Traducido del inglés al español - www.onlinedoctranslator.com

**puntos especiales de interes:**

Cómo ayudar a su hijo autista... págs. 1-3

Cómo mejorar emocionalmente.... págs. 4-7

Mantenga la calma y regule... Pág. 8

Los tiempos sociales.... págs. 9-11

Campamentos de verano
págs. 13-17

**También en este número:**

Reseñas de libros 18
Historietas 19
Imágenes 20
Autismo 20
Consultor
Contacto
Información

marzo 2024

Volumen 12, Número 5

# Agenda del autismo

**Programa Regional de Autismo Linn Benton Lincoln ESD-Cascade**

# Ayude a su hijo autista a gestionar sus emociones

## Muchos niños autistas pueden aprender a regularse y expresarse mejor

Por Lisa Jo Rudy, actualizado el 1 de febrero de 2024

Autista los niños a menudolucha con la regulación emocional . [1]Grandes emociones en el autismo pueden estar relacionados con problemas de integración sensorial, déficits de comunicación y dificultad para comprender las señales sociales, y pueden ser difíciles de regular y expresar adecuadamente.[2]

Los arrebatos emocionales pueden ser difíciles para todos los involucrados. Si bien la regulación emocional no es algo natural para muchas personas autistas, es una habilidad que se puede enseñar.

Este artículo proporciona consejos para ayudar a un niño autista con pocas necesidades de apoyo a gestionar mejor sus emociones. Explica las causas de los arrebatos emocionales autistas y cómo ayudar a su hijo a aprender a manejar mejor sus emociones.

## POR QUÉ LAS EMOCIONES SON DESAFÍOS

Autismo con bajas necesidades de apoyo. puede ser muy desafiante. Por un lado, tienes las habilidades lingüísticas y cognitivas necesarias para estar en un entorno típico. Por otro lado, las habilidades sociales, de comunicación y de funcionamiento ejecutivo a menudo necesitan mejorarse cuando se aborda el cambio. [3]

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.*

**AYUDANDO A SU HIJO AUTISTA A MANEJAR LAS EMOCIONES CONTINUACIÓN....**

Al mismo tiempo, es posible que esté lidiando con disfunción sensorial, ansiedad u otros problemas que hacen que las luces brillantes, los ruidos fuertes y las altas expectativas sean casi imposibles de manejar. [4]

Cuando los niños autistas se sienten inusualmente frustrados o enojados, a menudo se portan mal. Cuando lo hacen, pueden comportarse de manera que sorprendan o escandalicen a las personas que los rodean.

Por ejemplo, pueden:

- Derritiéndose como un niño mucho más pequeño, con lágrimas y gritos.
- Huir de una situación difícil, a veces poniéndose en peligro.
- Participar en conductas agresivas o autoabusivas.
- Reaccionar exageradamente a la situación y ser incapaz de calmarse.
- Ser incapaz de procesar información lógica que, en otra situación, le ayudaría a calmarse.

- Se enoja demasiado para escuchar sugerencias tranquilizadoras.
- Exhibir conductas de autoestimulación (agitar las manos, etc.)

"Muchos, si no la mayoría, de los niños autistas tienen dificultades para regular sus emociones y mantener un estado de calma.[1]También pueden estar lidiando con algunas de las limitaciones que sienten pero que no pueden verbalizar o comprender de otras maneras.. "

A veces, incluso el autismo con pocas necesidades de apoyo es todo menos leve. Puede resultar un desafío para los niños y sus seres queridos; Nadie quiere ver a su hijo sufrir cuando algo no funciona.

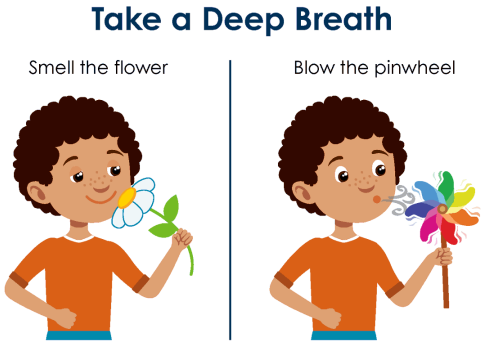
Esto puede cambiar y tú puedes ayudar. Robert Naseef, Ph.D., y Cindy Ariel, Ph.D., psicólogos que cofundaron una práctica especializada en ayudar a familias con desafíos relacionados con la condición de salud de un ser querido, ofrecen los siguientes consejos profesionales.

# RECUERDALES QUE EL SENTIMIENTO PASARÁ

Recuerde a su hijo (y a usted mismo) que el llanto es causado por un sentimiento y que ese sentimiento pasará como una nube oscura. El sol volverá a salir aunque ahora mismo parezca que el cielo se está cayendo.

Ayude a su hijo autista a aprender a respirar lenta y profundamente cuando empiece a sentirse molesto. Practica esto regularmente con ellos cuando no estén molestos.

Que sepan que todos nosotros, niños y adultos, nos enojamos y tenemos que aprender a calmarnos.




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.*

**AYUDANDO A SU HIJO AUTISISTA A MANEJAR LAS EMOCIONES CONTINUACIÓN....**

# AYUDE A DISEÑAR ESTRATEGIAS DE FUSIÓN

Algunas crisis pueden involucrar las reacciones de su hijo y su necesidad de aprender a lidiar con sensibilidades y frustraciones y a modularse; para encontrar consuelo y aliento desde dentro.

Puedes ayudar a tu hijoaprender a lidiar con reacciones emocionales extremas dándoles formas de calmarse o consolarse antes de continuar. Hay muchas maneras de hacer esto y la mayoría de nosotros encontramos nuestras propias maneras con el tiempo.

Por ejemplo, a algunos niños les ayuda estar solos unos instantes. Ayuda a otros a sentarse y hablar con alguien o redirigir sus pensamientos a otro lugar por un momento.

# ACONSEJARLOS EN TIEMPOS DE CALMA

En momentos neutrales, cuando su hijo no esté molesto, puede hablar con él sobre formas de evitar que sus emociones estallen. Al aprender a ser dueños de su ansiedad y frustración, los niños autistas pueden superarlas con un poco de paciencia o tomando las cosas en pasos más pequeños.

Puede trabajar con su hijo y sus maestros sobre las mejores maneras de aprender a calmarse.

# SALGA DEL INEVITABLE

En los momentos en que usted sabe que es probable que se produzca una crisis, a veces puede detenerla hablando con su hijo al respecto de antemano y analizando cómo podría evitarla esta vez. Es posible que incluso quieras ofrecer una recompensa por hacerlo.

Cuando su hijo finalmente aprenda a modularse, la mayor sensación de confianza en sí mismo será su propia recompensa, tanto para usted como para él.

https://www.verywellhealth.com/helping-children-with-autism-handle-emotions-260146

*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.*

## CÓMO MEJORAR LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

# Cómo mejorar la autorregulación emocional entre niños con autismo y trastornos de atención

¿Su hijo se distrae fácilmente y necesita que le recuerden repetidamente que complete una tarea sencilla? ¿Parece que su habitación ha sido azotada por un tornado y constantemente pierden objetos personales? ¿Tienen arrebatos emocionales cuando los planes cambian repentinamente?

Para los padres, muchos de estos comportamientos pueden parecer familiares. Pero muchos niños con un desarrollo típico pueden mejorar sus habilidades de autocontrol o funciones ejecutivas a medida que crecen y asumen más responsabilidades. Algunos, incluidos los niños diagnosticados con trastorno del espectro autista (TEA), trastorno por déficit de atención con hiperactividad, dislexia, lesión cerebral traumática y otras discapacidades de aprendizaje, tienen más dificultades y pueden enfrentar déficits en las funciones ejecutivas.

### ¿QUÉ ES UNA FUNCIÓN EJECUTIVA?

***Definición tradicional:*** El principal sistema operativo ubicado en la región prefrontal del cerebro solía participar en los procesos cognitivos necesarios para el comportamiento dirigido a objetivos.

***Lo que esto realmente significa:*** Todo lo que haces todos los días para gestionar tu propio comportamiento.

Los procesos comunes de la función ejecutiva para el comportamiento dirigido a objetivos incluyen:

- memoria de trabajo
- Iniciación de tareas
- Atencion sostenida
- Inhibición
- Flexibilidad
- Planificación
- Organización
- resolución de problemas

Aunque a menudo se piensa que las funciones ejecutivas son funciones cerebrales, el Dr. Adel Najdowski, director del programa de Maestría en Ciencias en Psicología del Comportamiento de la Universidad Pepperdine, dice que todas las funciones ejecutivas involucran el comportamiento. Por lo tanto, las personas con déficit pueden aprender comportamientos específicos para mejorar el desempeño de sus funciones ejecutivas. En su manual publicado recientemente, "Flexible y enfocado: enseñanza de habilidades de funciones ejecutivas a personas con autismo y trastornos de atención", El Dr. Najdowski, que también enseña en el programa OnlinePsychology@Pepperdine, describe principios, procedimientos y actividades que los profesionales, educadores y padres pueden utilizar para mejorar las habilidades de la función ejecutiva de los estudiantes con déficits. Esta lección es una adaptación de una sección de su libro sobre autorregulación emocional. Para explicaciones más detalladas sobre cada lección, lea *Flexible y enfocado: enseñanza de habilidades de funciones ejecutivas a personas con autismo y trastornos de atención*

*Continúa en la página 5.*

*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.*

## CÓMO MEJORAR LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL CONTINUACIÓN...

¿Qué es la autorregulación emocional y por qué es importante?

La autorregulación emocional es la capacidad de adaptar el comportamiento cuando se enfrenta a situaciones que pueden provocar emociones como estrés, ansiedad, molestia y frustración. Una persona con fuerte

Las habilidades de regulación emocional pueden:

- Observe cuando se cargan emocionalmente.
- Considere las consecuencias de su respuesta.
- Participe en actividades que los lleven hacia su objetivo, incluso si sienten emociones negativas.

Alternativamente, una persona que carece de autorregulación emocional puede:

- Reaccionan de forma exagerada ante situaciones en comparación con sus compañeros de su misma edad.
- Experimentan emociones negativas durante más tiempo que sus compañeros de su misma edad.
- Tener mal genio y participar en arrebatos emocionales.
- Tener cambios de humor.

### Lección: Enseñar la autorregulación emocional

Antes de comenzar la lección, es importante señalar que el niño ya debería ser capaz de identificar y etiquetar emociones. Las actividades deben iniciarse cuando el niño esté de buen humor. Esta lección también debe tomarse en etapas y el niño pasa al siguiente paso después de haber desarrollado con éxito el dominio del paso anterior.

1. Cree una tabla de niveles emocionales:

| Emotional Level | I feel this way when... |
|---|---|
| feeling good | |
| a little upset | |
| upset | |
| very upset | |

Cree una ayuda visual que represente los diferentes niveles de emociones que un niño puede sentir, permitiéndole crear sus propias etiquetas para cada nivel. Por ejemplo, los niveles se pueden etiquetar como "sentirse bien", "un poco molesto", "molesto" y "muy molesto". El gráfico debe tener dos columnas con los niveles emocionales en una columna. Titula la otra columna, “Me siento así cuando...” y deja las filas en blanco para que el niño las complete.

Continúa en la página 6.

*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.*

## CÓMO MEJORAR LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL CONTINUACIÓN...

2. Enseñar al niño a asignar niveles emocionales a determinadas situaciones.

| Emotional Level | I feel this way when... |
|---|---|
| feeling good | |
| a little upset | |
| upset | I can't figure out an answer on my home-w ork. |
| very upset | I can't wear my favorite shirt. |

La persona que trabaja con el niño puede incitarlo de varias maneras. Pídale al niño que escriba diferentes situaciones que le hagan sentir niveles emocionales específicos. Otra opción es presentar un escenario y pedirle al niño que identifique cómo le haría sentir esa situación. Por ejemplo, pregúntele al niño cómo se sentiría si no se le permitiera usar su camisa favorita e indíquele que complete el espacio en blanco junto a la emoción correspondiente.

3. Hable con el niño sobre cuáles deberían ser las reacciones apropiadas ante diferentes escenarios.

| Emotional Level | I feel this way when... |
|---|---|
| feeling good | |
| a little upset | Should be here: I can't wear my favorite shirt. |
| upset | I can't figure out an answer on my homew ork. |
| very upset | I can't wear my favorite shirt. |

Utilice los escenarios del cuadro de niveles emocionales para identificar qué se debe tratar como algo importante y qué se debe ignorar. Por ejemplo, hable con el niño acerca de que no poder usar su camisa favorita debería enojarlo un poco, en lugar de enfadarlo mucho.

Enlace para un gráfico en blanco: https://onlinegrad.pepperdine.edu/wp-content/uploads/sites/46/2021/03/PEP-PSY-4483-Improve-Emotional-Self-Regulation-download.pdf

Continúa en la página 7.

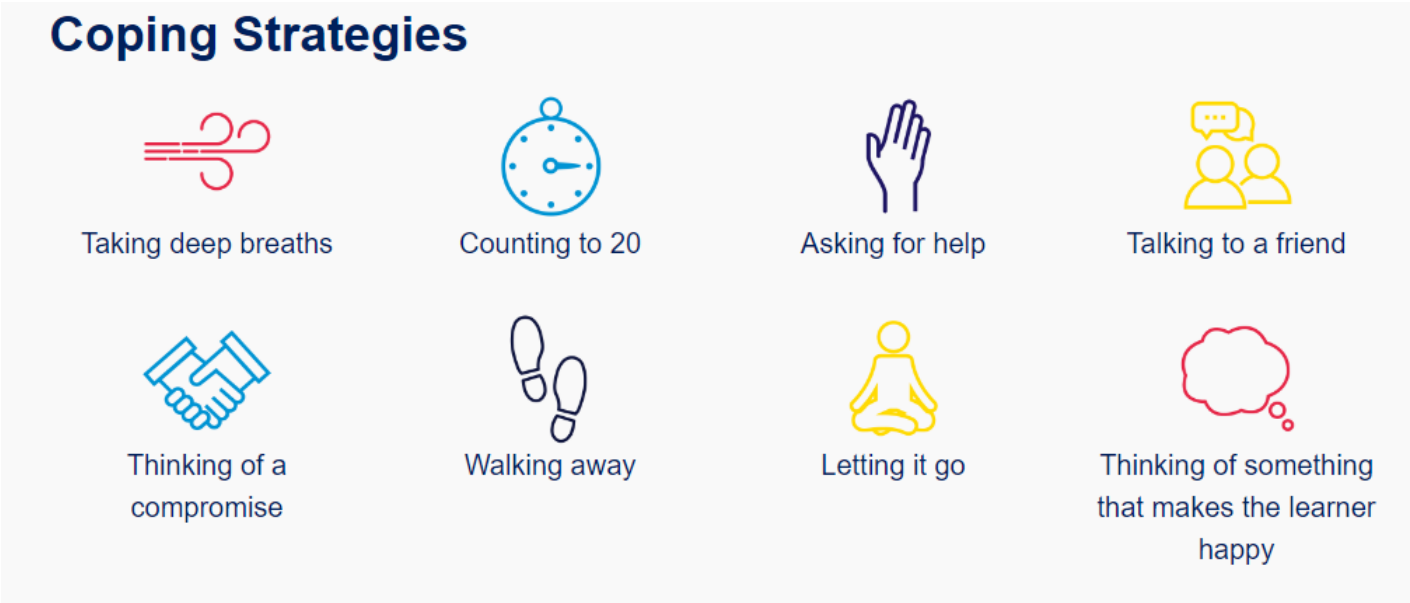
*El boletín informativo de la Agenda de Autismo de LBL ESD es una recopilación de recursos nacionales y regionales diseñados para apoyar a las familias y los equipos escolares. Se hace todo lo posible para proporcionar información precisa y completa en el boletín informativo de la Agenda de Autismo de 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.*

## CÓMO MEJORAR LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL CONTINUACIÓN...

4. Enseñe al niño estrategias de afrontamiento.

Identifique estrategias que los niños pueden usar cuando se sientan molestos o muy molestos y practique las estrategias.

Ofrezca al niño situaciones hipotéticas y represente cómo utilizar esas estrategias.




5. Practique estrategias de afrontamiento en un entorno natural.

Después de que el niño haya aprendido cómo afrontar una situación con aviso previo, pregúntele qué hará si la situación surge en la vida real. Recuérdeles que siempre deben estar preparados para la posibilidad de que surja una situación.

6. Medir la efectividad de la intervención.

Utilice una gráfica para trazar la frecuencia con la que el niño proporciona la respuesta correcta a lo largo del tiempo. Los criterios para el éxito puede ser diferente en cada etapa. Por ejemplo, en la primera etapa, se puede medir la frecuencia con la que el niño identifica correctamente situaciones que le hacen sentir un nivel emocional específico. Una vez que el niño pueda obtener al menos un 80 por ciento en varias sesiones, podrá comenzar la siguiente etapa. Medida para los siguientes criterios:

**Criterios a medir para:**

- Identifica correctamente situaciones que hacen que el niño sienta un nivel emocional, en dos o tres sesiones.
- Identifica correctamente situaciones que son importantes y situaciones que no lo son, en dos o tres sesiones.
- Representa correctamente los mecanismos de afrontamiento, en dos o tres sesiones.
- Implementa con éxito mecanismos de afrontamiento cuando se le advierte sobre una situación difícil, en tres a cinco sesiones.
- Implementa con éxito un mecanismo de afrontamiento cuando no se le advierte sobre una situación difícil, en tres a cinco sesiones..

https://onlinegrad.pepperdine.edu/blog/emotional-self-regulation-children-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.*

## MANTENGA LA CALMA Y REGULE....

**Mantener la calma y regular cuando un niño se está derritiendo**, hacer berrinches o perder el control es una de las tareas más difíciles de la paternidad. Una de las razones es algo llamado**neuronas espejo**-donde cuando observas los comportamientos o emociones de otra persona las neuronas de tu cerebro se activan como si estuvieras teniendo esa misma experiencia. Por eso, si vas por la calle y ves a alguien sonreír, pues... ¡tú también empiezas a sonreír!

La triste noticia es que**cuando la persona en la habitación contigo está muy enojada**niño angustiado o enfurecido -**tus neuronas en tu cerebro también comienzan a dispararse exactamente de la misma manera,** ¡Llevándote a ti como adulto a desregularte también!

Nuestro sistema nervioso también**"hablar" entre sí**y puede captar energía, señales y pistas de otros seres humanos. Esta es la razón por la que puedes entrar a una habitación donde acaba de ocurrir una discusión y algo "se siente mal". Estamos programados para recibir pistas de seguridad o peligro de otros seres humanos y el simple hecho de estar en presencia de un sistema nervioso desregulado puede hacer que su sistema nervioso también se desregula.

¿Y aveces? El comportamiento de los niños puede ser**bastante peligroso**o agresivo, por lo que los padres**El sistema nervioso está haciendo exactamente lo que cree que debe hacer para mantenerse a salvo.**Al potenciar su cuerpo con un corazón acelerado, una respiración rápida y respuestas químicas, está haciendo que su cuerpo**Listo para la acción**luchar o huir.

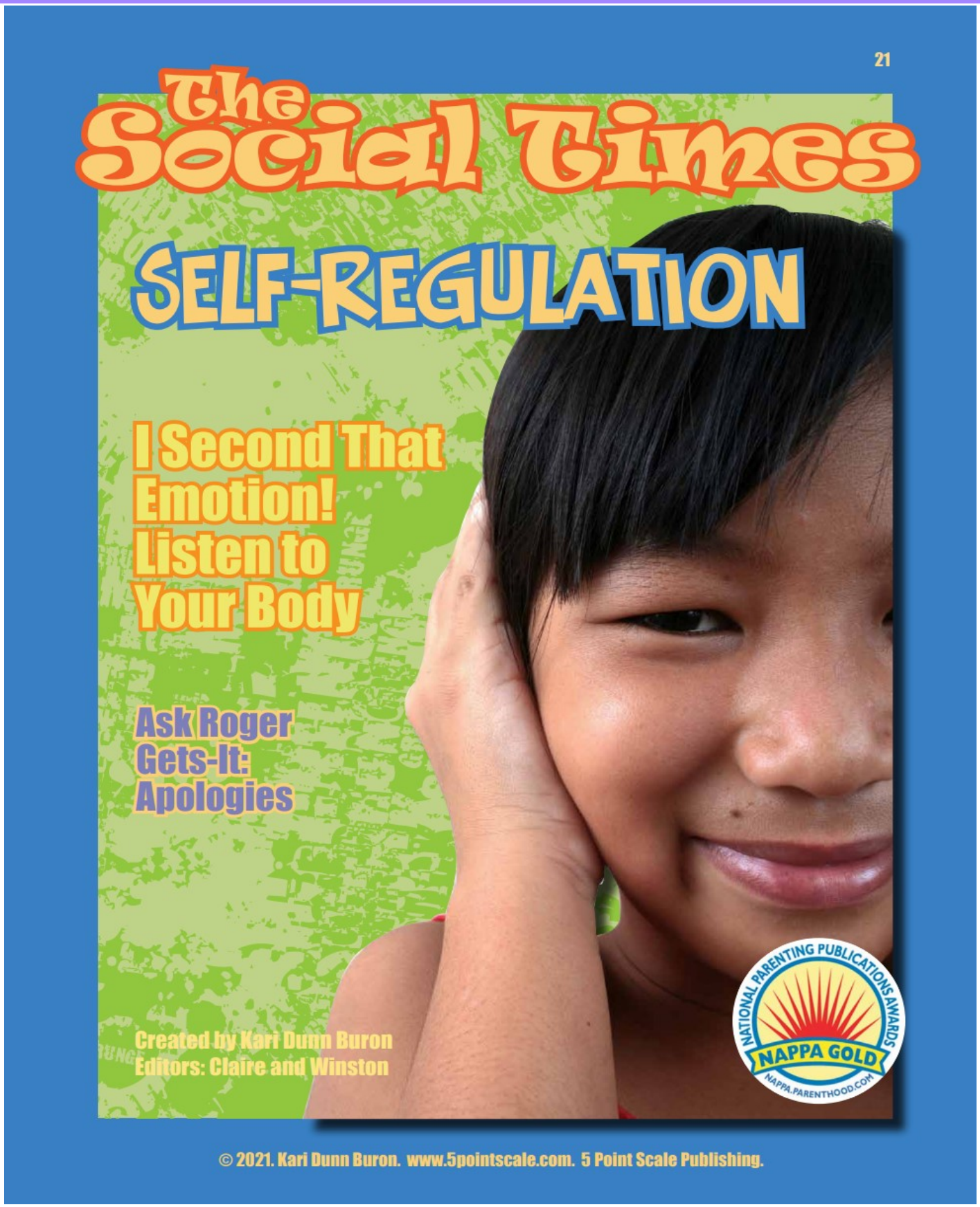
Pero aquí viene la parte más difícil.**Lo primero que los niños necesitan de los adultos es que sean un contenedor de regulación.**, o como**Dr. Alan Orilla** se refiere a ello como**corregulación externa.**Es la tarea de utilizar tus capacidades regulatorias como adulto (*con una corteza prefrontal completamente desarrollada*) para ayudar a co-regular con el niño**de un estado desregulado a un estado regulado.**

Entonces, para ayudar a los jóvenes a calmarse y regularse...**Primero debes comenzar contigo mismo.** quería darte**mi guía GRATUITA sobre las 9 formas en que analizo cómo ayudar a los padres a autorregularse y coregularse con sus hijos.**

**https://www.meehanmentalhealth.com/the-playful-therapy-blog/how-to-stay-calm-and-coregulate-when-children-are-melting-down**

*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.*

## LOS TIEMPOS SOCIALES – AUTORREGULACIÓN




*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.*

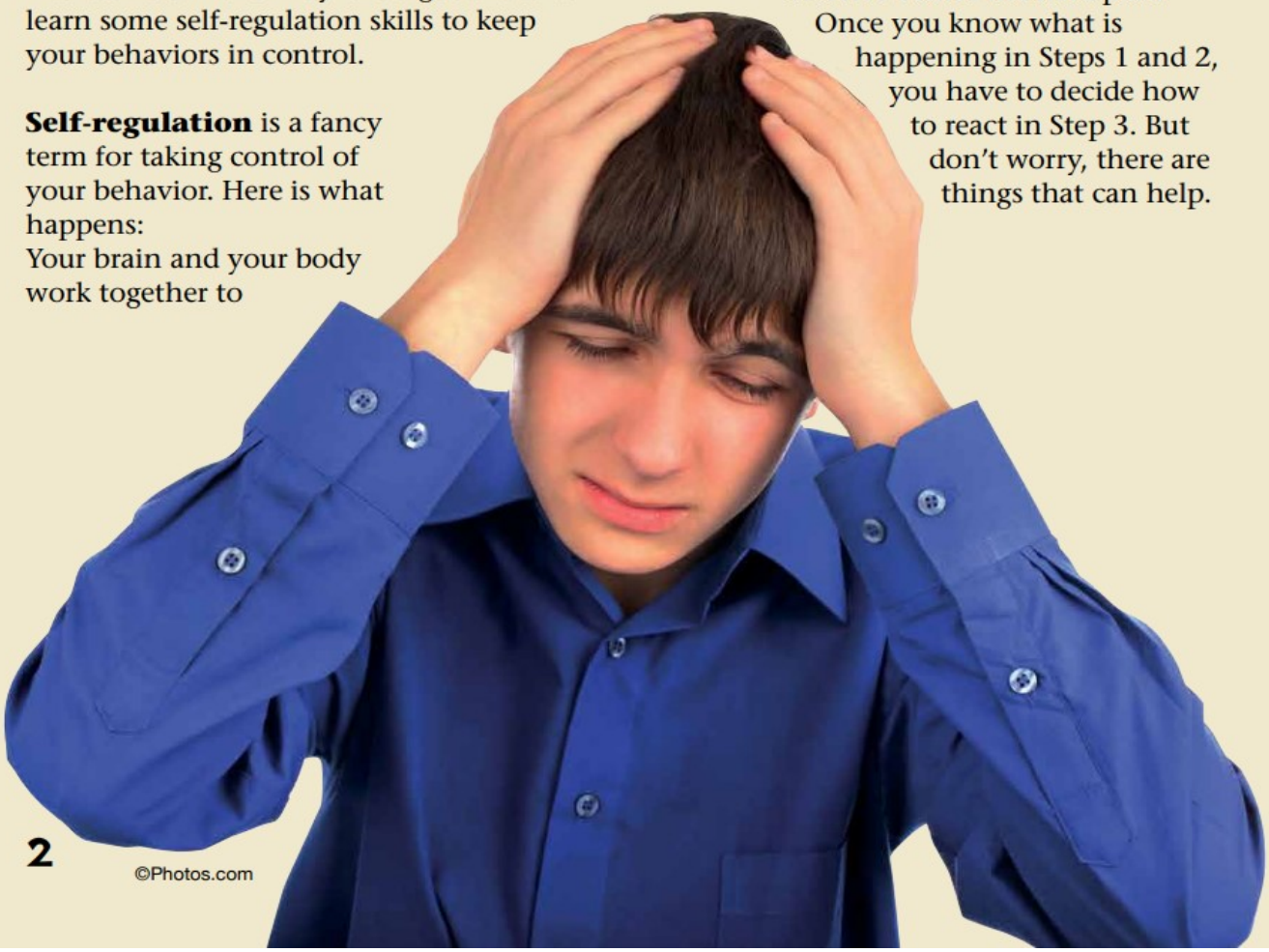
## The Main Event

# SELF-REGULATION

Have you ever been busy doing class work or eating lunch with friends and suddenly an adult comes by and says something like, "You need to calm down" or "Don't get so wound up"? Those are words that adults might use when they think that your behavior is getting too "big" for where you are at the moment. Sometimes you might agree that you were excited and needed to calm down, but there may be other times when you disagree because you didn't even notice that you were excited until it was too late. Either way it is a good idea to learn some self-regulation skills to keep your behaviors in control.

**Self-regulation** is a fancy term for taking control of your behavior. Here is what happens:
Your brain and your body work together to help you understand what is going on around you and how you should react to different situations. Here are some examples of this:

1. Your brain might tell you that you are taking a bus ride on a field trip with your classmates.
2. Your body might tell you that you are getting excited by making your stomach upset or your ears hurt – you may even get a headache.
3. Here comes the hard part. Once you know what is happening in Steps 1 and 2, you have to decide how to react in Step 3. But don't worry, there are things that can help.



2

©Photos.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.*

### Here are some things you can do!

1. **Learn what situations or places make you uncomfortable or nervous.** If you have trouble doing this, ask questions. Remember, the more information you have, the less likely you are to be nervous.
2. **Get to know yourself.** Learn about how your body feels when you are happy, sad, or mad. If you know that your muscles get tight or tense when you are mad, then you will know that this is your body's way of warning you and that you will need to do something very soon.
3. **Use the information from Steps 1 and 2 to decide what to do next.** Being able to think clearly about these situations can help you to make good decisions, and you won't get in trouble for overreacting and doing something upsetting, like yelling or hitting. Talk to your teacher and come up with a way for you to let her know that you need a break, or practice ways to calm your brain and your body before things get out of control!

Learning to self-regulate is just like learning to read or write, so be patient and practice a lot. Getting good at self-regulation helps to build self-confidence. With self-regulation, you will be able to participate in more activities and try things that used to make you nervous. You won't need to worry about getting into trouble so much because you will be able to keep your body and voice even with the environment around you.

**TRY IT!**

Keep a journal in your desk. The next time you feel nervous – like when the teacher tells you there will be a test – write down how your body feels the nervousness.

Now write down any time you remember getting into trouble at home or at school. Where were you when you got in trouble? Do you seem to get into trouble in the same or similar places?



*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.*

## I Second That Emotion!

# LEARNING TO LISTEN TO YOUR BODY

Everyone gets frustrated sometimes. This issue's Main Event talked about self-regulation and how you need to listen to your body to stay in control. You might get frustrated with your mother, or with your sister, a friend, or a teacher. What you need to know is that you can learn how to read your own body and brain so that you can deal with the frustration in a reasonable way. For example, if you are frustrated with your sister because she is insisting on watching her favorite show when it is your turn to choose, you might first feel your *teeth clenching*. If she doesn't listen to reason, you might start to get a *stomachache* or feel your *throat tighten up* a bit. These are all signs that your emotions are getting bigger. If you tell your mother and she sides with your sister, if you are not listening to your body, you might start *crying, swearing,* or *even throwing things*.

Getting mad at home is bad enough, but what if you get that frustrated with your teacher or your boss? It happens. **The key is to realize when your body starts to tell you that the emotions are rising and then do something about it.**

This 5-point scale maps out how some people have told me their bodies feel at each level of frustration. The key to success is to do something to **derail** the frustration when you feel your teeth clenching or your stomach hurting.

Since everyone is different, your body has its own way of talking to you. It is a good idea to figure out your body's language so you can save yourself from overreacting to life's frustrations.

| Rating | How Does Your Body Feel? |
|---|---|
| 5 | Exploding/threatening other people/throwing things |
| 4 | Crying/yelling/swearing at people |
| 3 | Rapid breathing/talking negative/ spinning/throat feeling tight |
| 2 | Nervous laugh/tensed jaw/teeth clenching/stomachache |
| 1 | Relaxed jaw/slow breathing |

Use this blank scale to fill in your own thoughts about how your body feels at each level of frustration.

| Rating | How Does Your Body Feel? |
|---|---|
| 5 | |
| 4 | |
| 3 | |
| 2 | |
| 1 | |





*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.*

# 2024 Summer Camps for Kids with Autism and Other Disabilities

The following camps target kids with special needs. Inclusion on this list reflects availability, and is not necessarily an endorsement. For more detailed information, go to organizations' websites or contact them directly. You can also contact your local Parks and Recreation Department or OSU's KidSpirit programs https://kidspirit.oregonstate.edu/summer for information about camps available to the general population.

| Camp & Location | Description | Website/Contact Info | Ages/Population | Session Dates/Times | Registration Deadline |
|---|---|---|---|---|---|
| Camp Odakoda<br>Falls City, OR | Overnight | http://www.asdoregon.org/ | Ages 10 – 18<br>High-functioning ASD or similar disorder | July 23 - 27 | REGISTRATION OPENS<br>March 1 |
| Camp Attitude<br>Foster, OR | Overnight | http://www.campattitude.com/ | All ages/entire family. A "unique Christian camping experience." | Various week-long sessions<br>See website | CLOSED<br>Wait list |
| B'Nai B'Rith Camp<br>Lincoln City, OR | Overnight/Day Camp | https://bbcamp.org/lincolncity/ | Grades 2-10<br>Inclusive camp explores Jewish values and identities | Various sessions<br>See website | OPEN |
| Autism Rocks Friends & Family Camp<br>Florence, OR | Overnight (provides other events year-round) | https://kindtree.org/calendar/camp/ | All ages/entire family<br>People with autism, parents, caregivers | August 15 - 18 | REGISTRATION OPENS<br>Financial assistance |
| Easter Seals<br>Lyons, OR<br>Neostu, OR | Overnight | http://www.easterseals.com/oregon/our-programs/camping-recreation/ | Ages 10 and up<br>All types of disabilities | July 14 -18 (ages 10-26)<br>July 8 - 12 (ages 21+) | REGISTRATION OPENS Feb 19<br>Limited scholarships |
| Camp Yakety-Yak<br>Lake Oswego, OR | Day camp | https://www.campyaketyyak.org/ | HF ASD or similar<br><br>Special Needs (ages 5-11)<br><br>Social Skills in the Workplace Instruction (ages 16-22) | Various sessions<br>See website | OPEN<br>Scholarships |
| Mt. Hood Kiwanis<br>Mt. Hood, OR | Overnight | https://mhkc.org/ | Ages 12 and up<br>All types of disabilities | Various sessions in various locations<br>See website | OPEN<br>Financial assistance |

*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.*

LISTA DE CAMPAMENTOS DE VERANO 2024 CONTINUACIÓN…

# 2024 Summer Activities and Programs for Kids with Autism and Other Disabilities

The following programs provide services all year round to children with specialized needs, but are well-suited for summer fun and learning. Inclusion on this list reflects availability, and is not necessarily an endorsement. See websites for more information to determine whether a program meets your child's needs.

| Program & Location | Description | Website/Contact Info | Ages/Population |
|---|---|---|---|
| Hand in Hand Farm<br>Lebanon, OR | Faith-based organization providing caring mentors and farm-based activities | http://www.handinhandfarm.org/ | All ages and needs |
| Bright Horizons Therapeutic Riding Center<br>Siletz, OR | Therapeutic mounted horseback riding adapted to fit the needs of the rider | https://www.olallacenter.org/bright-horizons | All ages and needs |
| Horses of Hope<br>Turner, OR | Equine Assisted Services that help riders develop strength and balance, flexibility, confidence, problem solving, and empowerment | https://horsesofhopeoregon.org/programs/ | All ages and needs |
| OSU IMPACT (Individualized Movement and Physical Activity for Children Today)<br>Corvallis, OR | Various physical activity opportunities (swimming, dancing, climbing, etc.) | http://health.oregonstate.edu/impact | Ages 2 – 21 |
| The ARC<br>Benton County | Various recreational activities and classes (art/crafts, Karaoke, Legos, movie night, etc.). | https://arcbenton.org/ | Teens and adults with intellectual and developmental disabilities |
| TOPSoccer<br>Albany/Corvallis, OR | Soccer program that fosters the physical, mental and emotional development of youth with disabilities<br>**Summer Season: June 11th - August 1st** | https://www.ovfalliance.com/Default.aspx?tabid=1716225 | Ages 5 – 18<br>**FREE** |
| Special Olympics Oregon Summer Games | Check website for current events and sports | Linn County:<br>https://soor.org/program/linn/<br>Benton County:<br>https://soor.org/program/benton/<br>Lincoln County:<br>https://soor.org/program/lincoln-county/ | Ages 8 through adult |

*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.*

**LISTA DE CAMPAMENTOS DE VERANO 2024 CONTINUACIÓN…**

COMMUNITY FRIENDSHIP GROWTH PRIDE FUN

# CAMP AKEELA

3.5-WEEK OVERNIGHT SUMMER CAMP FOR "QUIRKY" KIDS FOCUSING ON FRIENDSHIP, COMMUNITY-BUILDING, AND FUN!

SITUATED ON AN IDYLLIC 400 ACRES IN CENTRAL VERMONT WITH A LAKE, POOL, LIBRARY, HIGH ROPES COURSE, AND SO MUCH MORE!

SESSION 1: JUNE 22 – JULY 15

SESSION 2: JULY 18 – AUG 10

GET IN TOUCH:
CAMPAKEELA.COM
@CAMPAKEELA
866-680-4744

Camp Akeela

NEEDS-BASED FINANCIAL ASSISTANCE IS AVAILABLE FROM OUR WONDERFUL PARTNERS AT CAMPLAUNCHER.

CAMP LAUNCHER

*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.*

**LISTA DE CAMPAMENTOS DE VERANO 2024 CONTINUACIÓN...**

# TOPSoccer 2024

***TOPSoccer is a FREE, inclusive soccer program for youth ages 6-18 with ANY disability***

**Spring Season:** ***March 5th - April 25th***
**Summer Season:** ***June 11th - August 1st***
**Fall Season:** ***September 10th - October 31st***

**Sign up here!**

**Albany** Tuesdays 4:30-5:30pm
OVFA Fields at YMCA

**Corvallis** Thursdays 4:30-5:30pm
Corvallis Sports Park

**Open enrollment all season long, sign up anytime!**
***Questions? Contact Salvador at 541-220-2961***
***or salvador.maciel@jacksonstreet.org***

jackson street YOUTH SERVICES · OREGON VALLEY FUTBOL ALLIANCE · CORVALLIS SPORTS PARK · OREGON YOUTH SOCCER · the Y YMCA

*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.*

**LISTA DE CAMPAMENTOS DE VERANO 2024 CONTINUACIÓN…**

# TOPSoccer 2024

***TOPSoccer es un programa de fútbol GRATUITO e inclusivo ara jóvenes de 6 a 18 años con CUALQUIER discapacidad.***

**Primavera: Marzo 5th - Abril 25th**
**Verano: Junio 11th - Agosto 1st**
**Otoño: Septiembre 10th - Octubre 31st**

**Registrate aquí**

**Albany** Martes 4:30-5:30pm
Campos de OVFA at YMCA

**Corvallis** Jueves 4:30-5:30pm
Corvallis Sports Park

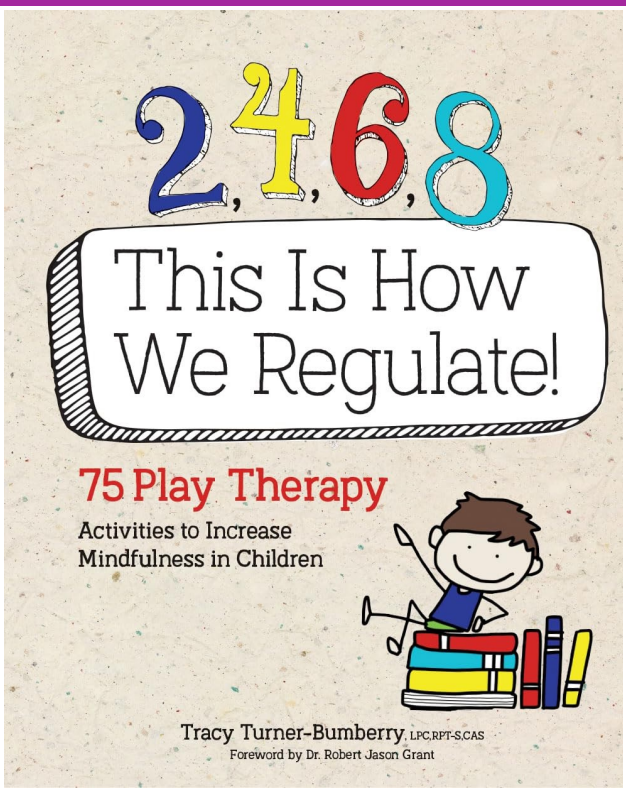
**Preguntas? Envíe un correo electrónico a Salvador a salvador.maciel@jacksonstreet.org o 541-220-2961**

***Inscripcion abierta durante las 8 semanas. Regístrate cuando quieras!***

jackson street YOUTH SERVICES · OREGON VALLEY FUTBOL ALLIANCE · CORVALLIS SPORTS PARK · OREGON YOUTH SOCCER · the Y YMCA

*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




### *2, 4, 6, 8 Así regulamos: 75 actividades de terapia de juego para aumentar la atención plena en los niños*

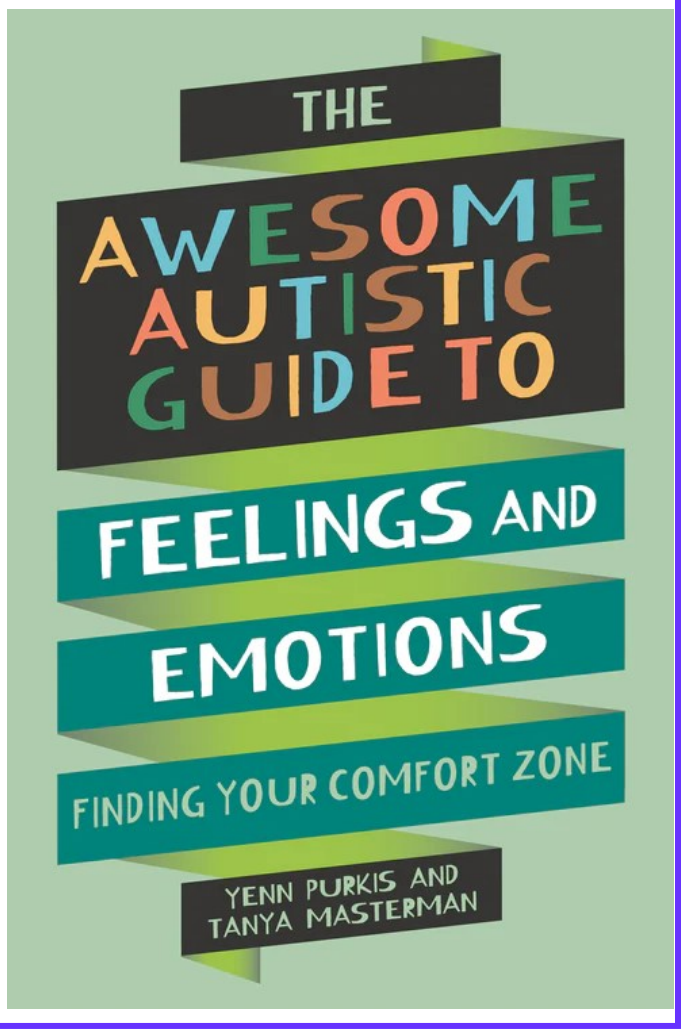
*por Tracy Turner-Bumberry*

Aprender estrategias de atención verbal puede resultar difícil para niños y adolescentes, y mucho menos cuando los niños tienen autismo, ansiedad, TDAH u otros problemas de regulación emocional. Es por eso que la terapeuta y consejera de juego Tracy Turner-Bumberry, LPC, RPT-S, CAS, ha creado 75 intervenciones simples, lúdicas y puntuales que combinan atención plena, artes expresivas y juego para ayudar a los niños a lograr una mayor autorregulación al concentrarse más. y estresarse menos. Las intervenciones incluyen: respiración, dibujo, colorear, narración de cuentos, naturaleza y más.

### *La impresionante guía autista de sentimientos y emociones: encontrar su zona de confort*

*por Yenn Purkis y Tanya Masterman*

Este libro explora lo que se siente al ser una persona joven en el espectro del autismo y analiza todas las cosas brillantes que las personas en el espectro del autismo pueden hacer. Lleno de ideas sobre cómo ser increíble y autista, este libro celebra las fortalezas de comprender el mundo de una manera diferente. ¡Analiza todas las razones por las que ser uno mismo y pensar diferente puede ser totalmente asombroso! También tiene consejos para manejar situaciones difíciles como crisis, diferencias sensoriales y ansiedad. Incluye actividades divertidas y páginas de diario donde los jóvenes autistas, de 10 a 14 años, pueden escribir sus pensamientos y sentimientos. Este libro ayuda a los adolescentes autistas a gestionar sus emociones y desarrollar la confianza para ser quienes son.




*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.*

## COMI CS

**Aquí hay 2 artísticos.**

**ejemplos de por qué las personas autistas luchan con regulación emocional.**

*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

https://www.5pointscale.com/

The **ZONES** of Regulation™ Reproducible E The Zones of Regulation Visual

© 2011 Think Social Publishing, Inc. All rights reserved.
From *The Zones of Regulation*™ by Leah M. Kuypers • Available at www.socialthinking.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.*