

## EJEMPLOS FRECUENTES DE ESTRESORES EN NIÑOS CON TEA

A continuación, se listan ejemplos de situaciones que con frecuencia resultan estresantes para los niños y niñas con TEA.

El objetivo de esta lista es pensar en la acumulación de estresores que pueden vivir a lo largo de un día.

En algunos casos será conveniente minimizarlos; en otros no será posible o recomendable, pero podremos dar apoyo al niño para que los afronte con mayor tranquilidad.

Podemos hacer un “check” a la derecha para hacernos una idea de un día habitual en la vida de nuestro niño. Y para empezar a trabajar en ellos.

No haber dormido bien
Tomar medicación que dificulta estar alerta
Ir con prisa
Que esté lloviendo
No poder llevarse un objeto concreto al colegio
Tener que hacer actividades de autonomía que son un reto para él, motrizmente o por la planificación que requieren
Cambios de estación y tiene que ponerse ropa distinta (por ejemplo, ya no lleva abrigo)
Hacer un camino distinto para ir al colegio
Pasar por delante de la casa de los abuelos y no subir (no es habitual que pasemos por su casa y no los veamos)
Empezar un recorrido como si fuéramos al colegio pero ir a otro sitio
Caminando por la calle pasa una moto haciendo mucho ruido
Entrar al cole por un sitio distinto del habitual
Separarse de mamá o papá
La entrada al colegio con muchos niños
Tener que hacer fila para entrar al cole. Estar en el medio de la fila
Un profesor nuevo
Cambiar de clase y/o de compañeros
Cambiar de sitio dentro de la clase
Que cambie la decoración de la clase



Carnavales, Navidades, Halloween, Día de la Paz, Fiesta de Fin de Curso, etc.

El primer día de colegio después de un periodo de vacaciones

Tener un examen

Suspender un examen

Tener que hacer una tarea que cree que no puede hacer o que no va a hacer “perfecta”, por ejemplo, leer

No tener los deberes hechos

Ser corregido en las tareas o en el comportamiento

Que se le hable mucho y/o demasiado rápido

Utilizar frases hechas, ironías, bromas, etc. que no entiende

Tener que estar sentado

Dar instrucciones a toda la clase (no entiende que también son para él y se “pierde” en lo que tiene que hacer)

Tener que ir a otra aula o lugar del cole en un recorrido que no conoce

Ruido en los pasillos

Ruido en el comedor

Que haya comida que rechaza (por causas sensoriales o de inflexibilidad)

No comer lo suficiente (por la razón anterior)

Que los niños le toquen, abracen, besen

Patio “ruidoso” y con poco espacio

O patio muy grande en el que se pierde

Que le recoja del cole una persona distinta a la habitual

Papá pasa la aspiradora en casa

La ducha (que le caiga el agua en la cabeza)

Que le corten las uñas

Que otras personas se enfaden, se angustien, estén tristes...

Perder en un juego

No entender las normas

Cambiar las normas de un juego

Juegos “no estructurados” en los que los niños van “improvisando” cómo jugar

Esperar su turno en los columpios

Tener que hace algo que desafía sus capacidades motoras o sensoriales, por ejemplo, trepar
Querer jugar con otro niño y no saber cómo acercarse
Pedir jugar y que le digan que no
Que otros niños se acerquen a él
Jugar con un número de niños que “le supera” (puede que de momento solo pueda jugar con un niño más)
Querer jugar de una forma determinada y que los otros niños no quieran jugar así
Estar cansado
Ir a la peluquería
Ir al dentista
Ir al médico
Ir al supermercado
Ir a un centro comercial
Ir al cine
No encuentra un juguete
Se le rompe un juguete
Su hermano toca “sus cosas”
Tiene alguna necesidad física y no puede expresarla (frío, sed, hambre, dolor...)
No saber cuándo es el momento de comer, cenar, jugar...
Interrumpir su juego
Quitarle algo de las manos, por ejemplo, la tablet
Pedirle con frecuencia que mire a los ojos
Ver una película en la que hay alguna escena triste
Regañarle
Ponerle un castigo (por ejemplo, quedarse sin tele ese día).
Acordarse de cosas negativas y no poder dejar de pensar en ellas
No poder hacer una rutina que le calma
Cambios de hora y se tiene que ir a dormir cuando todavía es de día