



CONSEJOS PARA LAS FIESTAS



Algunos niños se agobian con las luces brillantes, la música y los abrazos. Reduzca al mínimo los estímulos sensoriales siempre que pueda. Permítale a su hijo un pase libre para cosas que no son importantes.

¿Qué es lo más importante de las fiestas? Pregúntate cuál es el objetivo de cada tradición o actividad que realices durante las fiestas. Por ejemplo, cuando vas a casa de la abuela, ¿se trata de cenar, de ver a la familia o de intercambiar regalos?

Dé prioridad a esa actividad. Llegue lo suficientemente temprano como para haber hecho la transición antes de esa actividad, pero no tanto como para que su hijo esté cansado.

Planifica esa actividad practicando de antemano cualquier habilidad que sea necesaria. No eres un superhombre. No puedes practicarlo todo. Practica lo más importante. Luego, informa a tu familia de lo que necesitas para tener éxito con antelación.

Deja ir las partes del evento festivo que puedas. No siempre puedes hacerlo todo. No pasa nada.

Sepa dónde hay un lugar tranquilo para hacer una pausa si lo necesita.

Traiga actividades para que haga su hijo. Traiga tentempiés.

Si la entrega de regalos le va a resultar estresante, traiga su objeto o regalo favorito al acto o abra los regalos en casa.

Haz tuyas las vacaciones ¿Qué te va mejor? Reparte las tradiciones y la entrega de regalos en varios momentos o lugares. Cambia el menú por algo que guste a todos. Cambia el horario de visitas para que sea más tranquilo en lugar de abarrotado. Y no olvides que tú también trabajas duro. Cómprate algo. Te lo mereces.



Proud Moments ABA