

Comportamiento	Estrategias y destrezas de afrontamiento para individuos con PWS
<b>Agresión</b>	A menudo la agresión es el resultado de la ansiedad. Tomar el espacio es la habilidad número uno para usar con a los niños que se abruma fácilmente y reaccionan agresivamente. Enseñarle a su hijo a reconocer cuando necesita alejarse y desactivarse es una habilidad inestimable que tendrá beneficios por toda la vida.
<b>Ansiedad</b>	Ansiedad y PWS van mano a mano. Nuestros hijos viven cada día luchando contra la ansiedad que varía de leve a paralizante dependiendo de la situación. Incluso el niño más ansioso en la situación más provocadora de estrés puede elevarse por encima y enfrentar sus miedos. Encontramos que las mejores herramientas de afrontamiento están fomentando la comunicación acerca de los desencadenantes y patrones, estableciendo rutinas de día calmantes y de noche, mostrando ejemplos positivos, y enfatizando la fuerza y la valentía. También, tome nota de lugares y experiencias que traen a su niño alegría. Durante los tiempos de estrés, hable con su niño en detalle acerca de estos lugares, y con el tiempo pídale que visualice estas experiencias por su cuenta. Esta habilidad enseña descompresión y estabilización del estado de ánimo.
<b>Compulsión y tendencias obsesivas</b>	Los comportamientos obsesivos y compulsivos son muy comunes. La recolección, el acaparamiento, los tics y las vocalizaciones pueden ser signos de ansiedad creciente. Las rutinas y los entornos predecibles pueden disminuir estos comportamientos. Para los comportamientos de acaparamiento, considere un sistema donde su hijo tome dos artículos por cada artículo nuevo recolectado.
<b>Arrebatos emocionales</b>	Los estallidos pueden ocurrir para varias razones; a menudo, un cambio en las rutinarias expectativas y no satisfechas puede llevar a una rabieta o un crisis. Mantener una rutina con expectativas claras puede minimizar las ocurrencias de arrebatos. Las diez cosas que debes recordar cuando esté manejando una debacle de comportamiento en público son: (10) esto es NORMAL (9) no se avergüence (8) realice una evaluación del riesgo (7) tome un respiro y retroceda (6) mantenga la calma, mire neutral y permanezca presente (5) evite "no" y "no pueda" (4) dé una dirección simple, y luego el tiempo y el espacio (3) lo deje (2) tome un informe después del evento (1) ¡Cuidele!
<b>Búsqueda de alimentos</b>	Papel Jugando y las historias sociales le enseñan a su hijo en diferentes ambientes y situaciones qué de ocurriría. Anticipe estresores los posibles y su hijo juegue antes de que realmente suceda pueda disminuir su estrés cuando el evento real ocurra. Tenga esto en mente durante las fiestas las rutinas de cambie la comida. <i>(Consulte el folleto de nuestra LivingHealthy con PWS recetario, preparación de comidas navideñas y recetas.)</i>

**InCumpli-miento** Las personas con trastorno de funcionamiento ejecutivo (común con un diagnóstico PWS) tienen dificultad para organizar y recordar los pasos y pueden luchar con las siguientes instrucciones. Esto a menudo puede ser malentendido como incumplimiento. Hasta que tenga la capacidad de enseñe las reacciones apropiadas a la situación apropiada, sea consciente que su niño está experimentando el estrés de alguien que pasa por una emergencia. En algunos niños, un problema como no sea capaz de ir a una actividad, un cambio de planes, o pérdida de un juguete o prenda de vestir puede resultar en una reacción que creemos que es "exagerada", pero piense que son verdaderamente experimentando este alto nivel de pánico. El gráfico de "¿Qué tan grande es mi problema?" (a la derecha) ilustra la resolución de problemas dificultades experimentadas por las personas con EFD.

**Persever-ation** La perseverancia de pensamientos, preguntas repetitivas, pensamiento concreto y una presentación obstinada en general puede ser extremadamente frustrante para un cuidador. Puede ser útil recordar que sus hijos están tratando de manejar su entorno. Una buena técnica es escribir tanto como sea posible; escribir las respuestas a las preguntas pueda ser muy útil y sea visual. Además, la respiración profunda calma el cuerpo, despeja la mente, y nos permite enfrentar la ansiedad más eficazmente. Es difícil para los niños y adultos con PWS respirar profundamente, por eso los juegos pueden ser utilizados para enseñar esta habilidad. Soplar burbujas o hinchar globos son maneras de asegurar que su niño está tomando una respiración buena y profunda.

**Recolección de la piel** La cosecha de la piel es un comportamiento común visto en PWS, pero la severidad de este comportamiento varía grandemente. Comience evitando mordeduras de insectos y agrietando o rompiendo la piel. A continuación, ¡mantenga las manos ocupadas! Las estrategias que usamos incluyen (pero no están limitadas a) jalar arpillera, envolver burbujas, o usar dispositivos inquietos.

### How Big is My Problem?

<b>5</b>	<b>Emergency</b> You definitely need help from a grown-up (fire, someone is hurt and needs to go to the hospital, a car accident, danger).	
<b>4</b>	<b>Gigantic problem</b> You can change with a lot of help (getting lost, hitting, kicking, or punching a friend, throwing or breaking things, bullying).	
<b>3</b>	<b>Big problem</b> You can change with some help (someone is mean to you or takes something that is yours, a minor accident, needing help relaxing down).	
<b>2</b>	<b>Medium problem</b> You can change with a little help (feeling sick, tired, or hungry, someone bothering you, being afraid, needing help).	
<b>1</b>	<b>Little problem</b> You can change with a little reminder (not being line leader, not winning a game, not taking turns, making a mess).	
<b>0</b>	<b>Glitch</b> You can fix yourself (changing clothes, cleaning up toys, forgetting favorite toy or blanket).	



Por Patrice Carroll, Director de servicios PWS,  
Latham Centers:  
508-221-2269 o pcarroll@lathamcenters.org

**LathamCenters**

**LathamCenters.org**