

Navegando la temporada navideña con niños

por Summer Stanley



Las luces, la música, los desfiles y las fiestas de la temporada navideña la convierten en la época más festiva del año para muchas personas; pero para los niños con necesidades especiales, puede ser abrumadoramente caótico.

Los padres a menudo se sienten obligados a asistir a todas las funciones familiares, a todas las fiestas comunitarias y a todos los eventos escolares durante la temporada navideña, temen decepcionar a sus hijos o sus familias por perderse alguna de las festividades. Sin embargo, lo que es adecuado para una familia puede no serlo para la suya, ¡y está bien!

Usted sabe mejor que nadie lo que su hijo puede y no puede manejar. Por ejemplo, si se disparan ruidos fuertes o música la ansiedad de su hijo puede aumentar, él o ella podría disfrutar de un tranquilo paseo en automóvil por vecindarios alegremente iluminados. Si las multitudes son un problema, haga su propia diversión navideña en casa horneando galletas, cortando copos de nieve de papel o haciendo una guirnalda de palomitas de maíz para tu árbol de navidad.

En lugar de lanzarse a la alegría con ambos pies, tome los eventos festivos en pequeños bocados. Lleve a su hijo a un pequeño espectáculo navideño local en lugar de una enorme producción profesional. Hágale saber

a su familia que es posible que tenga que irse después de la cena temprano. Realice viajes cortos para comprar solo uno o dos regalos a la vez en lugar de ir de compras durante todo el día.

Busque eventos festivos sensoriales en su área. Cada vez más comunidades ofrecen experiencias que permitan que los niños disfruten de la tradicional diversión navideña sin la sobrecarga sensorial.

Aquí hay algunos consejos más para hacer que esta temporada navideña sea menos estresante:



- Prepare a su hijo para los cambios que puedan ocurrir en la escuela durante las vacaciones, como cambios de horario y asambleas.



- Pídale al terapeuta de su hijo que haga más juegos de roles, guiones o historias sociales relacionadas con las vacaciones.



- Considere enviar tarjetas navideñas a familiares y amigos que pueda ver esta temporada y decirles qué comportamiento pueden esperar de su hijo en las reuniones. Por ejemplo, si a su hijo no le gusta ser abrazado, podría mencionarlo en sus tarjetas.



- Si se queda fuera de casa durante la noche, lleve la manta o almohada favorita de su hijo para ayudar él o ella sentirse más cómodo.



- Ten una señal o palabra de escape acordada en caso de que su hijo comience a sentirse abrumado.



- Elija regalos y experiencias que sean apropiados para su hijo, no a su "edad expectativa."

(continuado...)



Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres
(cont.)



- Recuerde que no tiene la obligación de permanecer en situaciones desagradables. Si su hijo tiene un colapso cuando su familia se reúne, está bien simplemente empacar e irse a casa si eso es lo que es mejor para su hijo y para usted.



- ¡Cuidate tú también! Si estás abrumado con preparativos para las fiestas, tómese un descanso y solicite cuidados de relevo de familiares o amigos para que puedas recargar energías.

With preparation and flexibility, you and your child can have a great holiday season!



Recursos:

"Holidays with Special Needs Children," accessed Nov. 1, 2018, from <https://stressfreekids.com/10026/holidays-with-special-needs-children/>

"How to Conquer Holiday Stress in the Special Needs Household," accessed Nov. 1, 2018, from <https://adayinourshoes.com/holiday-stress-special-needs-household/>

"17 Ways to Enjoy the Holidays with Your Special Needs Child," accessed Nov. 1, 2018, from <https://www.verywellfamily.com/holidays-with-special-needs-child-4156526>

"Keep the Holidays Manageable for Your Special Needs Child," accessed Nov. 2, 2018, from <http://cincinnatifamilymagazine.com/special-needs/keep-holidays-managable-special-needs-child>

Más Handy Handouts® GRATIS, visite www.handyhandouts.com