

Autism Spectrum Disorder

Tips from One Parent to Another



Comprender las necesidades de su hijo es una parte tan importante de la crianza de los hijos. Saber esto puede ayudarnos a proporcionar las herramientas, adaptaciones y apoyo que pueden ayudar a nuestros seres queridos autistas a prosperar.

Aquí hay algunas ideas sobre cómo puede apoyar a su hijo:

Comunicar. Todos nos comunicamos de muchas maneras diferentes. Por ejemplo, hablar, gesticular, enviar correos electrónicos, enviar mensajes de texto, llamadas telefónicas, cartas escritas, contacto visual o expresiones faciales. Mientras que algunas personas autistas tienen dificultades con el habla verbal, muchas son muy comunicativas a través de su lenguaje corporal y sus gestos. Honrar todas las formas de comunicación ayudará a generar confianza y apoyo, lo que disminuirá la ansiedad que puedan experimentar en torno a la comunicación. Si su hijo tiene dificultades para hablar verbalmente, busque otras opciones que lo ayuden a encontrar su propia voz. La comunicación es mucho más que solicitar, también se trata de conectar y compartir ideas.

La comunicación aumentativa y alternativa (AAC) es un término general que abarca los métodos de comunicación utilizados para complementar o reemplazar el habla o la escritura para aquellos con impedimentos en la producción o comprensión del lenguaje hablado o escrito. AAC puede ser el puente que su hijo necesita hasta que pueda hablar y conversar, o puede ser su voz por el resto de sus vidas.

Su hijo probablemente comprende mucho más de lo que parece. Si parece que su hijo está abrumado, intente disminuir la cantidad de palabras que está usando. También puede ayudar a emparejar el habla verbal con imágenes, que es otra ventaja de AAC. Todos los niños deben recibir apoyo e información sobre dónde van, que están viendo, etc. Esto también les ayuda a ellos sentirse calmados y seguros.

Usar visuales. Como verá en este práctico visual, ¡los visuales brindan muchos beneficios! ¡Piensa en todas las formas en que las imágenes te ayudan! (Listas de comestibles, letreros de calles, recetas, etc.) Las imágenes pueden hacer una gran diferencia.

- **Horarios visuales** – Utiliza imágenes para explicar los pasos necesarios para una tarea, cuándo ocurrirán las actividades y en qué secuencia.
- **Narrativas pictóricas** – Historias descriptivas para ayudar a los niños a comprender situaciones sociales, expectativas, señales sociales, nuevas actividades y/o reglas sociales.

Participar en la atención conjunta. La atención conjunta es el enfoque compartido de dos personas en algo. Puede ser una lucha para los niños con autismo atender una tarea al mismo tiempo que otra persona. Para obtener y mantener la atención, use juguetes de alta energía, causa y efecto, para llamar la atención de su hijo. Las burbujas, los juguetes emergentes, los sombreros tontos o las gafas cómicas son excelentes maneras de obtener y mantener la atención conjunta.

Enseñe "Primero, luego o después". Este concepto utiliza una visualización de una actividad menos preferida que su hijo necesita hacer para realizar una actividad más o más preferida. Enseñar este concepto también puede ayudar con las transiciones. Inicialmente, esto puede enseñarse utilizando imágenes visuales combinadas con el aviso verbal de "primero", "luego". Al enseñar este concepto, una imagen de la actividad o tarea que debe completarse se coloca debajo del "primero" lado del tablero y una imagen de algo divertido y motivador se coloca en el "entonces" lado del tablero. Un ejemplo es la "primero" bañera, "luego" la música.



Comprender las necesidades sensoriales. La mayoría de los niños en el espectro tienen cierto grado de dificultad para regular e integrar la información sensorial, lo que significa que tienen dificultades para procesar el flujo constante de información sensorial a nuestro alrededor (movimiento, sonido, luz, olores, etc.) Por ejemplo, algunos niños son sensibles al sonido. Un ventilador de techo, música de fondo, luces de techo ruidosas o una cortadora de césped que quizás no note pueden ser una fuente de ansiedad. Es importante identificar las cosas que pueden crear estrés para su hijo, de modo que no solo pueda ayudarlo a sobrellevarlo, sino que pueda reconocerlo por sí mismo cuando necesite pedir ayuda. Una vez que haya identificado los factores estresantes, puede encontrar formas de hacer ajustes. Algunas adaptaciones sensoriales comunes y fáciles de transportar que su hijo puede encontrar útiles incluyen gafas de sol, auriculares, música, dispositivos electrónicos, nervios y una almohadilla o chaleco con pesas.

Ayude a su hijo con las transiciones. Debido a sus diferencias de procesamiento, las transiciones de una actividad o entorno a otra pueden ser difíciles para los niños autistas. Hacer una cuenta atrás o proporcionar un elemento de comodidad puede ayudar a aliviar las posibles molestias en estos tiempos.

- **Cuenta atrás.** Hágale saber a su hijo que pasarán a otra cosa en unos minutos. Por ejemplo, decirle "5 minutos más", "2 minutos", "último minuto" antes de finalizar una actividad les ayuda a comprender que la actividad finalizará y les brinda tiempo para procesar el cambio. Puede dar la advertencia verbal o intentar usar un visual como un temporizador.
- **Artículos de confort.** Tener algo para sostener que le brinde comodidad a su hijo puede ayudarlo a sentirse a tierra y seguro. Puede ser algo tan simple como un juguete favorito o un elemento sensorial, o incluso puede intentar cantar suavemente una de sus canciones favoritas.

Use recompensas. A todos nos gusta escuchar que están haciendo un buen trabajo y que los niños afectados con autismo no son diferentes. Reconozca las cosas que hace su hijo que le gustan y que le gustaría ver más al elogiarlo de manera específica (por ejemplo, "Me gusta cómo juega tranquilamente cuando estoy hablando por teléfono). Felicite y celebre los comportamientos deseados con cosas como elogios verbales, chocar los cinco, una lollipop/ bombón por un viaje exitoso a la tienda de comestibles, tiempo en un dispositivo electrónico por un buen comportamiento durante una cita con el médico, etc.

Modele calma. Su propio comportamiento juega un papel importante, especialmente en momentos de estrés. Trate de ser consciente de su tono de voz y háblele suavemente a su hijo. Su respuesta tranquila y de apoyo ayudará a su hijo a sentirse tranquilo también.

Comparte alegría. Juegue con su hijo de maneras que sean significativas para él. Unirse a su hijo en sus intereses es una manera maravillosa de compartir experiencias y conectarse. Algunos ejemplos podrían ser cantar sus canciones favoritas, jugar con juguetes de la manera que disfrutan o simplemente sentarse con ellos para pasar el tiempo. No se preocupe por la forma como juegan o si es diferente de cómo juegan los demás, solo disfrute de la conexión y sienta la belleza de su relación.



Developed by Family Faculty in collaboration with staff. Children's Specialized Hospital does not endorse any commercial products or services.