



Una Breve Guía para Cuidar a un Niño con PDA

www.pdanorthamerica.org

Entendiendo el PDA

La Evitación Patológica de Demandas (PDA en Inglés) se caracteriza por una ansiedad extrema ante las demandas, lo que lleva a la evitación y al malestar. Los niños con PDA suelen tener dificultades con instrucciones directas y necesitan un enfoque flexible, colaborativo y divertido. Para los niños con PDA, que sean cuidadores puede ser una experiencia estresante, ya que se aparta de las personas en las que confían más. Por eso, hemos recopilado algunos consejos para que tengas una experiencia agradable y que genere conexión con quienes cuidas. ¡Las personas que son cuidadas con el PDA y que afirman su forma de ser son verdaderos tesoros!

Estrategias clave para el éxito

1. Construye confianza y reduce la presión

- Todo se trata de la relación: es importante que interactúes con las personas con PDA de manera auténtica, siendo tú mismo. La autenticidad = seguridad y calma sus sistemas nerviosos.
- Sé un amigo/ponte a su nivel: Las personas con PDA pueden sentirse muy ansiosas cuando sienten que alguien tiene poder sobre ellas. Muéstrales que estás en su equipo acercándote como un igual, no como una autoridad. Colabora en cada oportunidad para tener éxito y fortalecer la relación.
- Baja las expectativas: Mantén expectativas bajas respecto a cuánto interacción puedes esperar de una persona con PDA al conocerla por primera vez. Da espacio y lleva tus propias actividades para “juego paralelo” hasta que desarrollen confianza.
- Participa en sus intereses especiales y déjales enseñarte sobre ellos. Les encantará ser los expertos si tú pides que compartan su conocimiento y que te muestren o enseñen algo que conocen bien y que les apasiona. (Nota: pueden detectar una mentira a kilómetros, así que por favor, no finjas no saber algo que sí sabes).
- Usa un lenguaje lúdico y solicitudes indirectas (por ejemplo, “¿Te gustaría cepillarte los dientes juntos?” en lugar de “Ve a cepillarte los dientes”).
- Permite opciones y decisiones compartidas (por ejemplo, “¿Quieres comer ahora o en 30 minutos?”).



2. Mantén la flexibilidad y la adaptabilidad

- Ofrece una rutina flexible con espacio para cambios. Evita horarios estrictos para tener éxito.
- Si una demanda encuentra resistencia, da un paso atrás, reformula, conviértela en un juego o cambia a otra cosa si es posible.
- Dedica mucho tiempo a las transiciones, usando un lenguaje indirecto y evitando cambios bruscos (por ejemplo, “Cuando vayamos al parque en 20 minutos, ¿quieres usar los zapatos rojos o azules?”, o “¿Quieres ir al parque en 10 minutos o en 20 minutos?”).
- Permite negociaciones y flexibilidad en los tiempos para las tareas cuando sea posible. La negociación suele ser la mejor manera en que un niño con PDA puede colaborar.

3. Usa la Comunicación Indirecta

- Formula las cosas como sugerencias, opciones o desafíos divertidos (por ejemplo, "¡Veamos si podemos colarnos como ninjas al baño!").
- ¡Hazte el divertido! El humor y el juego de roles pueden reducir la ansiedad sobre las tareas y fortalecer la conexión entre ustedes.
- Evita las luchas de poder a toda costa—si se resisten, tómate un descanso y prueba otra vez más tarde.

4. Maneja la Ansiedad y los Colapsos

- Crea un ambiente tranquilo con demandas mínimas.
- Prioriza lo que les pides y escoge tus batallas.
- Si se angustian, mantén la calma, en silencio y reduce las expectativas.
- Evita medidas punitivas (por ejemplo, no “tiempos fuera”, ni amenazas de quitarles cosas o contarles a otros si no cumplen).
- Ofrece el “por qué profundo” detrás de las cosas que deben hacer. Las personas con PDA necesitan entender y aceptar por qué deben realizar tareas que no les gustan. Cuando comprenden el “por qué” de una petición o solicitud, a menudo el “sí” llega mucho más fácil.
- Ofrece tiempo de descanso, herramientas sensoriales o actividades favoritas para ayudarles a reiniciar.
- Si hay un problema, sigue adelante. No es necesario discutirlo.



5. Seguridad y Apoyo

- Mantén una comunicación abierta con los padres sobre qué es útil y qué no.
 - Identifica posibles desencadenantes con anticipación y ten un plan para desescalar.
 - Mantén la paciencia—los comportamientos del PDA están motivados por la ansiedad, no por la rebeldía.
-

Consejo más importante: Cuanto más hagas que las tareas se sientan como una elección, un juego o una aventura, ¡más probable será que participen de manera voluntaria!

Para los padres: Intenta convertir el cuidado en una oportunidad para crear una rutina con la persona. Por ejemplo, tener una cena favorita y segura, una ocasión especial (pedir una pizza, comer un dulce, etc.). Preparar sus habitaciones con anticipación, ayudarles a escoger sus libros o actividades favoritas para hacer con la niñera. Cuando llegue la niñera, ten un plan de lo que va a suceder. Si quieren, pídeles que le muestren a la niñera un recorrido por la casa antes de irse. Si les preocupa que te vayas o que la niñera tenga cierta información, asegúrate de comunicarlo claramente a la niñera frente a tu niño con PDA para que puedan tranquilizar esa preocupación.