



Motivando a Alguien con PWS

Cuántas veces usted ha pensado "él/ella es tan peroso(a)...." "nunca hace nada de lo que le digo", "no hace sus ejercicios", "Le he dicho que organice su habitación hace 1 hora y él/ella niquiera ha comenzado".

La automotivación no es fácil para la mayoría de las personas que viven con PWS.

Una manera simple de recordar algunas de las herramientas claves para ayudar a motivar a alguien con PWS es pensar en RED CARRPS. Los peces carpa se mantienen nadando sin parar en busca de alimentos. Frecuentemente, el color naranja se asocia al hambre. ya que este estimula el cerebro, lo que a su vez incrementa la actividad cerebral y la sensación de hambre. Los carpas rojos tienen un color naranja oscuro.

La R en rojo significa RESPETO

Está de más decir que cada persona debe ser respetada por quienes son. Esto no es diferente para las personas con PWS. Además de respetar quienes son, si queremos ayudarles a vivir una vida siendo parte de la sociedad, también debemos respetar el PWS y las cosas comunes que se ven en personas con PWS. Las personas con PWS piensan diferente, responden diferente y reaccionan diferente a otras personas. Aprender y conocer lo más posible sobre el PWS hará que la vida sea más fácil para usted y su ser querido que tiene PWS.

Aprenda lo más que pueda sobre el PWS. Dígale a su ser querido con PWS que aunque usted no tiene PWS, usted conoce mucho sobre la condición. Dígales que usted no sabe lo que él/ella espera que le pueden ayudar si le dicen. Tenga confianza en su conocimiento y al decirles que usted entiende lo difícil que debe ser tener un deseo constante de comer o beber y ser distraído por esos pensamientos.

Es importante comprender cómo las personas con PWS piensan e implementar maneras de hablar con ellos y responder a lo que ellos dicen y hacen. Las personas con PWS responden y reaccionan ante la manera en que se les habla, así también como a lo que se le dice. Para ellos, puede ser difícil distinguir entre la fantasía y la realidad. Como resultado de su pensamiento concreto, pobre comprensión y planificación, dificultad para interpretar las emociones de otras personas (es decir, leer expresiones faciales y entender niveles de voz) y la alta ansiedad, frecuentemente malinterpretan las intenciones de otras personas. Siempre permítales tiempo para comprender lo que usted le dice o pide. Ellos requerirán

1



de más tiempo que otras personas para responderle. Espera una respuesta antes de pedirle o requerirle más información. Algunas personas con PWS sienten que siempre están "en problemas" o que se les está acusando de algo, y por lo tanto se mantienen defensivos. Siempre es importante comunicarse de manera que ellos entiendan. Las imágenes se entienden más fácilmente que las palabras. Enfóquese en sus fortalezas y habilidades.

La C es para Reto

A las personas con PWS les gusta vencer. Frecuentemente son competitivos y les gusta "ganar", o por lo menos que los demás piensen que son capaces. Ellos son capaces de muchas cosas, pero puede que necesiten que se les rete para demostrar sus capacidades. Sugerirles que pueden lograr algo o que son capaces de... (hacer algo) o que lo pueden hacer mejor que otra persona, frecuentemente los puede motivar a aceptar dicho reto. Por ejemplo, "John, me imagino que serías muy bueno nadando. ¿Crees que puedes nadar a lo largo de una piscina de 15 metros? Me gustaría intentarlo. ¿Crees que me podrías ganar? Incluso fijarse metas para que compitan con sí mismo puede ser algo efectivo: "Veamos si hoy puedes vencer tu mejor tiempo en caminar alrededor del bloque... ¡vamos!"

La A es para Acuerdo Adquirido

Generalmente, animar la aceptación de lo que se sugiere como una "auto-decisión" positiva en vez de decirle a alguien con PWS lo que tiene hacer funciona mejor. "Hace mucho frío afuera. La temperatura está en xx. Vamos a ponernos una chaqueta, por si acaso la necesitas. ¿Te parece? ¿Cuál preferirías ponerte, la azul o la negra? He aquí otro ejemplo: "Si deseas perder más peso, ¿que tal comerte un plato con 3 tipos de vegetales diferentes - pepino, tomates y zanahoria, así como su elección de otra porción de fruta o pequeño plato de yogur bajo en grasa, para el te de la mañana, en vez de 1 bolsa de papitas fritas? ¿Te parece? "Esto es mucha comida, ¿no?" Siempre recuerde seleccionar opciones apropiadas para su ser querido con PWS y permítale tiempo para que procesen sus palabras y le responda cuando hayan entendido.

La R es para Responsabilidad

Las personas con PWS responden bien a la responsabilidad. Esto les indica que usted confía en su habilidad. Esto les da algo en qué enfocarse y les exalta su sentido de orgullo. Como ellos siempre están "en problemas", darles alguna responsabilidad es para ellos una señal de que usted confía en ellos para que hagan algo o que se encarguen de algo. Esto

2





puede hacer que se sientan muy bien consigo mismos. La responsabilidad que usted les da tiene que ser algo que ellos puedan lograr. Podría ser algo tan simple como poner los controles remotos en su lugar cada noche cuando se apague la televisión o apagar las luces antes de dormir. Ser responsable por una tarea específica en el lugar de trabajo puede animarle a completar un buen trabajo hecho con orgullo. ¡Elogiarlos por un trabajo bien hecho hace que se sientan exitosos!

La R es para Recompensas

Sabemos que la mayoría de los adultos que tienen PWS solo cuentan con la madurez emocional de niños pequeños y jóvenes, así que recompensarlos por hacer las cosas bien es una forma de animarlos a que lo hagan de nuevo. También los felicita por haber logrado algo. Sin embargo, la recompensa debe ser apropiada, y no algo que le sea difícil de continuar, o que amenace su salud. Se recomienda que nunca cocine comida extra como recompensa, pero un refrigerio o merienda después de una sesión de ejercicios puede ser un buen motivador. Una recompensa conocida puede ser el incentivo para completar una tarea. Las recompensas por logros normales deben ser pequeñas/tangibles/realistas/repetibles. Nunca implique que el no completar una tarea resultará en la pérdida de una recompensa de almuerzo o refrigerio programada; use la recompensa para motivarlo diciendo "¡Vamos a hacer esto!" Luego puedes relajarte y comerte tu refrigerio programado (o almuerzo)."

Al igual que con los niños, el esfuerzo se motiva con incentivos y recompensas, y con el adulto proveyendo al apoyo necesario para el éxito del niño. Así mismo es para las personas con PWS, los incentivos y recompensas de apoyo pueden usarse para motivar de forma exitosa a la persona con PWS.

La P es para Elogios

A todas las personas les gustan recibir elogios genuinos. Ser reconocidos por completar una tarea a tiempo o no reaccionar de forma exagerada cuando el terapeuta físico de siempre no fue al gimnasio o lidiar con un cambio de rutina no planificado, son grandes logros para personas con PWS. Estos logros merecen elogios, y dichos elogios serán muy agradecidos por su ser querido con PWS. Elogiar la conducta positiva y los logros fomenta la autoestima y mejora el humor. Ellos recordarán cómo usted reaccionó y por qué usted los elogió. ¡Lo más probable es que la conducta positiva que usted elogió se repita!

La S es para Seguridad

3



Mientras más segura se sienta una persona con PWS, menor será su nivel de ansiedad. Para poder motivar a alguien con PWS, primero debe ganarse su confianza para que ellos puedan creer en lo que usted dice. Si usted es positivo, alentador y animado, podrá mantener su enfoque e interés. Darles una oportunidad de tener elección al proveerles opciones los empodera de manera segura y protectora. Su sentido de seguridad se mantiene cuando usted permanece calmado, gentil, consistente y honesto con ellos. Gritar, forzarlos, obligándolos o amenazarlos los confunde y solo puede aumentar los niveles de ansiedad de la persona. Dejarles saber sus límites reales de manera calmada y con una voz confiable también los reta a que actúen de manera aceptable. Recuerde, su rostro feliz y voz calmada les aumenta su comodidad y seguridad.

Al igual que con todas las personas, el estado de ánimo influencia de forma muy significativa la motivación y las personas con PWS puede experimentar cambios de ánimo rápidos y extremos, frecuentemente provocado por ansiedad repentina o malos entendidos. Con algunos estados de ánimo, hay muy poco que se pueda hacer para motivar a la persona con o sin PWS, así que siempre espere hasta que pase el estado de ánimo difícil para poder mejorar la efectividad de su motivación.

"Es imposible," diga orgullo
"Es riesgoso," diga experiencia
"No tiene sentido," diga razón
"Intentalo," diga **corazon**

