



Una Breve Guía para Ser Amigo de un Niño con PDA

www.pdanorthamerica.org

Entendiendo el PDA

Los niños con PDA (Pathological Demand Avoidance-en Inglés, o Evitación Patológica de Demandas) sienten ansiedad ante las demandas y expectativas (cosas que “tienen que” o “deberían” hacer), lo que hace difícil que sigan reglas y peticiones de otras personas. Las personas con PDA aman y aprecian a los amigos que son pacientes, comprensivos y divertidos.

Cómo ser un buen amigo de un niño o adolescente con PDA

1. Sé flexible y ve con la corriente

- Las personas con PDA se sienten seguras y tranquilas cuando sienten que tienen control. Al elegir actividades, asegúrate de que la opinión de todos cuente.
- Si tu amigo con PDA no quiere hacer algo, intenta sugerir otra cosa o tomar un descanso. Intentar presionarlos para hacer una actividad puede hacer que digan más “No”.
- Flexibilidad como diversión: a veces, tu amigo con PDA puede cambiar mucho de opinión. Si puedes ser flexible en esos momentos, jugar puede ser emocionante y divertido. Si no puedes, sé honesto y toma un descanso.

2. Haz las cosas divertidas, no exigentes

- **Es genial colaborar:** ¡A los PDA les encanta trabajar en equipo! Realiza actividades en las que puedan colaborar juntos. La competencia puede ser muy difícil para tu amigo con PDA, especialmente si pierde o se queda atrás respecto a los demás. Trabajar en equipo en lugar de competir puede ser más divertido, ya que la competencia genera mucha ansiedad.
- **Convierte las ideas en un juego o en un desafío** (“¡Apuesto a que podemos construir la torre más alta!”). Tu amigo con PDA se sentirá más tranquilo en lugar de solo decirle qué hacer.
- **La opción = la calma:** intenta dar opciones en lugar de instrucciones (“¿Quieres jugar adentro o afuera?”). La opción ayuda a que tu amigo con PDA se sienta más tranquilo.
- **Por favor, no le digas qué hacer:** evitar mandarles y darles órdenes ayudará a que se sientan tranquilos y conectados contigo. Cuando sienten que los mandan o que los mandan a hacer cosas, puede hacer que se sientan ansiosos.



3. Sé amable y comprensivo

- **Ser diferente está bien:** Tu amigo con PDA puede querer hacer un juego o actividad de manera diferente a como tú lo haces, o diferente a cómo normalmente se hace una actividad. También puede necesitar tiempo a solas. Sabes que esto forma parte de lo que ayuda a que tu amigo con PDA se sienta tranquilo en su cuerpo y ¡está bien! La elección les ayuda a sentir que tienen control sobre su tiempo contigo.
- **Las cosas no siempre son lo que parecen.** A veces, tu amigo con PDA puede sentirse abrumado o molesto y parecer que está enojado **contigo**. Tu amigo con PDA quiere que sepas que estos sentimientos en su cuerpo pueden ser tan grandes que se vuelven demasiado y explotan. Esto es una reacción a lo que sucede en su cuerpo y no es personal. Darles un espacio ayuda a que se sientan lo suficientemente seguros para calmarse.
- **Los colapsos (meltdowns en Inglés) son abrumadores.** A veces, el exceso sensorial y los sentimientos grandes se vuelven TAN intensos que desbordan y producen algo llamado un colapso. En esos momentos, tu amigo con PDA puede decir o hacer cosas que duelen, ya sea contigo, consigo mismo o con otros, y después puede sentirse muy mal por ello. Es importante entender que en un colapso, tu amigo con PDA no puede controlar su reacción y no significa lo que dice o hace en esos momentos. También puede sentir mucha vergüenza por no poder controlar su reacción. Si puedes tratar de mantener la calma y darle espacio, eso ayudará a que tu amigo con PDA se calme y regule. Puede preocuparse de que ya no quieras ser su amigo, así que es importante decirle que sus colapsos no cambian la amistad y que siguen siendo amigos.

4. Respeta sus límites

- **Tiempo en silencio:** A veces, puedes notar que tu amigo con PDA no quiere hablar o jugar contigo. Puede parecer que no le gustas, pero en realidad solo necesita estar solo a veces para sentirse tranquilo.
- Tu amigo con PDA estará más feliz participando en actividades si los amigos le dejan decidir cuánto quiere unirse a la diversión, en lugar de intentar obligarlo.
- **El “no” es “no”:** Si tu amigo con PDA dice “no” a algo, por favor, no trates de convertir ese “no” en un “sí”.



5. Sé un amigo solidario

- Al igual que tú, tu amigo con PDA quiere que le gusten por quién es. Cuanto más se sienta seguro contigo, más podrá ser él mismo, y más se sentirá tranquilo, calmado y feliz. Muéstrale que te gusta tal como es.
 - **¿Tienes curiosidad?** Aprende sobre el cerebro de tu amigo con PDA. Pregúntale cosas que tengas en mente o lee un libro para aprender más. A continuación, hemos incluido una lista de libros para niños sobre neurodivergencia y PDA**
 - A veces, como tú, tu amigo con PDA puede tener dificultades con algo y necesitar un poco de ayuda con palabras amables. Decirle que estás allí para apoyarlo y que crees en que puede hacerlo, puede ser justo lo que necesita para intentarlo otra vez.
-

Lo más importante es que tu amigo con PDA quiere ser tratado igual que tú y que cualquier otra persona: con amabilidad, curiosidad y comprensión.