



Una Guía Breve para Apoyar a tu Nieto con PDA

www.pdanorthamerica.org

La Evitación Patológica de Demandas (PDA, por sus siglas en inglés) se caracteriza por una ansiedad extrema ante las demandas, lo que lleva a evitarlas y a sufrir angustia. Los niños con PDA suelen tener dificultades con instrucciones directas y necesitan un enfoque flexible, colaborativo y divertido. En lugar de rechazar a propósito, pueden sentirse abrumados e incapaces de cumplir, incluso con cosas que disfrutan. Hemos recopilado algunos consejos para ayudarte a tener una experiencia agradable y de conexión con tus nietos. ¡Los abuelos que conocen y afirman sobre PDA son verdaderos tesoros!

Entendiendo a tu Nieto

- **Cualquier demanda puede parecer abrumadora:** incluso peticiones pequeñas como "Ponte los zapatos" o exigir que coman en la mesa pueden desencadenar ansiedad.
- **El control les proporciona tranquilidad:** pueden necesitar sentirse en control de su entorno para reducir el estrés.
- **Los colapsos no son rabietas:** ocurren cuando la ansiedad se vuelve demasiado intensa para manejar. No lo hacen a propósito y decirles que se calmen solo empeorará la situación. En su lugar, señala seguridad (más abajo te explicamos cómo hacerlo).
- **Capacidad fluctuante:** tu nieto puede parecer bien en algunas situaciones, pero tener dificultades más tarde debido al estrés acumulado. También puede parecer bien acompañándote a realizar una actividad un día, y al siguiente no poder hacerlo.

Cómo Puedes Ayudar a tu Nieto

- **Sé flexible:** ofrece opciones en lugar de instrucciones directas. (*"¿Quieres ponerte los zapatos ahora o después de este video?"*)
- **Usa un lenguaje indirecto:** convierte las peticiones en sugerencias divertidas. (*"¿Te imaginas si tu abrigo quisiera ponerse hoy?"*)
- **Da más tiempo y espacio:** apresurar o insistir puede empeorar las cosas. Permíteles adaptarse a su ritmo.
- **Respetar su necesidad de control:** en lugar de decir "Ven aquí", prueba con "Estaré aquí si quieres acompañarme".
- **Sé su persona segura:** una presencia tranquila y aceptante ayuda a reducir la ansiedad.



Cómo Puedes Apoyar a los Padres del niño con PDA

- **Confía en lo que dice tu hijo sobre PDA:** confía cuando dicen que la crianza con presión baja es lo mejor, y que las medidas punitivas no funcionan con sus hijos.
 - **Sé curioso, pero no des consejos de crianza basados en el conductismo:** sabemos que has pasado por eso, pero por favor no intentes ofrecer consejos de crianza, ya que podemos asegurarte que ellos ya lo han probado todo y lo que funciona son las adaptaciones para PDA. Escucha sin juzgar.
 - **Cómo puedes ayudar:** ofrécete a lavar su ropa, cocinar una comida, ofrecerte para cuidar a los hermanos del niño con PDA por una noche, mostrar comprensión cuando no puedan asistir a todas las actividades familiares debido a las necesidades de su hijo(a) con PDA. Aprende sobre PDA y cómo defender a tu nieto.
 - **Sé su persona segura:** muchos padres de niños con PDA son juzgados en cada paso. Sé la persona que está dispuesta a escuchar sin juzgar y a entender sus necesidades.
-

Cómo Responder a una Crisis o Colapso

Para un niño con PDA que está experimentando un colapso, un abuelo (o cualquier cuidador) puede indicar seguridad mediante una combinación de lenguaje corporal, entorno y comunicación. Aquí tienes las formas clave de hacerlo:

1. Mantén la Calma y Regula la Tuya

- Mantén un tono suave, neutral y lento.
- Mantén una postura relajada (evita cruzar los brazos o parecer tenso).
- Respira profunda y lentamente—los niños suelen captar la energía de quienes los rodean.

2. Reduce la Presión y Da Espacio

- Evita demandas o instrucciones directas. Incluso decir “Está bien” puede sentirse como presión.
- Si es posible, da un paso atrás y permite que tenga espacio para regularse sin sentirse observado.
- Hazle saber que está seguro, pero sin exigir una respuesta (“Estoy aquí si me necesitas”).



3. Usa Señales No Verbales de Seguridad

- Lenguaje corporal abierto (sin intimidar, sin acercarse demasiado, sin movimientos rápidos).
- Movimientos suaves y lentos en lugar de rápidos y reactivos.
- Si el contacto físico le resulta reconfortante, una mano ligera en la espalda o un objeto familiar cercano pueden ayudar.

4. Reduce la Sobrecarga Sensorial

- Si es posible, atenúa luces fuertes o reduce el ruido de fondo.
- Ofrece audífonos con cancelación de ruido, una manta con peso o un objeto de consuelo favorito.
- Evita sonidos repentinos, voces en tonos altos o tratar de hablar demasiado.

5. Usa Enfoques Indirectos o Lúdicos Cuando Estén Listos

- Si el niño responde bien al humor o a la distracción, úsalo con suavidad (sin forzar).
- Ofrece una opción sin demandas (“Voy a quedarme aquí viendo un programa, ¿quieres unirme?”).
- Refleja sutilmente sus emociones—reconociendo sus sentimientos sin abrumarlo.

6. Valida Sin Sobrecargar

- Di cosas como:
 - “Eso fue muy difícil, ¿verdad?”
 - “Lo entiendo, estoy aquí.”
 - “No tienes que hablar ahora mismo.”
- Menos es más. Evita demasiadas palabras, preguntas o palabras de consuelo si parecen aumentar la escalada a través de la interacción verbal.
- No es necesario procesar ni discutir el colapso; eso no será útil.

7. Sigue Su Ritmo en la Recuperación

- Algunos niños necesitan total silencio; otros necesitan una actividad o un objeto familiar para volver a regularse.
- Ofrece una opción simple para la transición.
- Permite que establezcan el ritmo—forzar la recuperación demasiado pronto puede reiniciar el colapso.



Qué Evitar

- ✗ **Expectativas Rígidas:** Forzar la obediencia aumenta el malestar.
- ✗ **Sobornar o Castigar:** La PDA está impulsada por la ansiedad, no por una elección de comportamiento.
- ✗ **Tomarlo Personalmente:** Si resisten o tienen un colapso, no se trata de ti.

Lo Más Importante...

Tu nieto no está siendo difícil a propósito. Ellos prosperan con comprensión, paciencia y amor. Al acompañarlos desde donde están, puedes crear un vínculo especial y de confianza. 💙