

4. Enséñale a desarrollar rutinas

Las rutinas son muy importantes para el niño porque estimulan la seguridad en sí mismo, le hacen sentirse más cómodo en su entorno, a la vez que le facilitan el aprendizaje de determinados hábitos y conductas sociales. Por eso es fundamental que instales hábitos en su vida cotidiana que le ayuden a ser cada vez más independiente. Al inicio puedes empezar por hábitos sencillos como lavarse las manos antes de comer o cepillarse los dientes antes de acostarse y, más tarde pasar a rutinas más complejas como recoger sus juguetes después de jugar o poner la mesa.

AUTISMO: rutinas en el hogar



Fomentan la autonomía

Facilitan la comprensión del entorno

Aportan orden y anticipación

Aportan confianza y seguridad

Mejoran la planificación y organización

Desarrollo de la noción temporal

www.doblequipo.com

5. Motívalo constantemente

Una de las cosas que más le cuestan a un niño con autismo es involucrarse en nuevas tareas o planes que se salgan de su rutina habitual. Sin embargo, tener nuevas metas y hacer actividades diferentes no solo le ayudan a abrirse al mundo y mejorar la comunicación sino que también le permiten conocer más sobre el entorno que le rodea. Por eso es importante que lo motives continuamente a realizar cosas nuevas: practicar deporte, inscribirlo a un taller sobre un tema que le apasione o simplemente planificar algo que se salga de su cotidianeidad.



ESCRIBIR

ESCUCHAR

COMPARTIR

JUGAR

Ayudando a mi hijo desde casa

2 de ABRIL
DÍA MUNDIAL DEL AUTISMO



TRABAJO SOCIAL- COCLÉ
Licdas: Marta Rodríguez, Yanilka Rodríguez,
Rosalba Soto, Roxana Mendoza, Lourdes
Martínez

ESTRATEGIAS PARA AYUDAR A MI HIJO (A) CON AUTISMO DESDE MI HOGAR

1. Traza un plan educativo

La educación de un niño no es algo que se pueda improvisar, es fundamental que busques información sobre el trastorno y profundices en las necesidades de tu hijo. En colaboración con el psicólogo o psicopedagogo, puedes concebir un plan de educación flexible que se adapte a las necesidades de tu pequeño en cada momento de su desarrollo.



2. Cuida su dieta

No existe una dieta específica. Algunas investigaciones han indicado que una alimentación libre de gluten y caseína, que se encuentran en los alimentos a base de harina de trigo y en la leche y sus derivados, puede mejorar los síntomas. Un estudio realizado en la Universidad de Rochester encontró que este tipo de dieta puede contribuir a ligeras modificaciones en su conducta social, a la vez que mejora los trastornos gastrointestinales.

Alimentos permitidos en dieta sin gluten y caseína

- Papas
- Sustituto de leche de almendra, papa, arroz, avellana
- Mantequilla de coco
- Vegetales y verduras frescos (aguacate, ejotes, brócoli, etc.)
- Frutas frescas y secas
- Palomitas de maíz naturales sin dulce o mantequilla
- Arroz
- Maíz
- Nueces, almendras, nueces, pistaches, nuez de la
- Carne fresca, pollo, res, pescado y mariscos
- Huevos y mayonesa (si no es alérgico), Frijoles, ejotes, habas, garbanos y lentejas, Amaranto, Sorgo, Tapioca o Yuca, Cocoa o algarrobo si es alérgico al chocolate



02/03/2012

Alicia Gonzalez

30

3. Juega con él

El juego es una de las actividades que más estimulan a un niño. Se trata de una estrategia excelente para ayudarle a desarrollar sus habilidades psicomotoras y comunicativas, estimular el lenguaje y fomentar un clima de bienestar en el hogar. Además, jugar con el niño contribuirá a fortalecer vuestro vínculo emocional. Existen muchísimos juegos con los que puedes entretener a tu hijo y a la vez estimular el lenguaje y la comunicación, solo es cuestión de encontrar aquellos juegos que más le gusten.

