

## Actividades Extraescolares y Habilidades Independientes en su Tiempo Libre

El tiempo después de la escuela puede ser un momento difícil del día para niños y adolescentes con TEA. Ya sea para hacer la tarea, participar productivamente en lugar de autoestimularse, o simplemente desahogarse y liberar el exceso de energía, las actividades extracurriculares pueden ser clave para ayudar a su hijo a aprender habilidades de la vida importantes mientras se divierte haciendo una actividad que él o ella disfruta.

Milestones ofrece servicios de consulta a todos los miembros de la familia, profesionales y autogestores. Servicios incluyen conectar a los participantes a recursos, proporcionar información general y asistencia. También ofrecemos un servicio gratuito de ayuda para el autismo. Si tiene alguna pregunta o inquietud, contáctenos al (216) 464-7600.

### 1. ¿Cómo puedo mantener a mi hijo ocupado después de la escuela?

#### Habilidades de ocio independientes

Es importante estructurar el día de su hijo después de la escuela y enseñarle formas de desarrollar sus habilidades de ocio independiente.

Las habilidades de ocio independientes son actividades a las que su hijo se puede dedicar siempre que tenga un tiempo de inactividad. Los libros de rompecabezas son una buena opción, o leer un libro o dibujar en un cuaderno. Estas actividades son compactas y se pueden llevar a cualquier parte. Su hijo podrá mantenerse ocupado mientras espera en el consultorio de un médico, durante un servicio religioso, o en casa mientras usted está en una llamada telefónica importante.

Para comenzar a enseñar habilidades de ocio independientes, cree un horario y enséñele a su hijo cómo usarlo. Aprender sobre horarios visuales, visite [www.iidc.indiana.edu/?pageId=394](http://www.iidc.indiana.edu/?pageId=394). Ofrecer una lista rotativa de actividades, tareas, ejercicio y quehaceres con descansos intercalados, y revíselo junto con su hijo todos los días hasta que él / ella esté familiarizado con eso. Desvanezca gradualmente sus indicaciones verbales hasta que él / ella pueda completar el programa independientemente.

Puede decidir ofrecer una variedad de actividades para desarrollar habilidades de autodeterminación (“¿Quiere pintar una imagen o trabajar en un crucigrama?”).

## Actividades divertidas y constructivas

Busque actividades que proporcionen un modelo a seguir, como una foto o una lista de pasos. Por ejemplo, completar un set de Lego, los libros de calcomanías, los libros de Klutz y los rompecabezas de tangram tienen pasos fáciles de seguir para completar. Crucigramas, las búsquedas de palabras o los acertijos ilustrados "I Spy" son buenos porque tienen una lista establecida de elementos o palabras para encontrar.

<https://kids.scholastic.com/kids/books/klutz/>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Tangram>

Cocinar y hornear son buenas opciones para una actividad, ya que las instrucciones paso a paso están integradas en la receta. Los niños pequeños pueden ayudarle a completar una receta revolviendo, vertiendo ingredientes previamente medidos o decorando un pastel o galletas. Para los niños mayores, las recetas ayudan con las habilidades matemáticas, las habilidades motoras finas y las habilidades para la vida.

## Tareas

Completar las tareas puede ser un desafío para el enfoque y la flexibilidad de un niño. Decida a qué hora la tarea se realizará y asegúrese de cumplir con ese horario todos los días, lo mejor que pueda. Tenga en cuenta que algunos niños necesitan descomprimirse después de un largo día escolar, por lo que es ideal caminar o hacer otra actividad física. Otros podrían disfrutar de una actividad divertida por un corto tiempo antes de hacer la tarea. Aún otros pueden beneficiarse haciendo tarea de inmediato, mientras está en "modo escolar". La experimentación te ayudará a determinar qué funciona mejor para tu hijo.

Haga una lista de todas las tareas para completar. Puede ser útil estimar cuánto tiempo llevará cada uno, o cuánto tiempo pasarás en él antes de continuar. Permita que su hijo elija el orden y discuta opciones sabias. Finalmente, marque cada tarea cuando haya terminado.

Una vez que la hora de la tarea ha comenzado, ofrezca recompensas simples como un trago de agua, un chicle o incluso hacer saltos para mantener a su hijo en el buen camino. El uso de un temporizador le da a su hijo una idea de cuánto tiempo le queda hasta el próximo descanso. Para obtener más información sobre estos, visite [www.timetimer.com](http://www.timetimer.com). O simplemente ofreciendo un descanso después de completar con éxito 5 problemas matemáticos podría mantenerlo enfocado.

Revise esta lista de otras sugerencias para ayudar a hacer que la tarea sea exitosa:

<https://autismtherapies.com/tips-for-making-homework-easier/>

Pruebe estos 10 pasos para fomentar las habilidades de organización de tareas de Michelle Garcia Winner:

<https://www.socialthinking.com/Articles?name=10%20Steps%20to%20Foster%20Organization%20Homework%20y%20>

Más allá revise el kit de herramientas de tarea de Milestones para obtener ideas más específicas sobre la finalización de la tarea, enseñando buenas habilidades de estudio y su rol como cuidador cuando se trata de tarea (<https://www.milestones.org/resources/toolkits/homework-tool-kit>).

## Quehaceres

Las tareas domésticas son tan importantes como las habilidades de ocio. Incorporar las tareas domésticas después de la escuela le enseñará a su hijo la rutina, su responsabilidad y habilidades de autoayuda para el futuro.

Para comenzar, elija tareas en las que su hijo pueda tener éxito de inmediato. Tener un sentido de logro en el principio aumenta su autoestima. Agregue lentamente a la lista de tareas, siendo paciente con cualquier ineficiencias al principio. ¡Tu paciencia dará sus frutos!

Asegúrese de realizar tareas que sean apropiadas. Este sitio web tiene una lista de sugerencias y cómo comenzar: <http://hubpages.com/family/chores-for-kids-with-autism>.

Hay muchos beneficios para que los niños con autismo realicen tareas domésticas. Para conocer estos beneficios, lea este artículo: [www.friendshipcircle.org/blog/2012/10/24/the-ten-benefits-of-chores-for-your-child-withspecial-needs/](http://www.friendshipcircle.org/blog/2012/10/24/the-ten-benefits-of-chores-for-your-child-withspecial-needs/).

## Actividades sociales

Déle a su hijo la oportunidad de trabajar en habilidades sociales, ya sea individualmente con un compañero o en una actividad grupal. Revise nuestra lista de oportunidades sociales y de recreación en nuestro Centro de Recursos para clases estructuradas y actividades no estructuradas.

Las escuelas a menudo ofrecen actividades de enriquecimiento en el terreno escolar que comienzan justo después de la escuela. Estos son a menudo muy asequibles, y pueden ser una excelente manera de involucrar a su hijo en una actividad divertida. El departamento de recreación de tu ciudad es otro buen recurso. Pregunte si su hijo puede "probar" una sesión de actividad o clase antes de unirse oficialmente para asegurarte de que quede bien.

Las citas de juego uno a uno con amigos pueden ser una forma positiva de trabajar en habilidades sociales desde la comodidad de su propia casa. Tener un horario visual para la fecha de juego ayudará a su hijo a prepararse para el período de tiempo un amigo lo visitará, así como también manejará las expectativas de lo que hará. Aprenda más sobre horarios visuales con nuestro kit de soporte visual en (<http://milestones.org/online-resources/tool-kits/visual-supports/>.) Use historias sociales antes de la fecha de juego para revisar comportamientos esperados, modales apropiados y otros potencialmente situaciones difíciles (es decir, compartir juguetes). Enseñe juegos o escenarios de juego previamente. Participe activamente en una cita de juego para niños jóvenes mientras fomentan turnos e interacciones. Aprenda más sobre historias sociales en <http://carolgraysocialstories.com/>.

## Juegos

Hay muchos juegos que ayudan a los niños con autismo a practicar habilidades sociales junto con habilidades motoras finas, aprendizaje de números y colores, o tomando turnos. Este cuadro te da algunas ideas: <https://www.milestones.org/files/assets/gamestoplay.pdf>.

Los juegos de computadora pueden funcionar no solo en las habilidades relacionadas con la escuela, sino también en las habilidades sociales y de la vida. Para un juego útil lista, visite [www.autismspeaks.org/family-services/resource-library/toys-games](http://www.autismspeaks.org/family-services/resource-library/toys-games).

- También puede ver una lista de aplicaciones aptas para el autismo en nuestro Centro de recursos en <https://www.milestones.org/resources/community-resource-center>
- Visite su biblioteca local para muchos buenos libros de juegos.
- Visite este sitio web para obtener algunas buenas ideas para juegos de mesa y aplicaciones de iPad: [www.abatherapy.com/info-forfamilies.html](http://www.abatherapy.com/info-forfamilies.html)
- Visite este sitio web para ver muchos juegos diferentes, para todas las edades y niveles de desarrollo: [sites.google.com/site/autismgames/home](http://sites.google.com/site/autismgames/home)

## Oportunidades voluntarios

Para los adolescentes y los adultos jóvenes, la voluntad podría ser una excelente manera de desarrollar habilidades sociales, la transición a su comunidad y desarrollar relaciones. Hay organizaciones como YouthAbility, <http://www.jfsacleveland.org/horvitz-youthability/>, que ofrecen oportunidades voluntarios y capacitación laboral.

## 2. ¿Cómo estructuro el tiempo después de la escuela?

Use horarios y soportes visuales para crear un horario para después de la escuela, tal como lo haría para la mañana o rutinas a la hora de acostarse. Mantenga la rutina lo más similar posible, incluya las actividades regulares y las tareas domésticas alrededor de cualquiera actividad después de la escuela. Si es necesario, haga un horario diferente para cada día de la semana.

El uso de soportes visuales para crear ese horario ayudará a articular la rutina para que sea más fácil de seguir. Para obtener más información sobre soportes visuales y cómo crearlos e introducirlos, revise los soportes visuales de kit de herramientas Milestones en (<http://milestones.org/online-resources/tool-kits/visual-supports/>.)

Recuerde incorporar pausas cerebrales durante las actividades que requieren atención dedicada, como la tarea o leyendo. Puede usar un temporizador de tiempo o un temporizador de cocina simple para señalar los descansos. [www.timetimer.com](http://www.timetimer.com)

## 3. ¿Cómo debo usar las recompensas?

Usar un sistema de recompensas puede ser una herramienta importante para ayudar a su hijo. Use recompensas cuando él / ella complete una tarea asignada o para alentar la finalización de la tarea. La recompensa no tiene que ser extravagante, y no debe ser algo que pueda llevarlo fuera de la tarea, como mirar televisión o videojuegos. Pegatinas o otros artículos de colección de bajo costo, como lápices o chicles, son buenas opciones, o tiempo especial con usted después que el trabajo esté hecho.

Usar un gráfico o un frasco de recompensa puede ser poderoso: si su hijo llena el frasco con canicas o el gráfico con calcomanías, él / ella puede ganar una recompensa de su elección más poderosa. Un tablero de fichas puede ser otra forma de acumular recompensas hacia un premio mayor.

<https://starautismsupport.com/curriculum/research>

#### **4. Mi hijo necesita hacer más ejercicio. ¿Cuáles son algunas formas de añadir la buena forma a nuestra rutina?**

Inscriba a su hijo para participar en deportes después de la escuela o en una liga deportiva comunitaria. Vea si su hijo puede "presentarse a las pruebas" de un equipo antes de unirse oficialmente para asegurarse de que encaja bien. Consulte el centro de recursos de Milestones bajo Social y Recreación para organizaciones enumeradas de deportes adaptativos. Puede tratar el centro de recreación de su comunidad para otras oportunidades deportivas, o el calendario de Milestones en la categoría Social y Recreación.

Obtenga una membresía en el gimnasio para su hijo e inscribalo en las clases ofrecidas que cree que su hijo disfrutaría.

Si tiene una consola Wii o Xbox, hay juegos de baile y deportes apropiados para su edad.

Obtenga videos o DVD de ejercicios de la biblioteca. Incorpore tiempo en el horario de su hijo para ejercicio independiente en casa o en el gimnasio.

Además, estos sitios web ofrecen diferentes ideas de planes de ejercicios y la importancia de incorporar ejercicios en la vida cotidiana:

- Live Strong: <https://healthfully.com/309460-exercise-balls-autism.html>
- Fitness familiar: <https://www.verywellhealth.com/sports-and-fitness-for-kids-with-autism-1256961>
- Autism Speaks: <https://www.autismspeaks.org/health-and-wellness>
- autism after16: [www.autismafter16.com/article/12-09-2011/winning-match-fitness-and-autism](http://www.autismafter16.com/article/12-09-2011/winning-match-fitness-and-autism)

Las opiniones expresadas en esta publicación son las de los autores y pueden no reflejar la posición oficial de Milestones Autism Resources. La publicación está diseñada para proporcionar orientación sobre el tema cubierto. Se publica con el entendimiento de que Milestones Autism Resources no participa en la prestación de servicios legales, médicos o profesionales. Si el asesoramiento o asistencia legal, médica o de otro tipo experta es requerido, se deben buscar los servicios de un profesional competente.