

Cómo continuar las exposiciones para mutismo selectivo durante la pandemia

Ya sea comenzando o para mantener los logros, el tratamiento para mutismo selectivo (SM, sus siglas en inglés) en el hogar requiere de prácticas continuas con exposiciones para hablar con otras personas. En la reciente pandemia, es posible que sea más difícil que su hijo practique las exposiciones si no lo puede hacer en persona. Aquí encontrará algunas ideas.

Ideas para exposiciones de habla virtuales o a distancia

Tenemos que aprovechar la tecnología, puede ser un muy buen medio para continuar la práctica de hablar con valentía. A veces, las llamadas pueden ser desalentadoras porque la interacción social es el foco de atención. Sin embargo, se pueden establecer metas en torno a las variables, dependiendo de lo que sea más fácil o más difícil para su hijo (por ejemplo: el volumen, hacia dónde mira, si los padres están presentes, si alguien más está presente, el tipo de actividad y si la cámara está encendida o apagada).

Algunas ideas:

- Comuníquese con otros padres de la escuela o grupos sociales: juntos pueden usar una plataforma de videoconferencia para la práctica con valentía hablar en una conversación. Puede configurarla de manera parecida a lo que haría en persona con los compañeros de clase o con los maestros.
 - Algunas plataformas de videoconferencia (como Houseparty) tienen juegos incorporados que pueden dar lugar a esas valientes conversaciones.
- Para presentaciones o lectura en voz alta: reúna a varios familiares y amigos en video para que su hijo lea y hable.
 - Si es muy difícil, usted puede leer con su hijo, turnándose y aumentando gradualmente el número de palabras que su hijo lee en voz alta.
- Deje que sea su hijo quien hace la llamada, envía un mensaje de video o de Facetime a un compañero de escuela para que lo ayude con alguna tarea.
- Grabe videos cortos y envíelos a familiares y amigos por aplicaciones como Marco Polo.
 - Contando chistes o haciendo preguntas triviales, este intercambio sorpresa con familiares o maestros puede ser muy divertido!
- Si tiene que ordenar comida, deje que sea su hijo quien ordena.
- Puede participar en juegos de mesa, especialmente en los que tiene que hablar ("Guess Who", "Go Fish", "Headbanz", "Sorry", etc.), usando una plataforma de videochat. ¡Hay algunos que se pueden jugar en línea en grupo o, usando menos tecnología, configurar el tablero para cada jugador en la llamada!

Más información

- Psiquiatría y Medicina Conductual
Servicio de Crisis y Apoyo
206-987-2164, opción 4
- Seattlechildrens.org
- Seminario web gratuito en inglés de la Asociación de Mutismo Selectivo:
selectivemutism.org/managing-anxiety-in-the-face-of-covid-19

Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital pídale a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación:
1-866-583-1527. Dígame al intérprete el nombre de la persona o la extensión que necesita.



Recuerde durante la valiente práctica de hablar:

- Establezca metas para cada práctica de exposición y asegúrese de que estas metas sean SMART
 - Acrónimo en inglés de: inteligente, medible, alcanzable, realista, en el momento oportuno.
- ¡Continúe elogiando y recompensando las valientes conversaciones de su hijo!
- Trate de que tenga todas las oportunidades posibles, reconociendo que en este momento trata de alcanzar muchos objetivos a la vez.
 - Si siente desánimo, piense en lo importante de la continuidad. Trate de que haya al menos una momento al día o una oportunidad fija que tiende a aparecer para la práctica del habla, aunque sea breve.

Es normal tener sentimientos

Es importante recordar que durante este período de cambios e incertidumbre:

- Los padres y cuidadores deben manejar su propia ansiedad. Los niños se sienten más seguros cuando los padres demuestran calma en momentos estresantes; cuidarse es importante para el bienestar de su hijo.
- Algunos niños pueden expresar temor. Sea comprensivo, escuche y apoye al mismo tiempo.
 - Tenga un espacio y un momento para expresar pensamientos, permitirá evitar malentendidos y sobreproteger.
- Es **IMPORTANTE** mantener las rutinas: horas de sueño, comer, hora de acostarse y de la escuela porque crea la sensación de estabilidad y predictibilidad.
- Recuerde que, si bien todos los sentimientos son aceptables, no todos los comportamientos lo son. Algunos jóvenes pueden mostrar comportamientos más problemáticos en los momentos de cambio. Comuníquese si necesita ayuda para manejar estos comportamientos. Alguno consejos clave:
 - Sorpréndalo portándose bien
 - Elógielo cuando note un comportamiento que desea ver, incluso si es breve.
 - Recompense el cumplimiento hacia los objetivos de comportamiento.
 - Si es necesario, tómese un momento para tratar de equilibrarse antes de reaccionar.

Continuing Selective Mutism Exposures During a Pandemic

Whether you're just starting or maintaining gains made, working on Selective Mutism (SM) at home involves continued practice with speaking exposures with other people. Given the recent pandemic, you may feel unsure how you can safely continue to set up exposures for your child if they are unable to practice face to face. This handout gives you some ideas.

Ideas for “virtual” or “distance” speaking exposures

Technology is our friend and can be a good venue for continued brave talking practice. Sometimes these calls are daunting because the social interaction is in a big spotlight. However, you can set goals around several variables depending on what is easier or harder for your child (for example, volume of speech, where your child looks, whether parents are present, whether anyone else is present, what the activity is, if the camera is on or off).

Here are some ideas to help:

- Contact parents from school or social groups to see if you can use a videoconference platform to practice brave talking together. You can set it up pretty similarly to what you would do in person with classmates/teachers(s).
 - Some videoconference platforms (like Houseparty) have games built in that can prompt brave talking.
- For presentations or reading aloud—gather some extended family members and friends online for your child to read/speak to.
 - If this is hard for your child, you can read together and tradeoff who is reading, gradually increasing the number of words your child reads aloud.
- Have your child call, video message, or Facetime a child in class for help with a task for school.
- Record short videos and send to family and friends via apps such as Marco Polo.
 - Telling jokes or sending trivia questions back and forth to try to stump family members or teachers can be fun!
- If you are ordering take-out, allow your child to help place the order.
- Have your child play board games, particularly those requiring talking (like “Guess Who”, “Go Fish”, “Headbantz”, “Sorry”) using a videochat platform. There are some games you can play cooperatively online and you can go low-tech and set up the board game on each person’s side of the call!

1 of 2

To Learn More

- Psychiatry and Behavioral Medicine Support and Crisis Services
- 206-987-2164, option 4
- seattlechildrens.org
- A free webinar provided through the Selective Mutism Association: selectivemutism.org/managing-anxiety-in-the-face-of-covid-19

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



As you do brave talking practice, remember to:

- Set goals for each exposure episode with your child and make sure these goals are SMART
 - SMART: Smart, Measurable, Achievable, Realistic, Timely
- Continue to praise and reward your child's brave talking behaviors!
- Provide as many brave talking opportunities as you can, acknowledging that you are balancing many goals right now.
 - If it feels daunting, think consistency. Pick at least one time per day or one consistent opportunity that tends to come up to regularly practice brave talking, even if it is brief.

Feelings are normal

It's important to remember during this period of change and uncertainty that:

- It's important for parents and caregivers to manage their own anxiety. Children feel more secure when their parents show calm in stressful times, so taking care of yourself is important to your child's well-being.
- Some kids may express scared feelings. Listen to them with understanding, while also providing support.
 - Leave space and time for them to voice their thoughts. This will allow you to correct misunderstandings while avoiding providing excessive reassurance.
- It's **KEY** to keep normal routines as much as possible, including sleep, eating, bedtimes, and educational times. This creates a sense of stability and predictability.
- Remember that while all feelings are ok, not all behaviors are. Some youth may display more problematic or disruptive behavior at times of change. Reach out if you need support in managing these behaviors. Here are some key tips:
 - Catch your child being good
 - Praise them for the behavior you want to see when you see it, even if it is brief.
 - Reward them for meeting behavioral goals.
 - Take breaks to center yourself before you respond if needed.