



Trucos de familias TEA de Treinta y Tres

Compilado vivo de estrategias propias que las familias del departamento probaron y adoptaron. No es teoría, es experiencia local.

Por qué esta colección existe

En el relevamiento a familias TEA del departamento, una de las preguntas fue: "¿Encontraste alguna solución propia o 'truco' que te funcionó y que no encontraste en ningún libro o Google?"

Las respuestas fueron el material más valioso de toda la encuesta. No son recetas universales. Son pistas reales de lo que, a alguien, en algún momento, le dio aire. Este documento las ordena por tema para que puedas explorarlas y probar lo que tenga sentido para tu familia.

Vamos a ir agregando trucos a medida que lleguen nuevas respuestas. Si tenés uno que funcionó, escribilo al chat de Azulito: entra al compilado.

Para dormir

Música relajante y luz tenue

"Ponerle música relajante para dormir." — Una mamá del relevamiento

"Mimitos en el pelo, música relajante y luz tenue." — Natalia B., hermana

El combo luz tenue + música suave + contacto físico calmo antes de dormir. No es un método especial: es crear un ambiente que le diga al sistema nervioso "es hora de bajar".

Acompañar sin apuro

"Lo hizo por mucho tiempo acompañado conmigo." — Silvia, mamá

Quedarse al lado hasta que se duerma, o incluso dormir juntos durante una etapa, no es "mala crianza". Es una estrategia válida mientras la autorregulación madura. El objetivo no es el método, es que duerma.

Para comer

Modelado en voz alta

"Mamá toma agua, salud. Ahora toma Germán." — Silvia, mamá

Hacer la acción, nombrarla con frase fija, esperar.

Dibujos que comen lo mismo

"Que mire dibujos que están comiendo y hacerle la misma comida." — Yoana, mamá

El personaje como puente sensorial-afectivo.

Licuados

"Si no tolera los sólidos, darle licuados. Comerá de todo pero licuado." — Silvia, mamá

Canciones de Villa Azul

"Hablan de rutinas, gestionan acciones y lenguaje." — Silvia, mamá

Para bajar una crisis o la hiperactividad

Cantarle suavcito y relatar

"Le canto suavcito, le voy relatando lo que vamos a hacer o lo que necesito que haga. Siempre con dulzura, con paciencia como un juego. Y él baja: no grita, no se pega, no corre, se tranquiliza y escucha."
— Ximena, mamá

Una de las respuestas más hermosas del relevamiento. No es técnica de manual: es vínculo transformado en herramienta.

Abrazo y mimos

"Cuando está muy nerviosa, un abrazo y unos mimos del padre o míos la ayudan a estar más tranquila." — Laura R., mamá

Contacto firme y consentido como forma de regulación.

Mirarlo a los ojos y transmitir calma

"Mirarlo a los ojos y transmitirle calma cuando está muy hiperactivo." — Una abuela del relevamiento

No siempre es posible (a veces el contacto visual desregula más). Pero cuando la relación lo permite, el anclaje visual puede bajar la activación.

Hablar y jugar para parar berrinches

"Hablar y jugar para parar berrinches." — Una hermana del relevamiento

Distracción activa con juego. Requiere que el nivel de desborde no esté en su máximo; si ya pasó ese punto, no funciona y conviene priorizar regulación silenciosa.

Para las salidas y el mundo afuera

Anticipar siempre

"Anticipar todo lo que se va a hacer. Siempre funcionó muy bien." — Una mamá del relevamiento

La frase que más se repite en el relevamiento, dicha por diferentes familias en distintas palabras. Anticipar cada cambio, incluso los pequeños.

Cordón de girasoles

"Nos ayuda bastante para identificar, pero mucha gente aún no sabe el significado." — Una mamá del relevamiento

Vale la pena llevarlo. En la biblioteca hay una ficha con información de cómo obtenerlo y qué significa.

Para rutinas de higiene

Improvisar y ensayo-error

"Tuve que ir improvisando y probando sobre ensayo y error en el lavado de la cabeza, corte de pelo y de uñas." — Una mamá del relevamiento

El corte de pelo en la ducha. El corte de uñas mientras duerme. El lavado de cabeza con una jarra y canción. Cada familia construye su método propio después de muchos intentos. No hay un manual, y eso está bien.

Para comunicarse

Crear una forma propia

"Creamos nuestra propia forma de comunicarnos." — Una mamá del relevamiento

A veces la comunicación formal (lenguaje oral, CAA con pictos) no alcanza o no está todavía desarrollada. Las familias inventan sistemas propios: gestos, palabras inventadas, sonidos, mirar a algún objeto. Esa comunicación privada tiene valor real: es vínculo, no atraso.

El método de fondo

"Los padres no somos expertos en autismo, pero cada padre debe volverse experto en su hijo. Mediante la convivencia y el día a día elaborar su propio plan de acción. En tal situación funciona X cosa, la próxima vez que me suceda lo mismo voy a probar nuevamente hacer lo mismo, si funciona hay que adoptarlo como estrategia." — Andrea P., mamá

Esta es, quizás, la frase más importante de toda la encuesta. El método no es copiar lo que funcionó a otros: es observar, probar, anotar, adoptar lo que funciona en tu caso, y volver a probar cuando deje de funcionar porque el niño o niña crece.

Azulito está para acompañar ese método. Cada truco que comparten ustedes puede ayudar a una familia que recién empieza. Si tenés uno que no figura en esta lista, escribinos al chat.

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