

Desensibilización sistemática: 3 pasos para ir a la peluquería

Los programas de **desensibilización sistemática** se utilizan en niños/as con autismo para abordar miedos o fobias presentes en situaciones concretas y a diferentes lugares. La técnica de desensibilización sistemática es utilizada para reducir las respuestas de ansiedad y su objetivo es extinguir la respuesta de miedo o temor convirtiéndola en una respuesta agradable para el niño/a.

Muchos niños/as con autismo tienen dificultades para soportar estímulos debido a cambios en la percepción sensorial, dificultando así el correcto proceso de la información que recibe del exterior. La presencia de hiposensibilidades o hipersensibilidades hacen que situaciones cotidianas como ir a un supermercado, ir a una peluquería, comer un alimento o cortarse las uñas se conviertan en actividades muy estresantes.

Los resultados con los programas de desensibilización son realmente buenos. Cuando un niño se ha desensibilizado a una determinada situación o lugar es muy probable que sus niveles de estrés no vuelvan a aparecer, pudiendo exponerse con tranquilidad a dicha situación.

Los programas de desensibilización sistemática deben ser personalizados para cada niño/a, no obstante los pasos a seguir para su realización son siempre los mismos. A continuación mostramos los tres pasos para un programa de desensibilización a la peluquería.

1. Observa mediante el role-playing

El primer paso es proponer al niño/a jugar a los peluqueros. Le anticipamos de forma visual que vamos a jugar a los peluqueros. El objetivo es averiguar qué aspectos relacionados con la peluquería le gustan y cuales no le gustan o incluso le causan temor.



Para el role-playing sacaremos un peluche o una muñeca, unas tijeras, una máquina de cortar pelo o afeitarse, un difusor con agua, un secador, una capa, un peine... Hay que poner la imaginación a volar e intentar pasarlo genial, intentando representar una escena lo más realista posible.

A continuación dejaremos que el niño/a juegue y explore a su gusto. Podemos ir animándolo a que haga ciertas cosas: “*Juan, mira como corta mamá/papá el pelo al perrito...*” “*Vamos a ponernos la capa...*”

En un Registro anotaremos qué elementos no le han gustado, algunos pueden ser:

- El ruido del secador
- Tocar el pelo.
- Ponerse la capa
- El pelo mojado
- El ruido de la máquina de cortar el pelo...

Esta actividad la repetiremos durante varios días, el primer objetivo es realizar un exhaustivo **análisis para extraer conclusiones**. El segundo objetivo es conseguir que **jugar a peluqueros sea algo divertido**. Es importante seguir con el role-playing durante todo el proceso de desensibilización sistemática, en los tiempos de juego en casa.

2. Extrae conclusiones

El segundo paso de la desensibilización sistemática consiste en **extraer conclusiones** a partir de las observaciones realizadas, por ejemplo:

Observación	Conclusión
Le molesta el ruido de maquinilla pero sí le gustan las tijeras	Le cortaremos el pelo con tijeras
No le gusta notarse el agua caer en el pelo	No lavar pelo en el lavacabezas. Utilizar un difusor de agua.
No le gusta ver el pelo caer	Intentaremos poner una capa que recoja el pelo.

Todas estas conclusiones se las daremos a conocer a la peluquera antes de llevar al niño por primera vez. Es importante visitar la peluquería con antelación y realizar fotografías para la elaboración de las historias sociales.

3. Habitación a la peluquería

La última fase del programa de desensibilización sistemática es la **habitación**. Esta fase dependerá del ritmo del niño/a, puede durar desde dos semanas a dos meses. No nos importa el tiempo de duración.

Los pasos para la habitación son los siguientes, recordad que no cambiaremos de paso hasta que el niño/a el haya conseguido el anterior.

1. Vamos a la peluquería a conocer el peluquero/a. Solo entraremos y **saludaremos**. Después le daremos un reforzador; golosina, ir a merendar, ir al parque que está al lado de la peluquería... Cualquier reforzador, pero de forma



inmediata.

2. Vamos a saludar a María, Pepe y dejamos que **explore** y se acerque a donde quiera. Vamos anotando qué le gusta o qué no le gusta de la peluquería. Por si pudiera aportarnos más datos para añadir a las conclusiones extraídas. Dejamos que explore, hablando previamente con el encargado/a de la peluquería.

3. Continuamos con los anteriores pasos y añadimos **sentarnos** en la silla. Podemos llevar una tablet, móvil u objeto favorito del niño/a que le daremos en el tiempo que esté sentado. Simplemente jugará sentado unos minutos que irán alargándose con el tiempo.
4. En el cuarto paso, además de sentarnos a jugar nos ponemos una **capa** durante el tiempo de juego.
5. En el quinto paso es el momento de **peinarle** y tocarle el pelo. Empezaremos con poquito tiempo y se irá incrementando con los días. En este paso también podemos simular que cortamos con los dedos o incluso con la tijera pero por encima.
6. Una vez conseguido este paso podemos añadir el de **lavar la cabeza o mojar el pelo**.
7. Es el momento de que le muestres **vídeos** de otros niños/as cortándose el pelo o incluso acompañar a algún familiar a la peluquería a cortárselo mientras él observa sentado en la silla.
8. El último paso es **cortar** el pelo, bien con tijera o máquina. Lo que mejor tolere el niño/a. Propongo hacerlo en dos o tres días ya que a veces el tiempo de espera es elevado. Es muy importante que el niño/a tenga algo que le guste mucho en ese momento y que si se siente angustiado paremos.

Nota: Cada paso debe ir acompañado de su correspondiente historia social. Adaptar el apoyo visual a cada niño/a.





Desensibilización sistemática. Guías de pasos para ir a la peluquería.

Los programas de desensibilización sistemática permiten afrontar las diferentes situaciones estresantes para vuestros hijos/as de una forma tranquila y positiva. Nunca se debe forzar al niño/a a exponerse a dicha situación ya que aumentará la aversión. Tampoco es aconsejable en ningún caso utilizar técnicas similares a la terapia de choque, buscamos experiencias positivas y exitosas.

Dependiendo de la comprensión del niño/a y de su edad podemos acompañar las explicaciones con cuentos personalizados, vídeos, fotografías con el fin de disminuir sus temores.

Recuerda mantener la calma y ser paciente, pero sobretodo confiar en tu hijo/a sin adelantarte a su ritmo. Lo demás ya lo sabes porque nadie mejor que TÚ conoce tanto a tu hijo/a.

¡¡¡¡Ánimo y todos a la peluquería!!!!

Infografía: Pictogramas de ARASAAC; Les Pictogrammes.

<http://www.dobleequipovalencia.com/desensibilizacion-sistemica-3-pasos-para-ir-la-peluqueria/>

