



LA ALIMENTACIÓN EN EL AUTISMO

Las personas que tienen autismo presentan alteraciones en diferentes áreas, principalmente en la comunicación y lenguaje, socio-emocional, conductual y social. Por ello, cuando un niño o niña recibe el diagnóstico de “Trastorno del espectro autista”, también conocido como “Autismo”, las madres, padres o cuidadores, buscan diversas terapias para mejorar su situación, como la terapia física, sensorial, de lenguaje e incluso conductual. Sin embargo, algo que es indispensable agregar es la alimentación, la cual es un eslabón fundamental en el abordaje integral.

En el autismo, es necesario llevar una alimentación libre de lácteos (caseína), trigo-cebada o centeno (gluten). Como señala la LINCA (Liga de Intervención Nutrición contra Autismo e Hiperactividad A.C.) en su página web, gran parte de los niños con autismo tienen deficiencias enzimáticas, lo que ocasiona que no puedan desdoblar adecuadamente estas proteínas (caseína y gluten), las cuales provocan conductas inapropiadas en ellos.

Puedes trabajar de forma paulatina o rápida el retiro de estos alimentos. La primera permite que

la transición sea más suave tanto para el niño o niña como para la familia y aunque se presenten cambios, estos serán lentos. La forma rápida puede desencadenar mucha ansiedad e incluso agresividad, ya que el niño o niña va a necesitar consumir estos alimentos para sentir ese bienestar que le dan las sustancias que contienen, pero una vez pasada esta situación los cambios tienden a notarse más rápido. Recuerda que cada caso es diferente y no todos reaccionan de la misma manera, ya que son muchos los factores que influyen.

Ambas formas son correctas y depende de ti elegir la que decidas realizar. Sobre todo, porque es importante que tú, mamá, papá o cuidador, estés tranquilo(a) y seguro(a) para que sea algo sostenible y lo puedas llevar de la mejor forma dentro de tus posibilidades. Realizar el cambio de alimentos no es fácil, pero una vez implementado, verás que valdrá la pena.

“Donde hay voluntad, hay camino y esperanza”.





¿QUÉ ES EL TRASTORNO DEL PROCESAMIENTO SENSORIAL (TPS)?

El Trastorno del Procesamiento Sensorial, según la página web Autismo Diario, es un trastorno complejo del cerebro que afecta la manera en que se experimentan las sensaciones (vista, sonido, tacto, olfato, gusto y movimiento) y su organización dentro del comportamiento.

En palabras más sencillas, es la falta de coordinación entre los diferentes sentidos, de tal forma que los estímulos recibidos no se procesan de forma adecuada y por lo tanto no se responde de forma correcta ante los diferentes estímulos. Por eso, podemos observar que algunos niños se sienten bombardeados con información sensorial y prefieren evitarlos; o bien, niños que parece que no se dieran cuenta de los estímulos que los rodean y se muestran indiferentes.

“Según algunos estudios, se estima que entre el 60 y el 95% de las personas con autismo presentan un TPS” (Diario Autismo, 2015).

Sabemos que el autismo es un desorden sensorial de gran impacto, ya que las áreas más afectadas en este trastorno están ligadas al procesamiento sensorial. Se puede ver cómo a mayor cantidad e intensidad de sentidos afectados, mayores serán las dificultades de los niños, pero eso no significa que sean aspectos que no pueden ser abordados.

“Durante mucho tiempo se asoció el autismo al aislamiento, a la carencia de respuesta de estímulos. Hoy sabemos que autismo no significa aislamiento, sino todo lo contrario” (Diario Autismo, 2015).



MIS CALIFICACIONES COMO PADRE

La adolescencia de los hijos(as) es sin duda una gran revelación, digamos que es la etapa donde hacemos un resumen de la manera en la que hemos educado los padres. Vemos a través de la conducta los aciertos y desaciertos, como si fuera un kardex de escuela donde hacemos consciencia de nuestras calificaciones, en él podemos ver todas las materias; las que no cursamos por miedo, en las que nos sentimos incapaces, en las que no participamos, en las que pasamos muy apenas, y las que obtuvimos muy buenas notas.

Ver el resultado no es para ponerse a lamentar, es para tomar fuerza, leer, usar el sentido común, asesorarnos con algún profesional si lo consideramos pertinente; lo importante es accionar, aprender de

la experiencia para cambiar lo que es conveniente y pasar esas materias con una buena calificación.

Algunas posibles materias para cursar son el respeto mutuo, solucionar los problemas que se presenten de inmediato, dejar de culpabilizar y tomar la responsabilidad que a cada miembro de la familia corresponde, hablar asertivamente, aclarar emociones y sentimientos para evitar interpretaciones equivocadas, hacerles saber que siempre estás dispuesto a hablar y escucharlos, y qué se espera de ellos.

Frase para practicar:

“Soy más consciente de lo que siento y me veo actuando asertivamente”.



Psc. Maira Germán Gutiérrez
COORDINADOR DE
EDUCACIÓN CONTINUA

educacioncontinua@estrellaguia.mx

MI CAPACIDAD PARA CREAR

Puede ser que pienses que no eres creativo, que a los adultos se les va terminando la imaginación. Sin embargo, esos pensamientos pueden ser limitantes para desenvolverte como una persona con la capacidad de crear.

La capacidad creadora nos permite estar en el presente, en el aquí y el ahora. A través de la creatividad podemos conocernos, aprender de nosotros mismos y descubrir capacidades que ignorábamos o que simplemente ocultamos.

Mi capacidad para crear, consiste en reconocer cada cambio como una oportunidad de aprender y sintonizarme con mis propias experiencias. Hacer de cada experiencia un lienzo para trazar mis sueños, deseos y emociones y transmitir mi esencia.

La pintura, la música, los deportes, la cocina, la literatura y la poesía, son algunas actividades creativas que te pueden motivar para



autodescubrirte, hacerte sentir calmado(a) y libre para expresarte.

Soy el artista de mi presente, tengo la capacidad de crear amor, aceptación y bondad. Estar en contacto con mi ser más creativo, mi niño(a) interior, me hace recordar que soy capaz de jugar, inventar y sonreír, pero también de perdonar. En el proceso de ser creativo soy capaz de aprender quién soy.



Angela Varenka Santamaría Juárez
COLABORADOR EDUCATIVO

colaboradoreducativo@estrellaguia.mx



RIIE EN TU ESCUELA - IMPLEMENTACIÓN DE PROGRAMA PASANDO ESTAFETA AFYCC



“No voy a negar que de primera instancia pensamos que se nos venía más trabajo encima con la implementación del programa, había temor ante lo desconocido. Cuando nos dijeron que los niños tenían que gatear una cantidad determinada de metros nos preocupamos por los tiempos, pero fue cuestión de que nos programáramos y planeáramos cómo íbamos a empezar a ejecutar el programa, en qué tiempo y qué días; este programa tiene la flexibilidad de poderlo trabajar de acuerdo a nuestro contexto y no están casados con una sola forma de hacerlo.

“En mi grupo vi muchos avances, tuve la fortuna de ver los resultados como mamá y como maestra. Ahora los niños son más coordinados, tienen mayor soltura en su lenguaje, mayor retención y concentración hacia las actividades, la energía del grupo cambió, ahora están más despiertos, la verdad es sorprendente. Muchas gracias a Estrella Guía, a mí me encantó y es algo que no vamos a dejar de lado, lo vamos a seguir llevando porque si se ven los avances”.

Maestra Lorena Cruz Rivera
J.N. Frida Kahlo

Francisco Márquez #9 Col. Chapultepec, Culiacán, Sinaloa T. 01 (667) 715 3702 . 01 (667) 715 1294



Estrella Guía / estrellaguia.mx

Estrella GUIA IAP trabaja en la promoción de la inclusión laboral sin discriminar personas por diagnósticos y estereotipos.

¡Queremos escucharte! Ingresa a arbitrajeyvalor.com y comparte tus quejas o sugerencias acerca de nuestro trabajo.