



Historia social: ir al supermercado

Narrativa visual para anticipar la salida. El supermercado fue el lugar más mencionado como 'sin solución' en el relevamiento.

Por qué el supermercado aparece tantas veces

En el relevamiento, el supermercado fue el primer lugar nombrado cuando preguntamos "¿dónde todavía no encontraste cómo manejarlo?". Aparece mencionado en casi todas las respuestas. Las palabras que se repiten: luces fluorescentes, ruido, multitud, anuncios por altavoz, colas, frustración, crisis, mirada social.

Dos familias lo describieron así:

"En el supermercado se pone muy nerviosa y grita, es difícil contenerla."

"La gente piensa que su comportamiento es de mal criado y en realidad está intentando regularse ante tanto estímulo."

Esta ficha es doble: por un lado una historia social para leer junto al niño o niña antes de ir; por otro, una guía para la familia con lo que suele funcionar.

Historia social · para leer con el niño o niña

Podés leerla en la pantalla o imprimirla. Usá la voz suave, sin apurar.

Hoy vamos al supermercado. Primero vamos a ir en auto hasta llegar. Cuando lleguemos, voy a agarrar un carrito. El supermercado tiene mucha luz y puede haber mucho ruido. Algunas personas hablan fuerte. A veces un altavoz dice cosas.

Vamos a caminar juntos entre las góndolas. Yo voy a elegir algunas cosas y las voy a poner en el carrito. Si querés ayudarme, podés ayudarme a poner cosas también.

Si en algún momento el ruido te molesta o te sentís cansado, podés decírmelo. También podés apretar la mano de mamá (o papá, o quien te acompañe) dos veces. Cuando veamos eso, vamos a buscar un lugar más tranquilo.

Después de recorrer el supermercado, vamos a la caja. Ahí hay que esperar un poquito en la cola. La persona de la caja pasa las cosas por una maquinita que hace "pip pip". Yo pago, nos dan una bolsa, y nos vamos.

Cuando salgamos, tu tarea termina. Si lo hicimos juntos, eso es lo importante.

Fin de la historia.

Guía para la familia

Antes de salir

- Acordá un objetivo corto. No intentes la gran compra mensual con el niño o niña. Primero, salidas de 10 a 15 minutos.
- Elegí horarios tranquilos. Mediodía entre semana o primera hora de la mañana suelen ser más accesibles que sábado a la tarde.
- Llevá apoyos sensoriales si ya usás: audífonos, un objeto conocido, una botella con agua.
- Preparale la historia social (la de arriba o una propia) el mismo día o la noche anterior.

Durante

- Nombrá lo que va pasando. "Estamos entrando. Veo las luces. Ahora agarramos el carrito."
- Dejá que participe. Ponele un objetivo pequeño: "Vos buscás dos manzanas verdes y las ponés en el carrito."
- Señal silenciosa. Acordá con anticipación una señal que pueda usar si se satura: tocar dos veces la mano, un pictograma en el bolsillo, lo que funcione para ustedes.
- Plan B de salida. Si se desborda, salir no es fracasar: es respetar. El objetivo de hoy era la compra corta, no sostener una crisis.

Si hay crisis en el lugar

- Bajar estímulos inmediatamente: salir de la góndola, buscar un pasillo lateral, la puerta si hace falta.
- No pedir que mire, que hable, que se calme. Acompañar en silencio.
- Lo que juzgan los demás no importa. La prioridad es la regulación de tu hijo o hija.

Una mamá del departamento nos dijo:

"El cordón de girasoles nos ayuda bastante para identificar, pero mucha gente aún no sabe el significado."

Es cierto. Aun así, cuando lo entienden, muchas veces cambia completamente la actitud. Vale la pena llevarlo.

Lo que cambia con el tiempo

Las familias del relevamiento dijeron, en distintos formatos, lo mismo: el supermercado no se vuelve fácil de golpe. Se va volviendo menos imposible cuando hay anticipación repetida, salidas cortas sostenidas, y un plan de salida que todos conocen. Al año, lo que hoy parece imposible suele ser manejable.

Mientras tanto, no hay que hacer la gran compra con la familia. Compra grande: uno solo. Compra pequeña: con todos. Eso es adaptación, no resignación.

Importante: Azulito no diagnostica ni reemplaza a los profesionales. Este material es orientativo y fue curado con familias TEA de Treinta y Tres.