

Mi hijo fue diagnosticado con trastorno del espectro Autista.

“Que hago ahora?”



Con tanta información por recorrer, este puede ser un momento abrumador y estresante para los padres. Aquí hay algunos consejos que pueden ayudar.

Comience con las recomendaciones profesionales de atención médica. Escuchará muchas opiniones sobre cómo apoyar a su hijo. Recuerde que el autismo se presenta de manera diferente en cada persona y que cualquier terapia o apoyo debe ser individualizado. Comience con las recomendaciones del equipo médico de su hijo que hizo el diagnóstico. Esto puede incluir tener más evaluaciones para determinar qué terapias o servicios serán útiles para su hijo, así como posibles pruebas para descartar afecciones médicas que pueden estar asociadas con el autismo. Es normal sentirse abrumado ya que hay mucha información. Si sus sentimientos continúan, comuníquese con su proveedor de atención médica, ya que pueden ser de gran ayuda para usted.

Date tiempo para adaptarte. Trata de entender que serás el padre del mismo niño que siempre fuiste. Tener esta nueva información sobre su hijo lo capacitará para obtener los apoyos que necesita y dirigirá su enfoque de crianza. Como con cualquier diferencia, usted y su hijo pueden necesitar trabajar para entenderse y conectarse. Deberá aprender qué cosas pueden causar molestias a su hijo y las formas de ayudarlo a adaptarse. Su relación puede parecer diferente a la de otros miembros de la familia "típicos", pero puede ser igual de amorosa. Además, es crucial darse cuenta de que muchos de los desafíos que usted y su hijo pueden enfrentar pueden deberse a la falta de comprensión o diferentes formas de procesamiento, no debido al autismo.

Encuentre el apoyo de otros padres y la comunidad autista. Conéctese con otros padres que tienen hijos autistas. La crianza de los hijos es difícil, pero puede ser reconfortante hablar con otros padres que entienden los diferentes desafíos que conlleva criar a un niño autista. Los cerebros autistas y los procesos de pensamiento pueden ser muy diferentes de los cerebros no autistas. Aprender a reconocer y comprender estas diferencias puede llevar tiempo y práctica. Lo que puede ser útil es aprender de los adultos autistas, ya que son los verdaderos expertos en lo que es experimentar el mundo a través de un lente autista. Es posible que algunos de los sentimientos que pueda tener sobre el diagnóstico sean el resultado de la forma en que se retrató el autismo en el pasado e incluso ahora. Si bien no puede cambiar los mensajes que ha escuchado, puede ayudarlo a mirar a personas como su hijo que lo ayudarán a ver más allá de esas ideas obsoletas. Muchos grupos de defensa maravillosos han sido creados por adultos autistas, así como libros, páginas de redes sociales y publicaciones de blog. Quieren promover la aceptación y presionar por los servicios necesarios para ellos y nuestros hijos. Al escuchar sus experiencias, incluidos los tipos de apoyo que los ayudaron o no, puede ayudar a su hijo a vivir su mejor vida.

Forme un equipo de expertos para su hijo. Esto incluye (terapeutas, médicos, maestros, miembros de la familia, etc.) Estas personas se preocupan por mejorar la calidad de vida de su hijo. Sepa a quién acudir para qué y tenga información de contacto para cada uno de modo que cuando surjan preguntas o inquietudes, sea fácil comunicarse con ellos. Children's Specialized Hospital también ofrece grupos de apoyo, así como talleres de día completo para familias de niños recién diagnosticados.

Hay muchos niños con autismo que tienen desafíos de comunicación más significativos, experimentan comportamientos inseguros o desafiantes, tienen dificultades para realizar tareas cotidianas y cuidado personal, o tienen discapacidades intelectuales o enfermedades mentales concurrentes como ansiedad, TOC o depresión. Como estas dificultades pueden ser exigentes, puede obtener ayuda de otras personas, incluidas las personas con autismo y sus familias, proveedores de atención médica, trabajadores sociales, consejeros, personal de respuesta a emergencias local, familiares y amigos que se preocupan, y otros. Trabajen juntos para encontrar apoyos y servicios apropiados y respetuosos, como dispositivos de comunicación alternativos, herramientas de adaptación en su hogar, ayudas visuales, intervenciones terapéuticas y medicamentos.

Maneja tu tiempo. Administrar los apoyos para su hijo puede llevar mucho tiempo, pero es importante disfrutar del tiempo en familia. No cada minuto debe ser terapéutico. Hay tanta presión sobre los padres para que encajen, pero recuerda que tu hijo necesita tiempo para ser solo un niño. Haga lo que pueda cuando pueda pero permita el tiempo de inactividad y sepa que con su apoyo su hijo continuará creciendo y aprendiendo a lo largo de su vida, y de acuerdo con su propia línea de tiempo. Ser reflexivo acerca de su tiempo también conducirá a una experiencia más feliz y pacífica para todos.

Presumir competencia. Presumir competencia significa asumir que todas las personas son inherentemente capaces; algunas pueden necesitar más apoyos y sistemas para ayudarlas a tener éxito. Presumir competencia no es una ilusión o un idealismo y no se trata de pasar por alto los desafíos que enfrenta una persona. Se trata de darle una oportunidad a alguien y ayudarlo a aprovechar esa oportunidad de cualquier manera que pueda.

Priorizar la comunicación. Las personas autistas tienen diferentes habilidades cuando se trata de hablar, ¡pero todos se comunican! El hecho de que alguien no pueda producir un discurso verbal no significa que no tenga nada que decir. Aquellos que tienen un discurso verbal pueden tener dificultades para hablar en momentos de estrés. Sus objetivos de comunicación para su hijo individual deben ser encontrar la estrategia y el estilo de comunicación óptimos para él / ella, ya sea el habla, un dispositivo de símbolo a voz, un sistema de comunicación de intercambio de imágenes, lenguaje de señas o otra cosa. La investigación muestra que la comunicación aumentativa y alternativa (AAC) apoya el desarrollo del habla y puede reducir la gravedad y la frecuencia de los comportamientos desafiantes. Todas las personas merecen su propia voz, no importa cómo se exprese esa voz.

Encuentra recursos creíbles. Cuanto más pueda aprender sobre el autismo y las diferencias individuales de su hijo, más podrá abogar por el apoyo adecuado para garantizar que tengan más oportunidades a lo largo de la vida. Al investigar cualquier cosa relacionada con el autismo de su hijo, debe asegurarse de tener fuentes confiables que promuevan la aceptación y la comprensión.

El hecho de que las personas con autismo no se ajusten al molde no significa que tengan la forma incorrecta. Significa que necesitamos un molde más flexible y debemos esforzarnos para asegurarnos de que nuestros seres queridos se sientan apoyados, aceptados y amados por quienes son.

Desarrollado por la Facultad de Familia en colaboración con otros miembros del hospital.
Children's Specialized Hospital no endosa ningún sitio web externo, productos comerciales o servicios.

KOHL'S
Autism Awareness

Este programa educativo sobre el autismo es provisto por [Children's Specialized Hospital](#) a través de la generosidad de Kohl's Cares.

RWJBarnabas
HEALTH

**Children's
Specialized
Hospital** 

