Traducido del inglés al español - www.onlinedoctranslator.com

puntos especiales de interes:

Cómo manejar las vacaciones..... Págs. 1-4

38 consejos para una crisis... págs. 5-9

Autismo, Ansiedad... págs. 10-14

Manejo de la sobrecarga sensorial.... págs. 15-17

12 Consejos para las Fiestas... Págs. 18-19

También en este número:

Historias sociales 20 - 21

Visuales 22

Autismo 22

Consultor

Contacto

Información

noviembre 2022

volumen 11, Número 3

Agenda del Autismo

Programa regional de autismo Linn Benton Lincoln ESD-Cascade

Cómo manejar las reuniones navideñas con niños sensibles a los sentidos

por Lesley Scott

Era Navidad y estábamos en un centro comercial concurrido. La gente se apiñaba a nuestro alrededor, la música navideña sonaba a través de los parlantes del centro comercial y abundaban las decoraciones brillantes y las luces parpadeantes. En la cancha central, Santa y sus duendes estaban rodeados porárboles brillantemente decorados mientras escuchaban los deseos de niños emocionados.

Para nosotros, esta sobreestimulación caótica condujo a un colapso épico. Mis hijos estaban tan emocionados de conocer a Santa, y yo estaba tan ansioso por compartir su entusiasmo que no pensé en el ajetreo y los aportes sensoriales que nos rodeaban.

Las vacaciones suelen ser un momento de diversión y festividad, un momento para que las familias se reúnan y compartan comidas y recuerdos. Durante la temporada de vacaciones,rutina y la familiaridad a menudo se dejan de lado cuando nos conectamos con nuestros seres queridos.

Sin embargo, para muchas familias, la estimulación sensorial adicional que traen las festividades puede ser un desafío. Para los niños (y adultos) con sensibilidades sensoriales, la temporada navideña puede ser un momento angustioso y difícil, con ruido, comidas diferentes y grandes grupos de personas, todos como desencadenantes potenciales.

Continúa en la página 2.

El boletín LBL ESD Autism Agenda es una compilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD; sin embargo, L BL ESD no puede garantizar que no habrá errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de todo el país no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infrinja los derechos de propiedad privada.

CÓMO MANEJAR LAS VACACIONES CONTINUACIÓN....

¿QUÉ ES LA SENSIBILIDAD SENSORIAL?

La sensibilidad sensorial, a veces conocida comotrastorno del procesamiento sensorial (SPD), ocurre cuando el cerebro tiene dificultad para recibir y responder a estímulos externos como el ruido o la luz.

La sobreestimulación de los sentidos provoca una sobrecarga sensorial, que puede resultar en comportamientos extremos, comorabietas, crisis , o retiro. Si su hijo tiene problemas de procesamiento sensorial, no significa que tenga autismo, pero casi todosniños autistas tienen sensibilidades sensoriales.

Niños conTDAH , TOC y otros trastornos del comportamiento también pueden tener dificultades con el procesamiento sensorial, y los niños sin trastornos asociados u otros diagnósticos también pueden tener sensibilidad sensorial.

DISPARADORES SENSORIALES DE VACACIONES

Mientras que los niños típicos tomarán las vistas, los sonidos y los olores de la temporada navideña con calma, aquellos con sensibilidad sensorial procesarán estos estímulos de manera diferente. Esto puede desencadenar una respuesta de "huida, susto o congelamiento". Tenemos 5 sistemas sensoriales que pueden verse abrumados o sobreestimulados: visual, auditivo, gustativo, táctil y vestibular.

Estos son algunos ejemplos de cómo las actividades navideñas comunes pueden actuar como desencadenantes sensoriales:

- **Visual:**Las luces intermitentes en los árboles y en las pantallas, las proyecciones de espectáculos de luces, las decoraciones y los adornos brillantes y los envoltorios de colores brillantes pueden desorientar a un niño visualmente sensible.

- **Auditivo:**Los compañeros emocionados, los centros comerciales ruidosos, muchas personas hablando entre sí en espacios cerrados y la música alta pueden desencadenar en los niños sensibilidad auditiva. Las fiestas, los compañeros de clase emocionados que se reúnen en el salón de clases o en el patio de recreo, y los centros comerciales o lugares de entretenimiento concurridos pueden ser angustiantes para un niño que se abruma fácilmente.

- **Gusto:**Las comidas festivas a menudo incluyen alimentos especiales que no se pueden comer en otras épocas del año. Los niños con sensibilidades sensoriales pueden serquisquillosos para comer que prefieren una gama familiar de alimentos o texturas de alimentos. Los olores también forman parte de este tipo de estímulos. Los alimentos festivos tienen un aroma propio, y es posible que tu tía se deje llevar un poco al aplicar su perfume festivo. Los niños a los que les provocan olores fuertes o abrumadores pueden considerar que una comida festiva es demasiado.

- **Táctil:**Los niños que tienen sensibilidades táctiles pueden tener dificultades para usar ropa diseñada para eventos y fotografías.

- **vestibular:**El sistema vestibular afecta nuestro movimiento y nuestra propiocepción, es decir, dónde está nuestro cuerpo en el espacio. Los niños usan el movimiento para regular su atención y comportamiento. Los períodos prolongados en el interior y tener que sentarse a la mesa pueden provocar irritabilidad, mal comportamiento y crisis nerviosas.

Continúa en la página 3.

El boletín LBL ESD Autism Agenda es una compilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD; sin embargo, L BL ESD no puede garantizar que no habrá errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de todo el país no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infrinja los derechos de propiedad privada.

CÓMO MANEJAR LAS VACACIONES CONTINUACIÓN....

4 CONSEJOS PARA MANEJAR LA SOBRECARGA SENSORIAL EN LAS REUNIONES DE DÍA DE VACACIONES

Muchos factores estarán fuera de su control durante las vacaciones, por lo que debe concentrarse en las cosas que puede controlar.

Educar a los miembros de su familia sobre las sensibilidades sensoriales y prepararlos para posibles colapsos puede contribuir en gran medida a aliviar su propia ansiedad en torno a la temporada festiva. Más importante aún, al ser proactivo y equipar a su hijo sensible con mecanismos de afrontamiento para lidiar con la abrumación sensorial, puede allanar el camino para unas vacaciones sensoriales.

1. La rutina es importante
Siempre que sea posible, trate de mantener la hora de comer y de acostarse con la normalidad habitual. Cuando hay interrupciones en la rutina, puede mantener a su hijo tranquilo brindándole un espacio tranquilo y seguro donde pueda relajarse.

Un juguete o juguete que le guste, música suave y algunas mantas y cojines cómodos pueden proporcionar un refugio seguro para un niño sobreestimulado.

2. Conversación abierta con otros
No todos comprenderán las sensibilidades sensoriales de su hijo, y algunos miembros de la familia pueden creer que usted solo está permitiendo un "mal" comportamiento. Asegúrese de que las personas con las que pasará las vacaciones sepan que su hijo se sobreestimula fácilmente.

Describa cómo podría ser una crisis nerviosa o un bloqueo (retirada) y explique qué mecanismos ha implementado si esto sucede, por ejemplo, permitir que su hijo se levante de la mesa, use sus auriculares o salga a jugar al aire libre. Incluso puede solicitar regalos para su hijo que le proporcionen la estimulación positiva que necesita para mantener la calma.

3. Conozca los desencadenantes de su hijo
Cuando comprenda qué desencadena a su hijo, podrá estar mejor equipado para limitar o cambiar su entorno.

4. Preparación previa
Saber qué esperar puede ayudar a un niño a prepararse para eventos o actividades que de otro modo podrían causaransiedad y angustia Puede hablar con sus hijos sobre lo que sucederá durante las vacaciones y ayudarlos a prepararse creando un calendario de vacaciones.

Continúa en la página 4.

El boletín LBL ESD Autism Agenda es una compilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD; sin embargo, L BL ESD no puede garantizar que no habrá errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de todo el país no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infrinja los derechos de propiedad privada.

CÓMO MANEJAR LAS VACACIONES CONTINUACIÓN....

KIT DE HERRAMIENTAS SENSORIALES PARA LA TEMPORADA NAVIDEÑA

Dependiendo de qué estímulos disparen a su hijo, esta guía de vacaciones para niños sensoriales lo ayudará a crear un conjunto de herramientas para sobrellevar mejor la situación.

Visual

Para los niños sensibles a la vista, las gorras o sombreros y las gafas de sol pueden reducir los estímulos visuales. Durante largos períodos de estar sentado y quieto, las actividades que requieren concentración ayudarán a mantener su atención.

Auditivo

Los niños que están angustiados por el ruido fuerte o constante pueden encontrar útiles los auriculares o tapones para los oídos con cancelación de ruido. Dejar que su hijo compile una lista de reproducción de su música favorita para escuchar también puede ser relajante.

Gusto

Si su hijo es quisquilloso con la comida o prefiere ciertos tipos de alimentos o texturas, es posible que desee tomar comidas preparadas contigo si sales. Explíquele a su anfitrión con anticipación que está haciendo esto para evitar un problema.

Táctil

Las vacaciones no son el mejor momento para que un niño con sensibilidades táctiles pruebe ropa o telas nuevas. Siempre que sea posible, permita que su hijo elija su propio atuendo o tenga un conjunto de ropa cómodo en espera.

Los niños sensibles al tacto también pueden sentirse abrumados por las personas que chocan contra ellos o por los abrazos de sus familiares cariñosos. Permita que su hijo tenga la oportunidad de tomar descansos de los entornos ocupados y déjelo elegir si acepta o no los abrazos de los miembros de la familia.

Continúa en la página 5.

El boletín LBL ESD Autism Agenda es una compilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD; sin embargo, L BL ESD no puede garantizar que no habrá errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de todo el país no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infrinja los derechos de propiedad privada.

CÓMO MANEJAR LAS VACACIONES CONTINUACIÓN....

vestibular

Uno de los factores clave en el manejo de la sensibilidad vestibular es brindarles a los niños muchas oportunidades para obtener retroalimentación de su entorno.

Un fidget o juguete favorito puede brindar retroalimentación, al igual que esta banda de resistencia progresiva TheraBand en su silla. Dejar que su hijo empuje el carrito de compras, ayude con los preparativos y tenga descansos para correr entre platos puede ayudarlo a mantener la calma y participar en las festividades.

Tener un espacio tranquilo y una manta pesada para cuando las cosas se pongan difíciles también puede evitar una crisis. Más sobre estoaquí .

Para los niños con sensibilidad sensorial, un terapeuta ocupacional puede crear una "dieta sensorial" para ayudar a su hijo a desarrollar la conciencia de sí mismo. Estas actividades se adaptan a las necesidades sensoriales específicas de su hijo. Las actividades ayudan a su hijo a permanecer en la zona "correcta" para interacciones tranquilas y comprometidas con los demás y con su entorno. Si tu hijo tiene una dieta sensorial, debes intentar continuar con ella durante las vacaciones.

CONCLUSIÓN

Las vacaciones pueden traer muchos factores estresantes adicionales, especialmente para las familias con niños neurodiversos. Debe recordar que es importante hacer lo correcto para su familia, incluso si eso significa crear nuevas tradiciones para acomodar a todos los miembros de la familia. Al conocer a su hijo, puede tomar medidas y tomar decisiones que beneficien a toda la familia para asegurarse de que todos tengan una feliz temporada navideña.

Cómo manejar las reuniones navideñas con niños sensorialmente sensibles - Genes2Teens

El boletín LBL ESD Autism Agenda es una compilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD; sin embargo, L BL ESD no puede garantizar que no habrá errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de todo el país no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infrinja los derechos de propiedad privada.

38 CONSEJOS PARA UNAS VACACIONES LIBRES DE MELTDOWN

38 CONSEJOS PARA UNAS VACACIONES LIBRES DE MELTDOWN

Publicado por Bonnie Arnwine el 6 de noviembre de 2020

Las vacaciones son un momento divertido para visitar a amigos y familiares. Las decoraciones especiales y las tradiciones hacen que sea un momento festivo para todos. Desafortunadamente, las vacaciones también pueden presentar desafíos para las personas con autismo, especialmente este año cuando se presentan los desafíos de Covid19. Sin embargo, con un poco de preparación, puede crear un ambiente de apoyo que todos disfruten.

Recuerda que el cambio es difícil

La mayoría de las personas en el espectro disfrutan de las rutinas. Este año todos hemos experimentado un estrés extra debido a los cambios en nuestras rutinas. Aunque puede ser un desafío, si es posible, trate de mantener su rutina habitual durante la temporada navideña. Mantener horarios de comida y de acostarse constantes puede aliviar el estrés y ser muy reconfortante.

En una conferencia, escuché la historia de un joven en un hogar comunitario que no dejaba de atacar el árbol de Navidad. Todos estaban muy molestos con su comportamiento. Cuando llegó el conductista, se enteró de que el personal había movido una de las sillas de la sala para hacer espacio para el árbol. Cuando el conductista le pidió al personal que volviera a colocar la silla en su lugar, se mostraron reacios porque pensaron que la habitación no “se vería bien”. Tan pronto como volvieron a colocar la silla, el joven corrió hacia la silla y nunca volvió a atacar el árbol. Sin darse cuenta, el personal había interrumpido su hogar y su rutina. Con esta historia en mente, recuerda:

- Ninguna decoración vale la pena interrumpir una rutina reconfortante.
- Pregúntate de quién es la casa. Las decoraciones son para que los ocupantes disfruten. Si una decoración es disruptiva, no está cumpliendo su verdadero propósito.
- Si es posible, permita que su familiar recoja algunas de las decoraciones y las coloque. Ser parte del proceso les permite prepararse para las fiestas y "poseer" el nuevo aspecto.
- Elige una decoración del día. Agregue las decoraciones gradualmente como una forma de prepararse para las vacaciones. Si esto funciona particularmente bien, es posible que desee quitar las decoraciones lentamente para ayudar a su hijo a salir del modo de vacaciones a medida que pasan las vacaciones.
- Recuerde que demasiada estimulación sensorial puede hacer que sea mucho más fácil para su familiar experimentar sobreestimulación y estrés. Hace años, un amigo mío compró un juego de luces para árboles que tenían varios modos de parpadeo diferentes. Rápidamente descubrió que el mejor modo era el que no tenía luces parpadeantes ni danzantes. Su hijo solo los necesitaba encendidos o apagados.

En la medida de lo posible, trate de preparar a su familiar para los cambios que vendrán con las fiestas.

- Recuerde utilizar un lenguaje positivo cuando introduzca el cambio. Por ejemplo, podrías decir: "Vamos a la casa de la abuela para la cena de Navidad. Será divertido ver a la abuela y comer galletas navideñas". En la medida de lo posible, trate de evitar cebar inadvertidamente para fallar. Por ejemplo, "vamos a ir a casa de la abuela para la cena de Navidad. Sé que será diferente y estresante, pero trata de divertirte".
- Considere escribir una historia social que explique el día especial. Puedes aprender a escribir una historia social simpleaquí .
- Creación de un horario visual para días especiales. Esto puede ser tan simple como escribir una lista de actividades y marcarlas a medida que las completa. También puede imprimir imágenes simples para su horario. Internet está lleno de imágenes gratuitas que puedes descargar.
- Considere usar un calendario para marcar los días antes de las vacaciones o el evento familiar.

Continúa en la página 7.

El boletín LBL ESD Autism Agenda es una compilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD; sin embargo, L BL ESD no puede garantizar que no habrá errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de todo el país no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infrinja los derechos de propiedad privada.

38 CONSEJOS PARA UNAS VACACIONES SIN DESCANSOS CONTINUACIÓN...

Evite el colapso

Las vacaciones pueden volverse abrumadoras para cualquiera de nosotros. Una crisis en un día especial es triste para la familia y para el niño, así que sea sensible a las señales de estrés y cree oportunidades tranquilizadoras para evitar una crisis.

- Si es posible, hable con su familiar con anticipación mientras esté relajado. Pregúnteles si tienen alguna idea sobre cómo puede ayudarlos si se estresan.
- Cuando viaje o visite, lleve con usted un favoritoelemento calmante , como unalmohada vibratoria ,fidget, o pelota antiestrés .
- Tener puestoorejeras de reducción de ruido para minimizar los ruidos inesperados.
- Tan pronto como vea signos de estrés, dele un descanso a su familiar. Los pequeños descansos frecuentes son mucho mejores que empujar a alguien un poco más.
- Tenga un plan tranquilizador y comuníqueselo a los miembros de su familia.

Un lugar tranquilo y seguro

Asegúrese de tener un área tranquila a la que pueda acudir su familiar cuando necesite un descanso. Si va a visitar a la familia, hable con ellos sobre la creación de un área tranquila para su hijo antes de llegar. Aqui hay algunas ideas:

- Designe una habitación o un rincón tranquilo de una habitación como un lugar seguro. Proporcione almohadas blandas o animales de peluche para sentarse y acurrucarse. Proporcione diferentes texturas para tocar; esto puede ser tan simple como una funda de almohada normal y una funda de almohada de franela.
- Asegúrese de llevar artículos reconfortantes familiares como una almohada, una manta o un par de juguetes favoritos para dejar en el área segura.
- Proporcione un poco de iluminación suave si es posible.
- Asegúrese de que el área esté tranquila o proporcione algunos auriculares o música suave.
- También puede poner una sábana sobre una mesa y crear un fuerte rápido y seguro si su hijo lo disfrutaría.

Regalos - Regalos - ¡Regalos!

Los regalos pueden ser una parte muy esperada de unas vacaciones. Traen una luz de emoción y estimulación. Desafortunadamente, también pueden causar sobreestimulación y estrés. Por lo tanto, la preparación para los regalos es importante.

- Mi hijo siempre quiso saber qué regalos eran suyos. Entonces, lo dejé elegir su papel de regalo. Envolví todos sus regalos con el papel. En el gran día, no se preocupó de qué regalos eran suyos porque podía identificarlos fácilmente.
- Ayude a su hijo a comprender el protocolo actual con una historia social. Puede ver algunas historias sociales temáticas de obsequios aquí:

  https://able2learn.com/products/i-can-get-a-gift-...
  https://able2learn.com/products/i-can-get-a-gift-...

- Si es posible, identifique qué regalo será el regalo preferido. Guarde este regalo para el final o déselo a su hijo cuando COMIENCE a verlo agitarse. Permítales abrir este regalo y jugar con él mientras todos siguen abriendo sus regalos. Recuerde que el objetivo es el tiempo en familia, no completar la tarea de abrir los regalos.

Continúa en la página 8.

El boletín LBL ESD Autism Agenda es una compilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD; sin embargo, L BL ESD no puede garantizar que no habrá errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de todo el país no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infrinja los derechos de propiedad privada.

38 CONSEJOS PARA UNAS VACACIONES SIN DESCANSOS CONTINUACIÓN...

- Si tu familiar quiere un regalo específico y no vas a poder dárselo, asegúrate de decírselo antes del gran día.

- si su familiar está muy concentrado en un regalo específico y necesita hablar sobre él o hacer preguntas al respecto, establezca algunas reglas. La Autism Society of America tiene una gran sugerencia, "dales cinco fichas de póquer. Se les permite intercambiar un chip por cinco minutos de hablar sobre el regalo deseado. Además, si no tiene intención de comprar un artículo específico, no sirve de nada decirles que tal vez reciban el regalo. Esto solo traerá problemas en el futuro. Elija siempre ser directo y específico sobre sus intenciones". Para leer más de sus consejoshaga clic aquí .

Pero quiero tus cosas...

¿Cuál es su plan si su familiar quiere el regalo de otra persona? Aquí hay algunas ideas para ayudar con esta situación:

- Asegúrese de que su familiar entienda el concepto de un regalo. puedes compartir estohistoria social

- Hable con anticipación con los miembros de la familia que lo visitan y prepárelos para esta posibilidad. Esto es importante para los niños más pequeños.
- Si es posible, crea una recompensa por no aceptar regalos. Permita que su hijo gane una ficha cada vez que felicite a alguien por un regalo, o choque los cinco en lugar de aceptar el regalo. Asegúrese de dar muchos elogios y tener una recompensa que el niño realmente disfrute por un trabajo bien hecho.

Preparación de invitados

Los miembros de la familia a menudo se reúnen para las fiestas y realmente quieren pasar tiempo de calidad con su hijo.

- Prepare a su familiar para conocer gente nueva mostrándole una foto o use las redes sociales. Las redes sociales pueden ser una herramienta poderosa que puede construir conexiones familiares. Conviértanse en amigos de Facebook o sigan a miembros de su familia en Instagram.
- Siéntese y tómese un minuto para pensar en tres consejos que le ayudarán sus amigos y familiares para comprender la mejor manera de interactuar con su hijo y comunicárselo antes de la visita.
- Prepárate para una presentación positiva. ¿A su hijo no le gusta que lo abracen? Entonces, ¿qué tal saludar con un pulgar hacia arriba o chocar los cinco? Hágales saber a los miembros de su familia qué funciona mejor para un comienzo positivo de su visita.
- Explique cómo se ve la sobreestimulación y cuándo deben venir a buscarlo.
- Explique el propósito de su área tranquila y qué hacer si su hijo necesita ir allí.
- Si es posible, prepare una actividad sencilla que los miembros de su familia puedan hacer con su hijo. Las abuelas y los abuelos quieren conectarse con sus nietos. Tal vez puedan turnarse para armar un rompecabezas, o jugar juntos con plastilina, o pueden contar la cantidad de saltos que su hijo hace en el trampolín. Si es posible, guarde su juguete o actividad favorita durante varios días antes de que llegue el miembro de la familia. Permítales sacarlo del armario y presentárselo a su hijo. (Nota: para que esto funcione, no puede haber sentimientos negativos o disciplina en torno al artículo. Es posible que desee colocar el juguete mientras su hijo duerme).

Continúa en la página 9.

El boletín LBL ESD Autism Agenda es una compilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD; sin embargo, L BL ESD no puede garantizar que no habrá errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de todo el país no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infrinja los derechos de propiedad privada.

38 CONSEJOS PARA UNAS VACACIONES SIN DESCANSOS CONTINUACIÓN…

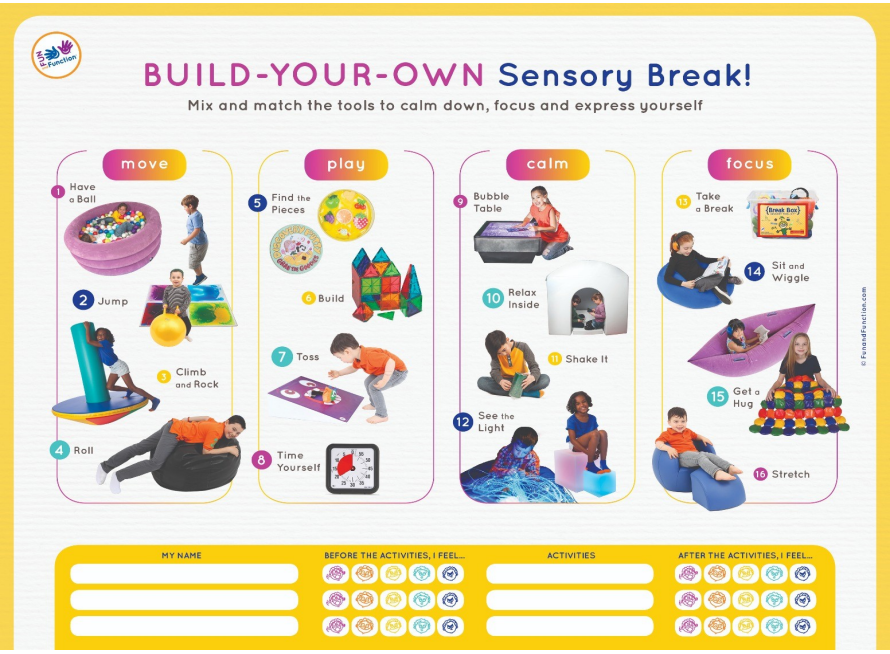
la gran comida

Gran parte de las vacaciones giran en torno a la comida. Grandes comidas familiares donde todos se reúnen para comer y disfrutar de la compañía de los demás. Se dedica mucho tiempo y pensamiento a la preparación de la comida. Mientras que algunos se centran en la comida, el verdadero objetivo es que todos se reúnan y visiten. Para la persona con autismo, las grandes comidas familiares pueden ser un verdadero desafío. Mucha gente significa mucho ruido. Los nuevos alimentos que no han probado antes no son divertidos, son un desafío. Aquí hay algunas cosas que puede hacer para facilitar la situación.

- Deje que su familiar coma antes de la comida. No hay nada peor que estar genuinamente hambriento pero no poder comer porque el entorno es demasiado estimulante o la comida es demasiado diferente. Deje que su familiar coma de antemano y luego guárdele un lugar en la mesa para visitar y tal vez tomar un rollo o probar algo si él también quiere.

- Comuníquese con su familia antes de la comida. Dígales que su hijo comerá con anticipación o que usted preparará su plato. Les he dicho a los miembros de mi familia que no intenten hacer que mi hijo coma algo que no quiere ni que pongan comida en su plato.
- Si quiere que su familiar pruebe nuevos alimentos, primero pruébelos en casa en un ambiente familiar. ¿Quieres que prueben el pastel de calabaza de la abuela? Pídele la receta a la abuela y preséntasela a tu familiar varias veces antes de la gran comida.
- Traiga un plato para compartir que sepa que su familiar disfrutará.
- Si sabe que habrá mucho ruido, traiga auriculares o tapones para los oídos y deje que su hijo los use en la mesa.

https://nationalautismresources.com/blog/38-tips-for-a-meltdown-free-holiday/



https://funandfunction.com/construye-tu-propio-poster-sensorial

El boletín LBL ESD Autism Agenda es una compilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD; sin embargo, L BL ESD no puede garantizar que no habrá errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de todo el país no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infrinja los derechos de propiedad privada.

AUTISMO, ANSIEDAD Y SOBRECARGA SENSORIAL

Autismo, ansiedad y sobrecarga sensorial: una clave sensorial

El autismo y la ansiedad a menudo están relacionados.

La Sociedad de Ansiedad y Depresión de América dice que **El 40% de los jóvenes con autismo experimentan ansiedad.**
¿Sabías que gestionar la experiencia sensorial es clave para **ayudar al autismo y la ansiedad**?

Para ayudarlo con su comprensión de la experiencia sensorial, aprenda más sobre sus ocho sentidos. Sí, ocho no cinco, puedes leer más en este blog que escribimos sobre el**ocho sentidos** . Por ahora, sé que ves, escuchar, saborear, tocar, oler y tener un sentido de movimiento, equilibrio junto con sus órganos internos.

Muchas personas, incluidas personas de todas las edades con autismo, tienen dificultades con los sentidos. **autismo y sensorial** los temas están muy relacionados. Por ejemplo, las personas autistas experimentan**Sensibilidad Sensorial** y**sobrecarga sensorial** .

LA CLAVE AN XIETYSEN SO RY

Ansiedad contribuye a la sobrecarga sensorial. Además, lo contrario también es cierto: la sobrecarga sensorial hace que las personas se sientan ansiosas.

Por ejemplo, se preocupa y se pone ansioso por salir a un evento o a un lugar concurrido, ruidoso y brillante. En particular, si esas cosas molestan tus sentidos. Alternativamente,**exposición al ruido** , especialmente durante mucho tiempo, puede molestarlo y ponerlo más ansioso. Piensa en cómo te sientes cuando suena el detector de humo porque quemaste la tostada. Especialmente cuando no puedes hacer que se detenga. Durante ese tiempo, no puedes pensar en nada más. No puedes simplemente ignorarlo.

Cuando está ansioso, a menudo tiene menos ancho de banda para hacer frente a los extremos de sus sentidos. Por ejemplo, piensa en un momento en el que estabas preocupado por algo. Incluso podrías decir algo como “Solo quiero paz y tranquilidad”.

Sin embargo, es importante saber que la sobrecarga sensorial también la experimentan personas que no tienen ansiedad o autismo. Algunas personas experimentan una sobrecarga sensorial todos los días. Por el contrario, algunas personas solo lo experimentan en determinadas circunstancias.

Por ejemplo, es posible que solo experimente una sobrecarga sensorial cuando esté cansado. Después de un largo día de viajar al extranjero y dormir poco, cuando llegue a un lugar nuevo, es posible que se sienta abrumado por los sonidos, los olores, las vistas y las experiencias allí. Sin embargo, después de una buena noche de sueño y recuperándose del desfase horario, le encanta viajar y experimentar un lugar nuevo. Esa sensación de estar abrumado, sobreestimulado fue solo una sobrecarga sensorial normal y temporal.

Continúa en la página 11.

El boletín LBL ESD Autism Agenda es una compilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD; sin embargo, L BL ESD no puede garantizar que no habrá errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de todo el país no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infrinja los derechos de propiedad privada.

AUTISMO, ANSIEDAD Y SOBRECARGA SENSORIAL CONTINUACIÓN....

M áS SOLO AUTISMO Y ANSIEDAD

Por otro lado, algunas personas experimentan**sobrecarga sensorial** debido a una discapacidad subyacente, trastorno o diferencia en su cerebro. Además, experimentan una sobrecarga sensorial con mayor frecuencia. Finalmente, es más perjudicial para su vida diaria.

¿Sabía que la sobrecarga sensorial se asocia más a menudo con el autismo, el síndrome de Asperger, la persona altamente sensible, la ansiedad, la fibromialgia y el trastorno de estrés postraumático? Sin embargo, hay muchas más cosas que pueden hacer que las personas experimenten sobreestimulación en la vida diaria.

Tener un trastorno, una discapacidad o una diferencia no significa que experimentará automáticamente una sobrecarga sensorial. Para aclarar, solo significa que es más probable que lo haga.

Entonces su hijo tiene**autismo** y la ansiedad como condiciones subyacentes. Además, experimentan una sobrecarga sensorial.

¿Ahora que haces?

C ÓMO C OM A L A ALM ACHILDRETIRADO SO RYOVERLO AD

Esta es la pregunta que más se hacen los padres, "Cómo calmar a un niño con sobrecarga sensorial". Además, estas estrategias funcionan con niños pero también con cualquier persona de cualquier edad.

4 formas de manejar el autismo, la ansiedad y la sobrecarga sensorial:

1. Ir a**amigable con los sentidos** eventos y lugares.
- películas sensoriales
- museos con horarios de visita sensoriales

2. Elija proveedores de servicios y negocios amigables con los sentidos.
- compras de comestibles durante las horas tranquilas
- un dentista sensible a los sentidos

3. Administre la experiencia sensorial de su hijo haciéndola más breve.
- llegar tarde y salir temprano!

4. Reduzca la experiencia sensorial de su hijo.
- llevar orejeras, de esas que**bloquea el ruido** . No del tipo que te tapa los oídos en invierno.

- Ir a un ambiente sensorial**evento o lugar**ayuda con sobrecarga sensorial. Lo hace porque el evento o el lugar reduce la experiencia sensorial de las personas que lo visitan. Los ejemplos pueden ser apagar las luces intermitentes o apagar la música de fondo.

- Elegir sensorialmente amigable**proveedores de servicios o empresas**ayuda con la sobrecarga sensorial. También reducen la experiencia sensorial de sus clientes. Por lo tanto, un dentista puede proporcionarle auriculares que bloqueen el ruido o una manta con peso. Alternativamente, una clínica de conmociones cerebrales podría tener una sala de relajación para sus pacientes.

Continúa en la página 12.

El boletín LBL ESD Autism Agenda es una compilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD; sin embargo, L BL ESD no puede garantizar que no habrá errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de todo el país no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infrinja los derechos de propiedad privada.

AUTISMO, ANSIEDAD Y SOBRECARGA SENSORIAL CONTINUACIÓN....

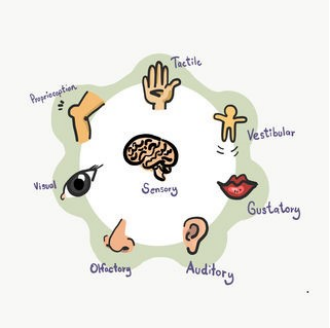
- Administre la experiencia sensorial de su hijo**haciéndolo más corto o dividiéndolo**. Algunos parques de diversiones, estadios y aeropuertos tienen habitaciones o espacios silenciosos. Encuéntrelos y planee tomarse descansos lejos del ajetreo, el ruido y las luces.
- Finalmente, puede reducir la experiencia sensorial de su hijo haciendo que use**auriculares con bloqueo de ruido** que bloquean los sonidos. Tu puedes llevar**Gafas de sol**en interiores o incluso al aire libre en un día nublado.

SÉPTIMO CONOCIMIENTO SOBRE LA SOBRECARGA EXTERNA:

1.Tienes más de cinco sentidos.
2.tienes al menos**ocho sentidos:** ver, oír, tocar, oler, saborear, mover, equilibrar e interocepción.
3.La sobrecarga sensorial significa que los sentidos están sobreestimulados y abrumados.
4.Hay trastornos, discapacidades y diferencias que hacen que sea más probable que alguien experimente una sobrecarga sensorial.
5. La sobrecarga sensorial puede causar muchos síntomas angustiantes.
6.**Sensorial-amigable** eventos, lugares, servicios o negocios ayudan a prevenir o manejar la sobrecarga sensorial.
7. La sobrecarga sensorial puede ocurrir en uno o más de los sentidos al mismo tiempo.

EL ENLACE DEL SENSOR DEL AUTISMO

Para una persona autista, una experiencia sensorial diferente es**parte del diagnostico** . Es decir, los criterios diagnósticos formales utilizan palabras como hiposensibilidad e hipersensibilidad.



Todos tenemos algún grado de sensibilidad sensorial. Posteriormente, cuando alguien tiene una discapacidad sensorial, a veces llamada**trastorno sensorial** o trastorno del procesamiento sensorial, pueden mostrar características descritas como hiposensibilidad o hipersensibilidad.

Hiposensibilidad

Hablemos primero de la hiposensibilidad. Hipo significa bajo o por debajo de lo normal.

La hiposensibilidad significa que su cerebro recibe información de los sentidos menos o con menos intensidad que otras personas. Entonces, un niño con un trastorno del procesamiento sensorial, donde la hiposensibilidad es una característica, podría tocar cosas constantemente.

En este ejemplo,**hiposensibilidad, o ser menos sensible al tacto**, hace que el niño busque información sensorial en exceso. A veces, a un niño le gusta acurrucarse con una manta suave y frotarla para irse a dormir. Es importante destacar que eso no es un signo de hiposensibilidad o parte de un trastorno del procesamiento sensorial.

Sin embargo, imagine a un niño que recorre repetidamente una habitación. Un niño que toca todo sin poder parar. O detenerse a pedido. Eso es un problema. Está interrumpiendo el aprendizaje y el juego. Está interrumpiendo el desarrollo típico. Además, es un signo de un trastorno del procesamiento sensorial.

Es importante saber que la hiposensibilidad como parte de un trastorno del procesamiento sensorial puede ser peligrosa. Por ejemplo, si un niño es hiposensible y no siente el dolor como debería. Es posible que ese niño no sienta un corte o una quemadura cuando se lastima. La hiposensibilidad no es parte de una sobrecarga sensorial, pero es grave.

Hipersensibilidad

Por otro lado, la hipersensibilidad es parte de la sobrecarga sensorial. Por ejemplo, un niño que tiene dificultad con la sensación de la ropa y, por lo tanto, tiene dificultad para vestirse muestra hipersensibilidad. Como resultado, ese niño puede experimentar una sobrecarga sensorial por la ropa.

Continúa en la página 13.

El boletín LBL ESD Autism Agenda es una compilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD; sin embargo, L BL ESD no puede garantizar que no habrá errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de todo el país no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infrinja los derechos de propiedad privada.

AUTISMO, ANSIEDAD Y SOBRECARGA SENSORIAL CONTINUACIÓN....

También es importante saber que un niño pequeño que se niega a vestirse porque está ejerciendo su independencia o prefiere jugar o hacer otra cosa no es un niño que experimenta una sobrecarga sensorial. Eso no es hipersensibilidad. Eso es normal para los niños pequeños.

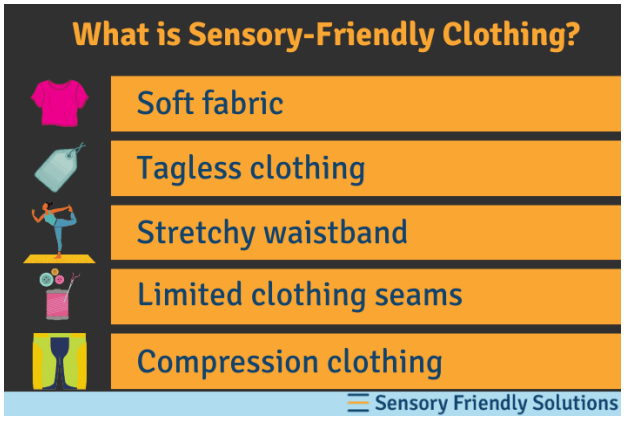
Hipersensibilidad e hiposensibilidad son opuestos.

Entonces, donde hipo significa bajo o por debajo. Hiper significa sobre, por encima de lo normal o alto.

Niños y adultos que son**experiencia hipersensible sobrecarga sensorial**. Por lo tanto, un niño con hipersensibilidad siente demasiado las cosas con uno o más sentidos. Ese niño a menudo los evitará. Y cuando se exponen a demasiada experiencia sensorial, se sienten abrumados. Un niño que experimenta una sobrecarga sensorial puede alterarse, llorar y colapsar. Además, es posible que un niño que experimenta una sobrecarga sensorial no pueda explicar lo que siente. No podrán necesariamente explicar por qué están molestos.

Ropa sensorialmente amigable para sobrecarga sensorial, autismo y ansiedad.

La ropa sensorial es útil tanto para niños como para adultos que experimentan una sobrecarga sensorial. En el caso, donde la hipersensibilidad es del sentido del tacto.



La ropa sensorial tiene cosas como sin costuras y sin etiquetas. A menudo es muy suave. Los niños y adultos que experimentan una sobrecarga sensorial pueden sentir una marca, o una costura, aspereza en una pieza de tela. Es probable que incluso sientan que sobresale un hilo que otras personas no notan en absoluto.

Algunas prendas se identifican como amigables con los sentidos. Algunas prendas convencionales ya no incorporan etiquetas, por ejemplo, sin siquiera estar etiquetadas como sensoriales.

SOBRECARGA SENSORIAL Y AUTISMO

La gente a menudo se pregunta si la sobrecarga sensorial y el autismo son los las mismas cosas. La sobrecarga sensorial y el autismo son diferentes, pero como hemos comentado, están relacionados. La sobrecarga sensorial no es lo mismo que el autismo. Sin embargo, las personas con autismo a menudo tienen problemas sensoriales. Son más propensos a experimentar una sobrecarga sensorial.

Se utilizan muchas palabras diferentes en relación con la sobrecarga sensorial, en particular con el autismo. Palabras como **sensibilidades sensoriales, hipersensibilidad, problemas sensoriales, dificultades sensoriales, desafíos sensoriales y sobrecarga sensorial.**Además, estos términos se usan indistintamente, pero significan y pueden significar cosas ligeramente diferentes.

Tanto la hipersensibilidad como la hiposensibilidad se usan como parte del diagnóstico de autismo como se citó anteriormente. Sin embargo, es importante saber que la hipersensibilidad o hiposensibilidad por sí sola no es una indicación de autismo. Por lo tanto, un niño con autismo podría tener hipersensibilidad. O que el niño experimente una sobrecarga sensorial como parte del diagnóstico.

Para aclarar, no todos los niños que tienen autismo experimentan una sobrecarga sensorial. Asimismo, un niño que experimenta una sobrecarga sensorial no necesariamente tiene autismo.

Las personas con autismo tienen otros síntomas como habilidades sociales deficientes, habilidades emocionales deficientes, dificultades o retrasos en la comunicación o intereses restringidos. La sobrecarga sensorial puede ser parte de las dificultades de una persona autista. Autismo, ansiedad, sobrecarga sensorial y la llave sensorial, en resumen.

Continúa en la página 14.

El boletín LBL ESD Autism Agenda es una compilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD; sin embargo, L BL ESD no puede garantizar que no habrá errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de todo el país no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infrinja los derechos de propiedad privada.

AUTISMO, ANSIEDAD Y SOBRECARGA SENSORIAL CONTINUACIÓN....

PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DE LA SOBRECARGA EXTERNA Y EL AUTISMO

¿Puede un niño experimentar una sobrecarga sensorial y no tener autismo?

Sí, un niño puede experimentar una sobrecarga sensorial y no tener autismo.

¿Puede un niño experimentar una sobrecarga sensorial y tener autismo?

También si. Para algunos niños, un trastorno sensorial, en particular hipersensibilidad y sobrecarga sensorial es parte de su autismo.

¿Puede un niño tener autismo y no experimentar una sobrecarga sensorial?

Sí, algunos niños tienen autismo pero no experimentan ninguna sobrecarga sensorial.

¿La sobrecarga sensorial y el autismo son lo mismo?

No. La sobrecarga sensorial, la hipersensibilidad y el autismo no son lo mismo. ¿La sobrecarga sensorial siempre ocurre con el autismo?

No. No todos los niños con autismo experimentan una sobrecarga sensorial.

Pero más niños con autismo experimentan sobrecarga sensorial que niños que no tienen autismo.

¿Es la sobrecarga sensorial solo un tipo de autismo?

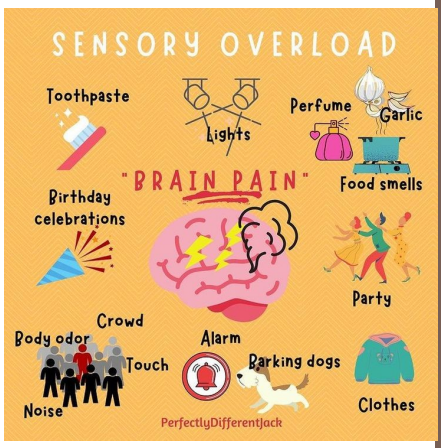
No, la sobrecarga sensorial es diferente del autismo.

A veces se superponen.

A veces no se superponen.

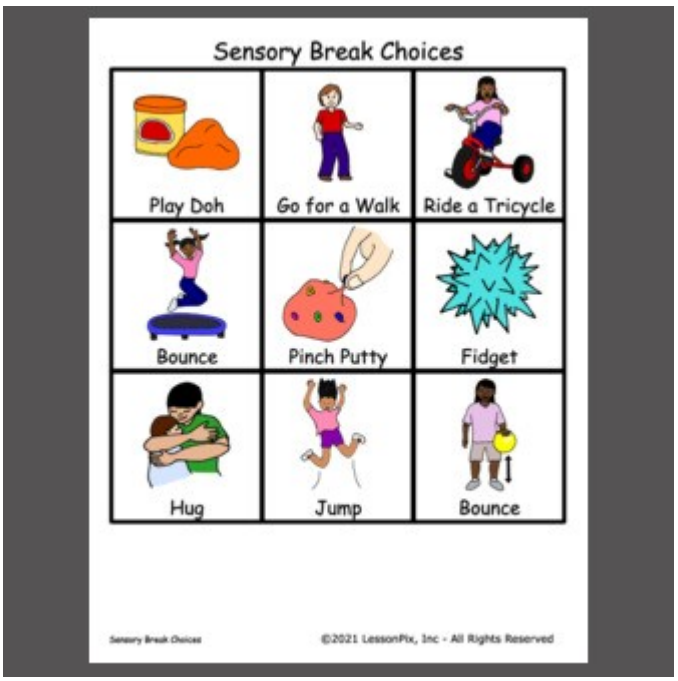
¿Está el autismo en el tipo de sobrecarga sensorial?

El autismo no es un tipo de sobrecarga sensorial.



Entonces, los sentidos y la experiencia sensorial pueden aumentar la ansiedad. Pero asistir a eventos o lugares sensoriales ayuda. Así que elija proveedores o productos sensoriales. En particular, eso ayuda a las personas cuya ansiedad empeora por lo que experimentan con sus sentidos. Y las personas con autismo, que también son más propensas a experimentar ansiedad, pueden tener diferencias sensoriales. Nuevamente, elegir entornos y experiencias sensoriales puede ayudar a aliviar la sobrecarga sensorial cuando ese es un problema para la persona autista.

Autismo, ansiedad y sobrecarga sensorial: una clave sensorial - Sensory Friendly Solutions

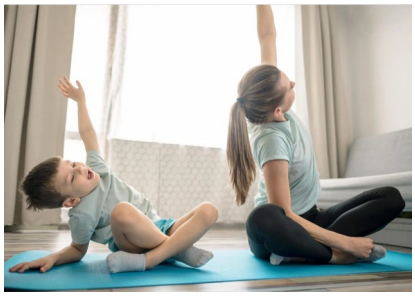


El boletín LBL ESD Autism Agenda es una compilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD; sin embargo, L BL ESD no puede garantizar que no habrá errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de todo el país no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infrinja los derechos de propiedad privada.

Manejo de la sobrecarga sensorial con posturas de yoga para niños

Lindsay Hall es profesora de yoga certificada (200 YYT) con formación adicional en yoga prenatal y yoga para el suelo pélvico. En esta publicación de blog, Lindsay habla sobre los beneficios de las posturas de yoga para niños en relación con**sensibilidades sensoriales.**

¡Me encanta el yoga!



Ahí lo dije. Realmente no me considero un verdadero yogui, pero he experimentado muchos cambios positivos desde que el yoga entró en mi vida. También me encanta ser terapeuta ocupacional (OT). Sí, me encantan muchas cosas, como el café, leer, cualquier cosa con caramelo salado y chocolate, esquiar. Sin embargo, además de mi familia y amigos, el yoga y ser un OT definitivamente se encuentran entre los primeros lugares de mi lista de amores.

Soy terapeuta ocupacional, con un amor por el yoga que se desarrolló después de tener a mi segundo hijo. Llegué a la revelación de que el yoga y la OT, especialmente el lado del procesamiento sensorial de lo que hacen los terapeutas ocupacionales, parecen realmente ir de la mano.

Como mencioné, soy mamá y es mi ocupación favorita. Soy una mamá que introdujo el yoga a sus hijos desde una edad temprana. Uno de mis videos favoritos de mis hijos es el de mi dulce hija a la edad de dos años, haciendo su propio saludo al sol, en pijama con pies. Cuando su padre le preguntó qué estaba haciendo, ella respondió "Hago OGA".

También tengo un hijo encantador que, como su madre, puede luchar con ciertas**entradas sensoriales.** No le gusta la sensación de cierta ropa y puede ser muy particular cuando se trata del equipo necesario para los deportes (esquí, carreras, fútbol, hockey, por nombrar algunos). Cuando se trata de**dormir** , tiene necesidades muy específicas, al igual que yo. Anhela el movimiento y siempre está en movimiento. También puede sentirse abrumado fácilmente en ciertas situaciones y realmente no sabía cómo calmarse, ni yo realmente, eso fue hasta que comenzamos a hacer yoga.

Para muchos otros niños, niños con**autismo, ansiedad y sobrecarga sensorial** están vinculados y el yoga definitivamente ayuda!

YOGA Y DOCUMENTACIÓN IONALTERAP YPARA NIÑOS

El yoga es una práctica que combina el cuerpo, la mente y el espíritu, a través de la respiración, el movimiento y la meditación. En terapia ocupacional, nuestro enfoque como médicos es permitir que las personas participen en lo que quieren y necesitan, física, mental y espiritualmente. Ambas áreas de práctica definidas se enfocan en las necesidades de la “persona completa”. ¡¿Qué tan bueno es eso?!

Entonces, ¿cómo es que el yoga ahora es una intervención en la que nunca antes había pensado? Incluso después de trabajar como OT durante más de 15 años y 4 años en pediatría. Afortunadamente, el momento "ajá" sucedió y espero que pueda suceder para muchos otros.

Continúa en la página 16.

El boletín LBL ESD Autism Agenda es una compilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD; sin embargo, L BL ESD no puede garantizar que no habrá errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de todo el país no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infrinja los derechos de propiedad privada.

MANEJO DE LA SOBRECARGA SENSORIAL CONTINUACIÓN...

BRE AT HOR PR AN AY AM A

En primer lugar, la introducción de "pranayama" (trabajo de respiración) como parte de la práctica del yoga le ha dado a mi hijo los recursos para su propio conjunto de herramientas sensoriales para poder ayudar a calmarse y reenfocarse. Utiliza técnicas de respiración por la noche según sea necesario o cuando simplemente está abrumado por el mundo que lo rodea. Ahora sabe cómo sentarse en silencio y simplemente concentrarse en su respiración cuando las cosas parecen estar fuera de su control en casa. (es decir, ¡Su hermana hizo algo para hacerlo enojar!)

La práctica de la respiración puede regular el ritmo cardíaco, reenfocar la mente, aumentar el flujo sanguíneo y, lo que es más importante, puede mover a alguien de la reacción de "lucha o huida" que ocurre cuando nuestro sistema sensorial está sobrecargado.

POSTURAS DE YOGA PARA NIÑOS, O COMO UNA

Aprender varias poses o “asanas” aprovecha la necesidad de movimiento de mi hijo. Es un niño dotado atléticamente y le encantan las posturas más avanzadas, como la postura del cuervo y la parada de manos (¡una postura muy difícil que parece que no puedo dominar!).

Estas posturas de yoga para niños, así como muchas otras como el perro boca abajo, la postura de la tabla y la postura del árbol, pueden proporcionar a las personas que necesitan retroalimentación vestibular, táctil e incluso propioceptiva que su cuerpo pueda estar buscando. Las posturas de pareja, como el perro boca abajo y el lagarto acostado sobre una roca, proporcionan una presión profunda que a menudo resulta calmante o tranquilizadora.

MEDITACIÓN / MINDFULNESSORDHY AN A

Uno de los otros componentes clave de una práctica de yoga es la meditación y la atención plena.
La mediación es nuestra capacidad para conectarnos o desconectarnos del mundo que nos rodea y centrarnos en la mente y el cuerpo. Existe evidencia que ha encontrado que la meditación puede apagar las respuestas de estrés en el cuerpo y cambiar las estructuras en el cerebro para volverse más resistente al estrés. ¡Esto es bastante impresionante!
Aquí hay un**artículo sobre atención plena** Encontré para explicar más esto.

Cuando meditamos, nos enfocamos en nuestra respiración y realmente dejamos ir los pensamientos que puedan entrar en nuestro cerebro. Podemos pensar en ellos como nubes que flotan hacia adentro y hacia afuera. Podemos reconocerlos, pero no centrarnos en ellos. Este trabajo para despejar la mente y conectarse con la respiración puede ser muy útil en términos de autorregulación cuando alguien está experimentando una sobrecarga sensorial.

Mi tía, yogui desde hace mucho tiempo, me ha dicho que ahora puede meditar durante un vuelo y esto la ha ayudado a sobrellevar su ansiedad por volar. He visto a niños simplemente adoptar la postura fácil (sentarse con las piernas cruzadas) con las manos en las rodillas y los ojos cerrados para ayudarse a centrarse en el medio de una habitación.

La meditación es una herramienta increíble para tener en la caja de herramientas sensoriales.

Continúa en la página 17.

El boletín LBL ESD Autism Agenda es una compilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD; sin embargo, L BL ESD no puede garantizar que no habrá errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de todo el país no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infrinja los derechos de propiedad privada.

MANEJO DE LA SOBRECARGA SENSORIAL CONTINUACIÓN...

OTROSB EN EFITSODEYOGAPARANIÑOS

Además de la respiración, las posturas de yoga para niños y la meditación, hay muchas otras características maravillosas del yoga que, en mi opinión, aprovechan las necesidades de niños y adultos con problemas de procesamiento sensorial.

El ambiente de la clase de yoga suele ser tranquilo y acogedor, con distracciones limitadas y poca luz. Esto tiende a ser muy calmante para el sistema visual. Si alguien fuera a practicar en casa, recomendaría un entorno similar, tal vez un dormitorio o estudio tranquilo.

Tampoco hay necesidad de ropa o equipo especial. Esta es una gran ventaja para los niños que, como mi hijo, encuentran cualquier tipo de equipo deportivo (es decir, hockey o incluso esquí) muy abrumador para su sistema táctil. Además, la falta de calzado en el yoga permite que los pies obtengan la retroalimentación táctil y propioceptiva del suelo y la colchoneta.

La música generalmente es muy relajante a un ritmo más lento y ayuda a regular nuestro sistema auditivo. Esto ayuda a guiar la respiración y el movimiento.

Investigar ha comprobado que los niños que practican yoga tienen una disminución de la ansiedad, el estrés y una mejor regulación emocional y del sueño.

ATANDOLO TODO JUNTO

Cuando enseño mi clase semanal de yoga a adultos, mi parte favorita son los últimos 5-10 minutos. A medida que finalizo cada clase, animo a todos a encontrar su postura de descanso favorita, la mayoría de las veces Savasana. Cada persona tiene una almohadilla para los ojos llena de lavanda y linaza y una manta acogedora para cubrirse.

La música es relajante y las luces son bajas. Recorro la habitación proporcionando toques de presión profundos en los hombros o los pies de quienes lo solicitan. Guío a los participantes a través de una breve meditación. Luego, los animo a encontrar el aliento y dejar ir todos sus pensamientos.

Para aquellos que han tenido una sobrecarga de estímulos o están en problemas sensoriales overdrive, esta es a menudo la mejor manera de restablecer el sistema sensorial (que tiene**8 sentidos**).

Estoy muy agradecida cuando veo a mis participantes respirar profundamente para relajarse y dejarse llevar. Esta clase realmente aprovecha todos los sistemas sensoriales, y los beneficios de tomarse este tiempo, incluso solo 10 minutos, pueden cambiar mucho. Animo a todos a probar el yoga. Para las personas con problemas de procesamiento sensorial, es una intervención maravillosa e infrautilizada.

Participar en una clase de yoga y tener la oportunidad de la máxima relajación al final de una clase vale mucho la pena. Mi hijo y mi hija estarían de acuerdo.

https://www.sensoryfriendly.net/posturas-de-yoga-para-niños-con-necesidades-sensoriales/

El boletín LBL ESD Autism Agenda es una compilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD; sin embargo, L BL ESD no puede garantizar que no habrá errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de todo el país no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infrinja los derechos de propiedad privada.

12 CONSEJOS PARA AYUDAR CON LAS VACACIONES

DOCE CONSEJOS PARA AYUDAR A LAS PERSONAS CON AUTISMO A TENER UNA FELIZ TEMPORADA FESTIVA

Si bien muchos anticipan felizmente la próxima temporada navideña, las familias de personas con el espectro del autismo también comprenden los desafíos especiales que pueden surgir cuando se interrumpen los horarios y se rompen las rutinas. Nuestra esperanza es que al seguir estos pocos consejos útiles, las familias puedan disminuir el estrés de la temporada navideña y hacer que sea una experiencia más placentera para todos los involucrados. Los siguientes consejos se desarrollaron con aportes de Autism Society, Indiana Resource Center for Autism, Easter Seals Crossroads, Sonya Ansari Center for Autism en Logan y Indiana Autism Leadership Network.

1. La preparación es crucial para muchas personas. Al mismo tiempo, es importante determinar cuánta preparación puede necesitar una persona específica. Por ejemplo, si su hijo o hija tiende a ponerse ansioso al anticipar un evento que ocurrirá en el futuro, es posible que desee ajustar con cuántos días de anticipación lo prepara. La preparación puede ocurrir de varias maneras usando un calendario y marcando las fechas de varios eventos festivos, o creando una historia social que destaque lo que sucederá en un evento dado.

2. Las decoraciones alrededor de la casa pueden ser perturbadoras para algunos. Puede ser útil volver a ver fotografías de festividades anteriores que muestren las decoraciones de la casa. Si no existe un álbum de fotos de este tipo, utilice esta temporada navideña para crear uno. Para algunos, también puede ser útil llevarlos a comprar decoraciones navideñas para que participen en el proceso. O involúcrelos en el proceso de decoración de la casa. Y una vez que se hayan colocado las decoraciones navideñas, es posible que deba crear reglas sobre las que pueden y no se puede tocar. Sea directo, específico y consistente.

3. Si una persona con autismo tiene dificultad con el cambio, es posible que desee decorar la casa gradualmente. Por ejemplo, el primer día, coloque el árbol de Navidad, luego, al día siguiente, decore el árbol y así sucesivamente. Y nuevamente, involúcrelos tanto como sea posible en este proceso. Puede ser útil desarrollar un cronograma o calendario visual que muestre lo que se hará cada día.

4. Si una persona con autismo comienza a obsesionarse con un regalo o artículo en particular que quiere, puede ser útil ser específico y directo sobre la cantidad de veces que puede mencionar el regalo. Una sugerencia es darles cinco fichas. Se les permite intercambiar un chip por cinco minutos de hablar sobre el regalo deseado. Además, si no tiene intención de comprar un artículo específico, no sirve de nada decirles que tal vez reciban el regalo. Esto solo traerá problemas en el futuro. Elija siempre ser directo y específico sobre sus intenciones de que la persona se ponga ansiosa, retírela con calma del entorno que provoca ansiedad de inmediato y llévela a un entorno tranquilo.

Continúa en la página 19.

El boletín LBL ESD Autism Agenda es una compilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD; sin embargo, L BL ESD no puede garantizar que no habrá errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de todo el país no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infrinja los derechos de propiedad privada.

12 CONSEJOS PARA AYUDAR CON LAS VACACIONES CONTINUACIÓN...

5. Enséñeles cómo salir de una situación y/o cómo acceder a apoyo cuando un evento se vuelve abrumador. Por ejemplo, si tiene visitas, reserve un espacio para el niño como su espacio seguro/tranquilo. Al individuo se le debe enseñar con anticipación que debe ir a su espacio cuando se sienta abrumado. Esta herramienta de autogestión servirá al individuo hasta la edad adulta. Para aquellos que no están en ese nivel de autocontrol, desarrolle una señal o pista para que muestren cuándo se están poniendo ansiosos y anímelos a usar el espacio. Para las personas con desafíos más importantes, practique el uso de este espacio con calma en varios momentos antes de la llegada de sus invitados. Llévelo a la habitación e involúcrelo en actividades relajantes (p. ej., poner música suave, frotarle la espalda, apagar las luces, etc.). Luego, cuando note que la persona se está poniendo ansiosa, retírela con calma del entorno que provoque la ansiedad de inmediato y tómela.

él / ella en el ambiente tranquilo.

6. Si viaja durante las vacaciones, asegúrese de tener a mano sus comidas, libros o juguetes favoritos. Tener artículos familiares fácilmente disponibles puede ayudar a calmar situaciones estresantes. Además, prepárelos a través de historias sociales u otros sistemas de comunicación para cualquier retraso inesperado en el viaje. Si es la primera vez que vuela, puede ser útil llevar a la persona al aeropuerto con anticipación y ayudarla a que se acostumbre a los aeropuertos y aviones. Usa historias sociales

e imágenes para ensayar lo que sucederá al abordar y volar.

7. Esté preparado y manténgase firme. Acepte consejos bien intencionados pero no deseados con la frase "Tendré que pensar en eso" y sonría.

8. Prepare un álbum de fotos con anticipación de los familiares y otros invitados que visitarán durante las vacaciones. Permita que la persona con autismo acceda a estas fotos en todo momento y también revise el álbum de fotos con él / ella mientras habla brevemente sobre cada miembro de la familia.

9. Practique abrir regalos, tomar turnos y esperar a otros, y dar regalos. Juega escenarios con tu hijo en preparación para que reciba un regalo que no quiere. Habla sobre este proceso para evitar momentos embarazosos con los miembros de la familia. También puede optar por practicar ciertos rituales religiosos. Trabaje con un patólogo del habla y el lenguaje para construir páginas de vocabulario o tableros temáticos.

que se relacionan con las fiestas y tradiciones familiares.

10. Preparar a los miembros de la familia para las estrategias a utilizar para minimizar la ansiedad o los incidentes de comportamiento y para mejorar la participación. Ayúdelos a comprender si la persona con autismo prefiere que la abracen o no, si necesita conversaciones tranquilas o bríndeles otras sugerencias que faciliten una temporada festiva más tranquila. Si la persona se enfada, también podría ser útil instruir a otros para que permanezcan calmados y neutrales en un esfuerzo por

para minimizar los arrebatos de comportamiento.

11. Si la persona con autismo sigue una dieta especial, asegúrese de que haya alimentos disponibles que pueda comer.E incluso si no están siguiendo una dieta especial, tenga cuidado con la cantidad de azúcar que consume. y tratar de

mantener una rutina de sueño y comida.

12. Sobre todo, conozca a su ser querido con autismo. Sepa cuánto ruido y otros estímulos sensoriales pueden tolerar. Conozca su nivel de ansiedad y la cantidad de preparación que puede requerir. Si detecta que una situación se puede volver abrumadora, ayúdelos a encontrar un área tranquila en la que reagruparse. Y puede haber algunas situaciones que simplemente evite (por ejemplo, centros comerciales llenos de gente el día después del Día de Acción de Gracias). Conozca sus miedos y aquellas cosas que harán que la temporada sea más agradable para ellos.

https://www.autism-society.org/holiday-tips/

El boletín LBL ESD Autism Agenda es una compilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD; sin embargo, L BL ESD no puede garantizar que no habrá errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de todo el país no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infrinja los derechos de propiedad privada.

HISTORIAS SOCIALES

PREPÁRESE PARA LAS VACACIONES UTILIZANDO HISTORIAS SOCIALES

Adaptado dehttps://behaviorexchange.com/prepare-for-thanksgiving-using-social-stories%E2%80%8B/

Las tradiciones navideñas son diferentes para cada familia. Pueden incluir partidos de fútbol, desfiles, grandes cantidades de comida, viajes y visitas o acogida de familiares.

Estos cambios en la rutina diaria pueden ser estresantes para los niños con autismo, ya que dependen de la previsibilidad y la rutina. Entonces, ¿cómo ayudamos a los niños autistas a navegar esta temporada? Una estrategia es utilizar narrativas sociales, también llamadas Social Stories.

¿Qué es una historia social?

La creadora de Social Stories, Carol Gray, las describe como una *"...herramienta de aprendizaje social que respalda el intercambio seguro y significativo de información entre padres, profesionales y personas con autismo de todas las edades".*

Una historia social es simplemente una narración que crea con palabras e imágenes que le muestra a su hijo cómo debe responder conductualmente a situaciones específicas o a problemas anticipados. Las historias sociales enseñan normas sociales, mejoran las habilidades sociales y reducen la ansiedad al permitir que los niños sepan qué esperar en situaciones sociales.

Las historias sociales se pueden crear en papel o en formato digital, lo que sea mejor y de fácil acceso para su hijo.

Al crear una historia social, tenga en cuenta las habilidades de su hijo. Algunas historias sociales pueden tener lenguaje escrito, imágenes o incluso videos. Algunas narrativas sociales pueden distribuirse en páginas separadas y presentarse en formato de libro. Otra opción es usar una presentación de diapositivas o un software de presentación para crear una historia social en una tableta o teléfono celular. Incluso se han desarrollado aplicaciones para teléfonos y tabletas específicamente para la creación de historias sociales.

Aquí hay otras consideraciones importantes para crear una historia social:

1. Sea específico. Construya una historia en torno a una situación específica y un comportamiento objetivo específico. Por ejemplo, es la cena de Acción de Gracias y eso significa sentarse a la mesa a comer.

2. Hágalo interesante para que llame la atención de su hijo. Use imágenes, íconos, videos y colores. Lo que les gusta y son capaces de entender. Puede encontrar imágenes prediseñadas y fotos en Google Imágenes.

Continúa en la página 21.

https://www.andnextcomesl.com/2018/03/free-social-story-template.html

El boletín LBL ESD Autism Agenda es una compilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD; sin embargo, L BL ESD no puede garantizar que no habrá errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de todo el país no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infrinja los derechos de propiedad privada.

HISTORIAS SOCIALES

3. Narre la historia desde el punto de vista de su hijo. "Voy a casa de la abuela para el Día de Acción de Gracias".

4. Use pasos simples para describir eventos y expectativas de comportamiento. Responda las preguntas básicas de dónde, cuándo, quién, qué, cómo y por qué para desarrollar su historia.

5. ¡Mantente positivo! Use frases que describan qué HACER en lugar de qué NO HACER. El lenguaje positivo alentará a su hijo a seguir la historia y las expectativas de comportamiento.

Una vez que haya creado una historia, revísela repetidamente con su hijo. Practique las habilidades que se describen en la historia. Si el objetivo es sentarse a la mesa con todos, comience repasando la historia con su hijo y luego siéntese a la mesa con la historia. Y no olvides llevar la historia al lugar donde se espera que muestren el comportamiento que han estado practicando.

La parte más importante de implementar historias sociales o cualquier otra estrategia es ser consciente de los límites y habilidades de su hijo. No esperes la perfección. Simplemente haga que la experiencia sea lo más predecible posible y permita que su hijo tenga la oportunidad de disfrutar las festividades a su manera.

HISTORIAS SOCIALES DE VACACIONES GRATIS:

Acción de gracias:http://www.positivelyautism.com/free/thanksgiving.html (se puede personalizar)

Navidad:http://www.positivelyautism.com/free/unit_christmas.html (se puede personalizar)

Jánuca:https://jteach.org/project/hanukkah-social-story/

APLICACIÓN DE HISTORIA SOCIAL:

Biblioteca y creador de historias sociales:https://apps.apple.com/us/app/social-story - biblioteca-creador/id588180598

HISTORIAS SOCIALES EN LÍNEA:

Autismo Pequeños Aprendices:https://autismlittlelearners.com/the-social-story-library/ (libre)

Y luego viene L:

https://www.andnextcomesl.com/p/printable-social-stories.html (libros y videos de narrativa social gratuitos y de pago, además de una plantilla gratuita para hacer los suyos propios)

Algunas historias sociales gratuitas adicionales:

https://www.autismhomeschoolsuccess.com/single-post/2019/12/15/christmas-social-narratives-to-help-your-childprepare-for-the-holiday

El boletín LBL ESD Autism Agenda es una compilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD; sin embargo, L BL ESD no puede garantizar que no habrá errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de todo el país no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infrinja los derechos de propiedad privada.

VI SUALES

Cuando un niño está desregulado, puede elegir una herramienta para ayudar a calmar su cuerpo.

Linn Benton Lincoln ESD Cascade Programa Regional de Servicios Inclusivos para el Autismo

905 4th Ave SE
Albany, o. 97321
Teléfono: 541- 812-2600
Fax: 541 926-6047
Correo electrónico: webmaster@lblesd.k12.or.us

Consultores de autismo:

Amanda Stenberg - amanda.stenberg@lblesd.k12.or.us

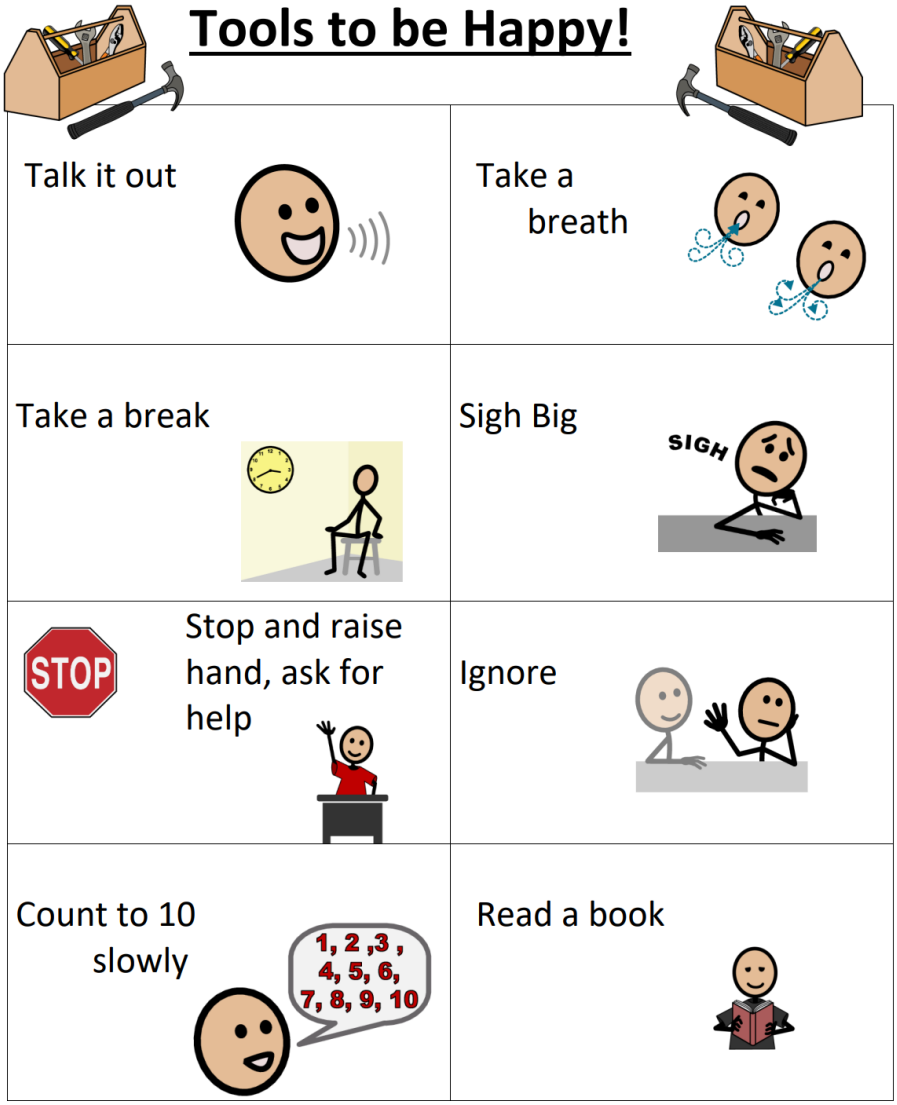
Jill Sellers- jill.sellers@lblesd.k12.or.us

kayla caza- kayla.hunt@lblesd.k12.or.us

Michelle Neilson - michelle.neilson@lblesd.k12.or.us

ryan stanley- ryan.stanley@lblesd.k12.or.us

scott bradley- scott.bradley@lblesd.k12.or.us



El boletín LBL ESD Autism Agenda es una compilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el Boletín de la Agenda de Autismo de LBL ESD; sin embargo, L BL ESD no puede garantizar que no habrá errores. Por ejemplo, es posible que parte del contenido de los recursos seleccionados de todo el país no se aplique a Oregón. LBL ESD no asume ninguna responsabilidad legal por cualquier pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la precisión, integridad o utilidad de cualquier información, producto o proceso divulgado en este documento, y no representa ese uso de dicha información. , producto o proceso no infrinja los derechos de propiedad privada.