



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 .
- 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.

