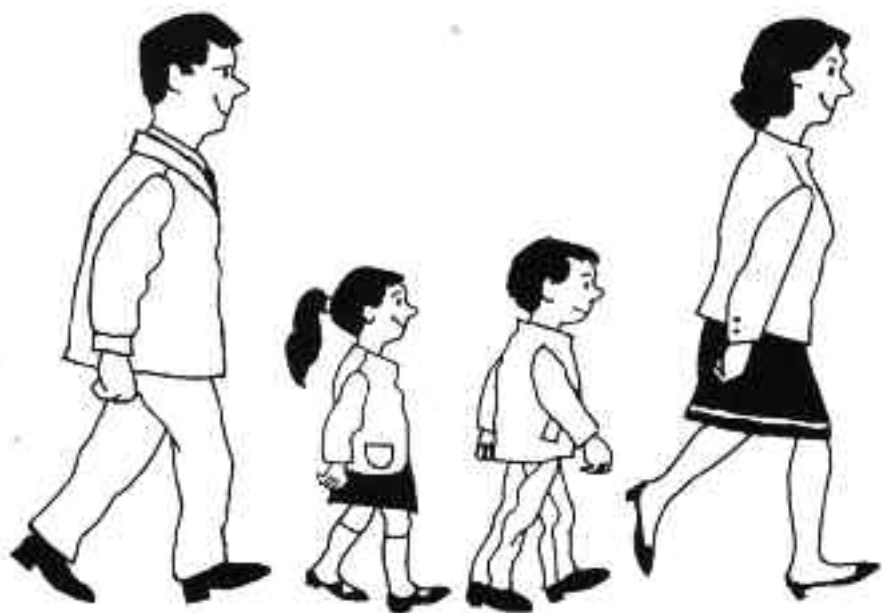


Guía para padres de niños con autismo
y síndrome de asperger

IR A LA PELUQUERÍA



Traducción del original:
GOING TO THE HAIRDRESSERS: A GUIDE FOR CHILDREN
WITH AUTISM AND ASPERGER SYNDROME.

By Laura Slade.
NAS Autism Helpline

Traducción: Rosa Alvarez. Autismo Andalucía

IR A LA PELUQUERÍA

Introducción

Muchos padres consideran que llevar a sus hijos/as a la peluquería puede ser una experiencia difícil para todos los implicados. Para cualquier niño/a puede ser una situación estresante cortarse el pelo, pero para un niño/a con Trastorno del Espectro Autista (TEA) el hecho de ir a la peluquería puede ser particularmente perturbador.

Este folleto explica brevemente porqué un niño/a puede angustiarse cuando le cortan el pelo y sugiere algunas estrategias de ayuda.

Dificultades sensoriales

Las personas con TEA a menudo experimentan dificultades sensoriales. Frecuentemente se pasan por alto como posible desencadenante de estrés y deben ser consideradas cuando se les corta el pelo.

Es importante observar el ambiente del salón de peluquería y examinar con detalle el proceso del corte de pelo para ver por qué esta experiencia puede provocar angustia o ansiedad.

EL CONTACTO FÍSICO

Muchas personas con TEA experimentan dificultades con el tacto. El contacto físico puede ser muy doloroso para una persona con TEA, lo que puede provocar que un corte de pelo sea una situación complicada.





Myles et al (2000) sugieren motivos por los que a un niño/a puede no gustarle cortarse el pelo. Puede que no quiera que el peluquero le cepille o le lave el pelo, o que la sensación de las tijeras o la vibración de la maquinilla eléctrica pueda resultarles muy incómoda. Cuando nos cortan el pelo normalmente nos ponen una toalla o una capa sobre los hombros alrededor del cuello, lo que también puede resultar desagradable. El/la peluquero/a o barbero tiene que estar cerca de la persona y les puede rozar, lo que puede llegar a angustiarle.

Para un niño/a con TEA puede ser particularmente incómodo el tener que inclinar hacia atrás y adelante la cabeza cuando le cortan el pelo. Esto supone un problema para lavarles el pelo. El pulverizador de agua pueden ser también molesto para una persona con TEA (Myles et al 2000).

LOS RUIDOS

Si la persona con TEA es muy sensible a los sonidos, deben considerarse las implicaciones. Una peluquería puede ser un entorno muy ruidoso debido a los secadores, las máquinas de afeitar eléctricas y otros sonidos ambientales.

PROBLEMAS VISUALES

La mayoría de las peluquerías tienen una iluminación muy potente y sus brillos se reflejan en los espejos, provocando incomodidad.

OLORES

Algunas personas encuentran también desagradable el fuerte olor de los productos de peluquería.

CONCIENCIA DEL CUERPO Y EQUILIBRIO

Para algunos/as niño/as con TEA puede ser problemático el hecho de que algunas sillas de peluquería sean demasiado altas, y que sus pies no puedan llegar al suelo.

Un folleto informativo de la NAS Autism Helpline¹ *"El mundo sensorial del espectro autista"*² ofrece una guía en esta materia. Para más información consulta la bibliografía recomendada.

Otros problemas

Si es la primera vez que tu hijo/a va a la peluquería, el no saber qué va a pasar, puede provocarle altos niveles de ansiedad. Si no se anticipa al niño/a qué va a ocurrir, la visión de un desconocido manejando unas tijeras cerca de su cabeza puede resultarle aterradora!!

En ocasiones una palabra en particular puede desencadenar una reacción negativa. Por ejemplo, expresiones como "cortar el pelo", se pueden reemplazar por "arreglar el pelo", "cambio de imagen" o "mejorar tu pelo".

El niño/a puede no entender porqué las personas necesitan cortarse el pelo o no querer, de hecho, que su pelo sea más corto.

¹ National Autistic Society. ² *The sensory world of the autistic spectrum*



Posibles soluciones

Existen distintas estrategias de ayuda para preparar a un niño/a para ir a la peluquería. A continuación se describen algunas sugerencias que puedes intentar.

Videos

Muchos padres han encontrado útil que su hijo/a vea cómo se le corta el pelo a otra persona para que vean qué les va a ocurrir. Para ello, se puede utilizar un video, quizás de uno/a de sus hermano/as yendo a la misma peluquería. En el video podemos incluir cuando se le está cortando el pelo, saliendo de la peluquería y regresando a casa. Puede ayudar también el incluir en el video cómo el niño/a recibe un regalito después.

Ensayar

Los/as niños y niñas más pequeños/as se pueden beneficiar del role play, una dramatización fingiendo cortarle el pelo a una muñeca. Es muy importante hacerlo del modo más real posible y enfatizar los aspectos sensoriales que intervengan en el proceso (Myles et al 2000).

También puede intentar practicar con tijeras adecuadas para niño/as, cortando en casa distintos materiales como el papel. Esto ayudará al niño/a a familiarizarse con el uso de tijeras y reducir la ansiedad que le pueda provocar ver al peluquero/a con ellas.

Historias Sociales^{MR}

Las Historias Sociales^{MR} fueron diseñadas por Carol Gray para ayudar a personas con TEA a desarrollar una mejor comprensión social. Las Historias Sociales^{MR} pueden ser un recurso muy útil que ayude a explicar por qué tenemos que cortarnos el pelo y su proceso.

³ "My social stories book", (Gray 2002)

En *“Mi libro de historias sociales”*³, encontramos una serie de ejemplos de historias sociales sobre cortarse el pelo. Son un buen punto de partida para presentarle el corte de pelo a un niño/a. Para más información sobre “Historias Sociales^{MR}”, y ayuda para escribir las tuyas propias, consulta la siguiente página Web: www.thegraycenter.org

Calendarios

Otra estrategia puede ser el uso de apoyos visuales. En lugar de sorprender al niño/a en el momento en que se le va a cortar el pelo, podemos usar un símbolo o dibujo en el calendario de forma que sepa qué ocurrirá.

Lunes		7 ✓	14 ✓	21	28
Martes	1 ✓	8 ✓	15 ✓	22	
Miércoles	2 ✓	9 ✓	16 ✓	23	
Jueves	3 ✓	10 ✓	17 ✓	24	
Viernes	4 ✓	11 ✓	18 	25	
Sábado	5 ✓	12 ✓	19	26	
Domingo	6 ✓	13 ✓	20	27	

Los calendarios permiten a las personas con TEA marcar el tiempo transcurrido, ya sea tachando o cubriendo los días, de forma que muestre el tiempo que falta para ir a la peluquería.

También puede ser útil coger cita en la peluquería a primera hora de la mañana o a última de la tarde, cuando sea más probable que esté más tranquila. Avisa al peluquero/a de que a tu hijo/a le puede provocar ansiedad el tener que esperar su turno. Esto debería hacer consciente al peluquero/a de la necesidad de rapidez cuando entréis en la peluquería.



Apoyo visual/ayuda visual

Una vez concertada la cita, será conveniente usar una agenda visual del día, en la que aparezca una actividad que le guste mucho después de la peluquería.

A tu hijo/a probablemente le gustará saber cuánto tiempo va a durar el corte de pelo. Con un reloj y/o temporizador se le puede mostrar visualmente cuándo empieza y acaba. Es aconsejable programar el temporizador para que avise más tarde de lo previsto, y de ese modo evitar que suene antes de que haya finalizado el corte de pelo.

Instrucciones claras

Como en el caso de las “Historias Sociales”, podemos usar tarjetas o listas de comprobación durante el corte de pelo. Una secuencia de dibujos o gráficos simples puede utilizarse para ayudar al niño/a a saber qué es lo próximo que va a ocurrir.

Esta secuencia de gráficos irá acompañada de instrucciones verbales del peluquero/a diciéndole qué es lo próximo que va a hacer. Es importante que el peluquero/a verbalice tales instrucciones de forma que el niño/a no se alarme cuando se le toque la cabeza o se le suba o baje la silla. A su vez es importante hacer saber al peluquero/a la necesidad de utilizar un lenguaje claro y sencillo.

Herramientas de trabajo

Si el sonido o la vibración de la maquinilla de afeitar eléctrica angustia al niño/a, sería conveniente usar tijeras en su lugar. En caso de ser necesario el uso de la maquinilla de afeitar eléctrica, es crucial anticipar al niño/a cuándo se va a encender. Quizás si el niño/a toca la mano con la que el peluquero/a sujeta la maquinilla de afeitar eléctrica, puede ayudarle a acostumbrarse a la vibración que ésta produce.

Cómo sentarse

Al sentarse en la silla de la peluquería algunos/as niño/as se encuentran más cómodos si sus pies tocan el suelo. Si la silla fuese muy alta bastaría con poner una caja o una escalerita donde el/la niño/a pueda apoyar los pies. Esto le ayudaría en aspectos como el equilibrio y el sistema vestibular.





Evitar ruidos

Algunos padres han comprobado que permitir que el/la niño/a lleve auriculares con su música favorita, le ayuda a calmarse. De esa forma evitamos molestar al niño/a con ruidos externos. Si se usan los auriculares serán necesarios apoyos visuales para indicar que el peluquero/a va a tocar al niño/a.

Entretenimientos

Gran número de peluquero/as tienen libros infantiles o juguetes con los que entretener a los/as niño/as mientras se cortan el pelo. Aun así, será mejor traer de casa libros y/o los juguetes preferidos del niño/a. Un buen entretenimiento puede ser una consola de videojuegos portátil. Como alternativa se puede usar una pelota blanda anti-estrés o pelota de Koosh (TM) para que el niño/a la manipule y sostenga mientras se le está cortando el pelo (Myles et al 2000).

Champús

Si tu hijo/a es muy sensible a los olores fuertes y se le va a lavar el pelo en la peluquería, es aconsejable que se utilice un champú inodoro o traer el que habitualmente use en casa. Si lavarle el pelo añade demasiada presión, pide al peluquero/a que se lo corte en seco o humedeciéndole el pelo con agua de un espray. Algunos/as niño/as pueden querer implicarse en su corte de pelo echándose ellos/as mismos/as el agua del pulverizador (Myles et al 2000).

Cepillado del pelo

Si tu hijo/a se resiste a que se le cepille el pelo, animarle a hacerlo por sí mismo/a ayudará a que se acostumbre a la sensación de ser tocado en la cabeza cuando se les corta el pelo. Una vez terminado el corte de pelo los restos de pelo en la piel y en su ropa pueden irritar al niño/a. En ese caso, llevar una muda evitará que salga de la peluquería incómodo por el pelo en la ropa.

Visitas a domicilio

Para algunos padres es más fácil que el/la peluquero/a vaya a casa a cortar el pelo del niño/a. Esto evitaría los problemas que conlleva un contexto nuevo. Aun así, se deben tener en cuenta todos los preparativos mencionados anteriormente.

Un aviso en las visitas a domicilio: si el corte de pelo es una experiencia particularmente negativa para el niño/a, esto puede generar un problema porque el niño/a asocie tal experiencia a la habitación que se usó para el corte de pelo. Aun así, este inconveniente es mínimo considerando lo práctico que resulta cortarse el pelo en casa.

Si optas por el corte de pelo en casa, necesitarás un espejo grande para que el niño/a sepa qué está pasando mientras el peluquero/a está detrás de él/ella. Cualquier contacto imprevisto o que el/la niño/a no puede ver cuando le tocan, puede generar mayor ansiedad.

Cariñitos

Algunos padres han descubierto que es más fácil el corte de pelo si sientan al niño/a en el regazo. Esto ejerce una pequeña presión que puede tener efecto calmante y reducir la ansiedad en el/la niño/a.

Informar al peluquero/a

Tanto si eliges el corte de pelo en casa como en la peluquería, antes de empezar sería preciso informar al peluquero/a sobre los TEA. Háblale también expresamente sobre las particularidades de tu hijo/a, posibles reacciones esperables y sugerencias que puedan facilitar la experiencia.



Los padres son los que mejor conocen a sus hijos/as

Todo lo expuesto anteriormente son sólo sugerencias que los padres pueden intentar con sus hijos/as. Como padre o madre, eres quien mejor conoce a tu hijo/a y porqué puede resistirse al corte de pelo. Puede que a algunos padres, tras intentarlas, no les sirvan las estrategias mencionadas. Algunos padres en esta situación han recurrido como último recurso a cortarle el pelo al niño/a mientras duerme lo mejor que puedan.

Grupos de padres

Hablar con otros padres y compartir vuestras experiencias puede proporcionarte otras estrategias a intentar. Los grupos de apoyo locales o Asociaciones de Autismo pueden tener información detallada sobre algún servicio de peluquería accesible para personas con TEA a través de otros padres.

Lecturas recomendadas

Smith Myles, B., Tapscott Cook, K., Miller, N.E., Rinner, L., Robbins, L.A. (2000) **ASPERGER SYNDROME AND SENSORY ISSUES: PRACTICAL SOLUTIONS FOR MAKING SENSE OF THE WORLD**. Kansas: Autism Asperger Publishing Co.

Wilkes, K. (2005) **THE SENSORY WORLD OF THE AUTISTIC SPECTRUM: A GREATER UNDERSTANDING**. London: The National Autistic Society.

Gray, C. (2002) **MY SOCIAL STORIES BOOK**. London: Jessica Kingsley Publishers.

Disponibles en:

NAS Publications Central Books Ltd.

99 Wallis Road
London E9 5LN
nas@centralbooks.com
www.autism.org.uk/pubs
www.autism.org.uk/pubs/health



**OTROS FOLLETOS
DE LA COLECCIÓN EN CASTELLANO**

Consultar: www.autismoandalucia.org

Agradecemos a la asociación benéfica británica The National Autistic Society, por concedernos la autorización para traducir el contenido y utilizar las imágenes de este folleto, publicado por primera vez en 2005.



www.autism.org.uk

The National Autistic Society (Entidad registrada)

393 City Road. London EC1V 1NG

Tel: +44 (0)20 7833 2299

Email: nas@nas.org.uk

Traducido por:



Federación Autismo Andalucía

C/ Bergantín, nº 2, bloque A, Local1

41012, Sevilla

Tel: 954241565/954617955

Fax: 954241565

E-mail: autismoandalucia@telefonica.net

Web: www.autismoandalucia.org

Financiado por:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD
Y POLÍTICA SOCIAL