

OCTUBRE 2021

TEMAS DE LA ACTUALIDAD

JORDAN CHILD DEVELOPMENT CENTER



EN LA EDICIÓN DE ESTE MES:

- Preparaciones para los Días Festivos
- Consejos para Viajar
- Paseos Festivos
- Familia y Amigos
- Consejos Generales

CLASES PARA PADRES:

- No hay clases en Octubre.
- Las clases se reanudarán en Noviembre.
- Información para las clases y el registro estará en el noticiero de Noviembre.

PREPARACIONES PARA LOS DÍAS FESTIVOS

Esta temporada de festividades puede ser emocionante y divertida, pero también puede ser muy estresante cuando tienen niños con necesidades especiales. Queremos que experimenten todas las actividades y reuniones, sin embargo, necesitan planear y hacer preparaciones adicionales para ayudar a sus hijos pequeños a saber lo que van hacer.

Durante los próximos tres meses, pueden haber muchos cambios en rutinas, personas nuevas, y viajes. Todos estos cambios pueden ser muy desafiantes para nuestros niños pequeños y para los preescolares. Berrinches y crisis son mucho más comunes cuando hay muchos cambios.

Su hijo y su familia son únicos! Ustedes saben lo que funciona bien para su hijo y lo que no funciona. Este mes voy a cubrir información general y estrategias que pueden ayudar a disminuir el estrés durante los días festivos. Sin embargo, asegúrense de consultar con el pediatra de su hijo, maestras, y otros profesionales familiares sobre las fortalezas y necesidades de su hijo si necesitan apoyo adicional.

Consejos Para Viajar

Viajar a lugares nuevos requiere mucho tiempo y preparación bajo las mejores circunstancias. Durante los días festivos, el estrés puede ser más alto de lo normal. Aquí hay algunos consejos y estrategias para ayudar que su viaje sea un poco más relajante.

Decidan Que Es Lo Mejor Para Su Familia..

- Decidan si un viaje más largo es factible este año.
- ¿Sería más fácil si la familia viniera a la casa de ustedes?
- ¿Sería más fácil esperar para hacer un viaje más largo hasta que su hijo estuviera más grande?

Planean de Antemano.

- ¿Cual es la mejor hora para que la familia salga de viaje?
- Chequen con la aerolínea si hay acomodaciones para niños pequeños con necesidades especiales y sus familias (embarque temprano, disposición de asientos, etc.) Pueden hacer lo mismo con los hoteles.
- ¿Tienen suficiente tiempo para descansar mientras viajan?
- ¿Cuáles pueden ser los desafíos sensoriales?
- ¿Cuáles son sus planes si se retrasa o se cancela el vuelo o si el clima no es bueno para conducir?



Empacar con Propósito.

- Lleven todo lo que necesitan para ayudar a su hijo sentirse cómodo.
- Juguetes, cosas para comer, cobijas, artículos de confort deben de estar a la mano.
- Recuerden de llevar audífonos, cargadores, y baterías.

Preparen a Su Hijo.

- Basados en el nivel de entendimiento de su hijo, hablen con él acerca del viaje.
- ¿A dónde van a ir?
- ¿Cómo van a llegar allá?
- ¿Qué va a pasar en el avión o en el carro?
- ¿Qué pueden hacer durante el vuelo o en el carro?
- ¿Pueden llevar a su hijo al aeropuerto antes de tiempo?
-



Pidan Ayuda.

- Chequen en el aeropuerto y en otros lugares donde van a estar, si tienen áreas sensoriales o relajantes, baños para familias, u otras acomodaciones.

Tengan Información De Contacto A La Mano.

- Asegúrense que su hijo tenga el nombre de ustedes y el número de teléfono en caso que se llegue a perder.
- También, tomen una foto de su hijo para que recuerden lo que trae puesto y tener la foto más reciente para mostrar a otras personas.



Paseos Festivos

Hay tantas cosas divertidas y emocionantes durante los días festivos y ustedes van a querer hacer todas las que puedan hacer. Sin embargo, tengan en cuenta lo que su hijo es capaz de hacer por el momento y planeen basados en eso.

Priorizar Sus Paseos.

- Conociendo a su hijo y sus necesidades, consideren cuales paseos su hijo puede hacer y cuáles van a ser demasiado.
- Por ejemplo, su hijo puede estar bien yendo al huerto de calabazas y ustedes se sienten bien con este paseo, pero recuerden que durante los días festivos hay grupos grandes que van a ser ruidosos y van a perturbar la hora de dormir de su hijo.
- Traten de no hacer muchos paseos o eventos en un día.

Sean Realistas.

- Piensen lo que su hijo puede hacer ahora.
- Es posible que su hijo no quiera usar la ropa nueva o el disfraz popular o quiera comer alimentos nuevos o quiera estar cerca de la gente. Eso está bien.
- Preparen a la familia y amigos de antemano. Háganles saber qué esperar de su hijo y la forma que su hijo va a responder mejor hacia ellos.
- Sean pacientes con su hijo y consigo mismos.



Preparense.

- ¿Cuáles pueden ser los retos sensoriales?
- ¿Quién va a estar presente? ¿Es un lugar familiar para su hijo?
- ¿Quién va a vigilar a su hijo?
- Tengan Un Plan B.
- Si su hijo se pone muy molesto y necesita irse ¿cuál es el plan? ¿Hay un lugar relajante donde pueden llevar a su hijo hasta que se calme? ¿Todos tienen que irse? ¿Uno de los adultos puede llevar a su hijo pequeño a la casa y los demás pueden quedarse?
- Practicar de antemano puede ser muy útil.
 - Por ejemplo, lleven a su hijo a la casa de su tía, donde va a ser la fiesta. Pueden practicar poniéndose el disfraz o tocando el timbre de la puerta. Pueden introducir algunos alimentos nuevos que pueden estar presentes durante los días festivos.
- Traigan todos los alimentos/snacks favoritos de sus hijos y algunas cosas de confort.

Familia y Amigos

Si su familia y sus amigos no han visto a su hijo por algún tiempo o no están al tanto de las necesidades de su hijo, van a tener que ayudarles a entender.



Díganle a su familia cuánto tiempo pueden quedarse y cuando tienen que irse.

- También, pregunten si hay un área relajante que pueden usar si su hijo se siente abrumado y necesita un descanso.



Háganle saber a su familia la mejor manera de interactuar con su hijo.

- ¿Las voces fuertes asustan a su hijo?
- ¿Su hijo quiere que lo carguen o no?
- ¿Su hijo prefiere que lo dejen solo por algunos minutos, pero se va a acercar después?



Díganle a su familia cómo incluir a su hijo en una actividad o comida.

- ¿Cual es un alimento que le gusta a su hijo que pueden ofrecerle cuando comen?
- ¿Su hijo puede repartir regalos, cubiertos, u otras cosas?



Traigan otras necesidades como cosas de confort, snacks, bebidas, iPad, etc para ayudar a su hijo sentirse cómodo en un lugar nuevo.



Háganle saber a su familia acerca de restricciones dietéticas u otras sensibilidades alimenticias que su hijo tiene.

- Esto es particularmente importante para las alergias. También es importante que la familia sepa los alimentos específicos que su hijo evita, le cuesta trabajo tragar, etc.

Consejos y Estrategias Generales

Aquí hay algunos consejos generales para ayudar que sus actividades y paseos se lleven a cabo lo mejor posible.



Mantengan las mismas rutinas cuando puedan.

- Esto es especialmente importante durante la hora de comer y la hora de dormir.

Cuiden de sus otros hijos.

- Denle oportunidades de hacer actividades que a ellos les gusta.

Cuidense de sí mismos.

- Programen tiempo para hacer algo que a ustedes les gusta. Llamen a amigos o familia para que les ayude con esto.

Mantengan las actividades y las tradiciones sencillas (No necesitan ser Martha Stewart!)

- Actividades y tradiciones sencillas funcionan mejor con familias que tienen hijos pequeños o preescolares.
- ¡Escojan qué es importante para su familia!

Eviten hacer cambios grandes durante este tiempo.

- Enseñarle ir al baño, dejar su chupón, cambiar habitaciones y/o camas, etc.
- Van a estar suficientemente ocupados y estresados-- cuando los horarios regresen a lo normal, pueden abordar uno de los cambios que quieren hacer.

