

DICIEMBRE 2024

NÚMERO 80

ÁPEIRON

REVISTA DE DIFUSIÓN SOBRE AUTISMO



AÑO 6- 2024

TRELEW - CHUBUT

PUBLICACIÓN DE FUNDACIÓN ÁNGELES DE CRISTAL

Nota del editor

Les damos la bienvenida a un nuevo año de trabajo que seguro será de crecimiento y de aprendizaje para todos y cada uno de los profesionales que trabajan en la institución y también para las familias de niños y niñas que asisten a las terapias en Fundación Ángeles de Cristal.

Apostamos por seguir ofreciendo un mejor servicio y seguir trabajando por la mejora de la calidad de vida.

Este año, dentro de los objetivos que tenemos de seguir difundiendo información sobre autismo, queremos que también sea un contenido que no distinga barreras de acceso a la información de cualquier persona independientemente de su condición.

Se trata de generar canales para que la información sea accesible. Es nuestra contribución al derecho fundamental de acceso a la información, la inclusión social y el empoderamiento.



Material de difusión realizado por el Área de Prensa y Difusión a cargo de Analía García, con el asesoramiento del equipo técnico: de Fundación Ángeles de Cristal

Edición: Prensa y Difusión

FORMAS DE CONTACTO

COORDINACIÓN INSTITUCIONAL

infoangelesdecristal@gmail.com

ÁREA TERAPÉUTICA

terapiasfac@gmail.com

ÁREA PEDAGÓGICA

pedagogicafac@gmail.com

ÁREA CAPACITACIÓN

apeirontrelew@gmail.com

Encontranos en:

REDES SOCIALES

Facebook: Ángeles de Cristal Autismo Trelew
Ápeiron

Instagram: angelestrelew

YouTube: Ángeles de Cristal Autismo Trelew

PÁGINA WEB: www.fundangelesdecristal.org

FIESTAS Y AUTISMO

Se acercan las fiestas de fin de año y cada familia tiene sus propios festejos y costumbres. Muchos se reúnen con familiares que hace tiempo no ven, con amigos o solos.

Esta parte del año también coincide con el descanso de la escuela y las vacaciones. Esto supone cambios en las rutinas y en ocasiones, pueden presentarse inconvenientes cuando hablamos de la Condición de Espectro Autista.

Muchas familias ya han diseñado estrategias para estos momentos pero muchas otras no lo saben o no tienen las herramientas para poder elaborar dichas estrategias. Por eso es importante poder tener el respaldo de profesionales que puedan trabajar junto a las familias para diseñar un plan.

Lo primero es conocer bien al niño o la niña. Parece obvio, pero cuando se trata de autismo, cada persona es diferente y tiene reacciones distintas ante las novedades y los cambios de rutina. Algunos niños necesitan estructurar y organizar su tiempo incluso en vacaciones, y es un factor importante saber qué actividad disfrutan más que otra, qué hacer con el tiempo libre y algo muy importante como el descanso.

A la hora de los festejos, qué hacer con los estímulos sensoriales, con los ruidos, las luces, con las visitas en casa o el tiempo compartido con familiares que no se ven en todo el año. Esta situación puede desbordarle y tornarse abrumadora. Es conveniente estar atentos para poder implementar estrategias que sirvan de apoyo. Puede ser beneficioso tener objetos familiares o algún juguete que aprecie preparados para ayudarlo a calmarse y manejar las situaciones estresantes. Todo esto son sólo algunas ideas, ante cualquier duda conviene comentarlo anticipadamente con su terapeuta o el especialista que le atiende habitualmente.

Es relevante considerar la organización de actividades con antelación y comunicar el plan de manera clara y concisa. Crear un ambiente sensorial amigable, reduciendo los ruidos fuertes, las luces brillantes y los olores intensos teniendo en cuenta las particularidades.

Estrategias para afrontar la ansiedad anticipatoria

A continuación, comentamos algunas estrategias que pueden tomarse en cuenta para afrontar la ansiedad anticipatoria durante las fiestas. Algunas de ellas son:

- Hablar con la persona con autismo sobre sus preocupaciones y miedos. Escucharla atentamente y validar sus sentimientos.
- Utilizar herramientas visuales como calendarios, horarios o imágenes para explicar lo que sucederá durante las fiestas. Esto les ayudará a anticipar los eventos y sentirse más seguros.
- Enseñarles a las personas con esta condición técnicas de relajación como la respiración profunda, la visualización o los ejercicios de estiramiento. Estas herramientas pueden ayudar a reducir la ansiedad en momentos de estrés.
- Intentar mantener una rutina lo más estable posible antes y después de las fiestas. Esto proporcionará un sentido de seguridad y control.
- Permitir que la persona con autismo tenga cierto grado de control sobre la situación. Por ejemplo, dejarle elegir qué ropa ponerse o qué actividades quiere realizar.
- También es importante establecer límites claros y realistas. No obligar a la persona a participar en actividades que le generan demasiada ansiedad.
- Un terapeuta ocupacional puede enseñarle estrategias específicas para manejar la ansiedad y mejorar las habilidades sociales.
- Rodearse de personas comprensivas y solidarias que puedan ofrecer apoyo emocional.

La inflexibilidad es bastante frecuente en autismo, por lo que la forma de procesar normas y acontecimientos, la incertidumbre puede producir ansiedad, estrés y conductas disruptivas o no deseadas. Por ese motivo, la anticipación puede permitir controlar determinadas variables.

Vacaciones de la escuela y cambio en las rutinas:

Se terminan las clases, se cambian los horarios, terapias y puede ser difícil de comprender y manejar.

Es recomendable conservar ciertas rutinas que se realizan en casa reemplazando las actividades de la escuela por otros (tener siempre en cuenta que esta época es de descanso).

Se puede utilizar las agendas para elaborar secuencias o pasos a seguir. Siempre considerando aquello que quieran hacer.



TERMINARON



LAS CLASES



NO VOY A LA ESCUELA



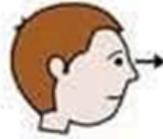
POR UN TIEMPO.



ESTOY DE VACACIONES.



PUEDO DESCANSAR,



MIRAR TV,



ESCUCHAR MÚSICA,



METERME A LA PILETA,



DISFRUTAR

 **ARASAAC**



Calendario y agendas visuales

- Marcar los días más importantes. Anticipar los días en que se van a desarrollar determinadas situaciones.
- Explicar que sucederá en eventos específicos
- Representar distintos momentos con el apoyo de pictogramas o agendas visuales: para anunciar un viaje, una cena, la visita de familiares a casa y demás

Decoración en la casa:

- Involucrar a los niños en la elección y colocación de adornos. También para el desarme de las decoraciones
- Siempre tener en cuenta las dificultades sensoriales que se pueden presentar

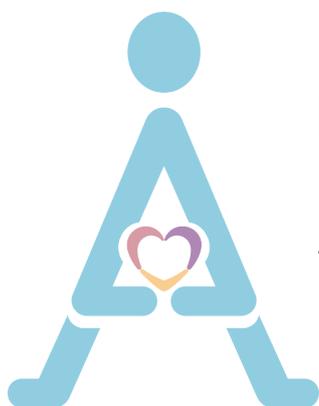
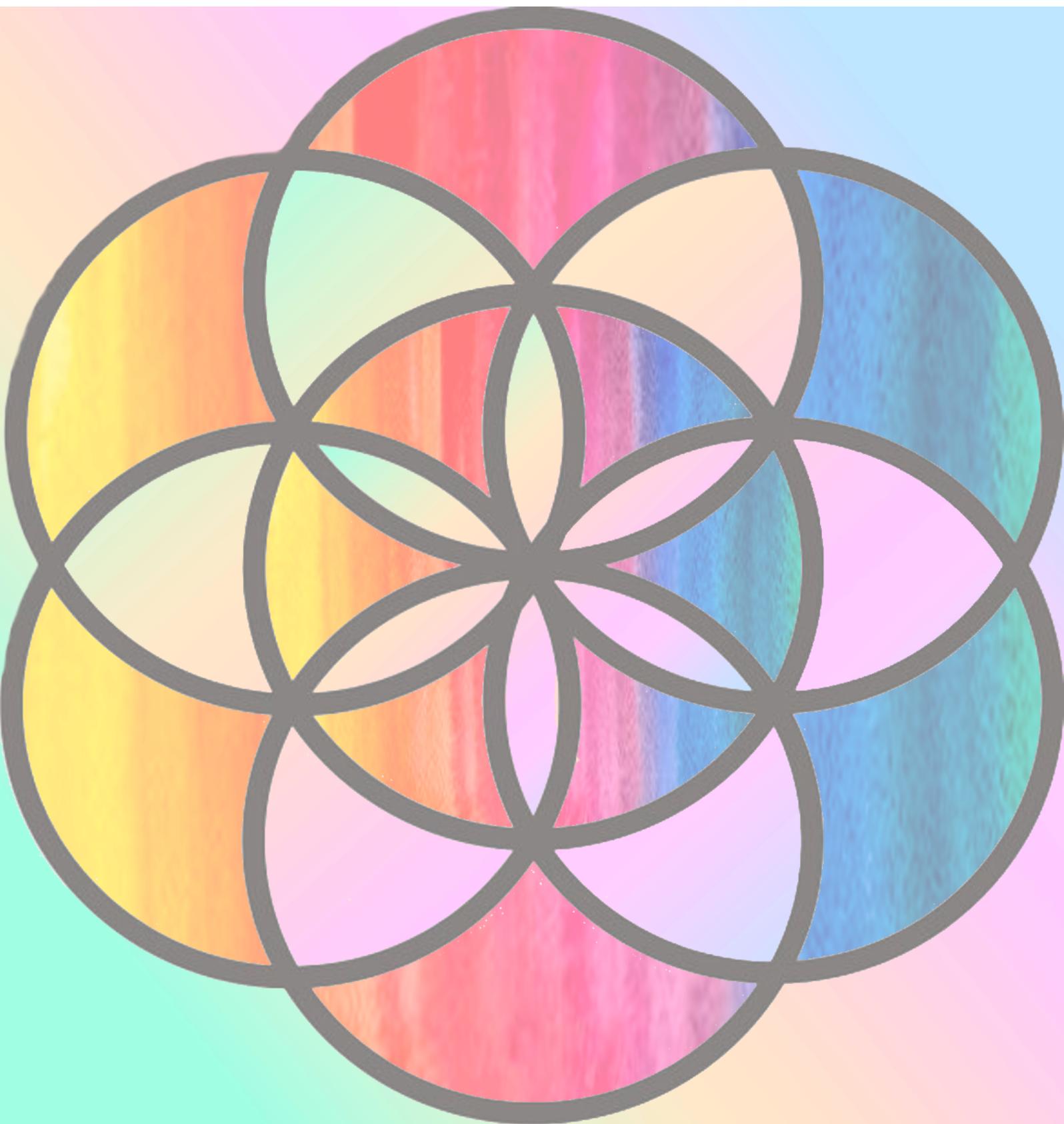
Regalos

- Puede ser una buena estrategia conversar sobre la entrega de regalos como, por ejemplo, practicar la entrega de regalos, esperar turnos, no dar falsas esperanzas con respecto a los regalos que se entregarán.



Invitados

- Si hay invitados a la fiesta, hay que mostrar fotos de las personas para que vayan conociéndolas. Muchas veces sucede que se puede compartir los festejos con familiares que hace mucho no se ven o que los niños todavía no conocen. Para esto, hay que preparar a los niños como las fotos, historias, apoyos visuales y demás, procurando no obligar a permanecer si existe alguna incomodidad.



Fundación Ángeles de Cristal

Si me enseñas, yo puedo