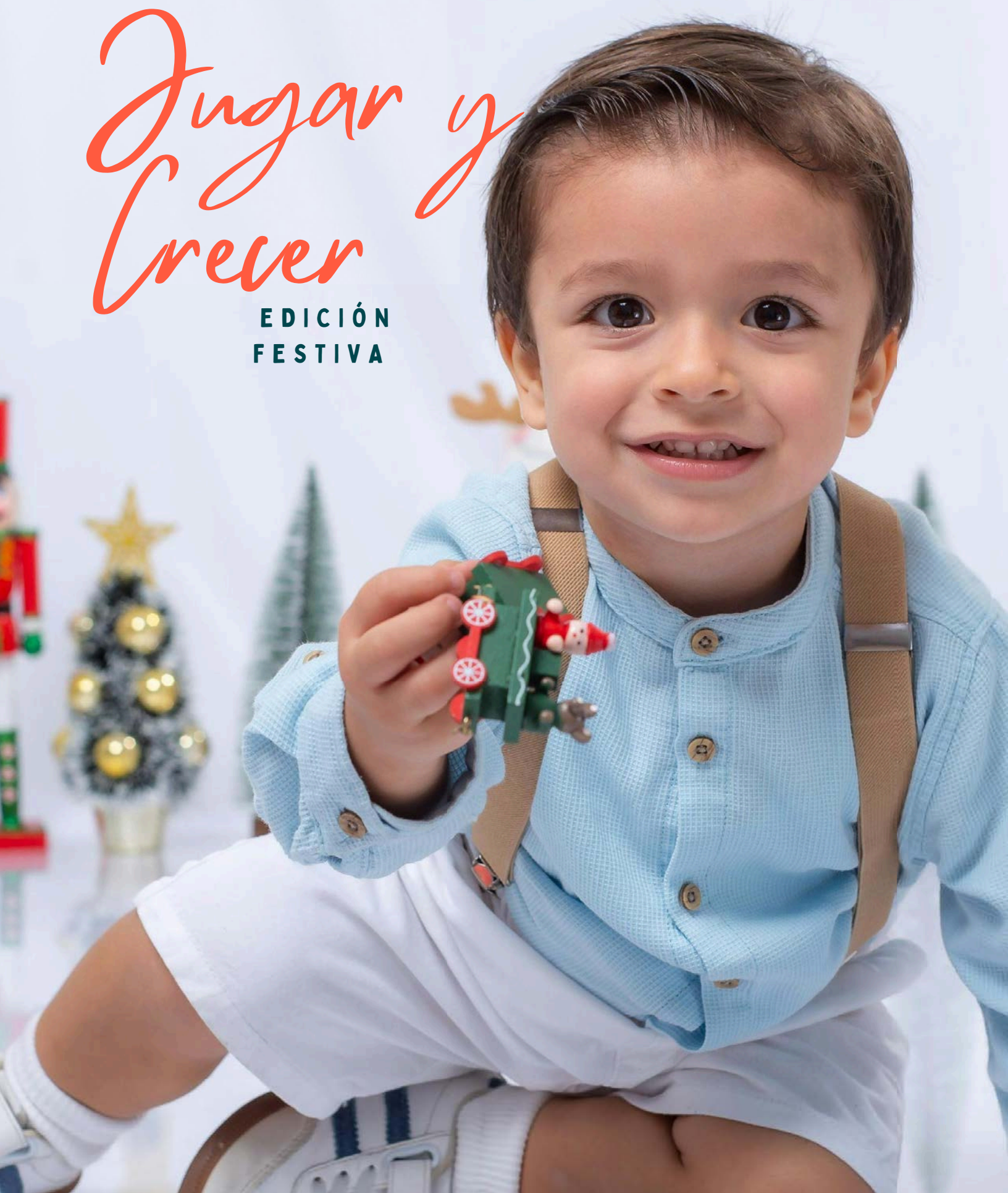


Jugar y Crecer

EDICIÓN
FESTIVA





LAS FIESTAS NO SE TRATAN DE HACER LAS COSAS A LA PERFECCIÓN SINO DE CREAR MOMENTOS DE ALEGRÍA, BIENESTAR Y CONEXIÓN DE FORMA QUE FUNCIONE PARA SU HIJO.

¡Bienvenidos a la colección “Creciendo Juntos”! Hemos seleccionado una serie de recursos y actividades basados en el juego, diseñados para ayudar a los niños a desarrollarse ¡mientras se divierten! Hasta agotar existencias, en nuestros eventos mensuales también incluimos un pequeño juguete relacionado con cada área del desarrollo. Por favor, supervise a sus hijos atentamente mientras juegan con juguetes para asegurarse de que no haya riesgo de asfixia.

Este recurso también toma en cuenta a los niños con necesidades de desarrollo diversas, como el autismo. Las actividades están diseñadas para ser inclusivas y ofrecen varias formas de participar y apoyar el proceso único del desarrollo emocional de cada niño. El rango es de 0-5 años incluyendo a aquellos quienes cronológicamente son mayores y se encuentran en esta etapa del desarrollo.

Cada serie se centrará en un tipo de desarrollo infantil:

- sensorial
- motor grueso
- motor fino
- desarrollo cognitivo
- desarrollo del lenguaje
- socioemocional

Si tiene preguntas, la Sociedad del Autismo del Inland Empire está aquí para ayudar. Contamos con Especialistas de Recursos con quienes se puede poner en contacto por correo electrónico en: info@ieautism.org o llamando al 951.220.6922.

Queremos dar las gracias a Children's Network y First Five San Bernardino por su generosa contribución económica, la cual hizo que este proyecto sea posible.

Esperamos que le traiga alegría, crecimiento y entendimiento a su familia, para ayudar al éxito de su hijo.



Cómo Los Días Festivos Pueden Afectar a un Niño con Autismo

Los días festivos pueden resultar especialmente difíciles para los niños pequeños con autismo porque suelen traer cambios en su rutina, ambientes desconocidos y una mayor estimulación sensorial. Música fuerte, luces brillantes, reuniones concurridas y alimentos nuevos pueden resultar abrumadores y provocar una sobrecarga sensorial. Las expectativas sociales—tales como saludar a los familiares, quedarse quietos en la hora de la comida, o participar en tradiciones—también puede estresar a los niños quienes necesitan previsibilidad y estructura. Aún los eventos alegres pueden resultar confusos o sobre estimulantes.

Esta guía fué diseñada para apoyar a las familias con niños pequeños autistas ofreciendo flexibilidad, preparación y comprensión—ingredientes clave para una experiencia más tranquila e inclusiva. ESPERAMOS que les resulte útil.

Agradecemos Kelly Birmingham, BCBA, por su valiosa contribución a la creación de este recurso.



1. DETERMINE CUÁL ES SU ENFOQUE



¿En qué se enfoca durante los días festivos?

La temporada festiva es diferente para cada familia—y eso está bien. Ya sea que su objetivo sea descansar, mantener las habilidades actuales de su hijo o introducir una nueva, lo más importante es seguir el ritmo y las necesidades del niño. Los niños pequeños autistas suelen sobresalir con previsibilidad; por ello, mantener las cosas sencillas y planificadas con intención pueden hacer que la temporada festiva sea más agradable para todos.

Celebre a su manera

Es posible que las actividades festivas tradicionales no funcionan para su hijo—y esto está perfectamente bien. Puede modificar las tradiciones o crear otras nuevas que sean seguras, alegres y significativas para su familia. Ya sea que evite reuniones con grupos grandes de personas, abrir los regalos poco a poco en el transcurso de varios días o celebrar con decoraciones adaptadas a las necesidades sensoriales, lo que más importa es la conexión, no la perfección.

Aquí tiene algunas ideas para que la temporada sea más cómoda y agradable:

- Optar por un Santa sensible, Santa en el Centro Comercial, o no visitarlo en lo absoluto
- Intentar comer lo que se sirva en la reunión familiar o llevar su propia comida
- Abrir los regalos de una vez o tomarse unos días para abrirlos



2. UTILICE APOYOS VISUALES PARA LAS NUEVAS RUTINAS

Los niños pequeños con autismo a menudo se sienten más seguros cuando saben qué esperar. El uso de horarios visuales le puede ayudar a entender el desarrollo del día, ya sea visitar a la abuela, abrir regalos, asistir a un evento festivo, practicar cómo encender la menorá o probar comidas tradicionales.

Es posible que el terapeuta de ABA o el maestro pueda ayudarle a crear estos apoyos.

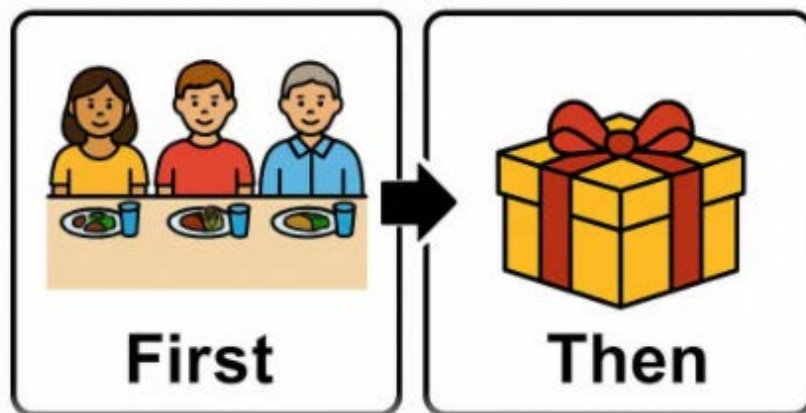
“Primero y Después” es una estrategia visual sencilla que ayuda a los niños con autismo a comprender y seguir rutinas o transiciones. Muestra dos pasos: “Primero” (Una actividad obligatoria o menos preferida) y “Después” (Una actividad preferida o motivadora).

Por ejemplo:

Primero: Recoge los bloques

Después: Ves caricaturas

Este enfoque funciona bien porque muchos niños autistas se benefician de una estructura clara y predecible. Reduce la ansiedad al mostrar qué se espera de ellos y qué sucederá a continuación. También favorece la comunicación especialmente en el caso de niños que no hablan o tienen habilidades verbales limitadas. Mediante el uso de imágenes o palabras sencillas, la estrategia de “Primero-Después” ayuda a los niños a procesar la información visualmente y a mantener su atención.



Apoyo Visual de Tipo “Primero-Después”:
Primero: Cenas con la familia
Después: Abres los regalos

HISTORIAS SOCIALES

Una historia social es otro tipo de apoyo social o visual. Se trata de una narración breve y personalizada, diseñada para ayudar a los niños autistas a emprender y preparase para situaciones sociales, rutinas o eventos. Utiliza un lenguaje sencillo y a menudo incluye imágenes para describir lo que sucederá, lo que el niño podría ver o hacer y cómo puede reaccionar.

Las historias sociales son otra herramienta eficaz para explicar tradiciones—tales como las visitas a Santa, intercambio de regalos o encender las velas—de una forma que se perciba segura y predecible. Estos apoyos pueden ayudar a reducir la ansiedad y permitirle a su hijo participar con más confianza en las actividades festivas.

Dónde Encontrar Historias Sociales Gratuitas

- Navideñas - andnextcomesl.com/2019/11/christmas-social-stories.html
- Navideñas - theautismhelper.com/holiday-social-stories-visual-questions/
- Hanukkah - <https://educator.jewishedproject.org/media/5812>
- ¡Use la IA para crear su propia historia personalizada!





Mi Visita a Santa

A veces, durante los días festivos, voy a ver a alguien especial: ¡Santa Claus!

Santa lleva un traje rojo, tiene barba blanca y sonríe mucho. Puede que esté sentado en un sillón grande rodeado de adornos. Es posible que haya música, luces y otras personas cerca.

Antes de ir, el adulto que me acompaña me explicará qué esperar. Podemos ver fotos o hablar sobre lo que va a suceder. Esto me ayuda a sentirme preparado.

Al llegar, tal vez tenga que esperar en la fila. Esperar puede ser difícil, pero puedo llevar un juguete, usar auriculares o tomar la mano del adulto que me acompaña para sentirme tranquilo.

Cuando sea mi turno, puedo elegir qué quiero hacer. Puedo saludar a Santa con la mano, decirle “hola” o simplemente observar. No tengo que sentarme en el regazo de Santa si no quiero; puedo quedarme de pie junto a él o permanecer con el adulto que me acompaña.

Es posible que Santa me pregunte qué quiero para las fiestas. Puedo responder yo mismo o pedir ayuda al adulto que me acompaña. Si no quiero hablar, también está bien. Después de la visita, tal vez reciba una foto o un pequeño obsequio. Luego podré volver a casa y hacer algo tranquilo o divertido.

Visitar a Santa puede ser emocionante, y es normal sentirse feliz, nervioso o inseguro. El adulto que me acompaña está ahí para ayudarme, y puedo hacer lo que me haga sentir mejor.

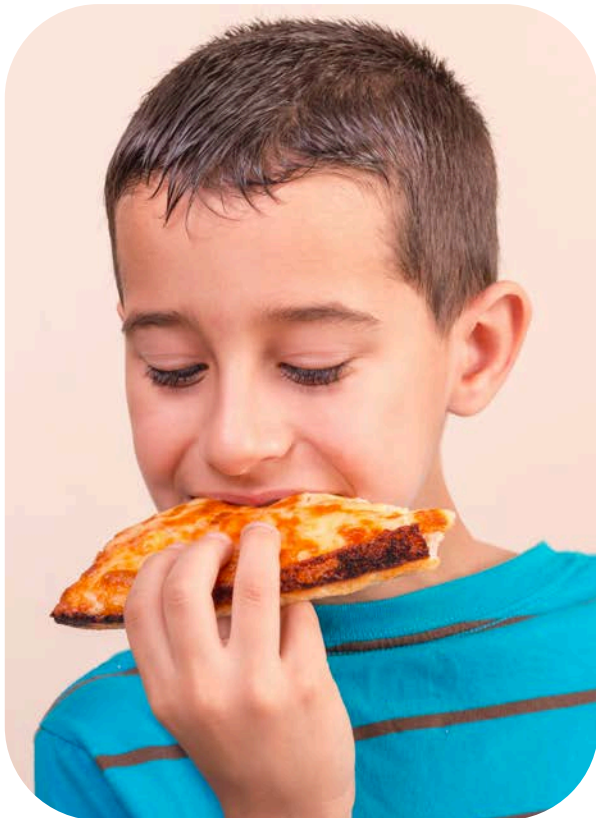
3. MANTENGA LAS RUTINAS PARA LA HORA DE DORMIR CONSTANTES

Los niños pequeños autistas suelen sentirse más seguros cuando sus rutinas diarias se mantienen constantes. Durante las fiestas, procure conservar en la medida de lo posible los horarios habituales de sueño, comidas y actividades. Si los cambios son inevitables—como viajar o asistir a eventos—prepare a su hijo con anticipación mediante recordatorios amables, horarios visuales o historias sociales. La previsibilidad ayuda a reducir la ansiedad y facilita las transiciones durante esta época tan ajetreada.



4. OFREZCA FLEXIBILIDAD ALIMENTARIA

Las comidas festivas pueden resultar estresantes, especialmente si su hijo tiene sensibilidad sensorial o aversiones alimentarias. Ofrece alimentos familiares junto a los platos festivos y no te preocupes si tu hijo no come lo que incluye el menú de la celebración. El bienestar y la nutrición son más importantes que la tradición. La hora de comer debe ser un momento de tranquilidad, no de presión.



5. TENGA EN CUENTA LA DECORACIÓN

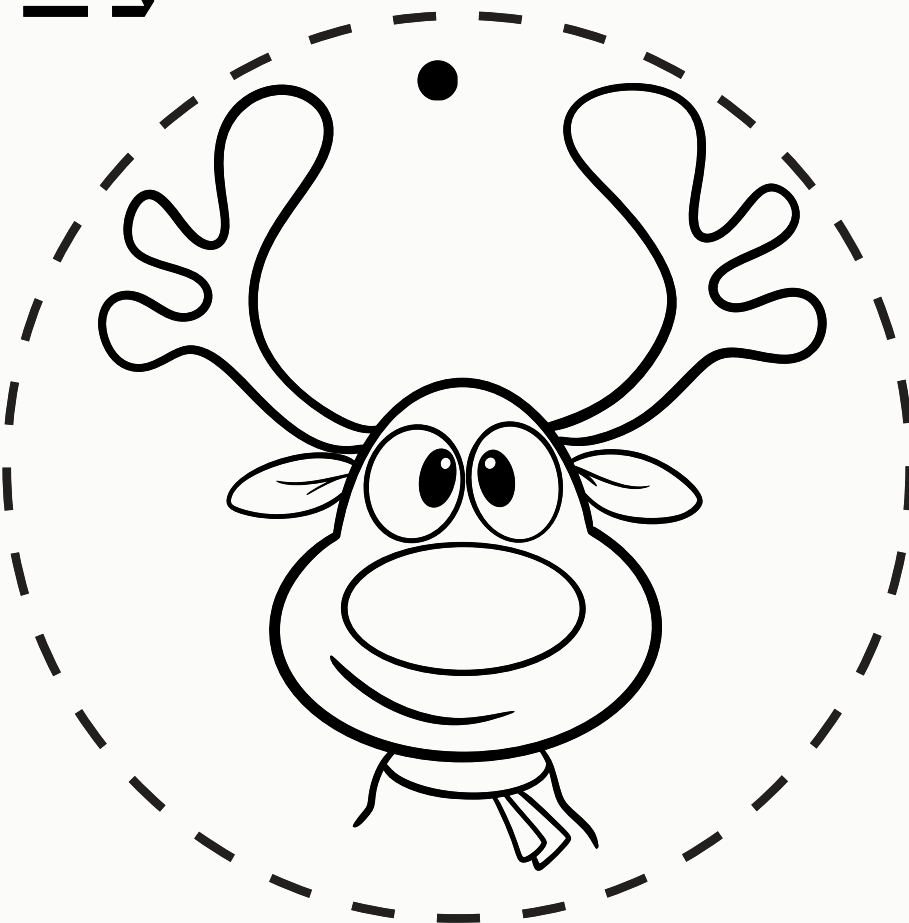
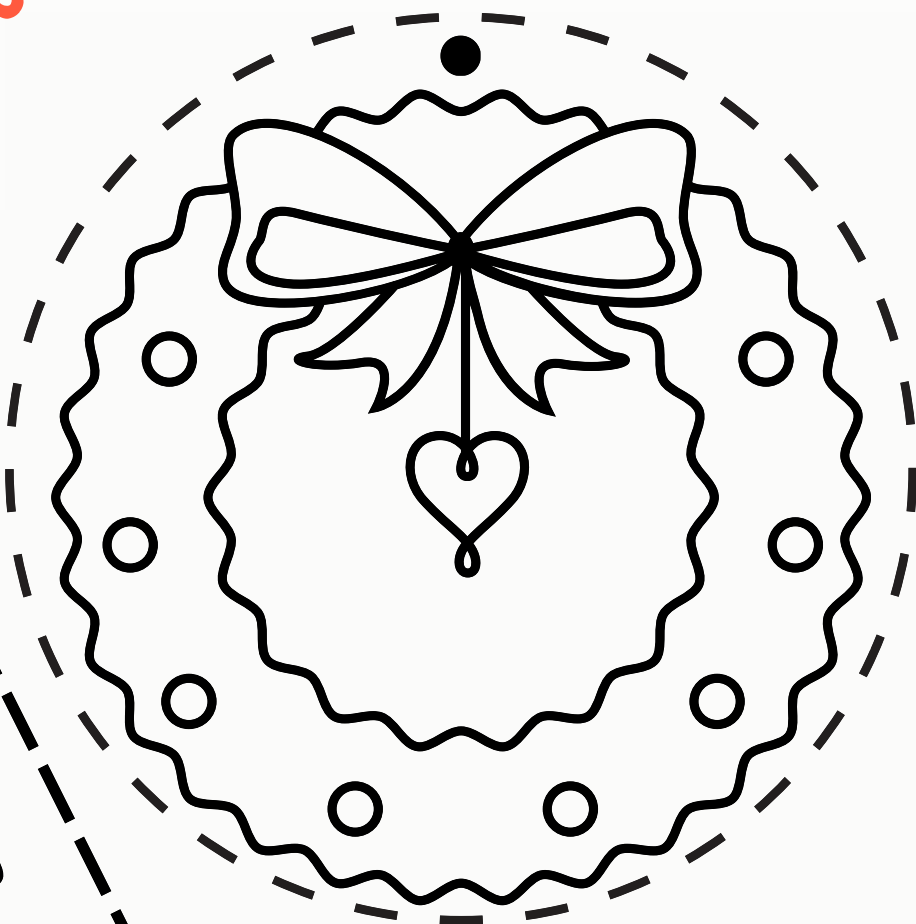
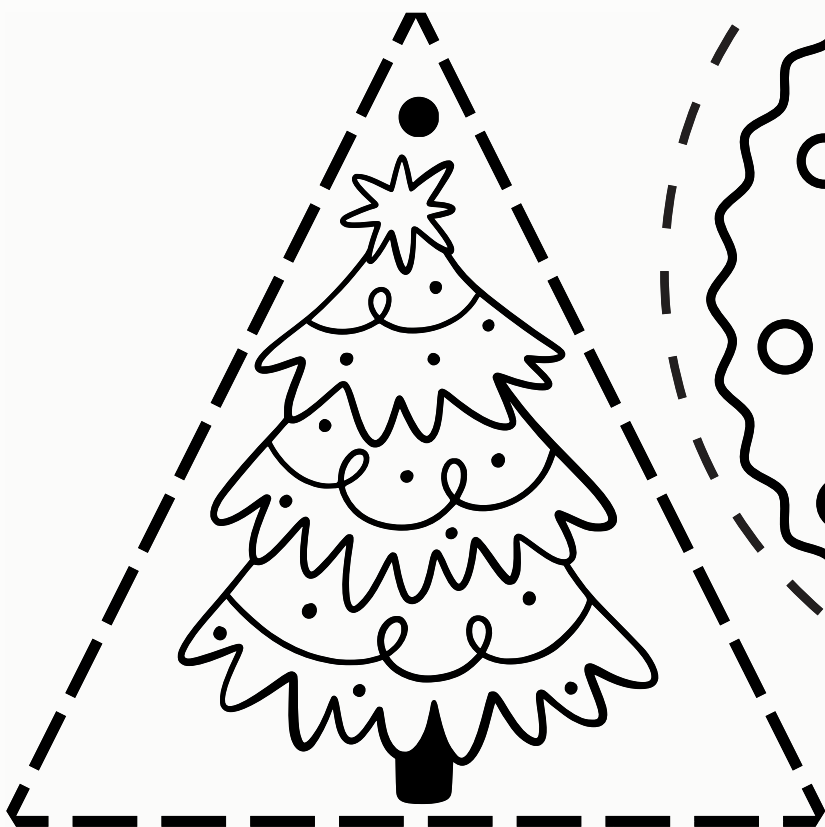
No es estrictamente necesario simplificar la decoración navideña o festiva, pero hacerlo puede hacer que las fiestas resulten más cómodas y agradables para un niño pequeño autista. Muchos niños dentro del espectro presentan sensibilidad sensorial, por lo que las luces brillantes, los ruidos fuertes y la sobrecarga visual que a menudo acompañan a la decoración festiva pueden resultar abrumadores. Simplificar la decoración —por ejemplo, utilizando una iluminación suave, limitando los elementos ruidosos o con luces intermitentes y eligiendo colores relajantes— puede ayudar a crear un ambiente más tranquilo.



También resulta útil decorar poco a poco e involucrar a su hijo en el proceso. Permítale explorar los adornos a su propio ritmo y elegir aquellos con los que se sienta a gusto; esto puede ayudarle a sentir que tiene más control y a reducir la ansiedad. Si su hijo tiene algún personaje, color o textura favoritos, incorporar esos elementos puede hacer que el espacio le resulte más familiar y seguro. En última instancia, el objetivo es crear un ambiente festivo que resulte alegre y seguro para su hijo.

Cada familia es diferente y no existe una única forma “correcta” de decorar, confíe en su instinto, observe las reacciones de su hijo y realice los ajustes necesarios para favorecer su bienestar y felicidad durante estas fechas.

HAGA SUS PROPIOS ADORNOS



6. PREPÁRESE PARA EVENTOS SOCIALES

Las reuniones festivas pueden ser abrumadoras para niños pequeños autistas, pero una preparación cuidadosa puede marcar la diferencia.

- Establezca las expectativas con anticipación: decida qué es lo más importante para su hijo (cuánto tiempo interactúa con la familia, si se sentará a la mesa, cuánto tiempo permanecerá allí y cuánto tiempo podrá dedicar a los dispositivos electrónicos). Comparta estas expectativas con su hijo y con los invitados para crear un ambiente más comprensivo y compatible.
- Practique situaciones típicas de las fiestas: realicen juegos simbólicos, como abrir regalos, saludar a los familiares o sentarse a la mesa. Esto ayuda a que su hijo se sienta más seguro y preparado para ese día.
- Tenga en cuenta las necesidades sensoriales: elija ropa que le resulte cómoda a su hijo; no siempre es necesario disfrazarse. Lleve herramientas sensoriales u objetos de confort para ayudar a regular las emociones.
- Conozca los límites de su hijo: tenga un plan de salida por si la situación se vuelve demasiado agobiante. Está bien marcharse antes de tiempo o hacer pausas.
- Sea flexible: Los cambios inesperados suceden. Mantenga su enfoque tranquilo y adaptable para que le ayude a su hijo a sentirse seguro y apoyado.





7. PREPÁRESE PARA VIAJAR

Para los padres de niños autistas, viajar durante los días festivos—ya sea por auto o por aire—puede ser emocionante y desafiante. Para hacer la experiencia más fluida:

- Prepárese con anticipación: Puede usar horarios visuales, historias sociales, o videos para explicar a dónde van y qué esperar.
- Mantenga las rutinas: Trate de mantener la alimentación, dormir y los horarios de actividades lo más consistente posibles. .
- Lleve una “bolsa de actividades”: Incluya juguetes favoritos, refrigerios, herramientas sensoriales y artículos de confort para ayudarle a su hijo a sentirse seguro.
- Atienda las necesidades sensoriales: Audifonos para cancelar el ruido, lentes oscuros, o artículos pesados pueden ayudar a manejar las sensibilidades sensoriales.
- Comuníquese con los proveedores: Avise a la aerolínea, hotel u otros servicios sobre las adaptaciones que su hijo pueda requerir.
- Dese tiempo extra: Cuente con suficiente tiempo para descansos y para darse un margen en las transiciones para reducir el estrés.
- Mantenga la flexibilidad y la calma: Su calma y presencia tranquilizadora pueden hacer toda la diferencia.



8. HAGA UN ESPACIO TRANQUILO EN CASA O FUERA DE ELLA

Las reuniones festivas pueden ser escandalosas, ocupadas y abrumadoras para los niños autistas. Crear un ambiente callado, un espacio seguro — ya sea en casa o en el lugar del evento — puede ayudar a regular a su hijo y a que se sienta seguro.

Llene este espacio con artículos que le sean familiares y que aporten comodidad, como su juguete favorito, su cobija, juguetes antiestrés o audífonos con cancelación de ruido. Háglele saber a su hijo que tiene la libertad de ir a ese lugar en el momento en el que necesite un descanso. Apoyar las necesidades sensoriales ayudan a que los días festivos sean tranquilos y placenteros.



9. Y, NO OLVIDE...CUIDARSE



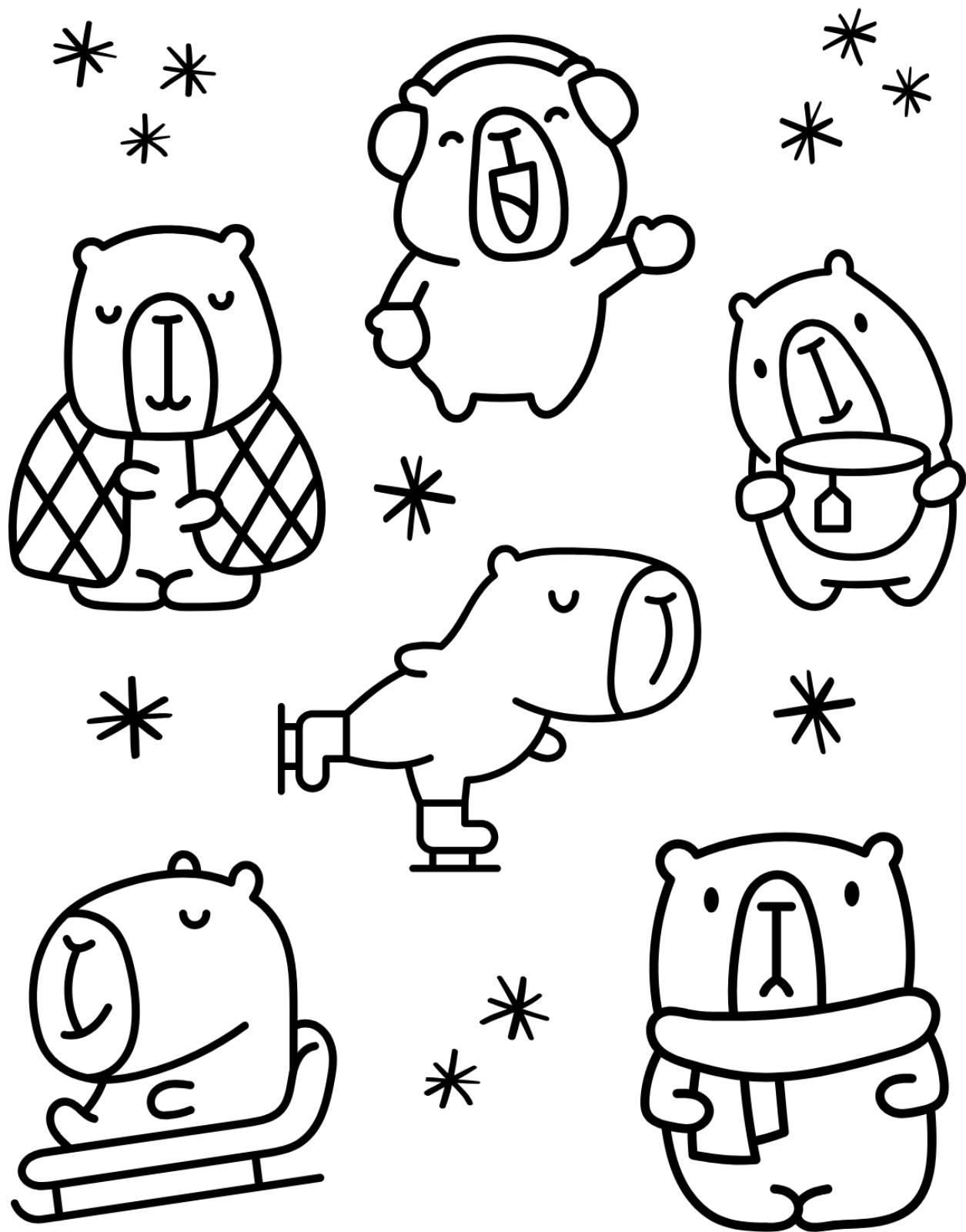
Los días festivos pueden exigir mucho física y emocionalmente. Tome tiempo para cuidarse. Conéctese con otras familias por medio de grupos de apoyo o reuniones virtuales que le animen.

Como padre de un pequeño autista, los días suelen estar llenos de cuidado, abogacía y amor. Pero su bienestar es igual de importante. Tomarse el tiempo para descansar, recargarse y conectar con otros le permite presentarse con su mejor versión de sí mismo—para ambos, usted y su hijo.

Cuenta con la Sociedad del Autismo del Inland Empire. Ofrecemos eventos, recursos y una comunidad que le da la bienvenida—incluyendo reuniones de días festivos con Santa Sensible para toda la familia.

Ya sea que busque guía, conexión o solo un momento para respirar, cuenta con nosotros. No está solo—y usted también merece ser apoyado.

Have a Happy New Year!





Su Conexión Local al Autismo

951.220.6922

info@IEAutism.org

IEAutism.org

