



10 consejos para apoyar a alguien en tiempos de cambio

A continuación, encontrará consejos e ideas para ayudar a alguien en momentos de mucho cambio. Estos consejos pueden modificarse según sea necesario para adaptarse a las preferencias de la persona y para complementar las estrategias que ya se sabe que son efectivas.

- **Crear estructura.** Mantener rutinas puede ayudar a reducir la ansiedad. Desarrolle agendas para el día y calendarios visuales como sea necesario.
- **Reduzca actividades muy exigentes y participe en actividades familiares y preferidas.** Durante los tiempos de cambio, puede ser útil reducir las actividades que toman varios pasos para completar y que son difíciles para la persona. Puede ser beneficioso proveer oportunidades para participar en actividades que aumentan la confianza de la persona, como jugar un juego que la persona generalmente gana.
- **Provea un espacio tranquilo.** Escoja una habitación o espacio en el hogar donde los miembros de la familia puedan ir a tomar un descanso y tranquilarse. Este espacio puede ser una habitación o una carpa pequeña y puede incluir luces de colores bajos, objetos sensoriales, música relajante, imágenes de la naturaleza, etc. Este no es un castigo ni un “time-out”, sino un espacio de descanso que todos los miembros de la familia pueden utilizar.
- **Aumente la actividad física.** Aumente las actividades de ejercicio y de movimiento con las que la persona se sienta cómodo. Esto puede incluir trotar en el lugar, carrera de relevos, saltar en un trampolín, saltar sobre una pelota de yoga, ayudar a mover muebles, reorganizar libros, etc. Si la persona tiene dificultades con el equilibrio y / o coordinación, modifique la actividad según sea necesario, para solo ejercer una parte del cuerpo a la vez.



- **Desarrolle una lista de actividades de relajación.** Identifique las actividades que ayudan a la persona a estar tranquila. Considere la edad y las preferencias e intereses de la persona. Por ejemplo: soplar burbujas, hacer pan o galletas al horno, colorear, actividades de ordenar objetos por categoría, escuchar música, ver una película favorita. Use estas actividades a menudo para ayudarles a mantenerse con calma.
- **Haga un álbum de fotos.** Las imágenes visuales pueden ayudar a alguien a pensar en recuerdos positivos y enfocarse en pensamientos tranquilos. Tenga fotos disponibles de los lugares y las personas que la persona disfruta y ama. Pueden ser fotos o imágenes personales que se encuentran en una revista o en línea. Motívelos a compartir lo que ven, lo que recuerdan, y que le digan a usted lo que más les gusta de las imágenes que han escogido.
- **Escriba palabras o frases de aliento.** Las afirmaciones positivas son palabras que nos ayudan a mantener los pensamientos tranquilos. escoja palabras o frases que puedan ayudar a la persona a recordar que están seguras, amadas, y cuidadas, como "Estoy seguro", "Mi familia está junta", "Mi familia me ama", "Puedo pedir ayuda", "Puedo respirar profundamente", "Puedo mantener la calma". Estas palabras pueden escribirse con marcadores de colores en los espejos, en notas pequeñas como *post-its*, o en cuadros pequeños y colocarse en diferentes lugares de la casa.
- **Escriba en Diario.** Escribir o dibujar puede ser una forma de expresar nuestros pensamientos y emociones y puede ayudarnos a mantener la calma. Anime a la persona a usar herramientas con las que se sienta más cómoda. Adáptelos a lo que la persona necesita – por ejemplo, la persona puede escribir en una computadora en vez de escribir a mano y usar marcadores grandes o brochas de pintar en vez de lápices pequeños y colores. Pueden escoger guardar su trabajo en un cuaderno, colgarlo en la pared, o regalarle su trabajo a un ser querido.
- **Mantenga una lista de números de teléfono.** Identifique una lista de personas con las que la persona disfruta hablar y tenga sus números de teléfono



disponibles para que puedan comunicarse por teléfono, FaceTime u otras opciones.

- **Tenga un plan.** Cuando las cosas cambian a menudo, puede ser muy importante tener planes establecidos. Por ejemplo, ¿quién más vendría a cuidar a la persona si fuera necesario? ¿Qué harían si se apagaran las luces durante un apagón? Puede ser útil pensar a quién llamar en caso de emergencia y qué puede hacer cada persona para ayudar. Considere hacer este plan con la persona, compártalo con ellos, y luego prepare a la persona según sea necesario.