



Terapia en casa

La terapia ocupa unas pocas horas a la semana. El resto de la semana su hijo está con usted. Lo que hace en casa puede multiplicar lo que ocurre en las sesiones, para que las habilidades se usen en todas partes, no solo en la sala de terapia.

Haga

- **Pida de 1 a 3 objetivos para casa cada semana**, por escrito, para saber exactamente qué practicar.
- **Observe o participe en las sesiones**, o pida un vídeo corto, y copie lo que funciona.
- **Use las mismas palabras, signos, imágenes y recompensas** que el terapeuta y la escuela.
- **Practique en las rutinas diarias**: comidas, vestirse, baño, juego, el coche, las compras.
- **Poco tiempo y a menudo**. Unos minutos, muchas veces al día, es mejor que una sesión larga.
- **Siga los intereses de su hijo**. Use lo que le gusta para desarrollar la comunicación.
- **Espere**. Dele tiempo para responder: cuente despacio hasta diez mentalmente.
- **Elogie el esfuerzo, de forma concreta**: "¡Muy bien, has pedido el zumo!"
- **Use apoyos visuales**, como una agenda diaria y un tablero "Ahora y Después".
- **Lleve un registro sencillo** y compártalo con el terapeuta (página 2).
- **Ponga a todos de acuerdo**: pareja, abuelos, niñera, escuela.
- **Cuide-se**. Descanse, pida ayuda y conecte con otros padres.

No haga

- **No convierta la casa en una clínica**. Horas de ejercicios cansan a todos. El hogar debe ser un lugar seguro y cariñoso.
- **No use castigos, gritos ni retire el afecto**. Aumentan la ansiedad y bloquean el aprendizaje.
- **No fuerce el contacto visual**, ni impida conductas calmantes inofensivas, como balancearse o aletear las manos.
- **No cambie muchas cosas a la vez**. Un objetivo o rutina nueva cada vez.
- **No se rinda tras un mal día**. Dé dos o tres semanas a un nuevo enfoque.
- **No compare a su hijo con otros niños**. Compárelo con él mismo hace un mes.
- **No hable de su hijo como si no estuviera**. A menudo entiende más de lo que puede decir.
- **No pruebe tratamientos nuevos sin consultar** primero con el médico de su hijo.

Empiece pronto, pero nunca es tarde

El apoyo que empieza en los primeros años ayuda a que las habilidades crezcan cuando crecen con más facilidad. No espere al diagnóstico para pedir logopedia, terapia ocupacional o un programa para padres. Los niños mayores y adolescentes también siguen aprendiendo.



Preguntas para el terapeuta de su hijo

- ☐ ¿Qué debemos practicar en casa esta semana?
- ☐ ¿Qué palabras, signos, imágenes o recompensas usa?
- ☐ ¿Qué hago cuando mi hijo se altera o dice que no?
- ☐ ¿Puedo observar una sesión, o puede enviarme un vídeo corto?
- ☐ ¿Cómo sabremos si funciona y cuándo revisaremos los objetivos?
- ☐ ¿Cómo puede la escuela usar el mismo enfoque?

Registro semanal de práctica

Anote el objetivo, lo que practicó y cómo fue. Llévelo a la próxima sesión.

Objetivo(s) de esta semana:

Día	Qué practicamos (dónde, cuánto tiempo)	Cómo fue	Notas
Lun			
Mar			
Mié			
Jue			
Vie			
Sáb			
Dom			

Tratamientos que debe evitar

El autismo no tiene cura. Nunca use dióxido de cloro (MMS o "CD", una lejía), quelación, oxígeno hiperbárico ni tratamientos con células madre no probados para el autismo. Consulte cualquier tratamiento nuevo con el médico de su hijo.