

Guía de recursos para las familias: Estrategias para las fiestas y los eventos especiales

Guía de recursos de la DNEA *para familias*

Aunque las fiestas son un momento de alegría y celebración, también pueden ser difíciles para los jóvenes con trastorno del espectro autista. Durante la temporada festiva, la planificación cuidadosa puede ayudar a reducir el estrés relacionado con las fiestas y los comportamientos desafiantes relacionados con la singularidad de los diferentes eventos y actividades festivos. El propósito de esta guía es proporcionar estrategias para ayudar a desestresarse durante la ajetreada temporada festiva.

Respete los horarios

- Los cambios de rutina pueden resultar difíciles para las personas con autismo. Mantenga el mayor número posible de rutinas familiares durante las vacaciones escolares.
- Hable con el colegio de su hijo/a y averigüe cuándo tiene la merienda, el tiempo de descanso o el almuerzo.
- Si su hijo/a utiliza un cronograma visual, elabore y enséñele piezas para actividades novedosas.



Tenga un plan de juego de decoración



- La decoración es un cambio que puede abrumar o distraer. Considere la posibilidad de decorar su casa por etapas.
- Involucre a su hijo/a en el proceso tanto como sea posible. Elabore un cronograma o calendario visual que muestre lo que espera conseguir cada día.
- Los adornos pueden confundirse con juguetes. Comente las reglas relativas al uso de determinados adornos. Muestre cómo interactuar con la decoración y utilice límites visuales, como una verja o una cinta de pintor, para mostrar límites claros.

Recuerde reforzar los comportamientos positivos

- Recuerde seguir reforzando los comportamientos positivos.
- Fomente y refuerce los comportamientos positivos durante las nuevas actividades festivas que puedan resultar difíciles para su hijo/a.
- Haga que sus elogios sean específicos: “¡Me gusta cómo esperas mientras tu hermana abre su regalo!”



Encontrará más guías de recursos y una lista completa de referencias en <https://www.delawareautismnetwork.org>.

Cita sugerida: Fletcher, A., Mallory, S., & CDS DNEA Team. (2021). *Holiday resource guide for families: Strategies for holidays and special events*. Delaware Network for Excellence in Autism.

Guía de recursos para las familias: Estrategias para las fiestas y los eventos especiales

Guía de recursos de la DNEA *para familias*

Ofrezca previsibilidad

- Use cronogramas visuales, cronómetros y señales visuales para ayudar a establecer expectativas claras sobre el momento de la entrega de regalos.
- Considere la posibilidad de seguir el protocolo de los regalos, como turnarse, esperar y decir “gracias”. Simule y comente situaciones hipotéticas para preparar a su hijo/a para recibir un regalo que no desea, con el fin de evitar situaciones incómodas.
- No olvide traer consigo el dispositivo de comunicación de su hijo/a y los apoyos permanentes (p. ej., apoyos visuales, herramientas de desescalada, narraciones sociales).



Dedíquese tiempo a sí mismo

- Observe y celebre las pequeñas victorias. Tómese un momento para centrarse en algo que haya salido muy bien.
- Practique la meditación o la respiración profunda; la práctica continuada puede tener efectos positivos para la salud.
- Ofrecer su tiempo como voluntario puede aumentar su sensación de felicidad y bienestar.
- Salga al exterior; dé un paseo diario de al menos 10 minutos.
- La risa genera cambios físicos positivos en el cuerpo; dedique media hora a ver cualquier cosa que lo haga reír.

Celebre con confianza

- Invite a su hijo/a a colaborar en la planificación para los invitados que pueda recibir. Bríndeles contexto involucrándolos en poner la mesa o cambiar la ropa de cama.
- Use el juego de roles y las narrativas sociales para practicar cómo ser un anfitrión amable antes de que lleguen los invitados.
- Tenga en cuenta los desencadenantes sensoriales de las fiestas. Las vistas, los sonidos, los olores y las grandes multitudes pueden resultar abrumadores. Determine con anticipación a dónde llevar a su hijo/a si se siente abrumado durante un evento.



Encontrará más guías de recursos y una lista completa de referencias en <https://www.delawareautismnetwork.org>.

Cita sugerida: Fletcher, A., Mallory, S., & CDS DNEA Team. (2021). *Holiday resource guide for families: Strategies for holidays and special events*. Delaware Network for Excellence in Autism.