Traducido del inglés al español - www.onlinedoctranslator.com

puntos especiales de interes:

8 consejos para planificar...
págs. 1-3

Narrativas sociales navideñas.
Págs. 4-5

16 consejos para un autista..
Pgs. 6-9

Viajar....
págs. 10-13

También en este número:

Reseñas de libros 14-15

Imágenes dieciséis

Autismo dieciséis

Consultor

Contacto

Información

noviembre 2023

Volumen 12, Número 2

Agenda del autismo

Programa Regional de Autismo Linn Benton Lincoln ESD-Cascade

8 consejos para planificar unas vacaciones exitosas para su hijo autista

Las fiestas son un momento emocionante en el que compartimos tradiciones, pasamos tiempo con la familia y navegamos por las diferentes reuniones y celebraciones. El espíritu navideño también puede generar estrés navideño. Queremos ayudarlo a usted y a su familia a tener la temporada más exitosa (y menos estresante) ofreciéndole nuestras mejores prácticas y consejos.

ANTES DE LAS VACACIONES

Comience con expectativas

Tener una mentalidad positiva y realista sobre lo que desea crear puede marcar una gran diferencia.
¿Por qué podría ir bien este hijo de mar? Ke epan
Visión optimista de las posibilidades para momentos especiales que deseas compartir. Para mí, unas vacaciones ganadoras no necesitan planes extravagantes. Considere lo que sería ideal y esté preparado para aceptarlo.
Se necesita flexibilidad y buscar victorias en el camino.

Considere las necesidades de comodidad y seguridad

Cuando visite eventos en otros hogares, traiga elementos que sepa que ahora le traerán consuelo a su hijo: cosas como tapones para los oídos (o auriculares), juguetes inquietos y ropa suave. Al viajar, pregunte por las comodidades necesarias en su aerolínea y hotel. Asegúrese de tener un área donde haya posible agua cerca y revise los nuevos planes de crisis con amor..

Continúa en la página 2 .

El boletín informativo de la Agenda de Autismo de LBL ESD es una recopilación 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 informativo 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 ninguna pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la exactitud, 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 infringiría derechos de propiedad privada.

8 CONSEJOS PARA LA PLANIFICACIÓN CONTINUACIÓN....

Practica antes de los eventos

Ahora es un buen momento para discutir los próximos cambios en horarios y rutinas. Involucre a su hijo en el proceso siempre que sea posible. Jugar juegos de memoria con fotografías de aquellos que verá en estas fiestas le permite a su hijo identificar nombres y caras coincidentes. Establezca una frase o palabra clave con su hijo para practicar cuando necesite tomar un descanso de los eventos para calmarse y relajarse.

DURANTE LAS VACACIONES

Mantener rutinas

Durante las vacaciones, el cambio es inevitable, pero busque formas de crear o mantener rutinas para su hijo. ¿Cuáles son las cosas que puedes incorporar todos los días? Quizás sea algo que hagan juntos cada mañana, tarde y noche (sin importar el lugar). También puede resultar útil utilizar apoyos visuales como calendarios y horarios de actividades independientes.

¡Construya diversión!

Ya sea que los días estén llenos de recados o de tiempo en casa, considere dejar que su hijo elija un par de actividades cada mañana para el día siguiente. Aquí hay algunas sugerencias que podrían funcionar para su familia:

- Hornear algo juntos
- Hacer manualidades navideñas
- Conduzca para ver las luces navideñas en su vecindario, zoológico o jardín.
- Ayuda con decoraciones o envoltorios de regalos.
- Canta con música navideña

Considere las necesidades sensoriales

Las comidas navideñas pueden resultar complicadas para algunos. Planifique con anticipación alimentos alternativos que sepa que comerá su hijo. Como mencionamos anteriormente, puede ser útil tener cuidado de vestirse (o empacar ropa extra) cómoda. Los artículos preferidos, como juguetes u otros objetos que ayuden a promover la calma en su hijo, también son una buena idea. Considere hacer una caja sensorial que incluya cosas para estimular el tacto, la vista, el sonido, el gusto y el olfato de su hijo. Finalmente, establezca un “espacio de descanso” tranquilo que su hijo pueda utilizar cuando sea necesario.

Continúa en la página 3.

El boletín informativo de la Agenda de Autismo de LBL ESD es una recopilación 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 informativo 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 ninguna pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la exactitud, 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 infringiría derechos de propiedad privada.

8 CONSEJOS PARA LA PLANIFICACIÓN CONTINUACIÓN....

FINALIZANDO LAS VACACIONES

Plan de descanso y recuperación

Después de cada gran evento o salida programado, trate de dejar tiempo para una velada tranquila a continuación. Inicie una lista o documento en su computadora de las cosas que salieron bien y que desea repetir e ideas sobre lo que lo haría más fácil la próxima vez.

Transición de regreso a la escuela

Empacar adornos navideños y desempacar ropa pueden ser señales útiles para su hijo de que todo está volviendo a la rutina normal. Otras señales visuales, como un calendario de cuenta regresiva para el regreso a clases, pueden ayudar a prepararlos. Muéstreles cuándo empiezan las clases y pídales que marquen los días. Deja tiempo extra la primera mañana de regreso a la escuela para que puedas tomar un buen desayuno y comenzar el día con facilidad. Si es posible, organiza una actividad agradable y tranquila después de la escuela y concéntrate en lo que salió bien al final del día.

https://learnbehavioral.com/blog/8-tips-for-planning-for-a-successful-holiday-for-your-autistic-child

VIAJANDO SU

Tarjetas Mi Hijo Tiene Autismo: gratis https://store.tacanow.org/products/my-child-has-autism-ca

Alas para el autismo/Alas para todos https://thearc.org/our-initiatives/travel/

Viajes de autismo:
https://autismtravel.com/

El boletín informativo de la Agenda de Autismo de LBL ESD es una recopilación 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 informativo 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 ninguna pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la exactitud, 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 infringiría derechos de propiedad privada.

Visitar a amigos y familiares durante las fiestas

Me gusta ver a mis amigos y familiares durante las vacaciones. Podríamos ir a la casa de otra persona a tomar un refrigerio o cenar. Podríamos llevarle un regalo a alguien. Puedo decir “Felices fiestas” para saludar a la gente.

Es posible que tomemos refrigerios o una comida con mis amigos y familiares. Si hay comida que no me gusta, es de buena educación decir: "No, gracias". Podríamos comer en una mesa. A veces la gente come en la sala de estar. Puedo sentarme en el sofá, en una silla o en el suelo.

Puedo preguntarles a mis padres si puedo traer mi juguete, libro o mi iPad favorito para jugar. Antes de jugar, primero debería hablar con mis amigos y familiares. Puedo contarles sobre mi escuela o algo que hice el fin de semana. A la gente le gusta hablar conmigo. Es lindo para mí escuchar las historias que quieren contarme. A veces las personas juegan juntas. Cuando quiero pasar un tiempo a solas, puedo preguntarles a mis padres si puedo usar mi iPad, leer mi libro o jugar con mi juguete.

¡Puedo tener una agradable visita con mis amigos y familiares durante las vacaciones!

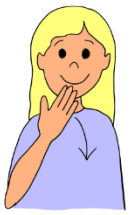
INDIANA INSTITUTE ON DISABILITY AND COMMUNITY
INDIANA RESOURCE CENTER FOR AUTISM

El boletín informativo de la Agenda de Autismo de LBL ESD es una recopilación 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 informativo 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 ninguna pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la exactitud, 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 infringiría derechos de propiedad privada.

Regalos navideños

Cuando celebremos la festividad, daré y recibiré regalos. Otra palabra para regalo es presente. Es importante esperar para abrir mis regalos. Mis padres me dirán cuándo está bien abrir un regalo. Quizás tenga que turnarme para abrir regalos.

Puedo consultar la etiqueta o tarjeta para ver de quién es el regalo. Es bueno decirle “gracias” a la persona que me dio el regalo. Si ya tengo el regalo o no me gusta, es de buena educación simplemente sonreír y decir "gracias". Decir que no me gusta el regalo puede herir los sentimientos de la persona que me lo dio.



Después de abrir mis regalos, puedo preguntarle a mamá o papá si puedo jugar con mi nuevo regalo o usarlo. Quizás tenga que esperar hasta más tarde o quizás pueda jugar de inmediato. Es divertido recibir y dar regalos. Otras personas también se sienten felices cuando reciben regalos.

INDIANA INSTITUTE ON DISABILITY AND COMMUNITY
INDIANA RESOURCE CENTER FOR AUTISM

El boletín informativo de la Agenda de Autismo de LBL ESD es una recopilación 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 informativo 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 ninguna pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la exactitud, 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 infringiría derechos de propiedad privada.

16 CONSEJOS PARA UNA TEMPORADA DE VACACIONES AUTISTA Y AMISTOSA

16 consejos para una temporada navideña amigable con los autistas

Maneras inteligentes para que todos pasen unas felices fiestas

Las vacaciones pueden ser difíciles para las personas autistas. También pueden ser difíciles para sus padres, tutores y seres queridos. Pero la buena noticia es que para cada posible problema que puedas encontrar, existen soluciones reales que puedes implementar para que la temporada sea brillante.!

PROBLEMAS SENSORIALES

Muchas personas autistas tienenfuertes reacciones negativas a luces brillantes, ruidos fuertes, sabores y olores fuertes.[1]¡Las vacaciones a veces pueden parecer un asalto sensorial! Cuando te enfrentas a la probabilidad de un colapso sensorial, aquí tienes algunas estrategias que puedes probar:

-- **Evite eldesafíos sensoriales** . ¿Realmente necesita llevar a su hijo de compras con usted, o podría comprar en línea, buscar una niñera o pedirle a otra persona que recoja algunos artículos por usted? Hoy en día, las opciones de Internet son tan buenas como las compras en persona; Incluso puedes hacer que el supermercado te entregue.

-- **Elija opciones sensoriales amigables.**Si bien las luces intermitentes en un árbol de Navidad pueden abrumar a un niño autista, cambiar suavemente las luces puede encantarlo o calmarlo. Afortunadamente, las modernas luces navideñas LED ofrecen múltiples formas de disfrutar del parpadeo. También puede, en muchas ciudades, encontrar Papá Noel, tiendas y otras ofertas navideñas "amigables para los sentidos". Si no están disponibles en su ciudad natal, considere realizar una "visita de Santa" pequeña y discreta en su propia casa.

Continúa en la página 7.

El boletín informativo de la Agenda de Autismo de LBL ESD es una recopilación 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 informativo 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 ninguna pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la exactitud, 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 infringiría derechos de propiedad privada.

16 CONSEJOS PARA UNA TEMPORADA DE VACACIONES AUTISTA Y AMISTOSA CONTINUACIÓN...

3.**Ten un plan B en caso de sobrecarga sensorial.**Algunos niños pueden soportar las multitudes y el ruido, pero sólo por un tiempo limitado. Asegúrese de llevar orejeras o auriculares con cancelación de ruido, gafas de sol o una máscara para los ojos y juguetes estimulantes. Si decide asistir a un gran evento festivo, asegúrese de tener un "plan B" en caso de que resulte demasiado para ellos. Si son solo ustedes dos o tres, simplemente pueden irse. Si vienen otros hermanos o amigos, sepa de antemano qué adulto sacará al niño autista de la difícil situación mientras otros pueden quedarse y disfrutar de la experiencia. Para evitar esto, es mejor planificar los eventos de manera que limiten las posibilidades de que se produzca una sobrecarga sensorial. Si la celebración navideña se lleva a cabo en su casa, permita que su hijo se retire a su habitación o a un espacio de juego cuando necesite un descanso. Para hacerlo más festivo, pregunta con antelación si quieren decorar ese espacio. Es importante recordar que su capacidad sensorial es simplemente menor que la tuya; No están intentando "arruinar" la celebración familiar.

NECESIDAD DE RUTINA Y PREVISIBILIDAD

La mayoría de los niños autistas prosperan en situaciones consistentes y predecibles. [2]Las vacaciones, Por supuesto, son precisamente lo contrario. Muchas familias dan la bienvenida a gente nueva, nuevos sonidos, nuevos olores, cosas nuevas en la casa y cambios importantes en las rutinas de comer, dormir y jugar. ¿Cómo se puede ayudar a un niño autista?
¿Disfrutas de estas experiencias anuales especiales?

1.**Escoge y elige**. La mayoría de las personas autistas pueden manejar algún cambio en sus rutinas, pero muy pocas pueden manejar con flexibilidad una interrupción total. Conociendo al niño bajo su cuidado como lo conoce, puede elegir los tipos de cambios que él puede manejar más fácilmente. Por ejemplo, puede decidir poner un árbol pero quedarse en casa en Navidad, o viajar para Navidad pero llevar consigo los juguetes y vídeos favoritos de un niño y seguir su horario habitual.

2.**Práctica**. Si se dirige a un evento o experiencia especial, planifique y practique comportamientos con anticipación para que el niño bajo su cuidado esté listo para manejar algo nuevo. Por ejemplo, si vas a un espacio religioso, lleva al niño bajo tu cuidado al espacio decorado en un momento tranquilo. Hable con el líder religioso o el personal sobre las canciones u oraciones que puede esperar. ¿En qué será el servicio igual o diferente de otros servicios? Si hay un orden de servicio, compártalo y revíselo con su hijo. Y, como siempre, tenga un Plan B en caso de que no puedan completar todo el servicio.

3.**Di "no gracias" cuando sea necesario.**Lo invitan a una fiesta y se le pide que asista "toda la familia". Estará lleno de gente y será ruidoso, y mantendrá a su hijo despierto después de la hora de acostarse. En casos como este, la mejor opción suele ser simplemente decir que no (o contratar a una niñera si es una opción práctica).

Continúa en la página 8.

El boletín informativo de la Agenda de Autismo de LBL ESD es una recopilación 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 informativo 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 ninguna pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la exactitud, 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 infringiría derechos de propiedad privada.

ENFRENTAR LA FAMILIA EXTENDIDA

Las vacaciones son especialmentedifícil con la familia extendida. Esto se debe a que cada familia tiene tradiciones y expectativas, y las familias pueden tener dificultades para comprender las necesidades de un niño autista. Un miembro de la familia puede sentirse herido porque al niño bajo su cuidado no le gusta la salsa de arándanos, mientras que otro no puede entender por qué no quiere ver el partido de fútbol. Otro miembro de la familia puede estar enojado porque el niño bajo su cuidado no quiere jugar con sus primos, mientras que otro está seguro de que el niño bajo su cuidado sólo necesita un poco de "amor duro". ¿Cómo puedes afrontar tantos desafíos y expectativas, todo al mismo tiempo?

1.**Planifique con anticipación y manténgase firme.**Ya sabes qué tradiciones van a crear problemas y probablemente tengas una buena idea de cómo reaccionará tu hijo autista ante cada una. Sabiendo todo esto, puedes hacer un plan con anticipación y compartirlo en familia. La clave, por supuesto, es que tendrás que ceñirte a tu plan incluso cuando tus familiares preferirían que no lo hicieras. Por ejemplo, es posible que tengas que decir "estaremos encantados de abrir contigo los regalos de Navidad por la mañana, pero luego necesitamos un tiempo de inactividad hasta la cena". Quizás incluso necesites decirle con firmeza

miembros de la familia que se quedará en un hotel en lugar de reunirse con sus primos en la casa de un miembro de la familia durante el fin de semana.

2.**Traiga sus propias necesidades.**Si sale de casa durante las vacaciones, no asuma que otra persona tendrá lo que el niño bajo su cuidado necesita para mantener el equilibrio. Lleve consigo un reproductor de DVD y vídeos. Empaque sus comidas favoritas, mantas, almohadas, juguetes estimulantes y otra parafernalia.

3.**Explique sus necesidades.**Antes de que algún miembro de la familia tenga la oportunidad de herir sus sentimientos, asegúrese de que comprendan que, por ejemplo, el niño bajo su cuidado es intolerante a los lácteos, no come alimentos nuevos ome encanta un regalo de navidad siempre que sea exactamente el juguete que esperan y nada más. Ayude a la familia extendida brindándoles algunos consejos y sugerencias sobre la mejor manera de llegar e incluir al niño bajo su cuidado (y a usted) modificando las expectativas, eligiendo alimentos específicos o viendo programas de televisión específicos. Explíquele que su hijo no pretende ser grosero o irrespetuoso, y que su franqueza o silencio es un intento de cuidarse a sí mismo.

4.**Ayuda a tu familia a ayudarte.**. La mayoría de las familias quieren hacer todo lo posible para que todos se sientan bienvenidos, pero necesitan saber qué es útil. ¡Ayúdalos a ayudarte! Informe a los miembros de la familia qué regalos de Navidad serían más bienvenidos, qué tipos de juegos y actividades disfruta el niño bajo su cuidado y cuáles son sus comidas favoritas. Si es apropiado en su familia, también puede pedir compartir las responsabilidades de cuidado para que usted también pueda disfrutar del tiempo con sus familiares.

5.**Tenga una ruta de escape.**Tanto usted como su hijo necesitan saber qué pasará si se divierten demasiado en familia. ¿Qué le dirás a tu familia y adónde irás para escapar? ¿Hay una habitación tranquila disponible? Si no, ¿puedes regresar a casa o a una habitación de hotel?

Continúa en la página 9.

El boletín informativo de la Agenda de Autismo de LBL ESD es una recopilación 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 informativo 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 ninguna pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la exactitud, 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 infringiría derechos de propiedad privada.

16 CONSEJOS PARA UNA TEMPORADA DE VACACIONES AUTISTA Y AMISTOSA CONTINUACIÓN...

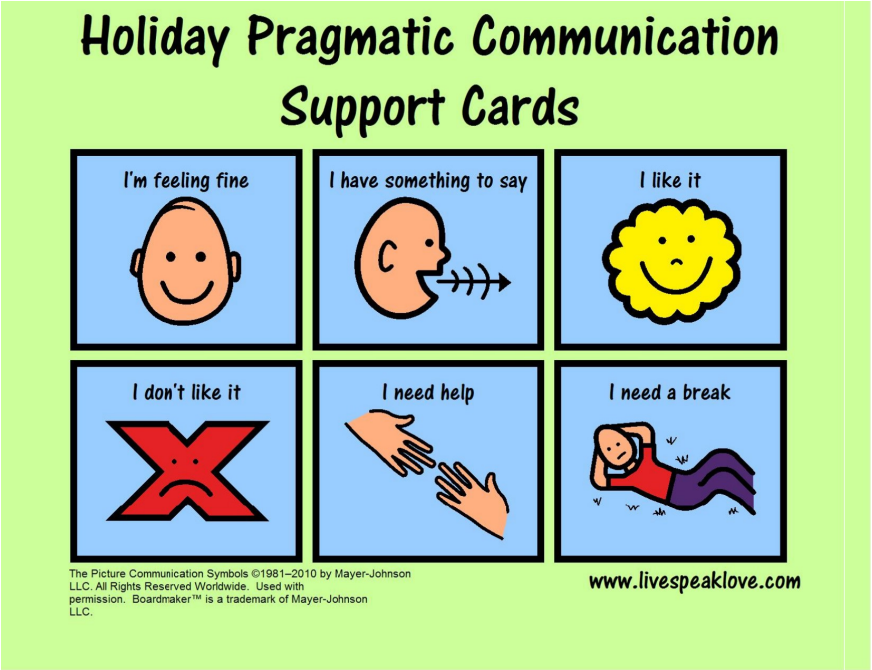
MÁS CONSEJOS PARA LAS VACACIONES

A continuación se ofrecen algunas ideas más para mantener unas vacaciones tranquilas, felices y accesibles.

1. **Mantenlo simple.**¡Ya tienes suficiente en tu plato sin tener que convertirte también en Martha Stewart! Coloca un árbol, envuelve algunos regalos y mete un pavo en el horno. ¡Ya terminaste!
2. **Establece tus propias tradiciones.**A los niños autistas les encantan las tradiciones, al igual que a todos los demás. Intente crear sus propias tradiciones familiares que sean fáciles y divertidas para todos, incluido su hijo autista.

3. **Cambia tus expectativas.**claro, navidad
Puede ser un momento en el que familiares y amigos se reúnan para una celebración ruidosa. Pero también puede ser un momento de tranquilidad. contemplación, o apacibles tardes familiares, o incluso una nocheen frente de la TV viendo películas favoritas.
4. **Cuida también a tus otros hijos.**Si su hijo autista tiene hermanos, asegúrese de que no se deje de lado mientras cuida a su hijo autista. Si hay tradiciones o experiencias que les encantan, deberían tener la oportunidad de disfrutarlas. Eso puede significar un poco de malabarismo y trabajo duro, ¡pero tus hijos te lo agradecerán!
5. **Cuídate.**Es fácil estar tan ocupado con las necesidades de su hijo que olvida el tuyo. Pero, por supuesto, su experiencia dependerá en gran medida de sus propios sentimientos de calma y alegría estacional. Eso significa que usted también necesita la oportunidad de experimentar sus eventos, películas y comidas navideñas favoritas. Pida la ayuda de amigos y familiares, si es necesario, pero asegúrese de obtener esa dosis especial de alegría navideña que alegra la temporada.

https://www.verywellhealth.com/holidays-with-an-autistic-child-4156462



El boletín informativo de la Agenda de Autismo de LBL ESD es una recopilación 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 informativo 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 ninguna pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la exactitud, 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 infringiría derechos de propiedad privada.

DE VIAJE

Viajar con su hijo con autismo

Viajar puede ser una parte importante para crear una vida significativa para su hijo porque le abre la puerta a experimentar el mundo, establecer relaciones con familiares y amigos, o incluso recibir la atención médica especializada necesaria. Viajar con un niño con autismo puede presentar algunos desafíos únicos, pero eso no significa que sea imposible.

A continuación, encontrará consejos para planificar, empacar, gestionar las necesidades dietéticas, viajar en automóvil, viajar en avión y consideraciones de seguridad que lo ayudarán.
que tengas un viaje agradable. Incluso hemos incluido algunos consejos para ahorrar dinero para quienes viajan para recibir atención médica.

PLANIFICACIÓN

La clave para viajar con éxito con cualquier familia reside en la preparación, pero eso es especialmente cierto cuando se trata de viajar con un niño en el espectro del autismo.

- Ayude a su hijo a desarrollar habilidades para viajar realizando viajes cortos antes de embarcarse en el “gran” viaje.
- Solucionar problemas para evitar posibles problemas:
- Visualice cada escenario en su itinerario de viaje.
- Enumere los posibles desafíos que su hijo puede encontrar en cada uno de esos entornos.
- Encuentre formas de superar esos desafíos y evitar que se produzcan crisis.
- Involucre a personas del equipo de su hijo (terapeutas, maestros, asistentes, etc.) para obtener ideas y ayuda.
- En los meses y semanas previos a su viaje, utilice historias sociales, fotografías y modelos de video para familiarizar a su hijo con su destino, así como con el medio de transporte que está utilizando para llegar allí.
- Reduzca el estrés de todos programando tiempo suficiente para llegar a su destino o tomar su avión.
- En la medida de lo posible, trate de mantener la rutina normal de su hijo (especialmente los horarios de las comidas y de acostarse).
- Desarrolle un itinerario de viaje o un cronograma con imágenes portátiles para su hijo para ayudarlo a saber qué esperar.
- Asegúrese de que su hijo tenga una manera de comunicar sus necesidades a todas las personas con las que pueda entrar en contacto.
- No asuma que un representante de viajes sabe cómo satisfacer las necesidades de su hijo, incluso si tiene algún tipo de certificación o capacitación en autismo. El hecho de que tengan experiencia trabajando con otras personas en el espectro no significa que sepan cuáles son las necesidades individuales de su hijo.
- Si es posible, traiga a alguien para que le ayude con las responsabilidades de cuidado.

Continúa en la página 11.

El boletín informativo de la Agenda de Autismo de LBL ESD es una recopilación 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 informativo 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 ninguna pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la exactitud, 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 infringiría derechos de propiedad privada.

VIAJANDO CONTINUACIÓN...

EMBALAJE

- Deje que su hijo practique empacar y desempacar para que no sea una sorpresa para él ver sus cosas empacadas en maletas/bolsos.
- Empaque artículos reconfortantes, juguetes, dispositivos electrónicos, libros, películas, comida, todo lo necesario y entretenido durante todo el tiempo de tránsito.
- Guarde algunos de sus favoritos un par de semanas antes de su viaje. Sáquelos cada vez, durante su vuelo, automóvil o viaje en tren, para ayudar a pasar el tiempo.
- ¡No olvide cargadores y baterías portátiles adicionales!
- Traiga algunas de las tarjetas "Mi hijo tiene autismo" de TACA para entregárselas a extraños que no comprendan los comportamientos de su hijo.
- Si viaja en avión, lleve en su equipaje de mano sólo lo necesario y verifique el resto. Es más fácil maniobrar a través de la seguridad y las multitudes cuando no estás cargando bolsas.

GESTIÓN DE LAS NECESIDADES DI ETARIAS

Es posible que sea necesario traer parte o toda su propia comida para garantizar su alimentación.

- Si conduce, puede llevar tanta comida como su automóvil pueda contener en hieleras o cajas.
- Para viajes en autobús o tren, no limitan los líquidos pero sí el espacio, así que infórmese de sus restricciones ANTES de empacar.
- Si tomas un avión, estás limitado tanto por el espacio como por la cantidad de líquido que puedes llevar a bordo, por lo que querrás llevar alimentos sólidos y snacks. Después de pasar por seguridad, puedes comprar agua o jugo.
- Empaque comida extra en caso de que experimente un retraso; no querrá agregar una "percha" a una situación que ya es difícil.

VIAJAR EN COCHE

- Llame con anticipación a los restaurantes a lo largo de su ruta para verificar que podrán satisfacer las necesidades dietéticas de su hijo o empacar todas sus comidas y refrigerios.
- Haga revisar su automóvil antes de partir para evitar averías inesperadas.
- Algunos niños con trastorno del procesamiento sensorial son propensos a sufrir mareos, así que vigile a su hijo para detectar signos de angustia.
- Empaque artículos de limpieza y un juego de ropa adicional (en un lugar de fácil acceso) en caso de que su hijo se enferme, tenga un accidente al ir al baño o se derrame.
- Programe descansos sensoriales a lo largo de su ruta.
- Las actividades de presión profunda pueden ser calmantes para nuestros hijos, así que haga que salten un poco durante los descansos y lleve una manta con peso o una almohadilla para el regazo.
- Investigue las ubicaciones de las tiendas naturistas para saber dónde comprar alimentos seguros una vez que llegue.

Continúa en la página 12.

El boletín informativo de la Agenda de Autismo de LBL ESD es una recopilación 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 informativo 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 ninguna pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la exactitud, 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 infringiría derechos de propiedad privada.

VIAJANDO CONTINUACIÓN...

VIAJE AÉREO

Volar en avión puede ser la forma más rápida de llegar a su destino, pero también puede presentar la mayor cantidad de desafíos si viaja con un niño con autismo. Algunos ejemplos de desafíos que su hijo puede encontrar al viajar en avión incluyen:

- Navegar por un aeropuerto lleno de gente y ruidoso (especialmente si su hijo se fuga)
- Esperando en muchas filas diferentes
- Puntos de control de seguridad
- Retrasos de vuelos de rutina
- Comportamientos que pueden malinterpretarse como “sospechosos” o “perturbadores” y que pueden hacer que su familia sea expulsada de un vuelo
- La buena noticia es que miles de familias superan con éxito estos desafíos y surcan los cielos todos los días. ¡Esto significa que tu familia también puede hacerlo!

Meses y semanas antes de su vuelo

- Familiarice a su hijo con los viajes en avión diciéndole qué esperar:
- CrearHistorias sociales con fotografías de los aeropuertos en los que entrará y saldrá para guiar visualmente a su hijo a través del proceso.
- Busque vídeos de recorridos por aeropuertos en YouTube como esteuno .

Compra libros y libros para colorear comoEl ruidoso viaje en avión de Mike Downs oMi viaje en avión .

- Comuníquese con su aeropuerto local para solicitar información sobre cómo inscribirse en un programa de ensayo de vuelo, que le brinda a su hijo la oportunidad de practicar casi todos los aspectos relacionados con los viajes aéreos:
- Realizar el check-in, obtener una tarjeta de embarque, registrar el equipaje, pasar por seguridad, esperar en la zona de embarque, abordar, rodar hasta la pista, regresar a la puerta, salir del avión, recoger el equipaje facturado, básicamente todo menos el despegue.
- Realice excursiones al aeropuerto y camine por las áreas que están abiertas a visitantes sin boleto.
- Al reservar su vuelo, informe a la aerolínea que viajará con alguien que tiene autismo:
- Busque una casilla para marcar al comprar boletos en línea o llame a la línea directa de asistencia especial de la aerolínea.
- Siempre es una buena idea llamar unos días antes de viajar para verificar que la información que proporcionó a la aerolínea al reservar su vuelo todavía esté adjunta a su reserva.
- Reserve vuelos sin escalas para evitar posibles problemas, como crisis durante las transiciones y vuelos perdidos, retrasados o cancelados.
- Opta por los ojos rojos para evitar aglomeraciones o si crees que tu hijo dormirá en el avión.
- Reserve un asiento en una ubicación del avión que le convenga:
- Los asientos con mamparo son más espaciosos y eliminan la posibilidad de que el asiento se mueva.
- Un asiento central si mirar por la ventana le causa ansiedad o para evitar que su hijo salga disparado hacia el pasillo.

Continúa en la página 13.

El boletín informativo de la Agenda de Autismo de LBL ESD es una recopilación 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 informativo 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 ninguna pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la exactitud, 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 infringiría derechos de propiedad privada.

VIAJANDO CONTINUACIÓN...

Pasando por la seguridad

- Esté preparado para proporcionar pruebas del diagnóstico de su hijo.
- Conozca y utilice los servicios queLa TSA se preocupa proporciona:
- Contáctales**72 horas antes**su vuelo para discutir formas en que pueden ayudar a su grupo a superar posibles desafíos mientras pasa por el proceso de control de seguridad.
- Descargue e imprima elTarjeta de notificación de la TSA . La tarjeta NO exime a su hijo del proceso de evaluación. Sin embargo, les dará a los funcionarios de la TSA un "aviso" de que su hijo tiene autismo y abrirá la puerta a una conversación sobre la mejor manera de llevarlos de manera segura a través de la seguridad. Si es necesario, incluso pueden realizar la evaluación en un entorno más privado.
- En algunas circunstancias, puede solicitar que un especialista en asistencia al pasajero de la TSA lo reciba a su llegada y lo ayude durante todo el proceso hasta la puerta de embarque.
- Medicamentos**:** Asegúrese de que los medicamentos estén claramente etiquetados. Empaque los medicamentos de manera que sean Es fácil para usted separarlo de otras pertenencias durante el proceso de selección.
- Informe a los agentes de la TSA si tiene: Medicamentos en forma líquida. Medicamentos que necesitan manipulación especial (es decir, no pueden pasar por la máquina de rayos X y en su lugar deben ser examinados visualmente).
- Paquetes de congelador, bolsas intravenosas, bombas, jeringas, etc. que se necesitan para administrar medicamentos o mantenerlos a una temperatura determinada.

En la puerta y en el avión

- Solicite el embarque anticipado para evitar hacer cola en el puente del jet y facilitar que todos los miembros de su grupo lleguen a sus asientos.
- Asegúrese de que su hijo tenga acceso a sus auriculares o tapones para los oídos con cancelación de ruido: ¡los aeropuertos y los aviones son ruidosos!
- Prepare una manera para que su hijo pueda afrontar la sensación de despegar y aterrizar. Pídales que beban con una pajita, coman un refrigerio, mastiquen chicle, chupen un caramelo o mastiquen un juguete para masticar.
- Informe a los pasajeros sentados a su alrededor que su hijo tiene autismo, cómo pueden interactuar con él y cómo ayudarlo si surge un problema.
- Tenga a mano algunas de las tarjetas "Mi hijo tiene autismo" de TACA para entregárselas a cualquiera que parezca descontento con el comportamiento de su hijo.

Para leer la conclusión del artículo ir a:https://tacanow.org/family-resources/traveling-with-your-child-withautism/

Todo el contenido de este recurso fue creado únicamente con fines informativos y no pretende sustituir el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento profesional. Busque siempre el consejo de su médico, terapeuta u otros proveedores de salud calificados ante cualquier pregunta o inquietud que pueda tener.

El boletín informativo de la Agenda de Autismo de LBL ESD es una recopilación 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 informativo 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 ninguna pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la exactitud, 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 infringiría derechos de propiedad privada.

RESEÑAS DE LIBROS

¿Necesita buenos regalos para los amantes de los libros en estas fiestas? Echa un vistazo a estos libros de ficción de género con personajes autistas.

Hay muchos libros geniales que presentan personajes autistas que luchan y triunfan en escenarios de la vida real. Sin embargo, a muchos lectores les gusta escapar del mundo real a través de la ficción de género (misterio, ciencia ficción, fantasía, etc). Hoy en día, cada vez más autores de género presentan personajes autistas (y muchos de estos autores son autistas). Los siguientes libros son ejemplos de este tipo de ficción de género. Deberá leer descripciones y reseñas de estos libros para asegurarse de que el contenido sea apropiado para su hijo.

MISTERIOS

El misterio del London Eye

por Siobahn Dowd
(Grados 3-7)

Sam-Sam y yo Manejar el Apocalipsis

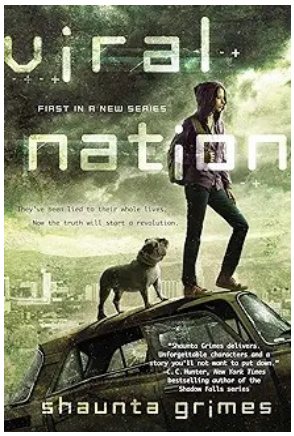
por Susan Vaught
(Grados 3-7)

Los muchos misterios de la familia Finkel

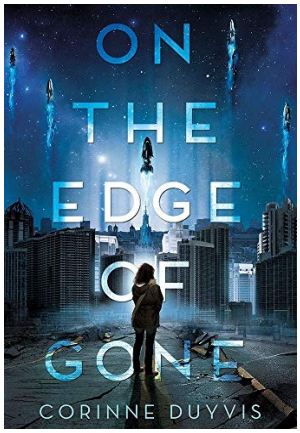
por Sarah Kapit
(Grados 3-7)

DISTOPICO/POS-APOCALIPTICO

Izzy en el fin del mundo por K.A. Reynolds
(Grados 7+)



Nación viral
por Shaunta Grimes
(Grados 7+)



Al borde de lo desaparecido
por Corrine Duyvis
(Grados 9+) *también ciencia ficción

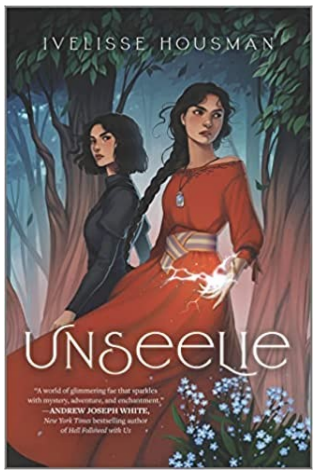
Continúa en la página 12.

El boletín informativo de la Agenda de Autismo de LBL ESD es una recopilación 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 informativo 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 ninguna pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la exactitud, 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 infringiría derechos de propiedad privada.

FANTASÍA

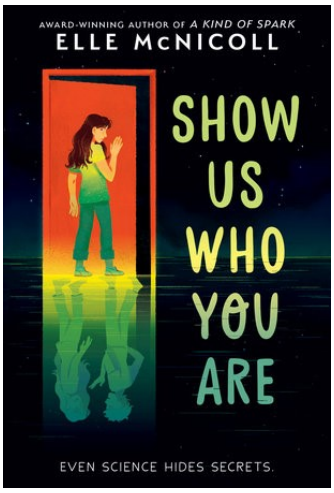
Reino de las páginas: El príncipe perdido
por Michelle Nohrweis
(Grados 2-3)

Como un encanto
por Elle McNicoll
(Grados 3-7)

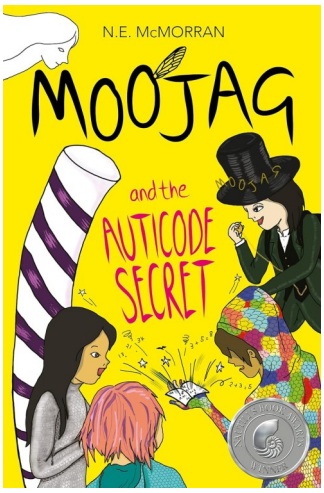


Unseelie
por Ivelisse Housman
(Grados 7+)

CIENCIA FICCIÓN



Muéstranos quién eres
por Elle McNicoll
(Grados 3-7)



Moojag y el secreto del Auticode
por NE McMorran
(Grados 3-7)

El boletín informativo de la Agenda de Autismo de LBL ESD es una recopilación 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 informativo 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 ninguna pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la exactitud, 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 infringiría derechos de propiedad privada.

Linn Benton Lincoln ESD Cascade

Regional Servicios Inclusivos

Programa de 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 Hunt-
kayla.hunt@lblesd.k12.or.us

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

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

VI SUAL S

El boletín informativo de la Agenda de Autismo de LBL ESD es una recopilación 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 informativo 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 ninguna pérdida o daño directo, indirecto o de cualquier otro tipo por la exactitud, 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 infringiría derechos de propiedad privada.