema pictográfico es algo distinto. Si se usa un sistema pictográfico, también es muy importante empezar a considerar los intereses del niño. Debemos comenzar sólo con un pictograma y fomentar la asociación entre la petición (objeto o acción) y la tarjeta con la representación gráfica. El niño debe aprender que para cumplir su deseo es necesario que señale o muestre la tarjeta correspondiente. Cuando estemos convencidos de que el niño ha comprendido la mecánica comunicativa, podremos seguir introduciendo nuevos pictogramas. Éstos deben estar, lógicamente, en lugares totalmente accesibles para el niño, de forma que podrían colgarse en la pared, ponerse sobre una mesa, o reunirse en forma de libreta para que el niño pueda llevarlos a todas partes. El último sistema es quizá el más práctico, a pesar de que hay niños a los que no les gusta llevar las tarjetas a todas partes.

Usaremos estos sistemas para comunicarnos con nuestro hijo durante las actividades diarias en el hogar, así como durante la práctica de todas las habilidades funcionales.

Territorio propio

Si un niño con autismo tiene su propia habitación, la posibilidad de retirarse allí puede incrementar su sensación de seguridad. Los niños que tienen habitaciones propias desde el principio, aceptan esta situación y a menudo están contentos de tener la ocasión de estar solos. Las oportunidades para desarrollar la propia independencia son mayores si el niño tiene la ocasión de escoger entre la compañía de otros miembros de la familia y la permanencia en su habitación. Así, también es más fácil evitar conflictos.

Los efectos personales del niño, como la ropa, los juguetes, los libros, etc., deben guardarse en su habitación. Es más fácil desarrollar las actividades rutinarias de la mañana y de la tarde en la habitación del niño, donde el propio lugar fomenta la comprensión de la situación, que resulta tan importante para el niño. Los padres, a veces, señalan su dificultad para dejar al niño solo en su habitación. El niño debe acostumbrarse lo antes posible a jugar solo en su habitación: con el Lego, con un rompecabezas, etc. Tales actividades pueden incluirse en un horario pegado en la puerta o en la pared de la habitación del niño.



Qué sucederá durante el día

El comienzo del día es un momento importante para los niños con autismo. Es bueno decidir quién se ocupa del niño por la mañana, y qué es lo que hay que decir y hacer. El despertar es un cambio de situación. El niño aceptará esta situación más fácilmente si se acompaña de un gesto y/o acción familiar, como por ejemplo, correr las cortinas (signo visual) antes de decir “Buenos días” (signo verbal). Al principio, es importante repetir las mismas palabras cada mañana, para fomentar la sensación de seguridad del niño. Podemos esperar un poco antes de decir “Es hora de levantarse”. Es mejor organizar el tiempo de manera que el niño evite encontrarse con otros miembros de la familia en el baño. Así, debemos explicar al niño, mediante un esquema, qué es lo que sucederá a continuación, es decir, que irá al baño, se vestirá, desayunará, etc. Es muy importante que el niño no sienta la tensión de los adultos y que las instrucciones verbales sean cortas.

Ropa

Es mucho más conveniente preparar la ropa del niño por la noche y dejarla en el orden en que el niño debe ponérsela. Un adulto puede estar presente en ese momento, pero es bueno intentar animar al niño para que se vista solo, por ejemplo, dándole una de las prendas para que empiece.

La búsqueda de una prenda de ropa por la mañana puede causar ansiedad, así que es importante colocar toda la ropa en el mismo sitio. Es recomendable que el niño tenga su propio colgador en el recibidor, donde pueda colgar siempre su chaqueta, abrigo, etc., y un sitio determinado para los zapatos.

Para algunos niños, no es suficiente con tener toda la ropa colocada en el orden en que deben ponérsela. Necesitan información visual. Habrá que preparar un esquema detallado en estos casos, con dibujos de cada prenda de ropa, colocados en orden. Gradualmente, cada dibujo individual será sustituido por un símbolo que represente el proceso completo de vestirse.

Algunos niños tienen grandes dificultades para reconocer la parte delantera y la parte trasera de la ropa. Para ayudarles, debemos poner una marca clara en el interior de cada prenda indicando su parte trasera, además de colocar siempre las prendas de ropa de la misma forma. Los adultos deben mostrar mucho interés en enseñar al niño a vestirse solo. Sugerimos que se comience la formación en verano, cuando no hay que ponerse muchas cosas. La capacidad de vestirse y desvestirse solo mejora la auto-confianza del niño y le proporciona más independencia. El acto de desvestirse se domina antes, ya que es usualmente mucho más fácil y no requiere mucho tiempo aprender a hacerlo. Sin embargo, es más difícil enseñar a los niños a ponerse la ropa en un lugar, a colgarla o a echarla al cesto de la ropa sucia. Es una tarea bastante difícil, pero podemos hacerla más fácil poniendo en dicho cesto un dibujo de ropa interior o de calcetines, para proporcionar al niño una ayuda visual.

Algunos niños con autismo no pueden soportar la más mínima mancha en su ropa. Hay que ayudar al niño a superar estas sobre-reacciones. Los adultos deben ser muy consecuentes y explicar que no hay que quitarse una prenda sólo a causa de una



pequeña mancha. El niño debe aprender que se cambiará de ropa después de llegar de la escuela o guardería.

La chaqueta o el abrigo siempre hay que colgarlos en el mismo colgador del recibidor (el lugar puede marcarse con un dibujo, nombre o foto). También podemos ayudar al niño a ponerse los zapatos en un lugar, dibujando el contorno de las suelas en un pedazo de linóleo.

Reacciones atípicas hacia la ropa

A algunos niños con autismo les gusta quitarse toda la ropa y caminar desnudos. Esta conducta puede repetirse varias veces en un día y aparecer sólo en determinados períodos de tiempo. Si el niño se desviste porque es hipersensible a las prendas ajustadas, debemos ponerle prendas suaves y cómodas. Otra razón que justifica esta conducta puede ser que el niño esté aburrido y que los educadores no sean lo suficientemente rápidos para encontrarle algo que hacer. Un niño que se desviste en público pone a su familia en una situación embarazosa, lo que constituye otra de las razones por las cuales estas conductas deben ser eliminadas. A veces el hecho de desvestirse puede estar causado por la sensibilidad del niño a la temperatura o por el hecho de que algunos niños con autismo son muy sensibles al dolor causado por el tacto. Sabemos que algunos niños con autismo no quieren llevar camisetas de manga corta en verano, mientras otros rechazan llevar guantes incluso si hace mucho frío. Esto es aceptable si no resulta peligroso para la salud del niño. Muchos niños con autismo tienen una piel muy sensible en la cabeza y, por lo tanto, puede que les resulte más fácil soportar que se les peine con un cepillo que con un peine.

Entrenamiento para usar el cuarto de baño

Los niños con autismo a menudo presentan diversas dificultades relacionadas con el uso del cuarto de baño. Con frecuencia no comprenden el funcionamiento de su cuerpo. Algunos niños usan pañales durante mucho tiempo porque es cómodo y porque tienen dificultades para aceptar cualquier cambio. Otros niños presentan rituales desarrollados por ellos mismos o por su familia, que no siempre son necesarios. La educación para usar el cuarto de baño requiere el establecimiento de la hora del día para ir al baño. Los padres y el personal del centro educativo deben acordar la hora para impartir la formación relativa al uso del baño. En este período, es conveniente asegurar que el niño va al baño directamente después de cada comida. Después de cada visita al baño, el niño deberá hacer algo que le guste.

Para conseguir que la formación sea efectiva, es bueno colocar un dibujo con un váter en el horario diario. A continuación, cuando mostremos el dibujo al niño, debemos ir directamente al baño sin hablar con nadie más. Los adultos deben ser consecuentes y continuar con estos ejercicios a pesar de que el niño inicialmente se oponga a ellos. Es crucial que todas las personas que estén en contacto con el niño se comporten de manera consecuente.

A algunos niños les da miedo el váter, y pueden pensar que desaparecerán en él. Este temor puede proceder de la limitada imaginación del niño o de la falta de comprensión del cuerpo, o del funcionamiento del váter. Para superar este temor, es necesario



familiarizar al niño con el funcionamiento del váter y, a veces, mostrarle cómo funciona el cuerpo. A veces los niños llenan el váter de papel higiénico. Para evitarlo, debemos preparar un rollo con una pequeña cantidad de papel y, a continuación, dárselo al niño.

Todas las actividades relacionadas con el uso del baño deben presentarse gráficamente, de manera similar a las actividades para vestirse. Los dibujos indicarán las actividades y su orden (ir al baño, bajarse la ropa interior, levantar la tapa, sentarse en el váter, usar el papel higiénico, subirse la ropa interior y los pantalones, tirar de la cadena, bajar la tapa, lavarse las manos, secarse las manos, salir del baño).

Hay que recordar que esta formación debe consistir en la división de la actividad “el uso del baño” en actividades elementales y en su aprendizaje, a través de la repetición múltiple, con el uso de recompensas que sean atractivas para el niño. Las actividades elementales deben integrarse gradualmente en una, descrita por un dibujo simple del “baño”. Debe existir una coordinación estricta entre el centro educativo o centro de día y el hogar, si deseamos que el niño alcance los objetivos propuestos. También debemos tener en cuenta que, en los casos más severos, no podemos intentar conseguir un *control activo* de esfínteres, es decir, que la persona use el váter sola cuando lo necesite. Nuestro objetivo, sin embargo, debe ser lograr un *control pasivo*, lo que significa que la persona será capaz de controlar sus esfínteres, siempre que se la lleve al baño de forma regular. En bastantes ocasiones, la encopresis es más difícil de solucionar que la enuresis, a pesar de que debemos decir que existen programas conductuales muy estructurados que han mostrado una eficiencia significativa. Estos aspectos deben tomarse en consideración:

- Designar a un miembro de la familia para su ejecución
- Fijar la hora exacta para la evacuación intestinal, preferiblemente por la mañana, antes de que la persona se vaya de casa
- Usar, si es necesario y bajo prescripción médica, supositorios de glicerina
- Aplicar refuerzos positivos de intensidad variable (sociales, materiales), según la conducta de la persona (logro de la evacuación intestinal, logro de la evacuación intestinal con la ayuda del supositorio, sentarse en el váter sin conseguir la evacuación intestinal)
- Aplicar refuerzos negativos cuando se ensucie la ropa (restitución)

De la misma forma que formamos al niño en relación con el uso del baño, también debemos usar dibujos relativos a la acción de tomar un baño, para mostrarle al niño la secuencia que debe seguir para lavarse. Gracias a esto, el niño aprende a lavarse solo y a comprender mejor su propio cuerpo, hecho que mejora su autoestima. La realización de actividades individuales siempre en el mismo orden facilita las visitas al baño. Tomar un baño debe constituir una acción relajante para el niño, debido al influjo calmante del agua templada.

Ir a dormir

Por la noche, tanto los niños como los padres están tan cansados que esto puede ser fácilmente la causa de un conflicto. Es importante que los padres fijen la hora en que el niño debe irse a la cama. Los padres deben entonces intentar mantener esta hora también durante las vacaciones, las visitas de invitados, etc. Es conveniente para los niños con autismo disponer de un plan simple de actividades para la tarde y la noche.



A veces, las circunstancias dificultan el cumplimiento del programa planeado, así que es recomendable que el niño, después de llegar de la escuela, realice una actividad constante con el padre o la madre. Esto le proporciona la oportunidad de ser el centro de atención y de pasar tiempo con el padre o la madre.

Un horario diario con un reloj que indique la hora de ir a dormir deja claro al niño que es hora de ir a la cama. Incluso los niños que no comprenden el reloj, con frecuencia son capaces de comparar el “reloj dibujado” con el real colgado de la pared.

Los hábitos regulares antes de ir a la cama también son importantes. Es recomendable seguir alguna rutina, o actividad repetida antes de ir a dormir (una actividad simple y tranquila estaría especialmente recomendada) Es importante que el momento de ir a dormir no esté precedido de prisas y agitación. Durante las horas previas a ir a dormir el niño no debe ver programas de televisión ruidosos y de acción, ya que le influyen negativamente y pueden perturbarle el sueño. Cuando es hora de ir al baño, algunos niños necesitan disponer de una señal sonora extra además del dibujo con un lavabo. En el horario, podemos poner un dibujo de la cena, del juego relajante, de la acción de desvestirse, del baño y, finalmente, de la propia cama.

Es importante repetir las mismas actividades de forma constante durante la tarde, y antes de ir a la cama, y siempre en el mismo orden, es decir, correr las cortinas, encender la luz de la mesilla, hablar sobre cosas que han sucedido durante el día, etc. Los fracasos del niño no deben mencionarse. El padre o la madre deben leer o contar un cuento. Un adulto que permanezca sentado en la cama proporciona al niño una sensación de seguridad y puede que le ayude a dormirse más fácilmente. A muchos niños con autismo les gusta disponer de poco espacio en su cama. Esto puede conseguirse poniendo almohadas adicionales alrededor del niño. También existen edredones especiales y pesados que a veces ayudan a que el niño se duerma antes.

Algunos niños necesitan dormir menos que la media para su edad. Se les pueden dar algunos libros y juguetes si son capaces de jugar en silencio sin molestar a sus hermanos. Otros niños necesitan oscuridad total para quedarse dormidos; una cortina tupida y oscura puede resultar útil en estos casos.

Cama propia

Los padres a menudo tienen problemas porque los niños mayores quieren dormir en su cama, o acuden a su cama en mitad de la noche. Los adultos necesitan encontrar un elemento fuertemente motivador para conseguir que el niño cambie estas conductas. A veces, los niños se las arreglan para conseguirlo en ocasiones especiales, como el comienzo de la escuela, un cumpleaños, una excursión, etc.

Prepararemos al niño para este momento marcando el día concreto en el calendario de la habitación del niño con un dibujo claro. Posteriormente, marcaremos el día en que el niño consiguió dormir toda la noche en su cama. Sin embargo, hay que fijar unas condiciones claras desde el principio, de manera que el niño aprenda a dormir en su propia cama y sea independiente.



Independencia para comer

Una de las situaciones que requieren más esfuerzo por parte de las familias que tienen hijos con autismo es la comida. Los niños son muy sensibles al entorno y no se sienten bien si no comprenden lo que sucede a su alrededor. El desayuno, momento en que la mayoría de los miembros de la familia tiene prisa, es especialmente estresante para los niños con autismo.

Es generalmente sabido que dar al niño información visual, es decir, un dibujo con comida, le ayuda a comprender lo que debe hacer. Para los niños con autismo es importante sentarse siempre en el mismo lugar y usar el mismo plato, la misma taza y los mismos cubiertos.

Los niños pequeños y las personas en un nivel inicial del desarrollo pueden usar manteles individuales de colores que tienen marcado el lugar del plato, del vaso y de los cubiertos. Esto reforzará la información sobre la próxima actividad y proporcionará instrucción visual sobre cómo poner la mesa correctamente.

Los manteles individuales pueden ser antideslizantes para prevenir que el niño desplace el plato. Es posible que algunos niños necesiten que se les ponga algún tipo de material antideslizante en su silla, si se escurren a menudo de ella.

Otro factor que puede tener una influencia positiva sobre el niño es la manera en que la mesa está puesta. Es normalmente mejor dar a cada uno su porción en un plato. Muchas cosas en la mesa pueden distraer la atención del niño e influir en su conducta negativamente.

A algunos les gusta desmenuzar la comida. Debemos evitar esto partiendo el bocadillo en pequeños trozos y dándoselos al niño de uno en uno. Si el niño vuelca la taza con leche o zumo con frecuencia, debemos ponerle sólo una pequeña cantidad de líquido en ella. Si decidimos poner todos los platos con comida sobre la mesa, es mejor prepararlo todo antes de sentarse a la mesa con el niño. El acto de traer nuevos platos durante la comida puede causarle ansiedad. Para evitarlo, también es bueno que todos los miembros de la familia se sienten en la mesa al mismo tiempo. A los niños con autismo les gusta sentir fronteras físicas a su alrededor. Por ello, es recomendable disponer de una sillita alta para los niños pequeños y de una silla con brazos para los mayores.

Los niños con autismo dependen de la información visual clara, así que la "hora de la comida" puede marcarse en el horario de distintas formas. Para los niños con un nivel de desarrollo inferior, que no comprenden los dibujos, elaboraremos un "plan" colgando diferentes objetos en un tablero. Las fotografías, dibujos o pictogramas son para los niños que ya saben interpretar los dibujos. Si el niño sabe leer, pondremos palabras que definan actividades individuales en el horario. A algunos niños les basta con que su padre o su madre les diga "Ahora comemos", para saber lo que tienen que hacer.

Es difícil para los niños pequeños con autismo esperar a que todos terminen su comida. Sin embargo, deben comer todo lo rápido que deseen, aunque debemos intentar educarles para que permanezcan en la mesa hasta el final del ágape.



En algunas situaciones particulares, a veces los adultos se ven forzados a entrar en conflicto con el niño para mostrarle claramente qué hacer y para restringir una conducta inaceptable. Para hacerlo, debemos sujetar al niño firmemente, para transmitirle una sensación de limitación física que puede tener una influencia relajante sobre el niño.

Entre los niños con autismo, algunos se sientan a la mesa pero no comienzan a comer. Una señal sonora, como por ejemplo, un temporizador de cocina o un timbre que les informe que es la hora de comer les puede resultar útil. Un adulto hará sonar el timbre cuando sea la hora de comenzar a comer. Se puede usar un sonido similar como señal para levantarse de la mesa. Muchos niños con autismo son hipersensibles al sonido, así que dichas señales deben ser delicadas y, si es necesario, hay que avisar al niño antes de hacer sonar el reloj de cocina.

En nuestro trabajo, a menudo nos encontramos con niños que no quieren comer nada. Algunos niños sólo comen tipos específicos de alimentos, como por ejemplo, sólo alimentos blancos: yogur natural, puré de patatas y las claras de los huevos. Otros niños se niegan a comer si hay algún alimento rojo en la mesa (moras, remolachas, ketchup o zanahorias), incluso si no se les obliga a comerlo.

Empezaremos a cambiar los hábitos de comida sirviéndole al niño porciones muy pequeñas de nuevos alimentos y, para incrementar su motivación, le permitiremos hacer algo que le guste después de cada comida.