

FELICES FIESTAS

Ideas de temporada para cualquier persona afectada por el TDA/H

YA COMENZÓ EL CONTEO REGRESIVO PARA EL INICIO DEL PERIODO FESTIVO, y trae consigo desde excitación hasta frenesí. Los adultos, parejas y familias que lidian con el TDA/H necesitan mayor planificación y una buena cantidad de sentido del humor en esta época.

Cada uno de nosotros tiene una imagen mental de las festividades “perfectas”. Muchos de nosotros creamos estrés innecesario en nuestra vida al tratar de alcanzar esta imagen de perfección, y terminamos perdiéndonos la alegría de la época. En cambio, con una libreta, un calendario y un conjunto de metas realistas, podemos planificar y disfrutar las fiestas siguiendo el consejo que nos dio un miembro de CHADD, quien comentó: “Transforme las expectativas para que las festividades trabajen para usted, y no que usted trabaje para las festividades.”

Así es que indagamos en nuestros archivos en busca de otras joyas como la anterior. Encontramos muchas ideas para hacer que esta época festiva fluya más suavemente y se convierta en una experiencia placentera en su hogar.



PRESUPUESTO PARA LAS FIESTAS

Muchas personas afectadas por el TDA/H ya han escuchado acerca de las virtudes de establecer un presupuesto. Sin embargo, todavía luchan con eso, especialmente durante las festividades, época en la que abundan los anuncios y los adornos que tienen el propósito de convencerle para que gaste más dinero.

Parecería que las formas modernas de celebrar las festividades están diseñadas para que la gente gaste más dinero. Sin embargo, gastar más en una época que se supone que brinde alegría puede producir más estrés, dificultades para pagar las cuentas y una serie de problemas. Por lo tanto, tome control de la situación y considere las siguientes sugerencias para controlar los gastos en las épocas festivas, antes de que la época le quite lo mejor de sí.

1. Conózcase a sí mismo.

Es importante entender cómo el TDA/H afecta su vida en general y sus gastos en particular. Desarrolle un plan de gastos para las festividades e incluya dentro de éste cuánto puede gastar en regalos, las fechas de ventas especiales en las tiendas y cuántos días quedan para hacer las compras. Los días de cobro, separe el dinero destinado a los regalos del dinero para los gastos necesarios. Tenga cuidado de no “tomar prestado” de ninguna de las dos partidas. De ser necesario, pídale a un amigo que le ayude a desarrollar su plan de gastos.

2. Conozca a su vendedor.

Los comerciantes son expertos en lograr que la gente gaste dinero. A algunos adultos con el TDA/H puede hacerseles

muy difícil resistir estas tácticas. Para evitar caer en la trampa, haga sus compras temprano y con las promociones impresas a la mano. Mejor aun, planifique sus compras de antemano y desarrolle una lista detallada de la cual no se desvíe. Aléjese de cualquier vendedor que trate de presionarle para que compre, y practique esta frase amable: “Gracias, pero hoy no”. Utilícela con cualquier

vendedor insistente que esté tratando de convencerle de que compre algo.

Antes de comprar, quizás sea útil hacer algunas “expediciones para ver lo que hay”. Deje en casa sus tarjetas de crédito, chequera y dinero en efectivo. Estas “expediciones” pueden ser útiles para ayudarlo a decidir lo que quiere comprar y para familiarizarse con las tiendas y los productos que ofrecen los diferentes comerciantes. Si encuentra lo que quiere comprar en más de una tienda, apunte el precio. Más tarde puede añadir esta información a su plan de compras.

3. Conozca las consecuencias.

Tomar en consideración las posibles repercusiones financieras e interpersonales puede motivarle a mantenerse dentro del límite de gastos. Comprar algo puede hacerle sentir contento en el momento, pero, ¿seguirá dándole alegría más adelante? La verdadera paz y alegría provienen de saber que las cuentas están pagas, que tiene alimentos en la alacena y que la familia está junta; no provienen necesariamente del último juguete, aparato o artículo de moda.

4. Planifique.

Ha repasado una y otra vez las promociones impresas y ha realizado varias “expediciones”. Ha diseñado su presupuesto para la época festiva. Ahora es momento de diseñar su plan de compras y establecer los límites. También debe establecer fechas

límite que le mantengan a buen ritmo y que le ayuden a evitar los gastos de última hora, que usualmente resultan en gastos excesivos. Además, tome en consideración las multitudes que usualmente se aglomeran en las tiendas, piense si va a ir a comprar solo o acompañado, y si va a llevar un niño. Escoja las tiendas y los horarios que mejor llenen sus necesidades.

VIAJES DURANTE LA ÉPOCA FESTIVA

Ha estado muy pendiente y ha hecho sus arreglos de viaje con tiempo, tomando ventaja de las tarifas reducidas al comprar sus boletos por adelantado. También ha tomado en consideración el mejor día de la época para que su familia viaje. Ahora llega, en efecto, el momento de viajar. Cuando el TDA/H es un factor, viajar requiere planificar cosas que van más allá de los boletos aéreos o el hotel.



Para usted mismo

1. Considere sus necesidades diarias y cómo puede suplirlas mientras está de viaje.

¿Cuánto depende de su planificador electrónico o PDA? ¿Y qué hay en cuanto a las computadoras y el correo electrónico? ¿Usa medicamentos para controlar los síntomas del TDA/H? ¿Tiene algún café o alguna merienda de su predilección? Tome en cuenta todas estas cosas y planifique su día de antemano. Lleve consigo cualquier cosa que sea necesaria para que su viaje fluya sin tropiezos.

2. Coteje con su línea aérea, hotel o agente de viajes para ver si le pueden ayudar a suplir sus necesidades.

Pida asientos de pasillo si sabe que necesitará pararse o caminar para sentirse más cómodo. Si va a llevar consigo medicamentos para el TDA/H o cualquier otra condición de salud, verifique con la línea aérea cuál es la mejor manera de empacarlos. Asegúrese de tener consigo cualquier documento o prescripción médica, y siempre lleve en su equipaje de mano los medicamentos. Si va a viajar fuera del país, contáctese con Aduanas para indagar sobre la forma correcta de viajar con sus



AREKMAIANG, ANATOLS / DREAMSTIME



medicamentos a otros países.

3. Cuando esté empacando su equipaje de mano, mantenga presente su nivel de tolerancia ante la falta de actividad. Traiga consigo cosas para entretenerse, como por ejemplo libros, computadoras portátiles o reproductores de música MP3.

Para su pareja

Si está viajando con alguien que está afectado por el TDA/H, tal vez necesite ser proactivo al hacer los arreglos de viaje y empacar. Puede usar muchas de las sugerencias anteriores, pero también tome distancia y ofrezca guía. Deje que su compañero o compañera lo haga, no lo haga usted por él o ella. Los recordatorios casuales con frecuencia ayudan a hacer que la experiencia sea placentera, mientras que las demandas no ayudan mucho. Planifique de antemano si piensa que una tarea particular resultará más difícil o si se va a olvidar algún artículo importante. Ayude a evitar problemas.

Para la familia

Los padres, abuelos y encargados casi siempre planifican de antemano cuando viajan con niños.

1. Según los adultos necesitan cotejar los asuntos relacionados con medicamentos cuando se trata de ellos mismos, también necesitan hacer lo mismo cuando se trata de los niños. También necesitan cotejar cualquier documento necesario relacionado con las discapacidades de su niño.

Hable con su agente de viajes y pregunte sobre acomodos especiales o recomendaciones para hacer que el viaje sea más placentero para todas las personas involucradas.

2. Asegúrese de que lleva los medicamentos en su envase original, que tiene sus tarjetas de seguro médico consigo y que tiene los documentos y permisos necesarios en caso de una emergencia.

3. Al empacar el equipaje de mano, asegúrese de que lleva objetos para que los niños se diviertan. Los libros de colorear y los libros de actividades son

buenísimos para todas las edades; los niños mayores y los adolescentes tal vez necesiten una variedad de libros o revistas. Nuevamente, los reproductores de música MP3 pueden ser útiles, así como los sistemas electrónicos de juego. La idea es mantener a los niños ocupados, especialmente cuando su lapso de atención es corto. De ser necesario, discuta con su médico los asuntos relacionados con la medicación y la conducta.

CONDUCTA DURANTE LA ÉPOCA FESTIVA

La cantidad de estimulación que traen los eventos festivos, especialmente aquellos que tienen que ver con multitudes y miembros de la familia que no se ven frecuentemente, puede fácilmente tornarse en excesiva para los adultos y niños afectados por el TDA/H. Los padres y familiares pueden ayudar a los niños con el TDA/H si comprenden que el frenesí de la época festiva afectará la vida diaria del niño. También pueden ayudarles si expresan que comprenden la situación por la que el niño está pasando. Del mismo modo, los adultos pueden ser gentiles consigo mismos o con sus parejas separando tiempo para “encontrarse”, identificando áreas donde puedan retirarse y recobrar la serenidad, o retirándose de manera elegante de alguna actividad.

Plíense de antemano acerca de situaciones sociales que puedan ser difíciles. Trate de planificar de antemano una variedad de actividades “para serenarse”, que puedan ayudarle a usted o a su ser querido a recobrar el control durante estos periodos estresantes y hacer de la actividad algo agradable.

Plíense de antemano acerca de situaciones sociales que puedan ser difíciles. Trate de planificar de antemano una variedad de actividades “para serenarse”, que puedan ayudarle a usted o a su ser querido a recobrar el control durante estos periodos estresantes y hacer de la actividad algo agradable.

Para los niños pequeños

- › Encienda música navideña y estimule a los niños a bailar para descargar su “intranquilidad”.
- › Provea un “gustito” que su niño pueda sentarse a disfrutar.
- › Enrolle las mangas de su niño y permítale chapotear en un la-

vamos lleno de agua, con una barra de jabón o con algún juguete.

- › Cuando la conducta comience a escalar, use como distracción un CD o un libro especial relacionado con la época festiva.

Para los niños mayores

- › Prepare paquetes con pegatinas, sellos, libros de colorear, papel, crayones y plumas para mantener a los niños ocupados.
- › Permita que los niños empaquen almuerzos y descubra varios lugares dentro de la casa o en el vecindario donde puedan ir a almorzar.
- › Pruebe con el arte: Saque los crayones, marcadores y lápices de colores, y permita que su niño coloree en un libro especial. También puede utilizar papel para hacer un mural. Otras posibilidades incluyen usar plasticina, pegar motas de algodón sobre un papel o colorear con tizas en la calle.
- › Grabe un programa televisivo o alguna película para ver cuando se requiera estar sentado y tranquilo.

Para los adultos

- › Planifique de antemano cuánto tiempo quiere permanecer en un evento.
- › Ofrezcense para ayudar en aquellas áreas en las que más capacitado se sienta. Puede participar en la excitación que implica cuidar de los niños o puede escoger la quietud de una tarea como ayudar a lavar los trastes.
- › Hable con el anfitrión o la anfitriona antes de la actividad, y pregunte si hay alguna habitación disponible por si necesita estar un rato alejado del bullicio.
- › Esté dispuesto a intervenir cortésmente cuando vea que su compañero o compañera se está tensando ante una situación. Usted posiblemente puede darse cuenta antes que él o ella.

EL HOGAR DURANTE LA ÉPOCA FESTIVA

No hay un sitio como el hogar, al menos eso fue lo que nos dijo Dorothy. Prepararse para las festividades en casa puede poner a prueba la paciencia de cualquiera. Algunos piensan que es difícil comenzar una tarea o mantenerse en ella. La primera sugerencia puede ser asociarse con otro miembro de la familia para ser anfitriones de alguna actividad, quizás hasta



en la casa de esa otra persona. De lo contrario, aquí le damos algunas ideas.

1. Desarrolle rutinas.

A pesar de que CHADD no endosa productos o sitios web, muchos de los miembros de CHADD han compartido su secreto con nosotros: Flylady (www.flylady.net). Flylady (llamada así por su amor por la pesca con mosca) tiene que ver con rutinas y “pequeños pasos”. Ella explica cómo desarrollar una rutina para enfrentar la época festiva y el resto del año. Usted diseña su propia rutina, guiado por ella, para llenar las necesidades que usted tenga. Dado que las rutinas son de gran ayuda para las familias y los adultos solteros que lidian con los efectos del TDA/H en su vida, los planificadores y agendas de Flylady le ayudarán a prepararse para las festividades y mantenerse organizado a lo largo del año.

2. Establezca un plan.

Mientras más grande sea el proyecto, más importante es la planificación. Revise su apartamento o su casa y vaya tomando nota de las cosas a las que tiene que dedicarle más tiempo, a las que tiene que dedicarle menos tiempo, y los mejores lugares para esconder sus compras (puede considerar meter las cosas debajo de la cama, pero sólo si necesita recoger rápidamente durante las festividades).

3. Programe el reloj.

Una vez que haya establecido un plan, programe el reloj por cinco, diez o quince minutos, y ataque la primera habitación. Recoja, guarde, limpie. Cuando el reloj suene, prográmelo para la próxima habitación, sea que haya terminado en la primera o no. Repita la rutina en la segunda habitación. *Ring*; trasládese a la tercera habitación. Vuelva a programar el reloj, busque algo de tomar o meriende y siéntese a descansar para la cuarta ronda. *Ring*; regrese a la primera habitación. Haga esto hasta que cada una de las habitaciones esté recogida y limpia, y haya terminado todas las tareas necesarias. Repita esta rutina tantas veces como le permita el tiempo disponible. Puede practicar durante varios días o semanas corridos.

4. Siga estas sugerencias útiles.

- Coloque una segunda bolsa para la basura en el fondo del basurero, debajo de la que está usando. De este modo tendrá una disponible sin tener que ir a buscarla.
- No almacene más de dos artículos de limpieza

del mismo tipo (jabón de lavar ropa, toallas de papel, etc.). No llene su alacena con más de lo que necesita, pero asegúrese de que tiene repuestos listos para que siempre tenga lo que necesita a la mano.

- Mantenga todos los artículos de limpieza en el mismo lugar; puede utilizar un cubo para meter todo lo que necesita, de tal modo que pueda moverse de una habitación a otra rápidamente.

5. Dado que las mejores ideas siempre provienen de aquellos que “han estado en la misma situación”, aquí le proveemos algunas ideas que los miembros de CHADD nos han hecho llegar.

- Evite celebrar las fiestas en su casa. Esto le ahorrará el trabajo de tener que limpiar y prepararse. Considere la posibilidad de asociarse con otro miembro de la familia para que ambos sean anfitriones de algún evento familiar en una casa que no sea la suya.
- Limite el número de invitados. Celebre fiestas pequeñas; una cena con seis personas es más manejable que una con veinte personas. Dado que esta es una época festiva, considere celebrar dos fiestas pequeñas con invitados distintos, o una fiesta íntima con un grupo más grande, que puede celebrar en su restaurante favorito.
- Muchos supermercados preparan comidas para celebraciones a un costo razonable. ¡Ordénela de antemano, recójala, recaliente en su casa y sirva en sus propios platos!

Recuerde, el humor y la espontaneidad le serán muy útiles para enfrentar el estrés de la época festiva. Permítase la creatividad cuando se enfrente a los retos. Tal vez una de las soluciones más creativas que hemos escuchado proviene de un miembro de CHADD quien escribió que en una ocasión llegó a tener gran cantidad de periódicos viejos en su salón comedor almacenados durante un par de años. Como iba a recibir visitas pronto, se le ocurrió un plan. Colocó una tabla sobre dos pilas de periódicos y puso un mantel sobre la tabla. Escondió las pilas de periódicos exitosamente, y la decoración, en efecto, “se veía bastante bien”.

Con cierta ironía, añadió que su mesa de periódicos se quedó en el mismo lugar durante varias épocas festivas adicionales, antes de que finalmente llegara al recipiente de materiales reciclables. ●

Karen Sampson, MA, es la gerente de comunicaciones de CHADD y la editora asistente de la revista *Attention*.