**Mantenerse estructurado e involucrado en este tiempo desafiante**

**17 de marzo de 2020**

*Departamento Clínico de ASNC*

Individuos en el espectro del autismo pueden sentirse particularmente inquietos durante este tiempo. Las personas a su alrededor se comportan de manera diferente y pueden estar mostrando ansiedad. Las rutinas, de las que muchos son tan dependientes, pueden estar cambiando. Los adultos de sus familias pueden estar trabajando desde casa o no, y sus escuelas podrían estar cerrando. El acceso al exterior puede ser limitado.

### Usar soportes visuales

Si tu ser querido tiene un momento muy difícil con el cambio, como el cierre de la escuela, hay estrategias que puedes usar. Aumentar la estructura a menudo puede aliviar la ansiedad y el estrés, e incluso el individuo más verbal a menudo no puede depender de la información verbal por sí solo.

El uso de un horario visual o una lista de tareas proporciona cierto control de la situación y, a su vez, puede reducir la ansiedad. El horario en sí prepara al individuo para las transiciones, ofrece control durante el día, proporciona una representación predecible y visual de lo que sucederá, promueve la organización y la gestión del tiempo, y puede proporcionar a la persona una herramienta para hacer opciones relacionadas con el orden de los acontecimientos dentro de su día. Los horarios casi siempre no hacen que la persona sea más rígida, pero de hecho son una gran herramienta para conectar nuevas actividades y transiciones que la persona podría disfrutar, pero no habría intentado si no hubiera comprado ya en el uso de un horario. Dependiendo de la persona, un horario podría desarrollarse utilizando imágenes, fotos, en forma escrita, calendarios o formatos electrónicos. Por supuesto, siempre que sea posible, debe ser desarrollado con o por el individuo con TEA.

Una tarjeta de cambio es otra poderosa herramienta que se puede utilizar para preparar al individuo para algo fuera de lo común. La tarjeta de cambio está conectada al horario, lo que hace saber a la persona que lo que suele suceder en este momento cada día no está sucediendo y será reemplazado por una actividad alternativa. Por ejemplo, si normalmente vas a la YMCA todos los días por la tarde pero ahora no puedes, puedes conectar una tarjeta de cambio que indique que, en su lugar, estarás haciendo una actividad alternativa que la persona prefiera. O simplemente agregue la tarjeta o palabra que representa la nueva actividad.

### Cuando estamos atrapados en casa

Una estrategia importante adicional es probar actividades alternativas y crear nuevas rutinas. Sabemos que cada persona tiene preferencias y fortalezas individuales, pero esperamos que estas ideas ayuden durante este tiempo.

**Para apoyar la necesidad de movimiento, la actividad física en el hogar y cerca del hogar**

* rebotando en una pelota de terapia o saltando en un pequeño trampolín mientras está sentado frente a un ventilador
* subir y bajar los escalones
* usando una Wii u otros juegos interactivos o videos que involucran movimiento
* fiestas de baile
* baila-congélate
* yoga, estiramiento, rutinas de ejercicios (puedes buscar en YouTube rutinas de yoga gratis para niños, clases de baile y actividades de ejercicio)
* versiones modificadas o divertidas de fútbol, baloncesto, mini-beisbol, golf, cornhole, patata caliente, caballo
* carrera de animales
* juegos de persecución/” corre, que te atrapo”
* actividades de movimiento y atención plena para los niños y las familias
* buscar y aprender videos de "Just Dance" en YouTube
* turnarse para ser el ejercicio "instructor" - movimientos serios o tontos
* búsquedas de tesoro – por dentro y por fuera de la casa (por ejemplo, encontrar objetos de color específicos alrededor de la casa; encontrar colores del arco iris en un paseo fuera. Tomar fotos.)
* carrera obstáculos caseros – Planificar un curso - arrastrarse a través del sofá, chocar en una pila de almohadas, arrastrarse debajo de la mesa, saltar cinco veces, etc. Toma el tiempo el uno al otro, ¿quién es el más rápido?

**Artes y manualidades**

* Botellas de purpurina/brillantina DIY
* Arte de arena
* Pintura de dedos/pintura de crema de afeitar
* Haga su propio instrumento musical (frijoles/arroz en platos de papel/botella de refresco)
* [**Lámparas de lava DIY (botella de**](https://www.homesciencetools.com/article/how-to-make-a-homemade-lava-lamp-science-project/) agua / colorante de alimentos / aceite / agua / Alka seltzer)
* Marcadores de puntos
* Comederos de aves Pinecone
* Fabricación y vuelo de aviones de papel
* Tiza de acera
* [**Copos de nieve de cristal de sal**](https://livingwellmom.com/salt-crystal-snowflakes/) (jarras de sal/masones/limpiadores de tuberías/alfileres de ropa)
* Mosaicos: rasga piezas de papel de construcción de colores y conviértelos en obras de arte
* Objetos de pegamento en papel – cuentas, lentejuelas, trozos de papel, palitos de paleta, lo que sea lo suficientemente ligero como para ser pegado; hacer patrones, formas o simplemente lo que hacen por su cuenta

**Juegos caseros o de bajo presupuesto**

* Go Fish
* Une globos (no dejes que toque el suelo)
* Estatuas (que pueden quedarse quietas más tiempo)
* Baila-congélate
* Luz roja/luz verde
* Sillas musicales
* Uno, Old Maid, otros juegos de cartas
* Rompecabezas
* Burbujas
* Charades – escribir acciones simples en papel y turnarse para actuar
  + Susurre en su oído y par con la palabra escrita para los niños que no leen todavía (ejemplos: comer, oler, saltar, correr, marchar, patear, abrir, sonreír, fruncir el ceño, llorar, reír, girar, aplaudir, cepillar los dientes, cepillar el pelo, ponerse la camisa, ponerse pantalones, lavar, bailar, etc.)
* [**Cup Stacking**](https://www.youtube.com/watch?v=F89vHYoM8XM) – Sí, es un deporte

**Formas divertidas de participar en rutinas, tareas**

* Involucrar a figuras preferidas o juguetes en las rutinas (Woody también necesita limpiar juguetes!)
* Siguiendo al líder – ¿Puedes hacer lo que yo hago? ¡Yo también te copiaré! Tome turnos para imitarse unos a otros (es posible que los padres necesiten liderar la mayoría de la rutina)
* Noches temáticas de baño – todas las Barbies están teniendo una fiesta en la piscina el martes... las criaturas marinas van a la playa el miércoles
* Crayones de baño
* Pida a su hijo que sea el maestro; que te enseñen (o a sus personajes de juguete favoritos) cómo completar rutinas como lavarse las manos; vídeo grabarlo y les permiten verlo de nuevo para la diversión extra
* Actividades de hornear, cocinar

**Juego de juguetes a niveles funcionales y simbólicos**

Pretender temas de juego (con juguetes o actuar)

* Comida
* Tiempo de baño
* Biblioteca
* Supermercado
* Oficina del dentista
* Consultorio del Médico
* Clínica Veterinaria
* Rescate (bomberos, policías)
* Oficina de Correos
* Viaje de avión
* Restaurante
* Laboratorio de Ciencias
* Profesor
* Peluquería/Salón

Temas dramáticos de juego (¡actúa!)

* Animales
* Superhéroes vs. Chicos malos
* Robots
* Ninjas
* Vaqueros
* Ayudantes de la comunidad
* Personajes de películas, vídeos y programas preferidos (por ejemplo, Moana, Doc McStuffin))
* Oficina de correos – escribir y "enviar" cartas entre sí
* Caza de osos (u otras "cacerías")
* Búsqueda del tesoro
* Ser el maestro, los padres/cuidadores son los "estudiantes"

**Experimentos sensoriales de juego/ciencia**

Táctil

* [**Masa de juego casera**](https://www.pbs.org/parents/crafts-and-experiments/no-bake-playdough-recipe)
* Perlas de agua
* Crear "contenedores de frijoles" para ocultar animales en
* Crear un área para el juego acuático, incorporando herramientas para verter, echar, coger, derramar/etc. para otros objectos sensoriales
* Limo casero (almidón, pegamento y agua)
* Pinturas de dedos o pinturas de crema de afeitar
* Hacer bolsas sensoriales de bolsa Ziploc, gel para el cabello, colorante de alimentos. También puedes añadir pequeños juguetes, purpurina, ojos googly o bolitas. Selle la bolsa Ziploc con cinta adhesiva.
* Plantar semillas y enseñar a su hijo a regar y cuidar de ella
* Bombas de baño caseras
* [**Masa lunar**](https://afewshortcuts.com/how-to-make-moon-dough/) (harina/aceite/colorante alimentario/aceites esenciales opcionales)
* [**Bolas de nieve mágicas**](https://entertainyourtoddler.com/magic-snowballs/) (soda para hornear/vinagre/colorante de alimentos/jabón de platos opcional)
* Gunk/goo casero

Visual

* Burbujas para jugar fuera
* Soplador de burbujas casero
* Volcanes caseros (soda para hornear, vinagre y colorante de alimentos)
* Los clásicos: ¡Acceso a ruedas de alfileres, pompones y brillo!

Sabor/Olor

* Agregue aceites esenciales a las bolitas de agua, plastilina hecha en case y recipientes de arroz (táctil y olor)
* Hornear recetas simples y tener "pruebas" ciegos (¿puedes adivinar lo que es?)
* ¡Pruebas de olor ciego! Remoje las bolas de algodón en aceites esenciales y colóquelas en bolsas
* Clases sencillas de cocina (pizza bagel, sándwich, cupcakes de escarcha)

**Otras ideas**

* Hacer "películas"
* Escuchar o leer una serie de novelas con la familia (por ejemplo, Harry Potter)
* Libros para colorear para adultos, libros de punto a punto
* Escuchar podcasts
* Escribir cartas, hacer tarjetas para familiares y amigos
* Cincinnati Zoo Daily Facebook Live – 3 pm
* Puzzle Apps para niños - Tomar fotos de cualquier cosa y convertirlos en rompecabezas fáciles para los niños en línea
* Hacer collages de imágenes familiares, amigos, personajes/lugares/temas favoritos
* Escribir una historia divertida, poema o canción juntos - tomar turnos escribir una parte y escribirlo y luego leerlo al final

**Sitios web divertidos y educativos**

* Social Express [**https://socialexpress.com/**](https://socialexpress.com/) Una aplicación para la instrucción de habilidades sociales
* Scholastic Aprende en casa [**https://classroommagazines.scholastic.com/support/learnathome.html**](https://classroommagazines.scholastic.com/support/learnathome.html) proyectos día a día para que los niños lean, piensen y crezcan
* Nat Geo para niños [**kids.nationalgeographic.com**](http://www.kids.nationalgeographic.com/) Aprende sobre geografía y animales fascinantes
* PBS Kids [**pbskids.org**](http://www.pbskids.org/) pasar el rato con tus personajes favoritos mientras aprendes
* Cambia Zoo [**switchzoo.com**](http://www.switchzoo.com/) Mira, escucha y juega juegos para aprender sobre animales increíbles
* Fun Brain [**funbrain.com**](http://www.funbrain.com/) Play juegos mientras practicas matemáticas y habilidades de lectura
* En el libro [**reading.ecb.org**](http://www.reading.ecb.org/) Ir "al libro" para jugar juegos que practican estrategias de lectura
* Seussville [**seussville.com**](http://www.seussville.com/) Leer, jugar y pasar el rato con el Dr. Seuss y sus amigos
* Star Fall [**starfall.com**](http://www.starfall.com/) Practica tus habilidades fonéticas con estas historias de lectura
* Storyline Online [**storylineonline.net**](http://www.storylineonline.net/) Tiene algunas de sus historias favoritas leídas por los actores