

Sugerencias Para Viajar

Ir de vacaciones en familia puede ser muy divertido pero también puede ser un poco estresante. El estrés puede aumentar cuando los preparativos incluyen adaptaciones para un niño o un ser querido adulto con autismo. Ofrecemos estos consejos, al mismo tiempo que recomendamos algunos sitios y aplicaciones del web que pueden ayudarlo a preparar a su familia, para tener un viaje tranquilo.

Milestones proporciona servicios de consulta a todos los miembros de la familia, profesionales y autogestores. Los servicios incluyen conectar a los participantes con recursos y proporcionar información y asistencia general. También ofrecemos un servicio de asistencia de autismo gratuito. Si tiene alguna duda o inquietud, comuníquese con nosotros al (216) 464-7600.

Planeando el Viaje

Cuando piense en unas vacaciones familiares, haga que su ser querido con autismo participe en el proceso de seleccionar y planificar cuando sea posible. Idealmente, el destino y las actividades toman en cuenta los intereses de toda la familia.

Los seres queridos mayores con autismo pueden disfrutar descubriendo el lugar seleccionado y todas las actividades, sus costos y cualquier otra información que les interese. Muchas agencias de viajes y sitios web de viajes se especializan en personalizar las vacaciones para familias con necesidades especiales, tales como:

- Surfside Beach(La playa Surfside) Su destino de vacaciones que es amigable para las personas con el autismo: www.surfsidebeach.org/visitors
- Viajando con Niños que están en el Espectro de Autismo: www.myfamilytravels.com/content/52306-traveling-children-autism-spectrum
- Servicios de vacaciones en crucero para acomodar a adultos y familias con niños con necesidades especiales: <https://autismontheseas.com/>

- Lugares recomendados para vacacionar: www.friendshipcircle.org/blog/2012/06/06/32-vacationdestinations-for-individuals-with-disabilities-or-special-needs/
- Universal Orlando para Huéspedes con Autismo: <https://www.orlandovacation.com/universal-studios/special-needs/autism/>
- Huéspedes de Disney con Autismo: <https://www.orlandovacation.com/disney-world/special-needs-guide/guests-with-autism/>
- 7 Agencias de Viajes para Personas con Necesidades Especiales especiales: <https://www.friendshipcircle.org/blog/2012/04/04/7-travel-agencies-for-special-needs-travel/>
- Trippin 'con Jamie Consultor de Viajes: <https://twj.onrender.com/>

Empacando

Un ser querido mayor puede ayudar a hacer su propio equipaje preparando los trajes para cada día según lo que la familia esté haciendo. Empacar la ropa durante el día puede ser útil para organizar y garantizar que haya una cantidad adecuada de prendas. Se puede utilizar una estrategia similar con el embalaje de artículos de tocador. Pídale a su ser querido que presente todo lo que necesita desde el comienzo del día hasta el final del día.

Cuando se prepare para viajar, piense en las sensibilidades de su ser querido. ¿Tiene problemas con los ruidos fuertes? Si es así, recuerde auriculares o tapones para los oídos con cancelación de ruido y pídale a su ser querido que los pruebe en casa.

Empaque anteojos por si la luz o el sol le molestan los ojos. Lleve chicle o golosinas por si tiene hambre en el automóvil o para evitar que le molesten los oídos durante el despegue y el aterrizaje del avión.

Preocupaciones Médicas y de Seguridad

Puede ser útil consultar con los profesionales de la salud de su ser querido para obtener recomendaciones médicas mientras viaja. Es posible que se necesite un historial médico de una página y una carta del médico que indique la discapacidad de su ser querido en una emergencia y para verificar ciertas adaptaciones.

Además, asegúrese de tener todos los medicamentos y el número de teléfono de su farmacia con usted. La mayoría de las cadenas nacionales pueden transferir una receta de medicamentos a otra tienda, pero si no está seguro, pídale al médico de su ser querido copias de las recetas en caso de que necesite volver a surtirlos.

Puede ser útil obtener una etiqueta de identificación para su ser querido, como una tarjeta, pulsera, tatuaje temporal o etiqueta de cordón de zapato. Hay muchas opciones disponibles en línea.

Considere que su ser querido use una camisa personalizada o camisas de colores brillantes, especialmente si va a estar en un lugar lleno de gente, como un parque de Disney o una ciudad importante.

Preparandome para Irme

Comuníquese directamente con el hotel donde se hospedará para solicitar un alojamiento específico. Si se hospeda con un amigo o familiar, converse con ellos sobre lo que hará que su estadía sea más placentera. Tenga en cuenta alimentos o bebidas especiales, arreglos para dormir y posibles alergias.

Usa cuentos sociales para hablar con su ser querido sobre diferentes situaciones de viaje que puedan surgir. Para obtener más información sobre los cuentos sociales, lea el artículo de Carol Gray titulado "¿Qué son los cuentos sociales™?" en el siguiente enlace:

<https://www.thegraycenter.org/>

Esté preparado con cosas que hacer. Empaque sus juguetes viejos favoritos con algunos juguetes nuevos para entretener a su ser querido en el viaje. La combinación de ambos será de gran ayuda para mantener ocupado a su ser querido y pasar el tiempo. Traiga todos los cargadores para dispositivos electrónicos, audífonos o baterías adicionales. Descarga algunas aplicaciones nuevas y divertidas para sorprenderlo cuando comiences tu viaje. Vea la lista de aplicaciones de juegos divertidos de viaje al final de esta guía de herramientas.

Haga una lista de verificación o un programa visual sobre todo el día de viaje de su ser querido. Deje que lleve un registro del tiempo, las paradas y las cosas que debe hacer antes de llegar a su destino final. No olvide incluir descansos para el baño y para comer. Un cronómetro en un reloj o teléfono celular puede ayudar a su ser querido a medir cuánto tiempo queda antes del siguiente paso o antes de llegar.

Viaje en Avión

Prepare a su ser querido antes del viaje en avión para ayudar a reducir la ansiedad y hacer el viaje más placentero. Hay varios libros que puede leer con su ser querido para ayudarlo a comprender cómo se verá y se sentirá viajar en un avión. Tener juguetes, dispositivos electrónicos y bocadillos o golosinas disponibles puede ser útil durante los inevitables tiempos de espera en las filas, embarque, etc.

Llame a la aerolínea varios días antes del día de su viaje y pregunte si puede llevar a su ser querido al aeropuerto para que camine y pase por seguridad hasta una puerta de embarque de aerolínea. Muchas aerolíneas lo aceptarán, y esto le dará una prueba antes de su día de viaje real. Esto también le dará a su ser querido la oportunidad de explorar el aeropuerto para que se familiarice. Hay varios aeropuertos y aerolíneas que patrocinan programas. Para aprender sobre uno de estos programas llamado "Wings for Autism"

Alas para el Autismo, <https://thearc.org/our-initiatives/travel/>

Maneuvering through Security Checkpoints

- Maniobrar a través de puntos de control de seguridad
- Imprima y lleve esta Tarjeta de notificación de discapacidad de la TSA y preséntala a un oficial de la TSA en caso de que necesite ayuda adicional en seguridad:
https://www.tsa.gov/sites/default/files/disability_notification_card_508.pdf

Artículo: <https://autisticglobetrotting.com/?s=airport+security>

Para un ser querido mayor con autismo que puede viajar solo, además de su identificación, considere llevar una tarjeta "informativa" que pueda mostrar a un empleado de la TSA u otro empleado del aeropuerto si tuviera problemas para encontrar su puerta de embarque o estar ansioso por otra situación. La tarjeta podría leer algo como "Soy un hombre / mujer joven con trastorno del espectro autista. Mientras que me habla, por favor hable despacio y con calma para que pueda entenderle. No estoy siendo grosero contigo si no miro directamente a tus ojos / cara, todavía te escucho. Puede ser útil mostrar lo que me estás diciendo. Si tiene alguna pregunta u otra inquietud, llame (proporcione nombres, relación, contacto telefónico)". Incluya información adicional que pueda ser útil y que se relacione con cualquier acción que pueda parecer "extraña" a otra persona. Para más información:

<https://www.autismspeaks.org/news/news-item/id-cards-helping-police-interact-drivers-autism>

Información del aeropuerto de Ohio:

- Cleveland Hopkins International Airport: <https://www.clevelandairport.com/>
- Akron/Canton Airport: <https://www.akroncantonairport.com/the-airport/passengers-with-disabilities>
- Port Columbus International Airport: <https://flycolumbus.com/at-port-columbus/special-assistance/>
- CVG Cincinnati/Northern Kentucky International Airport: <https://www.cvgairport.com/>

- James M. Cox Dayton International Airport: www.flydayton.com/
- Toledo Express Airport: www.toledoexpress.com/
- Youngstown-Warren Regional Airport: <https://yngairport.com/>

Usar Cuentos Visuales Sociales

Otra forma de prepararse para un viaje en avión es crear un cuento visual social y luego representar cómo comportarse en un avión. Instale sillas que simulen los pasillos de un avión y haga las preguntas que pueda hacer un asistente de vuelo. Haga que su ser querido practique las respuestas apropiadas. Los posibles escenarios de cuentos visuales sociales de viajes pueden incluir:

- Subir y bajar de un avión, tren o autobús
- Usar el baño en el avión, tren o autobús
- Retrasos en vuelos / tráfico
- Turbulencia de aviones
- Etiqueta de vuelo (incluido el despegue y el aterrizaje)
- Etiqueta de tren, automóvil y autobús
- Pasando por seguridad en un aeropuerto

Viajes por Carretera

Hacer un viaje por carretera le brinda más flexibilidad en la programación. Al determinar su línea de tiempo, comience con su fecha y hora de llegada preferidas y cuente hacia atrás. Agregue suficiente tiempo para los descansos para comer, estirar las piernas o ir al baño. Encontrar excursiones secundarias como un punto de interés divertido, una piscina o un restaurante que sirve la comida favorita de su ser querido en el camino puede mantener a su familia entretenida y podría hacer que el viaje sea menos agotador.

El consejo más importante para recordar en un viaje por carretera es mantenerse flexible. ¡No podrá predecir cada necesidad en el camino o cuál será su estado de ánimo! Al agregar más tiempo a su horario de viaje, puede evitar llegar tarde a su destino. Si necesita quedarse en un hotel en el camino, haga reservas en más de uno a lo largo de su ruta, de modo que si no llega tan lejos como esperaba, no tendrá que preocuparse por encontrar una habitación de hotel disponible.

Antes de su viaje, compre algunos pequeños juguetes nuevos o juegos de viaje que pueda regalar durante el viaje. ¡Y no olvides guardar algunas chucherías para el viaje de regreso a casa!

Aplicaciones para Entretenimiento

Aquí hay algunas aplicaciones que pueden ayudar a pasar el tiempo, algunas específicamente diseñadas para viajar:

Draw(Dibuja) y Tell(Dilo) HD(Alta Definición) es una aplicación de dibujo divertida que ofrece páginas en color.

Para menores de 5 años: Enlace de vista previa de iTunes es:

<https://apps.apple.com/us/app/draw-tell-hd-by-duck-duck/id504752087>

PBS Kids Mobile ofrece programas favoritos y juegos basados en personajes de PBS(Sistema Público de Radiodifusión) Menores de 5 años: Enlace de vista previa de iTunes:

<https://apps.apple.com/us/app/pbs-kids-video/id435138734>

Kid Weather(Clima para niños : una verdadera aplicación de clima para niños diseñada por un niño de 6 años (y su papá, meteorólogo). De 3 a 10 años: enlace de vista previa:

<http://www.kidweatherapp.com/>

Minecraft PE: una versión de bolsillo de Minecraft, el popular juego de construcción de fantasía. Edades escolares: Enlace de vista previa de iTunes:

<https://apps.apple.com/us/app/minecraft-pocket-edition/id479516143>

Scribble My Story (Garabateando mi Cuento) los niños pueden imaginar, escribir, ilustrar y compartir sus propias historias. De 6 a 8 años: Enlace de vista previa:

<https://app.scribblepress.com/>

Kids Maps (Mapas para niños) es un juego de rompecabezas de mapas de EU. Que les enseña geografía a los niños. De 6 a 8 años: enlace de vista previa de iTunes:

<https://apps.apple.com/us/app/kids-maps-map-puzzle-game/id445921010>

Draw Rider es un juego que te reta a ayudar a un ciclista a evitar obstáculos. Enlace de vista previa de iTunes para mayores de 10 años: <https://apps.apple.com/us/app/draw-rider/id629065073>

¿Qué es el Plato? - adivina la frase en cada matrícula en este viaje por carretera de rompecabezas de palabras. Edades 12+: Enlace de vista previa de iTunes Link:

<https://apps.apple.com/us/app/whats-plate-guessphrase-on/id892904720>

Extreme Road Trip 2 (Viaje Extremo de Carretera 2) - un divertido juego de conducción para mayores de 12 años Enlace de vista previa: <http://www.extremeroadtrip2.com/>

Todas las Edades

Road Trip Bingo (El Viaje de Carretera Bingo) para todas las edades: Enlace de vista previa de iTunes: <https://apps.apple.com/us/app/roadtrip-bingo/id384996173>

Tales2Go (Lista de Cuentos) es un programa de audiolibro móvil por suscripción que es gratuito durante los primeros 30 días. Ofrece libros para niños. Todas las edades: Enlace de vista previa de iTunes: <https://apps.apple.com/us/app/tales2go/id458539653>

Bumpy Ride (Paseo lleno de Baches): ayuda a conducir a una pareja de ancianos en un viaje tranquilo. Todas las edades: Enlace de vista previa de iTunes: <https://apps.apple.com/us/app/bumpy-road/id423855879>

Mad Libs(Popurri de palabras): ¡el mejor juego de palabras del mundo! Edad escolar: Enlace de vista previa de iTunes: <https://apps.apple.com/us/app/mad-libs/id326885152>

Información Adicional:

<https://www.friendshipcircle.org/blog/2012/03/05/packing-for-the-plane-your-complete-special-needs-checklist/>

<https://autisticglobetrotting.com/the-all-comprehensive-packing-list-when-traveling-with-autism.html>

Este video de CNN se trata sobre la experiencia de una familia con "Wings for Autism" o Alas para el Autismo,

https://www.youtube.com/watch?v=APMbslg59_I

Este enlace de huffingtonpost.com ofrece algunos consejos útiles para su hijo durante un viaje en avión: https://www.huffpost.com/entry/7-tips-for-flying-with-an_b_3178970

Aeropuertos y viajes con necesidades especiales: Una Guía Completa:
<https://www.friendshipcircle.org/blog/2012/05/03/airports-and-special-needs-travel-a-complete-guide/>

Viaje en Avión: 5 libros para ayudar a preparar a su hijo con necesidades especiales:

<https://www.friendshipcircle.org/blog/2011/12/05/airplane-travel-5-books-to-help-prepare-your-special-needs-child/>

Su derechos como viajero aéreo con discapacidad:

<https://www.friendshipcircle.org/blog/2012/06/05/air-travelers-with-disabilities-here-are-your-rights/>

Viajes por carretera durante los días de fiesta: cinco consejos para reducir el estrés:

https://www.autismspeaks.org/blog?article_type%5b1996%5d=1996&article_type%5b2196%5d=2196&article_type%5b1996%5d=199670

Consejos y Trucos para Viajes por Carretera con Necesidades Especiales:

<https://www.friendshipcircle.org/blog/2012/05/23/70-tips-and-tricks-for-special-needs-road-trips/>

"Diez estrategias para viajar con un niño con autismo o cómo sobrevivimos al viaje"

completa de Ann Schlosser -- La guía fácil de leer divide los viajes en muchas categorías y está repleta de excelentes ideas. Encuentra esta guía en el siguiente web:

<https://www.autismspeaks.org/traveling-autism>

Autism Speaks ofrece una lista de consejos para preparar a una persona con autismo y entorno para una mejor experiencia de viaje. Las transiciones suelen ser difíciles para muchos en el espectro y viajar es realmente una serie de transiciones. Preparar a su ser querido, de cualquier edad, tanto como sea posible hará que cualquier viaje sea una experiencia más agradable para todos los involucrados. Se puede planificar con anticipación algunos pasos específicos del viaje.

Lea el artículo de la revista Parents titulado "Consejos de viaje para niños con autismo" en el siguiente web: <https://www.parents.com/health/autism/resources/travel-tips-children-with-autism/?page=1>

Los ciudadanos estadounidenses o los residentes permanentes con una discapacidad permanente pueden obtener un Pase de acceso, un pase gratuito de por vida para los parques de propiedad de los EU: <https://www.nps.gov/subjects/accessibility/access-pass.htm>

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 brindar orientación sobre el tema tratado. Se publica con el entendimiento de que Milestones Autism Resources no se dedica a la prestación de servicios legales, médicos o profesionales. Si se requiere asesoramiento o asistencia legal, médica o de otro tipo, se deben buscar los servicios de un profesional competente.