



## 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.

