



Transcripción del Video

Ayuda en Mandados y Excursiones

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.

Pienso qué cuando haces mandados con niños(as) en el espectro siempre hay, es un riesgo, siempre hay la posibilidad de que no va a obedecer, existe la posibilidad de que la situación se puede descarrillar. Nunca sabes en realidad cómo van a suceder las cosas y pienso qué eso es muy estresante para los padres porque tienen cosas que tienen que hacer en la comunidad y cosas que quieren hacer, a veces cosas que son muy divertidas pero siempre es muy impredecible.

Cuando pienso acerca de la compra de alimentos, la preparación me viene a la mente y una cosa que un padre puede hacer es explicarle la tarea al menor de una manera apropiada de acuerdo a su desarrollo. Así que debes de hablar acerca del lugar a donde van a ir, lo que van a hacer, las expectativas durante el viaje, y algo que yo creo que ayuda mucho es el darle alguna responsabilidad al menor. A los niños les gusta ayudar y les puedes decir ciertos productos que tú quieres que ellos escojan y lleven al carrito de la compra, cualquier cosas que los involucre en la actividad.

Creo que otra cosa que es difícil de hacer la compra de alimentos es que tienes que continuar usando las consecuencias, tienes que continuar controlando el comportamiento y si eso significa que tienes que dejar un carrito medio lleno en "shoprite" pues entonces eso es algo que tendrás que hacer. Es buena idea ir al mismo lugar una y otra vez y crear relaciones con algunos de los trabajadores o quizás con el dueño o con el encargado para que ellos puedan entender y ajustarse más a tus necesidades. Creo que los negocios están más que dispuestos a hacer eso pero los padres tienen que dejarles saber.

Aunque quizás no vayas a un restaurante de comida rápida es buena idea mantener el paso con el niño con autismo. Así que creo que ordenar la comida y quizás cuando estés en camino al restaurante prepararlo porque lo que quieres es que la comida llegue a la mesa lo más antes posible. Otra cosa que puedes hacer para mantener el paso es que te traigan la cuenta lo más antes posible. Tú quieres estar en control de manejar el tiempo. Es mejor ir a un restaurante que tú conoces bien y donde quizás ya tienes una mesa favorita donde no hay muchas distracciones y así no hay muchas entradas sensoriales y creo que tienes el derecho de quitar cosas de la mesa si hay distracciones. Puede ser un poco difícil para las familias cuando salen a la comunidad pues siempre hay personas mirando y observando que quizás tienen sus propias opiniones acerca de las situaciones. Ellos pueden servir de ayuda o no ayudar en nada. Es bueno pensar con anticipación cómo vas a tratar con comentarios,

observaciones, miradas que te pueden dar por el comportamiento diferente de tu hijo(a). Eso es la decisión individual de cada padre. Quizás quieras explicar la situación, quizás lo ves como una oportunidad para educar o quizás simplemente te quieres acomodar en el lugar lo más que puedas pues tienes el mismo derecho que los demás de estar ahí.

A todo mundo le encanta ir al centro comercial. Hay muchos recados que puedes tratar en el centro comercial pero puede ser difícil para ti si eres el padre de un niño con trastorno de espectro autista. Lo mejor que puedes hacer es crear una relación con el centro comercial hiedo por tiempos cortos frecuentemente para familiarizarse con lo que sucede ahí. En el centro comercial hay mucha estimulación sensorial pues hay muchas cosas sucediendo a la misma vez. Quizás después de un tiempo puedes ir aumentando el tiempo de los viajes. La primera vez en el centro comercial no deberías de ir con algo importante que tienes que hacer. Yo apoyo el tratar de sacar provecho de los intereses del menor.

Si tiene algún interés específico en los animales entonces el zoológico es el lugar donde tienes que ir o el acuario. Lo que quieres hacer es encontrar un lugar que va a corresponder bien con los intereses del menor. Si no funciona la primera vez sigue tratando y hay muchos recursos de consejos para aprovechar lo más posible cuando salen a excursiones. Vale la pena salir y tratar de disfrutar. Siempre puedes hablar con otros padres acerca de lugares locales pues ellos van a saber bastante si ya estuvieron ahí antes.

La mayoría de los lugares tienen páginas web que puedes visitar para determinar que puedes hacer para disfrutar más el día. Cuando yo salgo con mis hijos me gusta salir con otras familias, me gusta tener muchas manos adultas disponibles para tener la ayuda que se necesita para disfrutar del día. Un adulto contigo es un aliado. Promuevo que los padres salgan y los pasen en grande. Hay momentos que ya no regresan así que es difícil pero sigue adelante y vas a tener un tiempo magnífico con tu hijo(a).



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