

Planear para los días feriados

Prepararse para los días feriados

Hay cosas que puede hacer con antelación para preparar a su niño para los días feriados.

1. Unas cuantas semanas antes de su celebración, haga un menú con sus amigos/familiares que incluya comida que a su niño le gusta. Haga saber a sus anfitriones de cualquier restricción de dieta que tenga su hijo de manera que puedan tomarlo en cuenta.
2. Haga juegos de rol de la hora de comer de la familia y practique los saludos de manera que su hijo se sienta cómodo con la idea de conocer a muchos otros miembros de la familia.
3. Cree una historia social que trate de lo que va a ocurrir. Esto podría incluir detalles sobre a dónde van a ir, qué es lo que van a estar haciendo/viendo, las personas con las que van a reunirse, y los alimentos que van a comer.
4. Explique a sus anfitriones previamente lo que pueden esperar, y cuál es la conducta normal de su hijo. Discuta cualquier solicitud especial que usted pueda tener, tal como un área silenciosa para su hijo, o cosas específicas que usted pueda necesitar que ellos tengan en la casa. Esto evitará que haya confusiones de último minuto que podrían surgir una vez que usted esté ahí.
5. Practique abrir los regalos, cantar canciones, o cualquier otra tradición familiar que pueda ser nueva para su hijo.
6. Lleve consigo sus tarjetas de comunicación visual y cualquier otro apoyo visual que pueda hacer el viaje sea más fácil para su hijo.
7. Hable con los terapeutas de su hijo sobre cualquier idea que puedan tener para reducir la sobrecarga sensorial que su hijo pudiera sentir con ruidos fuertes, reuniones de muchas personas y los viajes en días feriados. Ellos podrían también tener ideas para generalizar habilidades relacionadas con nuevos ambientes y personas.

Viajes

Viajar puede ser difícil para casi todo mundo. Para un niño con autismo, viajar trae consigo su propio conjunto de retos. He aquí algunas cosas que usted puede hacer para que el viaje sea ligeramente más fácil.

1. Si viaja por avión, póngase en contacto con la aerolínea y hágales saber las necesidades especiales que usted pueda tener, incluyendo cualquier necesidad dietética especial, y cualquier equipo especial que usted necesite llevar a bordo del avión.
2. Empaque algunos de los artículos preferidos de su hijo para el trayecto. Los juguetes especiales, los artículos electrónicos, las cobijas, etc., pueden

todos contribuir a que el entorno sea más cómodo para su hijo.

3. Cree una historia social respecto de los procedimientos de revisión de seguridad de la TSA (Administración de Seguridad del Transporte). Ésta puede ser una de las partes más difíciles de comprender, pues muchas veces el niño es separado de su juguete favorito y es posible que tenga que quitarse los zapatos o el abrigo.
4. Haga saber al oficial de la TSA sobre las discapacidades de su hijo. Puede hablar con ellos sobre cómo trabajar con su niño para evitar una crisis.
5. Para viajes por carretera, programe una ruta en todos los lugares en donde puede detenerse para descansar y estirarse si a su hijo no le gusta sentarse por largos períodos de tiempo. Considere conducir cuando su niño pudiera tomar una siesta o dormirse, para hacer el trayecto sea menos difícil para él.
6. Lleve consigo muchos refrigerios y bebidas.

Reuniones familiares

1. Practique saludos y guiones sociales con su hijo para que sepa qué es lo que puede esperar y cómo responder.
2. Informe a su familia si su hijo se siente incómodo con las muestras físicas de afecto, como abrazos o besos. Hágales saber por adelantado, de manera que ellos no hagan que su hijo se sienta incómodo.
3. Para ayudar a que los miembros de la familia a los que ven con poca frecuencia luzcan más familiares, muestre a su hijo fotografías de las personas a las que va a ver. Si es posible, haga algunos chats en video antes de la reunión.
4. Si la conducta de su hijo está haciendo que alguien se sienta incómodo, explique que eso es normal y esperado, y que deberían ignorarlo tanto como sea posible.
5. No obligue a su niño a participar en juegos familiares u otras tradiciones si no desea hacerlo. Permitirle observar lo que está ocurriendo puede ser una ayuda para que sepa qué es lo que puede esperar el año próximo, mientras que no le cause angustia sensorial. Siempre podrá encontrar una actividad alternativa para él si es necesario. Si tiene videos de esas actividades de los años anteriores, compártalos con su hijo antes de la reunión.
6. Si usted puede pensar en una actividad familiar que le encantará a su hijo, sugiérala a la familia.
7. Ayude a otros padres en la familia a preparar a sus hijos sobre lo que pueden esperar y cómo pueden jugar con su hijo. Los videos y los chats por video son muy útiles.

8. Esté preparado para posibles cambios en la rutina de su hijo. Es más difícil mantener una rutina cuando usted está visitando a alguien o cuando usted tiene invitados en su casa. Aunque esto puede ser difícil para su hijo, prepárelo para ello usando herramientas de comunicación visual e historias sociales.

Comidas de días feriados

Las comidas de días feriados pueden ser divertidas con un poco de preparación de su parte y la cooperación de sus amigos y familiares.

1. Si usted no cree que su hijo sea capaz de comer los alimentos que van a ser servidos en la comida, traiga su propia comida, y explíquesele a los anfitriones. Ellos estarán así preparados, y es menos probable que se ofendan.
2. Elija un lugar seguro y calmado para que su hijo se relaje si es necesario. Si no está acostumbrado a sentarse a la mesa con todo el mundo, recompénselo por cualquier tiempo que se mantenga en la mesa durante la hora de la comida, y permítale escapar a su lugar calmado cuando sea necesario.
3. Si su hijo esta incómodo o estresado, discúlpese y encuentre un lugar donde usted pueda reconfortarlo y ofrecerle una actividad alternativa.

Compras de días festivos y espacios llenos de gente

1. Elija una hora del día en la que su hijo tenga la mayor energía.
2. Dé a su hijo una tarjeta de identificación con su nombre y número telefónico si le preocupa que se le aleje de usted.
3. Muchos centros comerciales ofrecen citas para visitas de carácter para niños con necesidades especiales.
4. Tome descansos frecuentes, planee con antelación las comidas y refrigerios, y eso ayudará a evitar una crisis.
5. Es posible que sea más fácil planear viajes cortos y más frecuentes que un viaje largo.

Esperamos que haya encontrado útiles estos consejos. Los días feriados deberían ser una época divertida, y con un poco de preparación, usted puede hacer que sean más cómodos para su hijo.