



## Transcripción del Video

### Prepararse para las Transiciones entre Actividades

Familias que viven con el trastorno del espectro autista buscan consejos para manejar los desafíos que se les presentan. Consejos de la vida real para niños con autismo es una serie de videos prácticos y recursos presentados por los expertos de Children's Specialized Hospital.

Muchos niños con autismo tienen dificultad con la flexibilidad o cambiando de actividades especialmente cuando el cambio es de una actividad preferida, cómo el juego de videos, a una actividad menos preferida cómo el bañarse o hacer la tarea. La mejor forma de evadir la dificultad en las transiciones es preparando al menor con anticipación. A los niños con autismo no les gusta ser sorprendidos cuando enfrentan una tarea que no prefieren.

Así que los padres siempre deben de tratar, lo más posible, de preparar al menor para lo que sigue. Le puede ser útil dar una advertencia cómo señal que puede asociar con el tiempo cómo advertir que quedan cinco minutos más. O para los niños que tienen dificultad entendiendo conceptos abstractos cómo el tiempo, quizás decirles que tiene cierto número de oportunidades más para terminar el juego, una ronda más en tu juego, o tres oportunidades más, un episodio más y después cambiamos a otra cosa. Si el niño tiene dificultad entendiendo el lenguaje, puedes darles señales visuales cómo prender y apagar las luces o dando una señal con las manos que indique que una transición va a suceder.

Nunca puedes estar lo suficientemente preparado cuando llevas a un niño con autismo a algún lugar o cuando haces una transición de una tarea a otra. Es bueno tratar de anticipar lo que puede salir mal y tratar de preparar al menor para esa situación lo más posible. Muchos niños con autismo tienen dificultad con la rutina en la mañana así que los padres pueden tratar de evitar desafíos con las transiciones con anticipación preparando la ropa del menor, por ejemplo, la noche anterior, poniendo en la mesa los trastes del desayuno, estando seguro que la mochila esta lista. Para algunos niños, es demasiado difícil la transición de una actividad preferida a algo menos preferido, así que puede ser buena idea evitar actividades preferidas cuando sabe lo potencialmente difícil que puede ser la transición que sigue.

Así que por ejemplo, es mejor no dejar al niño ver la televisión en la mañana si es muy difícil para él hacer la transición de la televisión a irse en el autobús de la escuela. Quizás existe otra actividad de la cual el niño puede hacer la transición con más facilidad cómo el leer un libro o tener un momento tranquilo con mama y papa. Es bueno ser flexible porque es difícil anticipar cada escenario posible que puede suceder. Así que por ejemplo, si tienes planes de llevar el menor a un parque de diversiones pero el juego mecánico preferido no está disponible, es buena idea sugerir otras alternativas divertidas en caso de que el menor no tenga la oportunidad de hacer lo que quiere hacer. Así que siempre tienes que estar preparado para diferentes situaciones y tienes que dejarle saber al

menor que nada es definitivo, nada es garantizado. Los padres deben de tratar de ser consistentes estableciendo límites. Así que si tienes que ir a algún lugar en cinco minutos dale suficiente tiempo para la transición al menor, pero trata de mantener el límite que has puesto. Te puede dar tentación extender el tiempo para permitir que el niño tenga tiempo adicional, pero eso es enseñarle al niño que entre más te provoca obtiene más flexibilidad.

Las familias con muchos niños tienen desafíos adicionales tratando de atender las necesidades de todos sus hijos y tratando de llevar a la familia completa a todas las diferentes actividades. Siempre es buena idea el preparar a todos los niños, no solo al niño con autismo para diferentes actividades que se enfocan en el hermano(a) en vez de en el niño con autismo. Una forma que las familias se pueden preparar es empacar una mochila con la actividades preferidas del menor, libros para colorear, crayolas, libros, cualquier cosa que le interese al menor para que cuando tenga que asistir una actividad de su hermano(a) la cual no es tan preferida pueda ser más interesante y existan menos dificultades tratando con las transiciones. Las transiciones pueden ser difícil para todos y pueden ser estresantes para la familia entera.

La clave es tratar de prepararse y tratar de anticipar cuando las cosas pueden salir mal. Children's Specialized Hospital tiene recursos disponibles para ayudar a las familias con autismo sobre el tema y muchos otros asuntos.



A través de una asociación con Kohl's Cares, Children's Specialized Hospital está mejorando el acceso a la atención para niños con necesidades especiales de atención de salud.



[RWJBH.org/csh](http://RWJBH.org/csh)