

10 consejos para convivir con el autismo



- 1 Conocimiento del trastorno.**

Cuando el niño y la familia han recibido el diagnóstico, es necesario un trabajo de formación sobre el TEA para que todos sean conscientes de qué es y qué implica convivir con ello.
- 2 Establece una rutina.**

Los niños con este trastorno necesitan mantener unos horarios regulares y muy estructurados. Muchos de ellos no llevan bien que se interrumpan esas rutinas o se produzcan cambios, lo que puede ocasionarles disgustos, confusión o ansiedad.
- 3 La anticipación es muy importante.**

El niño debe saber con antelación qué es lo que va a hacer ese día o qué va a pasar cuando vaya a un sitio. Por eso, prepara agendas visuales de los próximos planes o actividades y enseña con tiempo al niño a gestionar situaciones sociales nuevas.
- 4 Busca su contacto ocular.**

Siempre que haya que decirle algo, debemos intentar que nos mire a los ojos. Para asegurarte de que te escucha, siempre agáchate y ponte a su altura para hablarle, ya que los niños con autismo tiene dificultad en mirar y oír a la vez.
- 5 Usa siempre apoyos visuales.**

Ellos no aprenden como el resto de niños, sino que precisan apoyos visuales para pautar sus tareas, afianzar ideas o incluso jugar.
- 6 Gestiona las rabietas.**

Los momentos de enfado o disgusto pueden ocurrir en cualquier momento y cuando pasen, debes tener preparado en casa un espacio tranquilo, con algún juguete preferido y cojines para sobrellevar adecuadamente las rabietas.
- 7 Ten muchísima paciencia.**

Las personas con autismo tardan en responder a cualquier pregunta. Es mejor darles tiempo y no insistir, porque esto puede llevarnos a la frustración, tanto del niño como del adulto. Además, recuerda que este trastorno es una carrera a largo plazo y que puede resultar muy cansada para todos.
- 8 Realiza un trabajo constante.**

Todo este trabajo y la intervención terapéutica que se realice desde la familia, centro terapéutico escolar u otros profesionales, debe ser diaria y muy regular. Como padre, céntrate en lo que queréis mejorar y no dejes de formarte.
- 9 No pongas límites a su evolución.**

Este trastorno evoluciona de muy diferente manera en cada niño. Mantén una actitud abierta.
- 10 Prepara a tu entorno.**

Informa a las personas cercanas del trastorno que sufre tu hijo, de cómo y qué puede ocurrirle en reuniones sociales con demasiada estimulación sensorial para que su reacción no suponga más dificultades.