

*español*



# REAL LIFE Tips for kids with autism

*Consejos de la vida real para los niños con autismo*

formulado por los expertos de

**RWJBarnabas**  
HEALTH

**Children's  
Specialized  
Hospital**



REAL LIFE  
Tips  
for kids with autism



El diagnóstico de autismo





## Cómo comprender el diagnóstico del Trastorno del Espectro Autista

- El Trastorno del Espectro Autista (TEA) es un trastorno del neurodesarrollo que se caracteriza por déficits en la comunicación e interacción social en diversos contextos y por patrones de comportamiento, intereses o actividades restringidas y repetitivas. Los síntomas están presentes en la primera infancia pero pueden no ser detectados hasta más tarde.
- Los síntomas del TEA causan déficits significativos, pero existe una amplia gama de funcionamiento y de necesidades de apoyo en todo su espectro. Muchas personas con TEA se pueden desarrollar bien en varios aspectos de su vida incluyendo poder vivir de forma independiente, tener relaciones mutuamente beneficiosas, empleos significativos y sus necesidades de apoyo pueden ser menores. Otras personas con TEA requieren un apoyo más substancial en todas las áreas principales de funcionamiento.
- La detección temprana es importante porque una intervención temprana específica y personalizada conduce a una mejoría en el funcionamiento. Las señales de alerta del TEA incluyen el no balbucear a los doce meses, el no decir palabras sencillas a los dieciocho meses, el no decir frases espontáneas a los veinticuatro meses, el no responder a su nombre o no usar gestos a los doce meses, o la pérdida en lenguaje o habilidad social a cualquier edad. El hacer poco contacto visual y el hecho de no mostrar atención o compartir gusto también son alertas. Hable con su proveedor de atención médica si tiene alguna inquietud.
- Las sospechas de TEA pueden surgir primero en un familiar, en un profesional de atención médica, en el personal de cuidado de niños o de la escuela, o a mayor edad por la persona que sospecha que tiene TEA. Hable con su proveedor de atención médica sobre cómo obtener una evaluación de diagnóstico.
- Los niños que presentan preocupaciones del desarrollo entre su nacimiento y los treinta y seis meses pueden calificar para servicios a través del Programa de Intervención Temprana del estado; el diagnóstico de TEA no es necesario para recibir servicios de intervención temprana. Puede encontrar información en la página web de “Early Childhood Technical Assistance Center” en <http://ectacenter.org/contact/ptccoord.asp>.
- Existe un valor en obtener un diagnóstico cuando TEA está presente. Un diagnóstico formal le ayuda a ponerse en contacto con servicios, entender y comunicar lo que sucede y puede ayudar a encontrar apoyo y reducir el aislamiento.
- Es posible tener TEA y otros diagnósticos también. Estos se llaman “comorbilidades.” Algunas comorbilidades con TEA son la ansiedad, trastorno por déficit de atención, problemas de alimentación, trastorno del sueño, trastorno gastrointestinal o trastorno convulsivo.
- Existe mucha información acerca del TEA pero no toda es correcta. Asegúrese que la fuente de información es creíble.
- La calidad de vida es importante y la participación en la comunidad puede mejorar la calidad de vida; no solo para el desarrollo de habilidades para la persona con TEA sino también para que los otros miembros de la comunidad sean conscientes y para promover la aceptación y una integración positiva.





## Después de que su niño(a) recibe un diagnóstico del Trastorno del Espectro Autista

- Para la familia puede ser difícil recibir el diagnóstico del Trastorno del Espectro Autista. Algunos padres se preguntan si el diagnóstico es acertado. Si los padres tienen preguntas, le pueden preguntar al proveedor acerca de su entrenamiento y que les explique acerca de los tipos de herramientas diagnósticas que se usan. Hable acerca de sus preocupaciones con el diagnóstico del TEA. Aun si decide pedir una segunda opinión, no se demore en obtener los servicios necesarios.
- Con el diagnóstico del autismo, los padres pueden pasar por muchas emociones y sentirse agobiados con las opciones para tratamientos y terapias. Después de recibir el diagnóstico del TEA los padres deben buscar un proveedor de salud de buena reputación, en particular un pediatra del desarrollo o una enfermera de práctica avanzada que se especialice en autismo y tenga experiencia tratando el trastorno. Después de reunirse con el médico, los padres deben de trabajar juntos para desarrollar un plan de tratamiento que trate con las necesidades específicas del niño en el habla, el lenguaje, las necesidades ocupacionales, físicas y de comportamientos.
- Los padres y los cuidadores pueden leer libros y buscar por internet para encontrar información acerca del autismo al igual que recursos como servicios locales, intervenciones, terapias, programas y apoyos. Los padres pueden explorar con agencias del gobierno, organizaciones, estudios de investigación y grupos locales que pueden dar información, guía y apoyo. La búsqueda puede ayudar a encontrar conferencias, seminarios por web y talleres que den información al día educativa, médica y terapéutica. Asistiendo, los padres pueden relacionarse con otras familias, profesionales y proveedores de servicios locales en la comunidad.
- Los padres deben comunicarse con el Programa de Intervención Temprana o el departamento de servicios especiales en el distrito escolar local lo antes posible. Estas organizaciones son las fuentes primarias de intervención terapéutica, académica, y educacional para los menores.
- A los padres les puede ayudar organizar la información en sobres o carpetas en un archivador o un cajón organizativo. Será bueno tener un lugar central para mantener información acerca de proveedores de servicios, médicos, terapias, reportes de la escuela, horarios, recibos, información financiera, materiales para leer y otra información relacionada con la persona con TEA.
- El revelar el diagnóstico del autismo es una decisión personal. Los que trabajan con familias de niños con TEA regularmente encuentran que es mejor cuando los demás están conscientes de las necesidades del niño. Sin ese conocimiento, la gente puede mal entender los comportamientos del menor. La gente es mas comprensiva cuando se les educa acerca del trastorno y cuando están informados de las aptitudes y los desafíos del menor. El hecho de revelar el diagnóstico a los que están envueltos con el menor les puede ayudar a apoyar las necesidades del niño.
- Es importante que los niños con TEA sean expuestos a muchas experiencias de aprendizaje. Como muchos niños con TEA tienen dificultad con la comunicación, la interacción social y transiciones, las experiencias en la comunidad son buenas oportunidades para aprender. Puede ser difícil para los padres llevar a sus hijos con TEA a lugares comunes como la tienda y la biblioteca por las dificultades que estos niños tienen. Puede requerir un plan y apoyo adicional pero estas experiencias proveen práctica y le ayudan al menor a familiarizarse con la comunidad y con otra gente.





## Explicando el Diagnóstico del Autismo a Familiares y Amigos

- Sin importar la reacción de los padres al diagnóstico del TEA, es importante que se den suficiente tiempo para llegar a términos con el significado para ellos y para su familia. Los padres deben educarse acerca del trastorno y hablar acerca de cual información deben de compartir con sus familiares y amigos.
- El diagnóstico puede ser difícil para los padres por temor a no ser aceptados o incluidos como antes. La honestidad siempre es mejor. Para empezar, puede ser mas fácil dejarle saber a otros los síntomas específicos que se manifiestan en vez del diagnóstico . Por ejemplo, un padre puede decir que su hijo(a) recibe logoterapia por un retraso en el habla antes de decir que sufre de un trastorno del espectro autista.
- Cuando estén listos para compartir el diagnóstico con los demás, den información específica de su hijo(a). El autismo es un trastorno de espectro y le afecta a cada persona de manera diferente. Encuentra información fiable que describe las características del autismo y ofrece información específica de los desafíos que enfrentan los niños(as).
- Familiares y amigos tienen sus propios sentimientos con relación al diagnóstico del menor. Esta bien compartir esos sentimientos juntos. Aunque los informes del diagnóstico es probable que no sepan como contestarle o ayudarlo al menor. Debes de compartir sugerencias sobre como comunicarse, interactuar, contestar y cuidar del menor.
- Dile a tus amigos y familiares que es importante que se le trate al menor como a cualquier otro miembro de la familia o amigo(a) y que no debe de ser excluido.
- Los síntomas del TEA pueden ser sutiles. Quizás miembros de la familia o amigos no noten que el menor tiene dificultad tolerando visitas largas o que lo toquen los demás o el estar envuelto en exigencias sociales. Los padres deben preparar a la familia y a los amigos como también al menor, hablar acerca de las necesidades y establecer reglas y limites para que reuniones puedan ser mas gratas.
- Es importante tener la cooperación regular y el apoyo de la familia para ayudar a mejorar las interacciones sociales y las habilidades en el juego. Puede que los abuelos y otros miembros de la familia tengan más tiempo y energía para tratar con el menor y ayudar a los padres con sus horarios exigentes.
- Miembros de la familia quizás no entiendan la técnicas especiales ni las intervenciones que se usan con el menor. Muchos programas de intervención están estructurados para que el menor y la familia participen juntos en el hogar o en un ambiente conocido. Esto permite que otros miembros de la familia participen en estas prácticas y estén expuestos al terapeuta que trabaja con el menor. Estas interacciones pueden ayudar a domesticar algunas intervenciones que los padres usan para ayudar a sus hijos(as) mientras que se aprende de un profesional. Esto resulta en que familiares y amigos presten un mayor apoyo al desarrollo de las habilidades del menor.



# REAL LIFE Tips

for kids with autism



## Preocupaciones familiares





## Hermanos y Hermanas de Niños con Autismo

- Es importante ser consciente de las varias emociones que sienten los hermanos de niños con Trastorno del Espectro Autista (TEA). Estos sentimientos pueden cambiar a través de la vida del hermano. Hermanos de un niño con autismo necesitan expresar sus emociones y necesidades aunque consuma mucho tiempo de la vida familiar y los horarios correspondientes. Inicia conversaciones para enseñar que es aceptable discutir las necesidades y perspectivas para tomarlas en cuenta.
- Pasa el tiempo necesario con los hermanos para hablar y compartir. Viajes breves al supermercado, a la casa de un amigo, y el tiempo antes de dormir se pueden compartir exclusivamente con ellos. Es importante reconocer sus necesidades y celebrar los éxitos y la cosas buenas en sus vidas.
- Dale información sobre el autismo de edad apropiada y fiable a los hermanos del niño con TEA. Sin algún conocimiento acerca del TEA, hermanos y hermanas pueden llegar a conclusiones incorrectas. Pueden mejor entender las acciones de su hermano(a) si tienen acceso a información correcta. Pregúntales lo que saben acerca del TEA para identificar malentendidos.
- Déjales saber que es aceptable que expresen sus emociones honestamente y sin crítica alguna. Los hermanos de un niño con TEA necesitan poder compartir sus sentimientos. Comparte tus emociones con los hermanos honestamente para permitir que se identifiquen con ellos y sienten que pueden compartir también.
- Los hermanos necesitan ayuda para saber como comunicar y jugar aunque ellos desarrollaran una relación por si mismos. Ayúdales a interactuar con su hermano o hermana. Ofrece oportunidades y opciones para que compartan con su hermano o hermana sin forzar que el niño participe si no se siente cómodo. Ayúdales a entender que pueden interactuar aunque existen diferencias. Encuentra la forma de proteger las pertenencias de los hermanos. Esto puede significar poniéndolos en un lugar seguro o enseñándoles como prevenir y responder a estas situaciones.
- Ten cuidado de no darles a los hermanos demasiadas responsabilidades y expectativas. El hermano o la hermana pueden sentir que cuidar a su hermano(a) con TEA sea una mayor responsabilidad. Cuidadores pueden comunicarse con el distrito escolar local, el colegio, organizaciones comunitarias, vecinos, comunidades religiosas, familiares, trabajador social, y su médico para encontrar a personas que pueden ofrecer atención de relevo. Agencias del gobierno también pueden ofrecer trabajadores de relevo o apoyo financiero para las necesidades de relevo.
- Investiga como hacerles participar en actividades de recreación y ocio de edades apropiadas con sus amigos y familia. Desarrolla maneras de hacer que los hermanos se sientan cómodos para traer a otros niños a la casa. Todos necesitan disfrutar y tener un relevo de los desafíos que viven muchas familias que tienen un familiar con TEA.
- A los hermanos les puede parecer que tienen mas responsabilidades que su hermano(a) con TEA. Involucra a un niño con TEA en tareas caseras que pueden realizar. Historias sociales, horarios, y gráficas se pueden utilizar para estas actividades. Puede encontrar un modelo de historias sociales y otros recursos útiles en [www.childrens-specialized.org/KohlsAutismAwareness](http://www.childrens-specialized.org/KohlsAutismAwareness). Ayúdales a entender que sus responsabilidades pueden parecer mas numerosas, pero que son justas.

- It may seem to siblings that they have more responsibilities than their brother or sister with ASD. Involve the child with ASD with household tasks that he or she is capable of accomplishing. Social stories, activity schedules, and charts can be used as tools for these activities. A template for a social story as well as other resources are available at [www.childrens-specialized.org/KohlsAutismAwareness](http://www.childrens-specialized.org/KohlsAutismAwareness). Help the siblings understand that responsibilities may seem unequal, but that they are fair.
- Find ways for the siblings to connect with others their age who have brothers or sisters with ASD. This helps them to feel linked with others who understand.
- Help the child's siblings learn methods to handle comments about their brother or sister. The siblings may help with words to use as a response to questions or remarks from others. Work together so that they are comfortable with what they say.
- When a sibling expresses or shows anger or is upset by the brother or sister with ASD, provide ways for the child to express these emotions in a healthy and safe manner. Support groups, counseling, art, music, and sports are some ways to express these emotions.
- Siblings of children diagnosed with ASD may be at higher risk of developmental problems. Talk to your healthcare professional about developmental screening for the siblings.





## Consejos para Cuidadores

- Organizar los desafíos complejos y asuntos relacionados con cuidar un niño o niños con Trastorno del Espectro Autista (TEA) puede ser desafiante. Agregando exigencias del trabajo, el cuidado de otros familiares, el mantenimiento del hogar y otros asuntos personales, los cuidadores tienen muy poco tiempo o energía para el cuidado personal y sus otros intereses. Aunque pueda parecer difícil pedir ayuda, es importante que los cuidadores busquen ayuda para reducir exigencias.
- Identifica los asuntos más difíciles de manejar. Pueden prestar ayuda agencias del gobierno local que se enfocan en ayudar a familiares con discapacidades. Bibliotecas locales y el departamento de servicios especiales en los distritos escolares mantienen una lista de estas agencias.
- Puede ser diferente para las familias que cuidan de un niño con TEA. Sin embargo, es posible disfrutar de varios aspectos de la vida con el apoyo y la planificación necesaria. Por más difícil que parezca ser involucrar a un niño con TEA en actividades familiares, de recreación y de ocio, se le presentan al niño más oportunidades de crecer y su comodidad y familiaridad entre más se envuelve en la comunidad. Estas salidas pueden servir como diversiones agradables a muchos factores estresantes de la vida diaria.
- Muchos niños con TEA manifiestan conductas desafiantes y no responden a métodos de disciplina efectivos en otros niños. Cuidadores deben buscar la ayuda de profesionales y recursos para modificar estos comportamientos y desarrollar habilidades de adaptación. Listas de proveedores locales están disponibles en muchos sitios web sobre autismo, en bibliotecas locales o en el distrito escolar.
- Es provechoso tener comunicación con otras familias que tienen hijos con TEA. Pasar tiempo con otros cuidadores que tienen intereses, desafíos y experiencias similares reduce la ansiedad y los sentimientos asociados con el aislamiento. Busca a personas o grupos de apoyo que te den aportes positivos y recursos fiables. Estas conexiones reducen el aislamiento y hacen que los cuidadores se sientan capacitados.
- Muchos hospitales y oficinas médicas tienen trabajadores que también son padres de niños con necesidades especiales. Cuidadores se pueden comunicar con un trabajador social o un representante del centro para pedir ser conectados con personas con experiencia y entendimiento en el tema.
- Es beneficioso que cuidadores establezcan rutinas consistentes para la vida diaria. Como las citas y reuniones son comunes, dile al niño sobre cambios en el horario antes de tiempo para aliviar desafíos y las interrupciones en la rutina.
- Encuentra lugares en la casa en donde el niño con TEA se sienta seguro y pueda hacer una actividad agradable. Cuidadores pueden encontrar que el hacer cosas, como leer, hacer ejercicio, escribir, u otras actividades de interés personal pueden resultar ser muy beneficiosas.
- Atención de relevo es una necesidad básica para familias viviendo con TEA. El relevo significa tomar un descanso de las exigencias de la vida. Este beneficia el bienestar de la familia y preserva el balance familiar. El relevo, en períodos breves o extensos, ocurre dentro y fuera de la casa. Cuidadores pueden comunicarse con el distrito escolar local, el colegio, organizaciones comunitarias, vecinos, comunidades religiosas, familiares, trabajador social, y su médico para encontrar a personas que pueden ofrecer atención de relevo. Agencias del gobierno también pueden ofrecer trabajadores de relevo o apoyo financiero para las necesidades de relevo.

- Cuando encuentre a un trabajador de relevo, empiece con períodos breves. Ambos necesitan familiarizarse con sus preferencias y rutinas. El tiempo de relevo puede ser aumentado cuando exista un nivel de comodidad aceptable. El relevo puede comenzar mientras el familiar o cuidador principal esta en otro cuarto de la casa. Después puede crecer a través de salidas breves. La meta es de tener varios proveedores de relevo para asegurarse que cuidadores descansen, puedan participar en actividades de ocio y que la persona con TEA se acostumbre a varios auxiliares.
- Muchas veces cuidadores no se dan cuenta que están arriesgando su bienestar y salud. Familiares y amigos pueden sugerir la consejería o una intervención médica. Es aceptable que un cuidador obtenga la ayuda necesaria. A veces amigos y familiares quieren ayudar y no saben como. Cuidadores les deben explicar maneras prácticas y significativas de ayudar. No debe avergonzarle buscar ayuda, si esto hace sentir necesitado y deseado al ayudante.





## Mandados y Salidas

Involucra a tu hijo con Trastorno del Espectro Autista (TEA) en salidas comunitarias lo más posible. Aunque puede ser desafiante, es valioso porque expone al niño a muchas experiencias de aprendizaje. Es posible que implique planificación y apoyo adicional, pero esta práctica ayuda a hacer estas experiencias más agradables y cómodas.

- Establece un orden del día para la salida. Utiliza una imagen o actividad escrita para darle un plan al niño. Incluye otras opciones que pueden resultar de eventos inesperados como mal tiempo o una tienda que cierra temprano. Explica las actividades y expectativas de una manera fácil de entender. Puede encontrar un modelo de historias sociales y otros recursos útiles en [www.childrens-specialized.org/KohlsAutismAwareness](http://www.childrens-specialized.org/KohlsAutismAwareness).
- Muchas veces ayuda darle tareas apropiadas durante el día. Deja que el niño escoja artículos, ayude con la lista de compras, compare precios, o encuentre un color o talla particular. Inventa juegos durante los mandados para ocupar la atención del niño y distraerlo de otros desafíos que pueden ocurrir.
- Experiencias de compra pueden ser desafiantes para gente con TEA. En un principio es bueno hacer viajes cortos para que se acostumbre al ambiente. Salir con otros familiares también puede ser un apoyo si se presentan desafíos.
- Muchas cosas pueden pasar durante una salida así que trata de estar preparado. Lleva juguetes agradables para el carro y la salida. Comprende que puede ser necesario irse del lugar o cambiar el plan si la conducta es demasiado problemática.
- Cuando vayan a un restaurante prepárate adecuadamente y ten un plan. Deja que el niño escoja su comida antes de llegar al restaurante. Pide la cuenta lo antes posible después de que recibes tu comida para ahorrar tiempo. Puede ser provechoso pedir una mesa cómoda y alejada de distracciones. Es aceptable remover artículos de la mesa que pueden distraer al menor.
- Es beneficioso regresar a lugares conocidos, especialmente a esos que son cómodos para el menor, sus necesidades y su familia. Preséntate con el dueño, gerente, y los trabajadores para que sepan los intereses y necesidades del niño. Típicamente los trabajadores quieren ayudar pero no saben como. La comunicación abierta les ayuda a dar apoyo si existe una situación negativa.
- Gente en la comunidad pueden mirar y tener opiniones sobre el comportamiento del niño con TEA. Decide como responder antes de tiempo. Puede ayudar usar esto como una oportunidad para educarles sobre el autismo y hacer una conexión comunitaria positiva o puede ignorarles.
- Salidas sociales pueden ser más positivas si se relacionan al interés del niño. Después de que se acostumbra a estos lugares, el niño puede empezar a explorar otros destinos.



# REAL LIFE Tips

for kids with autism



Comunicación, sociabilidad y  
preocupaciones sensoriales





## Desarrollo de Habilidades Sociales

Muchos niños con trastorno del espectro autista (TEA) carecen de habilidades sociales como el tomar turnos, compartir, y unirse a juegos. Estas habilidades son importantes en la escuela y en la vida; son esenciales para desarrollar relaciones valiosas con sus compañeros. Aunque las habilidades sociales a menudo son difíciles de aprender, existen métodos que pueden ayudar a desarrollar estas habilidades y ayudar a niños con TEA llevar vidas plenas y sociales.

- Hay tres maneras generales de plantear el aprendizaje de habilidades sociales. (A) Pide que la escuela ofrezca lecciones y actividades de habilidades sociales en el salón, en el comedor, y en programas extra curriculares. Metas y actividades formales pueden ser parte del IEP (Individualized Education Plan = Plan de Educación Individualizado) del menor. (B) Busca programas ambulatorios de habilidades sociales con un proveedor de salud local. (C) En un ambiente natural, dramatiza o modela varios tipos de interacciones sociales.
- Es posible que existan grupos apropiados de habilidades sociales para tu hijo(a) en la comunidad. Busca en internet, pregúntale al pediatra, llama a la biblioteca local o busca en alguna revista local para padres para encontrar grupos adecuados en tu área. Busca grupos en la comunidad que se enfoquen en el área de interés para el niño como una clase de actuación, un grupo de ajedrez o un club de lectura.
- Generalmente hay cuatro habilidades sociales focalizadas. (A) Trabaja con el menor en la habilidad de conversar. (B) Ayuda al menor con habilidades necesarias para desarrollar y mantener relaciones positivas. (C) Comparte actividades que le ayuden al menor a expresar sus sentimientos y emociones apropiadamente. (D) Desarrolla habilidades prácticas para la resolución de conflictos. Estas habilidades deben de enseñarse y practicarse con gente diferente y en lugares diferentes para que le puedan ayudar al menor en todas las áreas de su vida.
- Toma tiempo para prepararte para situaciones sociales antes de que sucedan. Usa fotos, programas de televisión y videos para ilustrar varios escenarios. Vean los programas juntos para hablar de las acciones y decisiones del personaje y de las reacciones de los demás. Durante interacciones sociales puedes señalar y reforzar habilidades sociales apropiadas. Después habla de las interacciones con tu hijo(a) y desarrolla estrategias para mejorar los desafíos que hayan ocurrido. Puedes tomar videos de tu hijo(a) para hacerle comentarios y darle recompensas.
- Hay programas disponibles para ayudar a otros niños a entender las diferencias y a ser más inclusivos de niños con diferentes desafíos. [www.childrens-specialized.org/KohlsAutismAwareness](http://www.childrens-specialized.org/KohlsAutismAwareness) tiene muchos recursos disponibles para maestros, proveedores de programas extra curriculares, coordinadores de equipos, líderes de grupos de jóvenes y otros que trabajan con niños.





## Desafíos en la Comunicación

- Se necesita un poco de creatividad para motivar a un niño/a con Trastorno del Espectro Autista (TEA) a que se comunique. El jugar o activar un juguete y esperar una respuesta es difícil pero vale la pena. Esto te permite monitorear las reacciones de tu hijo(a) y definir sus gustos sin indicaciones verbales. Ofrece oportunidades para que tu hijo(a) inicie la comunicación y evita preguntas que sugieren las respuestas, como “Dime lo que quieres” o “¿Quieres eso o quieres esto?”
- Coloca artículos que son muy agradables para el menor en lugares visibles pero no alcanzables. Esto puede servir como un estímulo para que el menor comunique lo que desea de una forma u otra. Con el tiempo, coloca los artículos en lugares que no son visibles para seguir desarrollando la comunicación.
- Como existen diferentes maneras de comunicación toma tiempo observar comportamientos. Muchas veces los movimientos, gestos y las miradas señalan mensajes que pueden ser ignorados.
- Trata de usar indicaciones visuales en vez de indicaciones verbales. Cuando des una instrucción utiliza gestos o las manos para comunicarte en vez de palabras. Niños con TEA responden mejor a señales visuales que a indicaciones orales. Es más fácil desvanecer los gestos que las indicaciones verbales.
- La habilidad de escoger forma parte de la comunicación. En vez de pedir que el menor escoja entre dos o más objetos, expone los objetos y espera una respuesta. Espera a ver si el menor mira o señala al objeto que desea escoger.
- Es bueno decir lo que estas haciendo o lo que el o ella esta haciendo en voz alta aunque el niño/a no hable. Si el menor habla en palabras sueltas amplía lo que dice en frases simples.
- Es importante reconocer que el lenguaje de señas, sistemas de comunicación de imágenes y otras formas alternativas de comunicación no impiden la comunicación verbal de un menor. Estos métodos facilitan la producción del habla porque alivian factores estresantes causados por los desafíos de expresiones verbales y le ofrecen al menor un método de comunicación.
- Existen muchas aplicaciones en tabletas electrónicas. Cuando usas estos aparatos, es importante que el menor sepa las diferencias entre aplicaciones que son juegos y las que son para la comunicación. Una estrategia puede ser tener dos fundas de diferentes colores para la tableta. Cambia la funda a la tableta de un color a otro cuando cambias entre juegos y aplicaciones para la comunicación.
- Terapistas del habla/lenguaje y otros profesionales proveen las mejores sugerencias para ayudar al niño con desafíos de comunicación. Sin embargo, cada familia necesita establecer un balance para también cuidar a otros miembros de la familia, mantener el hogar, demandas laborales y asuntos personales. Para ayudarle y apoyar a su niño en la casa es importante tener una comunicación abierta en cuanto a las necesidades de su familia, prioridades y cuanto tiempo disponible tiene para seguir las recomendaciones.





## Desafíos Sensoriales

Mucha gente con trastorno del espectro autista (TEA) experimenta sensibilidad con diferentes tipos de sensaciones. Algunos sobre reaccionan a sensaciones y otros no responden. Las luces brillantes o ruidos fuertes pueden ser agobiantes o puede ser que busquen estímulos sensoriales como el juego activo o masticar comidas crujientes. Estas sensibilidades pueden cambiar en diferentes ambientes y en diferentes momentos del día.

- Déjale saber a la gente con anticipación las necesidades del menor cuando vayas a un paseo o un mandado. Para que el menor pueda tolerar más, es posible que se puedan hacer modificaciones. Presenta sugerencias de cómo te pueden ayudar. Si vas a un lugar nuevo, trata de primero visitar cuando no haya mucha gente o existan otros desafíos sensoriales. Es posible que el menor sólo pueda tolerar unos minutos en el lugar pero trata de aumentar el tiempo en cada visita.
- Durante actividades que pueden ser desafiantes sensorialmente como los cortes de cabello, ponga un juguete pesado en sus piernas para que se sienta mejor.
- Dale suficiente tiempo al menor para que escuche o termine tareas. Es posible que necesite tiempo adicional clasificando las impresiones sensoriales.
- Cuando el menor parezca estar agobiado, ofrece un lugar tranquilo. Un juguete, objeto o actividad particular también puede ayudar a calmar al menor. Una pelota contra el estrés o una mochila pesada puede ayudar a calmar al menor.
- Si el menor tiene dificultad participando en actividades estimulantes como proyectos de artesanía, parque de diversiones o cortes de cabello, trata las actividades como juegos con frijoles, arroz o pudín antes de la actividad. Esto puede ayudar a preparar al menor para las sensaciones en la siguiente actividad. Si el menor necesita estimulación sensorial adicional o que le ayudes antes de una actividad que estimula sensorialmente, planea jugar afuera, hacer ejercicio o experiencias con actividades como la plastilina, pelotas contra el estrés, instrumentos, columpios, pintar con los dedos, saltar o correr. Bocadillos duros o crujientes pueden ser útiles. A veces los niños(as) con TEA necesitan estímulos sensoriales adicionales para que puedan mantener el enfoque y permanecer calmados.
- Tapones para los oídos y audífonos pueden ayudar a reducir ruidos para los que tienen sensibilidad a sonidos.
- Prepare una historia social u horario de actividad para demostrar lo que involucra una actividad o lo que la persona puede esperar en un lugar.
- La terapia ocupacional puede ayudar a identificar las cosas que ayudan a calmar al menor y resolver sensaciones desafiantes. Puede que demore tiempo pero el niño puede llegar a ser más consciente de su cuerpo y encontrar formas de consolarse antes, durante y después de los desafíos sensoriales.



REAL LIFE  
Tips  
for kids with autism



Comportamientos/Conductas





## Utilizando el Análisis Conductual Aplicado para Actividades Diarias

El Análisis Conductual Aplicado (ABA, por sus siglas en inglés) es un método de intervención que se basa en principios científicos y se enfoca en enseñar nuevas habilidades, en mantener o aumentar los comportamientos apropiados, en ayudar a generalizar habilidades en diferentes ambientes, y a reducir o eliminar conductas inapropiadas o problemáticas. El ABA es reconocido como un método eficaz para tratar a personas con Trastorno del Espectro Autista (TEA) cuando es utilizado por un analista de comportamiento certificado. Los métodos de ABA pueden parecer poco naturales, generados y rígidos. Sin embargo, estos métodos de enseñanza estructurados son consistentes, disminuyen las distracciones y permiten el aprendizaje enfocado.

Las técnicas del ABA pueden ser utilizadas en todos los aspectos de la vida y pueden mejorar la calidad de vida del niño y su familia.

- Los niños con TEA a menudo tienen que aprender habilidades apropiadas para actividades cotidianas. Cuando se le está enseñando o se están practicando estas habilidades, es importante utilizar el refuerzo positivo cuando el niño realiza una conducta deseable para que este comportamiento continúe y se repita.
- Las actividades más grandes pueden ser divididas en partes más pequeñas y reforzadas antes de que se aprenda una actividad completa. A veces estos refuerzos pueden parecer estar fuera de lugar porque el niño no entiende el esfuerzo hacia la meta más grande; estos refuerzos promueven el aprendizaje continuo.
- Cuando se trabaja para cambiar conductas inapropiadas o desafiantes, es útil identificar el motivo detrás de la conducta del niño. Mira la conducta desafiante desde el punto de vista de él o ella para poder intervenir efectivamente.
- Un impulso/pauta puede ser necesario para ayudar al niño a aprender una nueva habilidad pero debe ser reducido o eliminado lo antes posible. Utiliza la menor cantidad necesaria de impulsos/pautas. Si el niño no realiza una actividad por sí mismo, primero dile que lo haga. Si la indicación verbal no funciona, señala o haz un gesto. Si aún no sigue la indicación, impulsa/ayuda al niño físicamente pero retrocede para permitir que el niño termine la tarea sin ayuda. Practica y desvanece los impulsos/pautas para promover la independencia.
- Es importante enseñar habilidades apropiadas para reemplazar conductas inapropiadas. Toma tiempo para observar que pasa antes y después de que ocurre el comportamiento. Date cuenta de como tú y otros responden a esta conducta ya que pueden estar reforzando las acciones. Puede usar la hoja de trabajo "A-B-C" (Antecedente, Conductas, Consecuencias) para identificar patrones conductuales y motivadores para el comportamiento problemático y para desarrollar estrategias para modificar las conductas. Puede encontrar una hoja de trabajo en blanco en [www.childrens-specialized.org/KohlsAutismAwareness](http://www.childrens-specialized.org/KohlsAutismAwareness) .





## Conductas Desafiantes en Lugares Públicos

Las conductas desafiantes ocurren por varios motivos en niños con Trastorno del Espectro Autista (TEA). Es importante que ellos tengan las habilidades necesarias cuando están tratando de obtener, evitar o adaptarse a algo o a alguien.

- Observa un comportamiento para determinar en dónde ocurre más frecuentemente. Tal vez ocurre con gente específica, en ciertos lugares, a ciertas horas del día, o por causa de una experiencia sensorial particular.
- Considera la perspectiva del niño cuando intentes determinar los motivos de la conducta; viendo un comportamiento desde el punto de vista de un niño puede ayudar a prevenirlo o a responder más efectivamente.
- Enseña habilidades apropiadas cuando el niño no se encuentra en el ambiente en donde ocurre el comportamiento. Por ejemplo: enseña como caminar juntos, esperar en fila, compartir juguetes o tolerar transiciones en horas cuando estas habilidades pueden ser ensayadas sin otras exigencias. Cuando el niño realiza una conducta deseable, dale una recompensa de manera inmediata para estimular comportamientos apropiados y animar el aprendizaje continuo.
- Las ayudas visuales aportan al proceso de aprendizaje en ilustrar y describir conductas deseadas. Estas herramientas pueden incluir historias sociales, horarios y videos. Los cronómetros son útiles para darle al niño una idea acerca del tiempo que va a estar haciendo algo específico. Puede encontrar un modelo para historias sociales así como otras herramientas prácticas en [www.childrens-specialized.org/KohlsAutismAwareness](http://www.childrens-specialized.org/KohlsAutismAwareness).
- Mandados rutinarios como ir de compras pueden ser desafiantes para niños con TEA. En un principio puede ser mas provechoso hacer viajes cortos o familiarizarse con el ambiente e interacciones sociales. La preparación es primordial porque muchas cosas pueden suceder en el transcurso de una salida. Lleva juguetes o actividades agradables.
- Antes de llevar al niño a lugares nuevos o extraños es importante saber acerca del lugar. Yendo al lugar primero, visitando la página web, o llamando al centro puedes preguntar acerca de las necesidades y los desafíos del niño desde su perspectiva. Esta información podría ser útil para prepararse para potenciales problemas que puedan ocurrir en ese lugar.
- Las personas con TEA pueden necesitar tomar pausas/descansos cuando participan en actividades fuera de su rutina o nivel de comodidad. Ayuda al niño a establecer una manera de dejarte saber cuando necesitan ayuda, tomar un receso o ir a un lugar para calmarse.
- Aunque puede ser difícil, si ocurre una conducta inapropiada trata de mantener la calma. Crear tensiones y obstáculos adicionales pueden empeorar la situación. Respira profundo y piensa sobre que le puede ayudar al niño y que le daría la seguridad necesaria. En ocasiones puede significar encontrar un lugar seguro y callado. Salir con familiares o amigos puede servir como un apoyo si se presentan desafíos. Recibir apoyo de personas que entienden como ayudar sirve como una fuente de asistencia y ánimo.





## Preparándose para Transiciones Entre Actividades

- Las transiciones entre actividades o lugares pueden resultar difíciles para personas con Trastorno del Espectro Autista (TEA). La anticipación y preparación con tiempo pueden ayudar a reducir estos desafíos.
- Prepáralo antes de tiempo para reducir las exigencias del niño durante las transiciones. Preparar ropa y comida desde la noche anterior hace que la mañana sea menos estresante.
- Es posible que niños con TEA no comprendan las alertas de tiempo, como “salimos en quince minutos.” Puede ser mejor utilizar otras señales como, “después de otro comercial en la tele” o “después de otros dos turnos en el juego.” Se consistente y sigue los horarios específicos de transiciones. Resiste la tentación de extender el tiempo para no enseñarle al niño que puede evitar o retrasar la transición.
- Trata de anticipar lo que puede suceder en una transición esperada y planifica de manera correspondiente. Por ejemplo, si se le hace difícil al niño dejar de ver televisión para salir hacia la escuela, no le permitas ver televisión en la rutina de la mañana. Como no siempre se puede anticipar lo que puede suceder, comunica la duda relacionada con la próxima actividad y presenta alternativas. Nunca se sabe si una tienda esta cerrada o si esta descompuesto un juego mecánico en un parque de diversiones.
- Cuando hay una transición de una actividad agradable a una menos preferida, ofrece un juguete, un bocadillo, u otro articulo que sea interesante para el menor. Esto servirá como una distracción, será un confort para el niño y también hará que la transición sea mas fácil.
- Ayudas visuales y otras herramientas como historias sociales, horarios, cronómetros y claves de transición le ayudan al niño entender la transición antes de que suceda. Puede encontrar un modelo para historias sociales, una herramienta de cuenta regresiva visual y otros recursos útiles en [www.childrens-specialized.org/KohlsAutismAwareness](http://www.childrens-specialized.org/KohlsAutismAwareness) .
- Las familias con mas de un niño a veces necesitan asistir a actividades o citas para el hermano del niño con TEA. Para ayudar al niño con la transición hacia una actividad que encuentra poco agradable empaca una bolsa con artículos preferidos como juguetes o bocadillos para hacerla mas emocionante.
- Las transiciones pueden resultar difíciles en cualquier momento. Sin embargo, después de un día desafiante o largo, éstos cambios pueden ser aún más difíciles. Pueden existir situaciones en donde sea necesario cambiar de plan para prevenir reacciones negativas o para manejar otros asuntos importantes.



# Tabla de Comportamiento ACC

<b>Antecedente</b> ¿Que paso antes de que ocurriera este comportamiento? ¿Quien estaba ahí y donde sucedió?	<b>Comportamiento</b> ¿ Cual fue el comportamiento específico que ocurrió?	<b>Consecuencia</b> ¿Que se hizo o dijo después de que ocurrió el comportamiento?
¿Qué pasó antes? ¿Dónde sucedió? ¿Quien estaba ahí?		
¿Qué pasó antes? ¿Dónde sucedió? ¿Quien estaba ahí?		
¿Qué pasó antes? ¿Dónde sucedió? ¿Quien estaba ahí?		
¿Qué pasó antes? ¿Dónde sucedió? ¿Quien estaba ahí?		
¿Qué pasó antes? ¿Dónde sucedió? ¿Quien estaba ahí?		



# REAL LIFE Tips

for kids with autism



Recursos para toda la vida





## Acceso a Servicios Médicos y Terapéuticos

- Cuando hay preocupaciones con el desarrollo temprano del menor hay evaluaciones y servicios disponibles. A través del Programa de Intervención Temprana los padres pueden pedir evaluaciones y servicios para menores desde el nacimiento hasta los 36 meses de edad. Los niños(as) elegibles para intervención temprana reciben un Plan de Servicio Individualizado para la Familia (IFSP) el cual establece metas para ayudar a los niños(as) a aprender habilidades básicas que típicamente se desarrollan durante los primeros tres años de vida. La intervención temprana está autorizada y disponible en cada estado y territorio de los Estados Unidos a través de la ley para la Educación de Individuos con Discapacidades (IDEA). La página web del Centro de Asistencia Técnica en la Niñez Temprana (<http://ectacenter.org/contact/ptccoord.asp>) da una lista con la información de contacto para los servicios de Intervención Temprana en cada estado.
- Al cumplir los tres años, los niños con trastorno del espectro autista (TEA) y otras discapacidades pueden obtener servicios a través del sistema escolar. IDEA asegura que a cada niño con alguna discapacidad se le ofrezca una educación pública, gratuita y apropiada (FAPE) la cuál incluya educación especial y servicios relacionados con sus necesidades en específico. Contacta al representante del distrito escolar local quien coordina estos servicios especiales para más información acerca de evaluaciones y servicios.
- Los servicios terapéuticos están disponibles para todos los niños con autismo y otras discapacidades. El acceso a estos servicios no depende de su ingreso. Pregunte a su proveedor de salud o al distrito escolar por evaluaciones para determinar los servicios y las necesidades del menor. Si se determina que el menor tiene necesidades de terapia o apoyo específico estas deben de ser prescritas por el doctor o incluidas en el PEI (Plan de Educación Individualizado). Las terapias que recibe en la escuela tienen más enfoque en las metas educativas. Las terapias que recibe en el ambiente clínico pueden apoyar las metas de educación pero el propósito es de tratar al niño terapéuticamente.
- Desarrolla relaciones positivas con agencias locales, doctores, terapeutas y organizaciones defensoras. Si tienes una red de recursos confiables esto te puede ayudar a navegar el complejo sistema de cuidado y educación así también como conectarte con los servicios necesarios para el menor. Como las necesidades del menor pueden cambiar al crecer, es importante ampliar relaciones con proveedores de salud y educación los cuales tienen la habilidad de tratar con las necesidades del grupo de edad que aplique.
- Las leyes y servicios varían en cada estado. Contacta tu biblioteca local o busca en internet información acerca de las reglas, servicios médicos y educativos específicos en tu estado. Pregúnta en la escuela del menor o al trabajador del caso del condado (case manager) por un documento por escrito que especifique los derechos legales de tu niño(a).
- Pregunta y escucha a proveedores médicos, maestros, terapeutas, administradores, representantes de seguros, líderes de organizaciones y a otros padres. Escucha con cuidado para determinar y entender lo que hay disponible y lo que puede ser beneficioso para tu niño(a). Los servicios no disponibles en un área pueden estar disponibles a través de un método alternativo.





## Acceder Recursos Locales

- Cuando existen temores que un niño no este alcanzando los hitos del desarrollo para su edad o si un niño ha sido diagnosticado con un Trastorno del Espectro Autista o alguna otra discapacidad es importante encontrar recursos locales para programas educativos, derechos legales y servicios de discapacidad en la comunidad. Habla con el pediatra, el terapeuta ocupacional, terapeuta físico y otros proveedores de salud fiables para identificar y acceder a recursos locales.
- Si su hijo(a) tiene treinta y seis meses o menos y esta preocupado por su desarrollo, comuníquese con el Programa de Intervención Temprana local para pedir una evaluación. Puede encontrar datos de contacto en <http://ectacenter.org/contact/ptccoord.asp>.
- Si su hijo(a) es diagnosticado con una discapacidad y es mayor de tres años, puedes coordinar una evaluación de necesidades para tu familia. El proceso de la evaluación es gobernada por los requerimientos de la ley de Ley para la Educación de Individuos con Discapacidades (IDEA). Un trabajador social le puede ayudar a encontrar y acceder a recursos educativos, financieros, médicos y otros recursos de acuerdo a las necesidades del niño.
- Comunícate con familias y terapeutas en tu área que tienen o trabajan con niños con TEA de varias edades. A medida que tu hijo(a) crece sus intereses y necesidades cambian. Es importante tener contactos en tu comunidad que han enfrentado asuntos similares.
- Divulgar el diagnóstico de autismo es una decisión personal. Es provechoso cuando otras personas conocen las necesidades del niño; pueden compartir experiencias, necesidades o desafíos semejantes y pueden ofrecer recursos y consejos. Una mayor consciencia les permitirá entender mejor tus necesidades, expectativas y deseos en relación a los proveedores de servicios.
- Busca en los sitios web de tu ciudad y del distrito escolar y comunícate con tu biblioteca local para encontrar recursos necesarios para niños con discapacidades. Pueden existir grupos de apoyo, programas de recreación y otros recursos útiles para tu familia.
- Existen organizaciones nacionales con sitios web que elaboran recursos de acuerdo a regiones geográficas (cf. página siguiente). Puedes hacer clic en tu estado o condado para encontrar una lista de recursos disponibles en tu zona.
- Siempre examina la fiabilidad de una fuente de información. ¿La información está actualizada? ¿Mantiene relación la fuente con una organización que tiene conocimiento fiable acerca del Trastorno del Espectro Autista (TEA)? ¿Afirma la fuente que la información le aplica a todos? ¿Están promoviendo o vendiendo un producto? ¿Demuestra alguna parcialidad política? Los recursos deben ofrecer información fiable y provenir de personas experimentadas pero no deben de afirmar que pueden curar o ayudar a todos.





## Desafíos Comunes de la Educación

- Pueden existir problemas en la cantidad, la variedad o la calidad de servicios provistos como parte del programa educativo del niño. Hay diferencias en cada niño, escuela y comunidad. Es importante abogar por las necesidades de tu hijo(a) a través de su educación.
- La Ley para la Educación de Individuos con Discapacidades (IDEA) asegura que cada niño discapacitado reciba una educación pública gratis y apropiada (FAPE) y que otorgue educación especializada y servicios correspondientes para cubrir sus necesidades. Comuníquese con el Director de Servicios Especiales con preguntas sobre asuntos relacionados al programa educativo de su hijo(a).
- Puede pedir una reunión para discutir asuntos preocupantes. Como parte activa en la toma de decisiones, puede hacer preguntas y hacer sugerencias. Puede recomendar proveedores de salud u otros profesionales que pueden beneficiarle al programa educativo de su hijo(a). El equipo docente del niño puede no estar de acuerdo con la información o las recomendaciones que usted ofrece. Sin embargo, muchas veces se puede negociar y llegar a un acuerdo.
- Toma apuntes cuando te reúnes con un representante escolar o con un profesional que le ofrece servicios a tu hijo(a). Esto les indica que estas interesado en la educación de tu hijo(a) y en lo que ellos ofrecen. Esto también sirve como un registro de la discusión. Puedes utilizar un grabador durante la reunión pero tienes que dejarles saber a todos los participantes con anticipación.
- Sin importar si estas de acuerdo o no con el equipo escolar, es muy importante documentar cada comunicación relacionada con la educación de tu hijo(a). El correo electrónico es una forma excelente de comunicarse por que hay datos de fecha y hora anexos a cada mensaje. Si mandas una carta, pide un acuse de recibo para confirmar la entrega. Cuando llevas una carta o documentos en persona, pide un recibo firmado. Después de llamar a la escuela, manda un correo electrónico para documentar los temas hablados.
- En cada reunión para el Plan Educativo Individualizado (PEI), el equipo escolar debe entregarte un documento que contiene derechos educativos para tu hijo(a). Si no estas de acuerdo con las decisiones de la escuela y no se llega a un acuerdo, investiga el proceso para someter una queja, pedir mediación o un debido proceso.
- Hay personas que abogan/defienden los derechos del niño(a) y prestan ayuda con los asuntos educativos de tu hijo(a) con TEA; ellos pueden asistir a reuniones del PEI y otras reuniones para apoyar los derechos del niño. Defensores fiables entienden los términos educativos y las leyes, de esta manera pueden negociar con el sistema escolar para obtener los servicios apropiados a las necesidades del niño.





## Transición de la Escuela a la Vida Adulta

Hay que considerar varios factores cuando un niño con trastorno del espectro autista (TEA) crece y termina la escuela. Aunque estos cambios sean difíciles hay mucha información disponible.

- Contacta a tu distrito escolar y a tu biblioteca local para obtener recursos. Puedes buscar en internet herramientas confiables que te ayuden a preparar para la transición y a planear.
- Entre más rápido el padre/madre o cuidador se prepare para la transición mejor. Desde que los niños(as) son pequeños los padres y maestros pueden enseñar habilidades que promuevan el auto cuidado y la independencia.
- Puede ser muy útil que desarrollen metas importantes para la familia y para el individuo con TEA. Al darle prioridad a ciertas metas a largo plazo, decisiones diarias en el proceso de la transición pueden basarse en lo que es más importante. Esto puede mantener el enfoque en los objetivos de corto plazo y ayudar a reducir la dificultad en tomar decisiones inmediatas.
- Hay muchas habilidades que se pueden enseñar para ayudarle a ser más independiente. Niños(as) pueden aprender funciones pequeñas con apoyo y con el paso del tiempo progresar a actividades más independientes. Las habilidades para poder vivir independientemente son la higiene personal, dormirse y despertarse independientemente, planear y preparar la comida, mantener el hogar, habilidad para organizar, manejo del dinero, habilidades sociales, transporte, habilidades de seguridad, autodefensa, habilidades de recreación y esparcimiento. Colabora con los maestros de tu niño(a) y terapeutas para desarrollar estas habilidades en la escuela, en el hogar y en la comunidad.
- Como parte de IDEA el Plan Educativo Individualizado (PEI) legalmente debe contener planes de transición que incluyen instrucción, servicios relacionados y la experiencia en la comunidad. La ejecución de los planes de transición del PEI empieza durante la adolescencia. Los planes de PEI pueden incluir una evaluación de función vocacional al igual que instrucción y apoyo en habilidades en la vida diaria, el trabajo, y otras metas para la vida adulta después de la escuela. Trabaja en equipo con el distrito escolar para incluir metas que apoyen la educación secundaria, entrenamiento vocacional, trabajo integral, educación para adultos, servicios para adultos, vivir independientemente, recreación y participación en la comunidad. Estas metas siempre deben coincidir con las capacidades del menor, sus necesidades, preferencias e intereses.
- Cuando un niño(a) discapacitado está en la escuela, la ley IDEA (Individual with Disabilities Education Act) trata con los derechos en la educación. Una vez que el niño termina la escuela IDEA deja de aplicar. En ese momento el acceso equitativo y modificaciones razonables para personas discapacitadas son derechos protegidos bajo la ley de Estadounidenses Discapacitados (Americans with Disabilities Act "ADA"). A diferencia de IDEA, bajo esta ley la persona o el tutor legal debe divulgar la discapacidad y tomar la iniciativa de buscar servicios relacionados a su discapacidad que cubran sus necesidades.
- El servicio voluntario, observación de profesionales y prácticas pueden resultar en trabajo de tiempo completo o parcial para adolescentes con TEA.
- Algunos servicios para adultos como la provisión de vivienda puede tomar tiempo considerable para coordinar y acceder. Por eso, las conversaciones y actividades relacionadas a estas decisiones de largo plazo deben empezar temprano. Las consideraciones y planes de acción se deben hacer entre miembros de la familia. Las decisiones pueden cambiar basado en la edad, el interés, la salud y las necesidades de los involucrados.
- Habla con un profesional acerca de planes a largo plazo, tutela, seguro de salud y otros asuntos financieros. Estos procesos son frecuentemente largos, complejos y caros. Con calma encuentra fuentes de apoyo y guía de buena reputación para tratar estos asuntos personales tan importantes.

- Es importante hablar con el pediatra del menor y los proveedores de salud acerca de la transición a su cuidado de salud adulto. Hay recursos e información disponibles en la red. Toma tiempo para investigar y hablar con proveedores médicos que entienden y apoyan las necesidades de personas con trastorno del espectro autista durante el proceso hacia la madurez. Colabora con el pediatra para promover más independencia en la administración de las necesidades médicas; como dirigir preguntas directamente al menor, cuando examinar al menor sin el padre/madre en el cuarto y anima al menor a que se prepare para su visita de salud llevando una lista de preguntas e inquietudes.



# REAL LIFE Tips

for kids with autism



## Seguridad





## La Seguridad en el Hogar

- Productos comunes de uso diario en tu casa pueden ser peligrosos para un menor con trastorno del espectro autista (TEA). Algunos niños pueden tirar o romper las cosas. El menor puede prender y apagar repetitivamente luces y pilotos en la estufa. Comportamientos auto estimulantes que pueden ser peligrosos pueden envolver cosas como el abrir y cerrar tijeras o golpear artículos de vidrio. Pide ayuda en la escuela o a un especialista en comportamiento para que le ayuden a cambiar comportamientos que son potencialmente peligrosos.
- Productos ordinarios en el hogar como la arena higiénica de gatos, enjuague bucal, loción para después de afeitarse y baterías de reloj pueden ser peligrosas si se consumen. La persona con TEA quizás no entienda el peligro o puede confundir éstos artículos con comida. Asegura y esconde éstos artículos al igual que medicamentos y pomadas. Si tu niño(a) consume algo y no estas seguro si es peligroso, llama a la línea de control de envenenamiento a cualquier hora y pide ayuda. Si tu niño(a) tiene una emergencia de vida o muerte por haber consumido algo peligroso, llama al 911 inmediatamente.
- Puedes hacer, imprimir o comprar apoyos visuales que identifiquen las cosas que el menor no debe tocar. Estas señales deben de imprimirse con las palabras “No” o “Alto” o una foto del símbolo circular con barra diagonal inversa para indicar cuando algo es prohibido.
- Las familias pueden usar alarmas magnéticas de bajo costo en las puertas, los gabinetes y las ventanas. Estos aparatos alertan si alguien en la casa abre algo indebido. Algunos aparatos que se usan para bebés le pueden ayudar, sin embargo, los niños mayores con TEA son frecuentemente demasiado fuertes e inteligentes para que estos aparatos los protejan de los peligros; cerraduras y otros aparatos más avanzados son mejores opciones. Es posible que los muebles y estanterías tengan que ser atornilladas a la pared o al piso. Tiene que remover las cosas filosas o que se pueden romper para prevenir lesiones.
- Es beneficioso para los servicios de emergencia tener presente las barreras de seguridad que pueden aumentar los desafíos cuando contesten a una emergencia en tu casa. Identifica la agencia que despacha las llamadas locales de 911 a tu casa. Pide una cita para hablar y pedir que un “identificador 911” sea asociado con el número de teléfono de tu casa. Provee información crítica como las cerraduras adicionales que tienes o las barras en las ventanas de la casa, el lugar donde la persona con TEA puede huir o esconderse, las posibles causas de ciertos comportamientos desafiantes y las formas de comunicación alternas que se pueden utilizar con esta persona. Al contestar una llamada de emergencia esa información se visualizará en la pantalla y ayudará a los servicios de emergencia a prepararse mejor para proteger y rescatar al menor.
- Es posible que las personas con TEA no identifiquen el peligro de incendios o que no entiendan el daño que un incendio puede ocasionar. Quizás no entienda lo que significan las alarmas de incendios o el simulacro de incendio. El niño puede correr a un lugar donde se siente cómodo o seguro pero el mismo puede ser poco seguro. Tarjetas con fotos, historias sociales y video modelaje pueden ayudar al menor a aprender habilidades para prevenir incendios y otros peligros en el hogar. La dramatización puede ayudar a niños(as) con TEA a practicar formas de comportarse con seguridad. Pídele al equipo educativo de tu hijo(a) que incluya metas de seguridad como parte del PEI del menor. Estas habilidades se deben practicar en la casa con diferentes miembros de la familia para que aumente su comprensión y para reforzar las habilidades en diferentes lugares.

- Antes de enseñarle a tu hijo(a) a llamar al 911 en una emergencia, enséñale lo que es una verdadera emergencia y asegúrate que lo entienda. Enséñale las habilidades necesarias para dar información y contestar preguntas durante la llamada. Además, el menor tiene que ser capaz de entender las instrucciones y seguir las direcciones provistas por los servicios de emergencia y primeros auxilios.
- Muy frecuentemente a las personas con TEA les atrae el agua y puede ser que no sepan nadar. Es posible que no entiendan el peligro de ahogarse. Si tienes una piscina, asegúrala con una verja, cerradura o alarma. Habla con familiares y vecinos que tienen piscinas acerca de los posibles peligros para que conozcan tus preocupaciones. Colabora con proveedores de recreación en la comunidad para coordinar clases de natación y habilidades de seguridad en el agua para tu hijo(a).
- Habla acerca de los desafíos de seguridad que enfrenta tu hijo(a) con tu familia, amigos y vecinos. Las habilidades que aprenden en la casa no siempre saben cómo transferirlas a otros lugares. Es para el bienestar del menor que tanta gente como sea posible entienda la información relacionada con la seguridad de tu hijo(a) y las preocupaciones de tu familia.





## La Seguridad en la Comunidad

- Muchos niños con trastorno del espectro autista (TEA) tienen tendencia a correr, escaparse de repente del área, abrir el cerrojo de una área protegida y fugarse del cuidador. Estos menores se pueden encontrar en situaciones o lugares poco seguros, envueltos en situaciones sociales desconocidas o perdidos sin la habilidad de buscar o pedir ayuda. Es importante que los niños(as) con TEA siempre carguen alguna forma de identificación.
- Si el menor tiene desafíos en la comunicación enséñale formas de contestar preguntas como “¿Cuál es tu nombre?” o “¿A dónde vives?” También le puedes enseñar a presentar su tarjeta de identificación cuando le hagan estas preguntas. Dado que el movimiento de una persona al tratar de sacar algo de su ropa puede ser malentendido trata de ajustar la tarjeta de identificación a un llavero retráctil y ponlo por afuera de la ropa para que sea visible a todos. También puede llevar un brazalete de identificación médica con su nombre y datos.
- Muchas regiones a través del país tienen sistemas electrónicos de rastreo disponibles para ayudar a localizar a personas que deambulan. Algunos aparatos de rastreo se pueden comprar y otros se pueden rentar. Una vez inscrita, la familia puede notificar a los equipos de emergencia cuando la persona está desaparecida. El sistema de rastreo se puede usar en la muñeca o en el tobillo y emite una señal electrónica para que el equipo de búsqueda y rescate pueda localizar a la persona más rápido.
- A menores con TEA les puede atraer el agua sin saber nadar. Es posible que no entiendan el peligro de ahogarse. Trabaja con proveedores de actividades de recreación en la comunidad para coordinar clases de natación y habilidades de seguridad para tu hijo(a).
- Trata de conocer a los oficiales de la policía local, bomberos y trabajadores de rescate. Preséntales a tu hijo(a) y ayúdalos a entender algunos de sus desafíos. Ayúdalo a tu niño(a) a reconocer los uniformes, interactuar con ellos y saber que son “gente segura” para recurrir a ellos, pedir ayuda y escucharlos durante una emergencia.
- Muchos estados, condados y pueblos han establecido registros para personas con necesidades especiales que informan a los servicios de emergencia acerca del lugar y las necesidades de gente discapacitada en el área. Estos registros dan información importante a los servicios de emergencia para que preparen recursos necesarios y contesten debidamente. Registra a tu hijo(a) dando detalles acerca de sus desafíos particulares y necesidades antes de que pase un desastre.
- Habla con tu familia, amigos y vecinos acerca de los desafíos en la seguridad de tu niño(a). Puede ser que tu niño(a) pueda transferir las habilidades de seguridad a otros lugares o con otra gente. Es para el máximo beneficio del menor que mucha gente entienda la información relacionada con la seguridad del menor y las preocupaciones de tu familia.
- Como parte de la preparación y prevención compra y compila un kit de identificación del menor que tenga huellas dactilares, una foto al día y otras formas de identificarlo. El departamento de la policía local puede preparar un kit para tu hijo(a).
- El uso de ayudas visuales como tarjetas de imágenes, historias sociales y video modelaje pueden ayudar a enseñar y practicar habilidades de seguridad. La dramatización puede ayudar a menores a practicar formas de comportamientos seguros y a interactuar con gente en diferentes situaciones. Pídele al equipo educativo de tu hijo(a) que incluya metas de seguridad como parte del PEI del menor. Estas habilidades se deben ensayar en la escuela, en la casa y en la comunidad para aumentar la comprensión y reforzar las habilidades en múltiples ambientes.



# REAL LIFE Tips

for kids with autism



## Salud y habilidades para el diario vivir





## Visitas al Consultorio Médico o Dentista

- Pregúntale a otras familias que tienen niños con TEA acerca de los doctores y dentistas que ellos prefieren. Cada niño es diferente pero es útil encontrar proveedores de salud de reputación que tengan experiencia trabajando con niños con TEA.
- Pídele al proveedor de salud una visita como práctica para conocer al personal del consultorio y al proveedor de salud. Habla acerca del método de comunicación del niño(a), sus intereses, desafíos, cosas que le calman y motivan. Muchas personas con autismo tienen diferentes niveles de sensibilidad al ruido, el tacto, la luz y otras sensaciones; es útil que el niño se familiarice con los instrumentos que se pueden usar antes de que la cita ocurra.
- Para personas con TEA la paciencia y la hora de la cita son especialmente importantes para citas médicas exitosas. Pide una hora para la cita hacia el fin del día para que no se sienta apresurado y el personal del consultorio pueda enfocarse en las necesidades del niño.
- Cuando vayan a la cita, permite que lleve su juguete o juego de video favorito. Esto le va a ayudar a sentirse más cómodo y lo va a mantener ocupado durante la espera y los procedimientos del consultorio. Pídele al proveedor que interactúe con el niño antes del examen y que permita que el niño se siente en el piso o en las piernas del padre/madre para que se entretenga con su juguete en vez de sentarse en la mesa de exámenes.
- Ayudas visuales pueden asistir para familiarizarse con varios procedimientos médicos y dentales. Historias sociales y horarios/calendarios de actividades se pueden usar para describir e ilustrar métodos y materiales. Puede ser útil dramatizar con el niño para practicar varios exámenes médicos y dentales como el uso del estetoscopio, obtener un rayo X y abrir la boca mientras se sienta en la silla. Una plantilla para crear historias sociales y otros recursos útiles, se pueden encontrar en [www.childrensspecialized.org/KohlsAutismAwareness](http://www.childrensspecialized.org/KohlsAutismAwareness).
- Pídele al proveedor de salud que explique el proceso antes de que pase y que especifique cada paso tal y como va pasando. Esto le puede ayudar a la persona con TEA a entender lo que va a suceder.
- Cuando cuidado de emergencia es necesario, es importante decirle a los proveedores de salud de emergencia acerca de la salud completa del niño, los desafíos, los cambios en el comportamiento y diagnósticos relacionados o "comorbilidades." Esto puede incluir: ansiedad, trastornos de convulsiones, trastornos gastrointestinales, trastorno por déficit de atención con hiperactividad, problemas con la alimentación y trastorno del sueño. Esta información puede ayudar a prevenir mala interpretación de síntomas o a sugerir exámenes adicionales. Además, déjales saber si hay factores desencadenantes que pueden ocasionar comportamientos desafiantes.
- Puede ser de ayuda que el personal escolar enfoque algunas lecciones en como preparar al niño para citas médicas. Por ejemplo, un procedimiento médico puede ser explicado en pequeños pasos por personal de la escuela y terapeutas y puede ser ensayado con miembros de la familia en el hogar.
- Cuando son necesarias las inyecciones o la extracción de sangre, es común pedir personal adicional para el procedimiento. Localiza a un flebotomista (persona que extrae la sangre) que esté familiarizado con niños con TEA y habla acerca de recompensas favoritas y desafíos relacionados con el menor para ayudar a que el procedimiento sea exitoso.
- Puede ser útil trabajar con un terapeuta de comportamiento para que ayude a enseñarle previo a las citas las habilidades relacionadas con las visitas y los procedimientos médicos y dentales. A veces se pueden hacer arreglos para que un terapeuta acompañe a la familia en estas visitas o procedimientos.





## Desafíos de Alimentación

Niños(as) con trastorno del espectro autista (TEA) muchas veces tienen dificultad con la alimentación, especialmente con referencia a comportamientos rígidos como la inhabilidad de hacer cambios a las rutinas o comidas; pueden exhibir desafíos sensoriales o tener problemas gastrointestinales también.

- Para ayudar al niño(a) con TEA a sentarse a la mesa y participar en actividades a la hora de la comida los padres y cuidadores deben desarrollar un horario para la comida que sea consistente. Cuando los niños comen de a poquito o “en movimiento” durante el día muchas veces no tienen hambre a la hora de la comida. Los padres deben de estructurar las comidas y los bocadillos cada una hora y media a dos horas ofreciendo solo agua entre comidas. Esto ayuda a establecer un ciclo de hambre y aumenta la probabilidad que el niño esté más interesado en explorar y tratar nuevas comidas.
- Muchas veces los niños con TEA quieren comer las mismas comidas, de la misma forma, todo el tiempo. Para asegurarse que los niños(as) tengan una dieta variada las familias deben de presentar las comidas fuera de los envases originales - en platos - para que el niño no se acostumbre a ver empaques específicos. Usa diferentes vasos, platos y utensilios de cocina para que el niño sea menos rígido y este más dispuesto a la variedad.
- Presenta la comida aunque no sea probable que el niño la pruebe o se la coma. A veces puede tomar hasta veinte presentaciones de nueva comida antes de que el niño la acepte. Se recomienda que los niños con TEA que tienen dificultad aceptando comidas nuevas jueguen con varias comidas para familiarizarse. Esto les ayuda a explorar las propiedades sensoriales de las comidas - cómo se ven, a qué saben, el olor y como se sienten. El poder tocar la comida puede ser menos desafiante que el comerla. Ponle la comida en los dedos y en las manos de formas divertidas y gradualmente progresa hacia la cara y la boca. Incluye a otras familias en estas experiencias de juego para asegurarle al niño qué la alimentación es agradable.
- Algunas veces los niños(as) tienen respuestas sensoriales a la comida como el vómito y/o arcadas. Trata de no sobre reaccionar cuando vomita pues a veces es a propósito para evitar comer. Si se retira la comida cuando el niño vomita, el niño puede aprender qué se puede escapar de comer y de otras reglas a través de ese comportamiento. El reflejo de las arcadas es típico para todos los niños pues es una forma protectora de asegurar que pueden pasar la comida con seguridad. Es importante reforzar positivamente cualquier cosa que el niño hace cuando trata comidas nuevas. Trata de ignorar los comportamientos negativos.
- Los padres pueden buscar evaluaciones completas para un niño que tiene desafíos con la alimentación. Muchos hospitales y otros proveedores de salud tienen equipos de alimentación que pueden evaluar diferentes aspectos del problema con la alimentación. Estas evaluaciones a veces incluyen doctores, terapeuta ocupacional, terapeuta del habla, nutricionista y profesionales de salud mental para evaluar al niño completamente y determinar los problemas médicos, sensoriales, de comportamiento y nutricionales que afectan al niño.
- Si el niño demuestra episodios frecuentes de estreñimiento, diarrea, sospechas reflujo o alergias a la comida; habla con el pediatra o el especialista pediatra gastrointestinal que tenga conocimiento de niños con necesidades especiales.



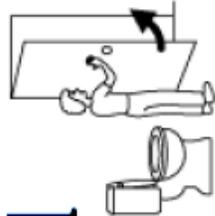


## Habilidades Para Usar el Baño

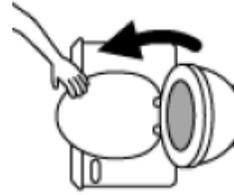
- Usar el baño independientemente es una habilidad que afecta la calidad de vida y la aceptación social. No poder usar el baño por sí mismo produce barreras sociales y previene participación en programas de recreación y puede impedir oportunidades laborales. Trabaja con maestros y terapeutas para desarrollar habilidades para usar el baño.
- Enseñar esta habilidad puede ser más fácil si una persona da señales que esta lista para aprenderla. Las señales incluyen mantenerse seco al menos una hora, poder seguir órdenes de un paso y entender el concepto de causa y efecto. El verse incómodo cuando esta mojado o defecado pueden no ser señal que una persona con TEA este listo para aprender a usar el baño debido a que muchos tienen sensaciones corporales reducidas.
- Comprométete a enseñar como se usa el baño; puede ser un reto pero vale la pena.
- Cuando te comprometes a enseñar como se usa el baño es importante que la persona con TEA utilice calzones en vez de pañales. La persona necesita reconocer la sensación de estar mojado o defecado; los pañales desechables previenen que la persona sienta esto.
- Uno de los métodos implica que la persona se sienta en el inodoro por períodos de dos minutos a la vez, con lapsos de 5 minutos entre sesiones de práctica. Escoge una hora en que sea más probable que la persona tenga que usar el baño. En estas horas, establece señales para acciones relacionadas con usar el baño.
- Encuentra una recompensa que la persona desee y que se asocie sólo con usar el baño. Asegúrate que esta recompensa este visible en el baño pero que no sea accesible. Esto indica que será una recompensa por usar el baño exitosamente.
- Si la persona se moja o se mancha, haz que él o ella participe en el proceso de cambiarse y limpiarse lo mas que pueda. Mantén la calma y recuérdale que el orín y las heces van en el inodoro. Haz que participe en quitarse la ropa, lavarse el cuerpo y las manos.
- Una vez que observes señales de éxito, estimula la iniciativa personal para usar el baño.
- Horarios visuales y gráficas pueden ser útiles para muchas personas con TEA. Un ejemplo de horario esta disponible en [www.childrens-specialized.org/KohlsAutismAwareness](http://www.childrens-specialized.org/KohlsAutismAwareness). Un horario laminado y expuesto en el baño puede servir como guía durante el proceso de aprender a usar el baño.
- Un herramienta útil es modelar habilidades deseadas para usar el baño. Un familiar de confianza puede llevar a la persona al baño y demostrar los pasos para usarlo. Si esto no da resultado, hay videos sobre el tema disponibles y se pueden utilizar como ayudas visuales.
- Es importante ser consistente. Comunícale a todas las personas involucradas en la vida de la persona con TEA que esta practicando para ir al baño solo(a). Esto incluye sus maestros, terapeutas, familiares, amigos y otros cuidadores. Es provechoso tener un plan escrito que detalle las habilidades actuales de la persona para usar el baño, que tanto usa el baño, los términos verbales que se utilizan, las recompensas y como manejar los accidentes.



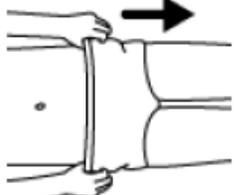
1



2



3



4



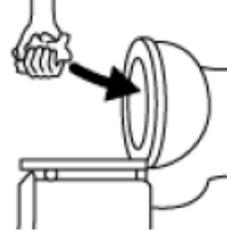
5



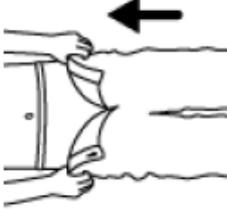
6



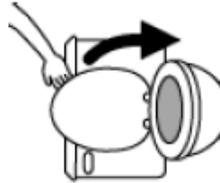
7



8



9



10



11



These and other images are available from Do2Learn <http://www.do2learn.com>





**KOHL'S**  
Careso

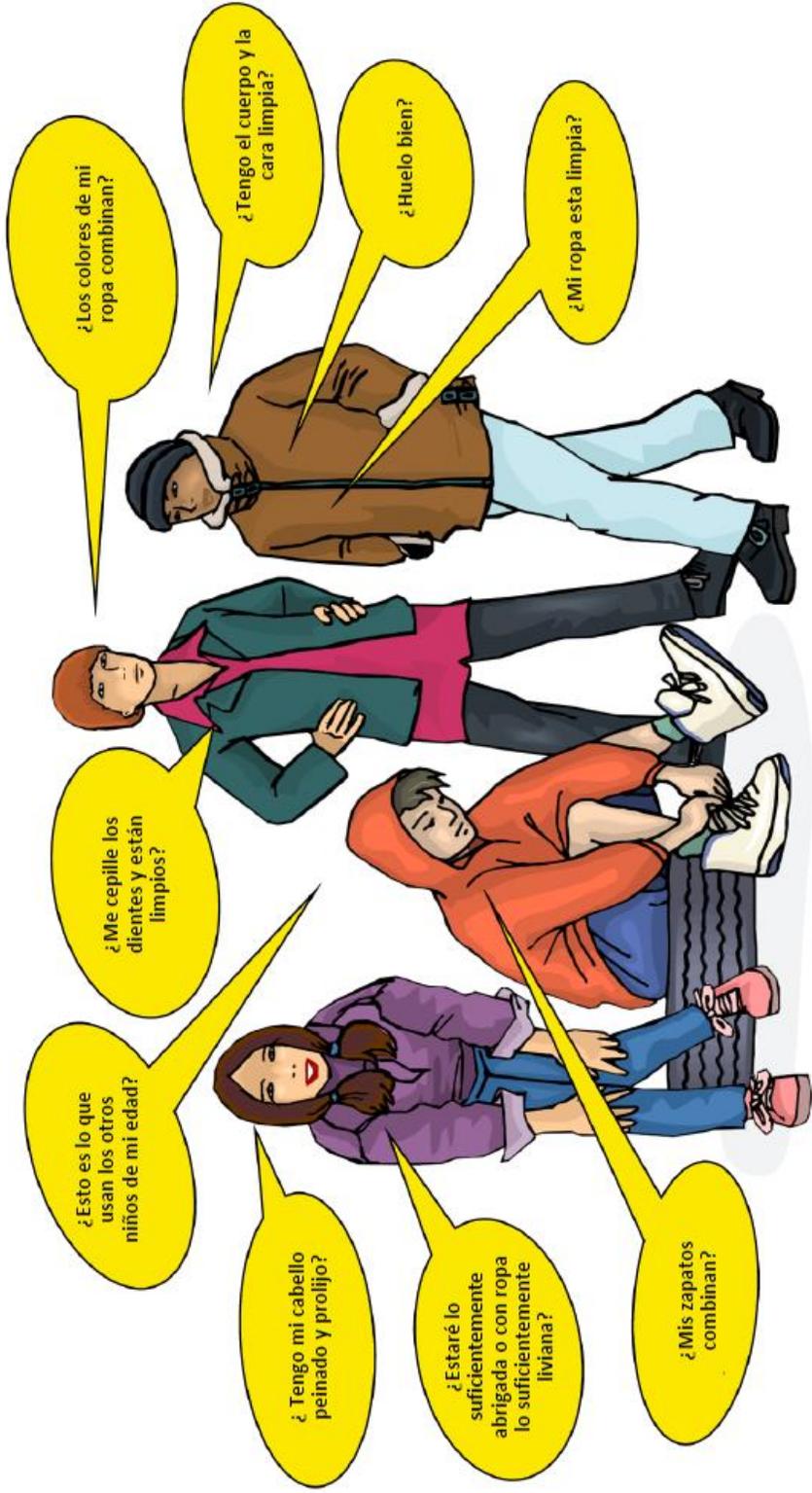


## Higiene Personal

- La higiene personal es esencial para todos pues afecta la salud, la socialización y el empleo. Cuando le enseñes aptitudes para la higiene personal a una persona con trastorno del espectro autista (TEA), es útil saber que conocimientos de edad apropiada son requeridos.
- A personas con TEA les puede tomar tiempo y práctica el aprender habilidades de higiene. Puede que tengan desafíos sensoriales y ansiedad relacionados con cumplir funciones de higiene. Puede ser difícil para una persona recordar los pasos para cumplir la función. Al principio puede ser necesario que el padre o el cuidador le tengan que ayudar con algunas funciones como cepillarse los dientes con la mano sobre la del menor. Al desarrollar una habilidad se pueden ir removiendo ayudas y apoyos para promover más independencia.
- Conforme la persona va aprendiendo nuevas habilidades, puede ser útil darle recompensas significativas para promover las prácticas de buena higiene y motivar que siga aprendiendo. También puede ser útil poner música conocida de fondo, la cual la persona puede disfrutar durante funciones de higiene.
- Apoyos visuales pueden ayudar a aprender ilustrando y describiendo métodos. Estas herramientas pueden incluir historias sociales, horarios de actividades, gráficas y videos. Una plantilla para crear historias sociales, al igual que otras herramientas útiles las puedes encontrar en la página [www.children-specialized.org/KohlsAutismAwareness](http://www.children-specialized.org/KohlsAutismAwareness).
- Permite que la persona escoja artículos de cuidado personal de su preferencia para que la higiene personal sea más cómoda y para motivar a la persona. Por ejemplo, el/ella puede escoger jabón, cepillo de dientes, pasta de dientes, toallas y desodorantes que sientan más tolerables, agradables y los cuáles pueden aliviar posibles problemas sensoriales.
- Para personas que quizás no pueden ejercer el cuidado personal por su propia cuenta es importante tener la opción de elegir quien le puede ayudar con la higiene y en donde. Todos tenemos derecho a la privacidad incluyendo las personas que quizás no se pueden cuidar por sí mismos. Asegúrate que la higiene personal tome lugar a puerta cerrada para mantener el respeto y la privacidad de la persona.
- A veces, ayuda cantar una canción o una rima con una actividad de higiene personal. Puede ser más sencillo recordar los pasos, mantener el ritmo, terminar la función y que sea más agradable. Se pueden usar temporizadores para asegurar que pasa tiempo suficiente en la actividad de higiene. Otro consejo útil es usar dos canastas o contenedores; un contenedor puede tener artículos como el jabón, cepillo de dientes, pasta de dientes, desodorante y cepillo. Conforme termina una función, la persona puede colocar el artículo en la canasta de cosas “terminadas” en el otro lado. Este método le ayudará a ver qué actividades necesita terminar y cuáles ya terminó.
- Es importante que la persona con TEA entienda la pubertad lo mejor que pueda antes y después de que ocurre para que sepa lo que debe esperar cuando su cuerpo cambie. Los cambios de pubertad pueden ser alarmantes para el menor al igual que para la familia. Si los padres se sienten incómodos discutiendo temas como el crecimiento del pene, cambios en los senos, la menstruación y masturbación; deben encontrar a alguien confiable para tener esta conversación. El miedo y la ansiedad pueden disminuir al tener estos conocimientos importantes. Hay libros excelentes y videos disponibles acerca de estos temas. Escoge los que sean más apropiados para el nivel cognitivo y de madurez de tu niño(a).
- Las habilidades de higiene personal se pueden incluir en el PEI del menor. Las lecciones pueden tomar lugar en el salón o en sesiones de terapia ocupacional o del habla. Trabaja con la escuela para aprender sus métodos de enseñanza y reforzar las habilidades en el hogar y en otros lugares donde el niño ejerce prácticas de cuidado personal.



¿Cuando me miro al espejo, como me veo y como me siento?



¡El aseo personal es importante!



¡Mi Higiene Personal es Importante!

## Mi Higiene Personal

Señala Cada Paso Completado.

_____	<input type="checkbox"/>

Ya termine.



REAL LIFE  
Tips  
for kids with autism



Tiempo libre, recreación y juego





## Recreación, esparcimiento y juego

- Muchos niños con trastorno del espectro autista (TEA) tienen menos interés en recreación y esparcimiento que los demás. Para identificar los juegos preferidos los padres, maestros y terapeutas pueden ayudar a los niños a explorar varias actividades. Ofrece opciones en vez de forzar al niño a que participe en una actividad. El propósito de la recreación y el esparcimiento es encontrar una actividad que la persona disfrute.
- Cuando le enseñes una habilidad recreativa grande trata de enseñarla en partes pequeñas para que el menor pueda dominar la destreza. La autoestima aumenta al ir dominando habilidades pequeñas lo cual mejora la posibilidad de que el menor participe con sus compañeros.
- Actividades de música y arte son grandes formas de autoexpresión. Estas son actividades que el menor puede hacer solo(a) o con compañeros(as).
- El parque es un lugar donde la familia puede disfrutar de la naturaleza. Visita un centro local de naturaleza con un área de recreación al aire libre para una búsqueda de tesoro supervisada. Junto con el menor, busquen artículos con texturas diferentes al igual que sonidos diferentes en la naturaleza.
- Visita [www.childrens-specialized.org/KohlsAutismAwareness](http://www.childrens-specialized.org/KohlsAutismAwareness) para consejos que te ayuden con ideas efectivas de inclusión en la recreación al igual que otros recursos de recreación y esparcimiento para niños con TEA.
- Muchas familias no saben si deben dejar saber a los proveedores de recreación que su niño(a) tiene TEA o acerca de sus necesidades especiales porque tienen miedo que les den la espalda. Es bueno comunicarse abiertamente con el proveedor durante la registración para preparar, apoyar e incluir al menor. La información es confidencial y solo puede ser compartida con los que están envueltos directamente con el apoyo y la programación recreativa del menor.
- Los padres pueden hacer arreglos para que sus hijos(as) participen en programas de recreación especializada. Estas son formas excelentes para que los niños(as) aprendan a jugar, reglas sociales y estar cómodos en diferentes ambientes de recreación. Conforme el menor va dominando estas habilidades, las familias y los proveedores pueden trabajar juntos para ampliar las actividades de recreación y esparcimiento a las cuales el niño está expuesto.
- La ley sobre Estadounidenses con Discapacidades (Americans with Disabilities Act "ADA") apoya los derechos de individuos incluyendo a aquellos con TEA a participar en programas de recreación. La ADA protege el derecho a que se haga una evaluación de necesidades, participe en programas de recreación integrados, reciba modificaciones razonables y que use equipo de adaptación. Cuando registres al menor para un juego de recreación, en la mayoría de los casos, el proveedor no te puede cobrar cargos adicionales para modificaciones razonables o porque el niño participe en recreación lo más integrada posible.





## Eligiendo Juguetes

- Hay muchos juguetes y juegos disponibles para jugar. Para niños(as) con trastorno del espectro autista (TEA), siempre se debe considerar la seguridad primero. Muchos niños(as) con TEA se pueden meter los juguetes a la boca, aventarlos, golpearlos o romperlos. Considera todos los aspectos físicos de los juguetes antes de dejar que el menor juegue con ellos.
- Busca juguetes que sean agradables a los sentidos. La diversión sensorial puede incluir el juego con agua, frijoles, arroz, plastilina, arena y burbujas. También hay libros y rompecabezas con diferentes texturas. Inicialmente tocar los artículos puede ser incómodo para niños(as) con TEA, pero pronto se pueden acostumbrar a la sensación de estos artículos y empezar a disfrutarlos.
- Cuando compre o use juguetes o juegos comerciales considera la edad de desarrollo del menor, no la edad actual indicada en el paquete. Los juguetes poco complicados pueden ser más apropiados para niños de función mínima mientras que juguetes que crean oportunidades para construir, descubrir, crear e interactuar socialmente los pueden disfrutar niños(as) de función más alta.
- Para jugar con un niño con TEA es mejor tener solo algunos juguetes. Demasiados juguetes pueden ser agobiantes y pueden distraer de una experiencia de juego positiva.
- Los juguetes pueden ayudar a crear habilidades sociales. Juegos de mesa, juegos de video interactivos, juegos de cartas o actividades de deportes son maneras buenas de tener interacción social. Es posible tener que simplificar las reglas de los juegos para que los niños disfruten interactuar el uno con el otro en vez de pensar en instrucciones difíciles. Puede ser necesario jugar varias veces antes de que un niño con TEA disfrute el juego o la actividad.
- Algunos niños con TEA prefieren juegos físicos mientras que otros se sienten más cómodos con actividades de recreación menos físicas. Es bueno que los niños sean expuestos a los dos tipos de actividad para que puedan tener la oportunidad de probar una gama entera de juegos.
- Los juegos se pueden jugar de diferentes maneras, más allá de para lo que fueron creados. Un menor con TEA puede disfrutar un juguete de una manera diferente a la entendida o a jugar un juego con reglas propias. Juguetes, juegos y actividades pueden ser divertidos para todos sin seguir las instrucciones oficiales. Lo más importante es que se juegue de una forma segura.
- Maestras, terapeutas y otros padres te pueden dar sugerencias basadas en sus experiencias jugando con niños con TEA. Pide recomendaciones basadas en los intereses individuales y los desafíos.





## Reuniones para jugar

- Las reuniones para jugar son oportunidades para que menores con trastorno del espectro autista (TEA) practiquen habilidades sociales de juegos y de comunicación en un ambiente natural. Durante estas experiencias los padres pueden observar los puntos fuertes y los desafíos en cosas como el compartir y el tomar turnos.
- A niños con TEA se les puede hacer difícil entender cómo comportarse en este tipo de reuniones sociales. Quizás no tienen las habilidades sociales que tienen sus compañeros. Es buena idea tener una reunión para jugar con un niño(a) para que le ayude a reforzar interacciones apropiadas.
- Es importante que los padres escojan a niños(as) para estas reuniones con comportamientos que se deben imitar. También es bueno escoger niños que tengan intereses similares a los de tu hijo(a), como juegos de video, rompecabezas o el baile.
- Al principio estas reuniones deben ser breves. Quizás el menor solo pueda tolerar cinco a diez minutos. Cada vez que ocurra una reunión el menor se va a ir familiarizando y se va a sentir más cómodo en el ambiente y con el amigo. Los padres quizás tengan una idea del tiempo que el menor puede tolerar la situación. Si el menor se molesta después de 15 minutos de juego usa eso como guía para coordinar próximas reuniones y prevenir un berrinche.
- Al principio las actividades supervisadas y estructuradas son mejores - cómo hornear galletas o un proyecto de arte pre-organizado. Puedes ayudarlo al menor a que organice estaciones de juego por todo el cuarto para que reconozca las actividades antes de empezar a jugar y pueda hacer mejor las transiciones entre actividades.
- Para la reunión, trata de no escoger los juguetes con los que el menor se enfoca; para ayudarlo a que no se moleste si su compañero(a) quiere tomar un turno con el juguete. Mantén los juguetes preferidos fuera del alcance y escondidos. Incluye juegos, juguetes y actividades que el menor ya conozca y con los que se siente cómodo compartiendo.
- Historias sociales son formas excelentes de familiarizar a niños con TEA con su ambiente y las expectativas. Antes de la reunión puedes revisar las imágenes del área de juego, los juguetes, los juegos y las personas. Incluye juguetes que se pueden usar como alternativas y actividades con historias sociales para que el menor esté preparado para cualquier cambio como el mal clima, juguetes rotos y otros cambios inesperados. Estas historias sociales describen métodos de cómo jugar, reglas y los comportamientos apropiados durante la reunión. Una plantilla en blanco para crear historias sociales está disponible en [www.childrens-specialized.org/KohlsAutismAwareness](http://www.childrens-specialized.org/KohlsAutismAwareness).
- Padres y maestros pueden dramatizar diferentes tipos de interacciones durante el juego. Le ayudará al menor a sentirse más cómodo cuando esté con amistades si practica los comportamientos adecuados.
- Al principio las reuniones para jugar deben de ser en casa o en un ambiente que es conocido y cómodo para el menor. Una vez que se sienta más cómodo las reuniones pueden tomar lugar en lugares de interés común como el parque o el zoológico. Esto puede requerir más preparación y apoyo para manejar las responsabilidades y los posibles desafíos de berrinches o el deambular.
- Antes de la reunión, padres y maestros pueden trabajar con el niño para establecer un gesto o palabra como señal cuando una situación se convierte agobiadora o si necesita un descanso. Con el paso del tiempo el niño(a) puede aprender a ayudarse a sí mismo y a calmarse cuando es necesario. El padre o cuidador también puede tener una señal que puede usar cuando el niño no se comporta bien para recordarle al menor de las habilidades que practicaron.

- Es importante reforzar el comportamiento apropiado cuando ocurre durante las reuniones. Palabras, regalos y pequeñas muestras de agradecimiento para hacerle saber que notas su buen comportamiento pueden ser recompensas.
- A veces es necesario cambiar las reglas de los juegos o actividades para que se entiendan mejor y el menor con autismo pueda lograr la meta. Déjales saber que está bien encontrar nuevas maneras de jugar para que todos puedan disfrutar.
- Cuando termina la reunión para jugar habla con el menor acerca de lo que pasó. Deja que te diga que partes le gustaron y cuáles fueron los desafíos. Enfatiza los comportamientos apropiados y cosas positivas que ocurrieron. Desarrolla formas como historias sociales, horarios de actividades y reglas por escrito para ayudar al menor en las áreas necesarias.





## Viajes y Vacaciones

- Para niños(as) con TEA es desafiante viajar a lugares desconocidos o hacer cosas fuera de la rutina. Trata de escoger viajes y destinos que sean tolerables para el menor. Ten en cuenta cuanto va a durar el viaje, cual será el clima, las multitudes y la disponibilidad de actividades. Planifica tus vacaciones en temporadas cuando hay menos tráfico y menos gente. Esto puede ayudar a reducir los riesgos y aumentar la cantidad de personas que podrían ayudar en el destino deseado.
- Muchos sitios web dan información acerca de destinos de viaje. Si no sabe como acceder a estos documentos llama y habla con el supervisor acerca de modificaciones deseadas, el lugar donde están localizados los servicios para huéspedes, los baños y las salidas. También puedes preguntar sobre épocas cuando va menos gente, acerca de la intensidad del volumen, los sonidos, las luces y el horario de las actividades o eventos. Agencias de viaje familiarizadas con viajantes con necesidades especiales pueden ser una gran ayuda.
- Antes de viajar repasa fotos, videos y mapas juntos. Esto le ayuda al menor a familiarizarse con el destino, las diferentes opciones y también puede generar entusiasmo.
- Dramatiza diferentes situaciones que pueden ocurrir como por ejemplo; esperar en una línea, pasar por seguridad en un aeropuerto y permanecer en el vehículo por largos periodos de tiempo usando el cinturón de seguridad. Videos, historias sociales y otros recursos visuales pueden ayudar a preparar el viaje, comprender el comportamiento adecuado y a reducir la ansiedad.
- Lleva juguetes, bocadillos agradables y cualquier otro objeto que le ayude al menor a sentirse mas cómodo cuando viajen. Los juegos de video y otros aparatos electrónicos con audífonos pueden ayudar a distraer al niño cuando hay un aumento en los desafíos sensoriales y pueden ayudar a relajar viajes largos. Guarda los artículos mas preferidos en caso de que algo inesperado suceda en el camino.
- Es importante que el menor lleve identificación durante el viaje. La identificación debe incluir el método de comunicación del menor y desafíos importantes en caso de que se separe de sus padres o cuidadores.
- El mal clima, juegos de diversión descompuestos, áreas cerradas, desvíos y otros obstáculos pueden cambiar o cancelar los planes. Cuando hablen acerca de los horarios, rutas y actividades utilicen expresiones como “quizás visitemos” o “si está disponible” o “intentaremos de.” Déjale saber al menor que puede haber alternativas en caso de que algo no suceda como planeado.
- Las transiciones de una actividad a otra o de un lugar a otro pueden ser desafiantes para una persona con TEA. Utilice los juguetes, bocadillos y otros artículos que el menor encuentre agradables para ayudarlo a adaptarse. Ayudas visuales, horarios o un temporizador pueden ayudar a mantener la calma a través de las transiciones.
- Revela los desafíos del menor a gente que te puede ayudar y a los que están con el menor. Representantes del aeropuerto, azafatas, personal del hotel, representantes de servicios al cliente y otros en la industria del turismo dependen de los padres y cuidadores para saber como pueden asistir para que todos tengan una experiencia buena y cómoda. La comunicación honesta puede resultar en opciones alternativas, salas de espera privadas y permisos de tiempo adicional.
- Otros viajantes pueden tener sus propias percepciones acerca del comportamiento del menor. Si alguien le demuestra o le dice que se siente incómodo con el comportamiento del menor, es mejor comunicar honestamente lo que sucede. La mayoría de las veces la gente es sensible y esta dispuesta a adaptarse.

- Muchos hoteles tienen suites con cocinas y se pueden preparar alimentos en ellas o pedir servicio de habitación. Esta opción le puede ayudar si ocurre alguna dificultad en las áreas comunes para comidas.
- Cuando se viaje por avión, llame a la Comisión de Seguridad en el Transporte (TSA) gratis al 1-855-787-2227 72 horas antes de viajar con cualquier pregunta acerca de las políticas de detección, los procedimientos y que se puede anticipar en el área de seguridad. TSA Cares es un recurso adicional especialmente para pasajeros con discapacidades, condiciones médicas y otras circunstancias; también para sus seres queridos que desean prepararse para el proceso de seguridad antes de su vuelo. El transporte público no le puede negar la transportación a una persona sólo porque sus comportamientos involuntarios ofenden, molestan o causan una inconveniencia a trabajadores o pasajeros al menos que la conducta afecte la seguridad o cause daño. El correo electrónico de TSA Cares es [TSA-ContactCenter@dhs.gov](mailto:TSA-ContactCenter@dhs.gov).