



# AUTISMO

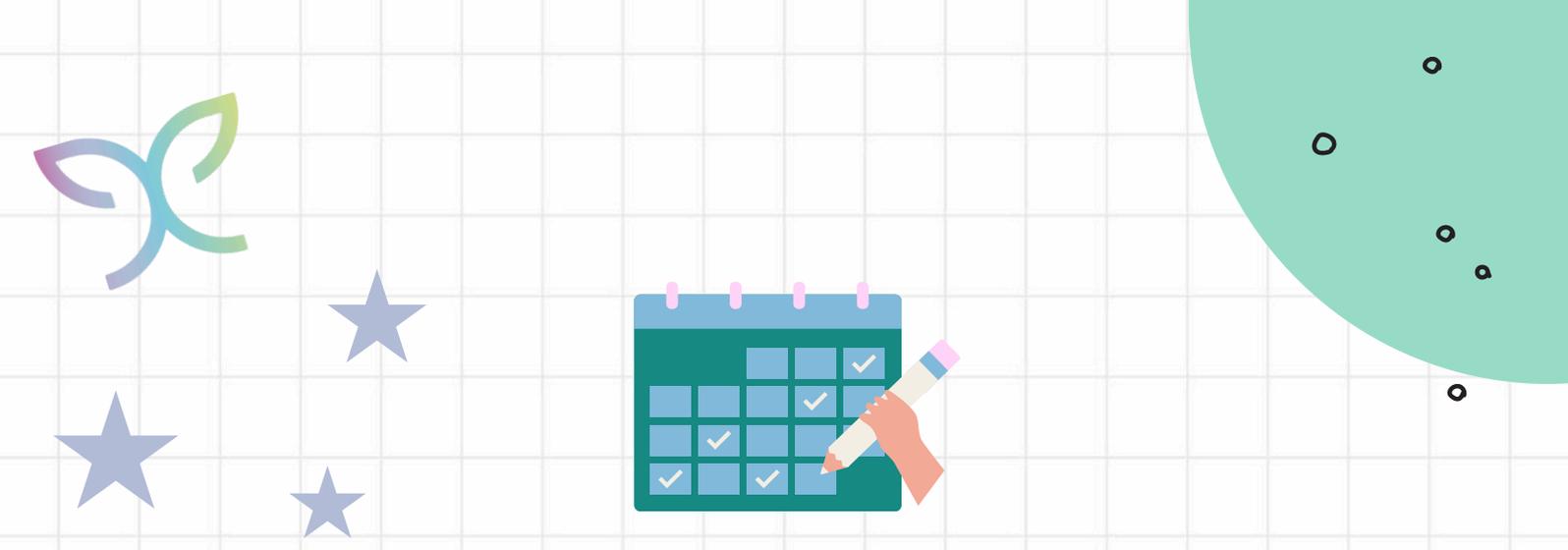
# GUÍA PARA DESARROLLAR RUTINAS FLEXIBLES

*Para el día a día*

---

“DESCUBRE LOS SECRETOS PARA CREAR  
RUTINAS QUE FORTALEZCAN LA  
COMUNICACIÓN CON TU HIJO”

Be Xtraordinary.



# ¡ESTAMOS EMOCIONADOS DE QUE ESTES AQUÍ!

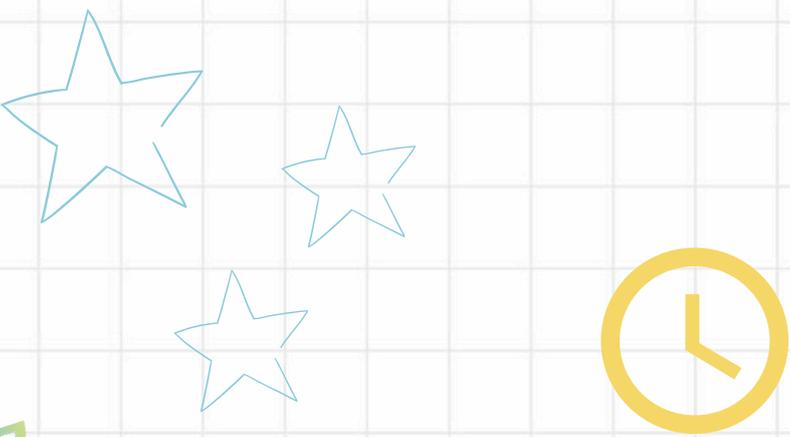
Si estas leyendo esta guía, significa que buscas información esencial y útil sobre el autismo. Prepárate para descubrir y aprender a través de una presentación **simple y rápida** que podrás aplicar inmediatamente.

*¡Felicitaciones por dar este importante paso!*



Be Xtraordinary.





# ¡HOLA COMUNIDAD EXTRAORDINARIA!

Bienvenidos a “Guías On boarding”, una serie de guías prácticas de Be Xtraordinary, diseñadas especialmente para brindar apoyo a las familias, cuidadores y profesionales involucrados en el mundo de la neurodiversidad.



El término -On boarding- se refiere al proceso de bienvenida y acompañamiento desde el inicio de este nuevo camino.

Nuestras guías están pensadas para ser una puerta de entrada, un primer paso lleno de apoyo y orientación para las familias que comienzan su viaje en el mundo del autismo y otras condiciones neurodivergentes.

Be Xtraordinary.





## NUESTRO OBJETIVO

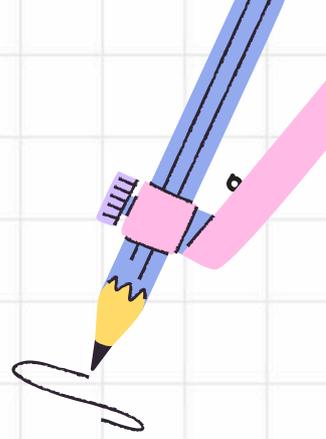
Nuestro objetivo es proporcionar **información clara y útil**, para acompañarte en la creación de un entorno que equilibre estructura y flexibilidad, permitiendo que tu hijo sea feliz y se sienta apoyado en cada paso para su desarrollo.

Valoramos y potenciamos los talentos y habilidades de cada uno, celebrando cada pequeño logro hacia un futuro más inclusivo, comprensivo y lleno de convivencia.

Esto no sólo beneficiará a tu ser querido, sino que también ampliará tu perspectiva  sobre lo que las personas dentro del espectro son capaces de alcanzar 



Be Xtraordinary.



# SOBRE NOSOTROS



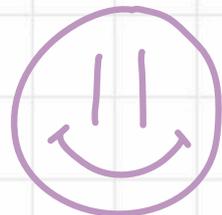
## Historia y Misión

Be Xtraordinary, nace desde la necesidad de entender y apoyar a nuestras familias, en donde Balta, el hijo de Bárbara, fue diagnosticado autista a los 4 años y ella decidió centrarse en sus habilidades y talentos, apostando a su desarrollo desde una mirada positiva . Parte de nuestro equipo esta compuesto por personas que están dentro del espectro y familiares de personas autistas, disléxicas y TDAH.

Nuestra misión es potenciar y visibilizar los talentos y habilidades de las personas neurodivergentes, cambiando la percepción  pública sobre la neurodiversidad y sus capacidades.

Be Xtraordinary.

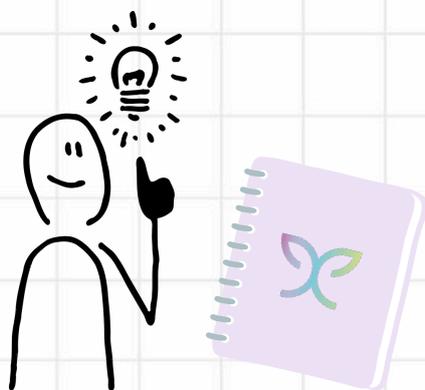




# CONTENIDO DE LA GUÍA 2

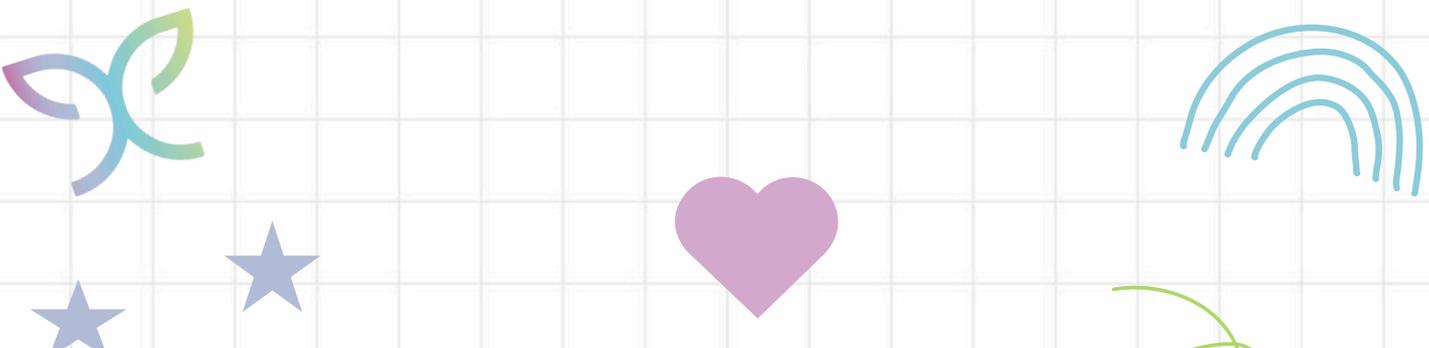


- ★ La importancia de las rutinas
- ★ Técnicas para establecer y mantener rutinas
- ★ Fomentar la flexibilidad en el día a día
- ★ Manejo de cambios inesperados



Be Xtraordinary.





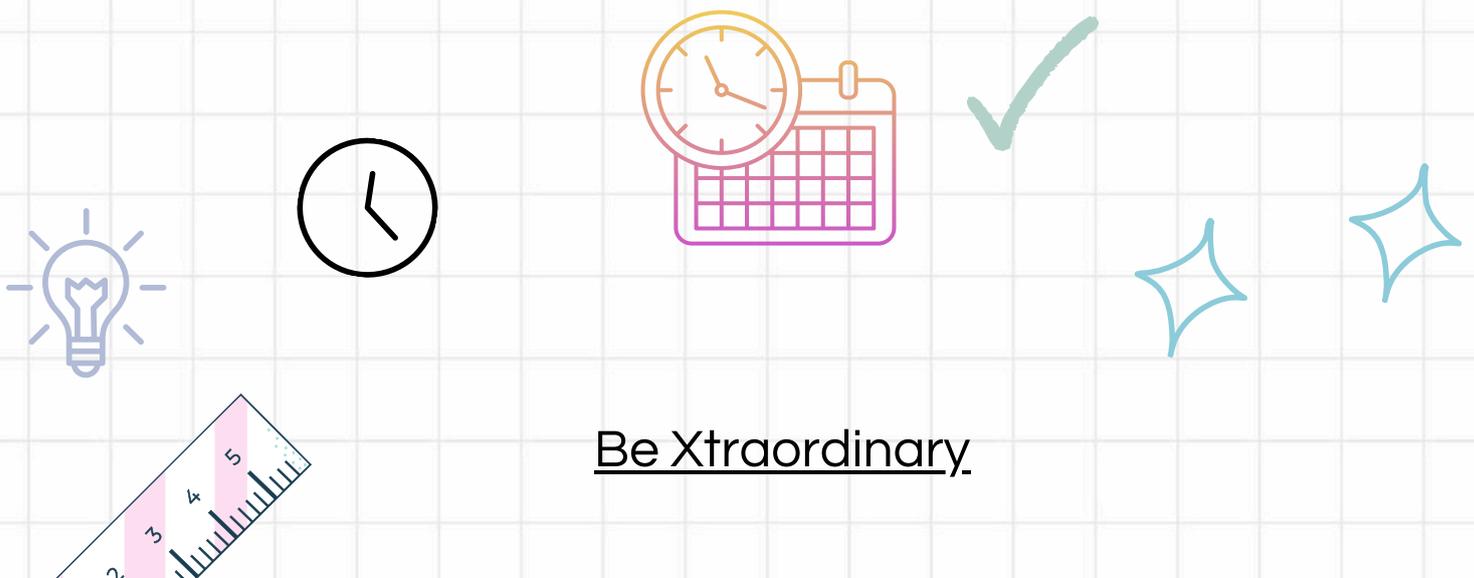
# ¿EMPEZAMOS?



Establecer y mantener rutinas es esencial para proporcionar un sentido de seguridad y previsibilidad a las personas autistas y neurodivergentes.

Sin embargo, también es importante fomentar la **flexibilidad** para ayudarlos a adaptarse a los cambios inevitables del día a día.

En esta guía, exploraremos técnicas efectivas para crear rutinas estructuradas, al mismo tiempo en que desarrollan la capacidad de ser flexibles ante situaciones inesperadas.





# LA IMPORTANCIA DE LAS RUTINAS

Las rutinas ofrecen una estructura que puede ser muy beneficiosa para los niños autistas, ya que reducen la ansiedad y les proporciona un entorno predecible.

Sin embargo, la rigidez excesiva de las rutinas puede dificultar la adaptación a cambios necesarios, por lo que **es crucial encontrar un equilibrio entre estructura y flexibilidad.**



Be Xtraordinary.



# TÉCNICAS PARA ESTABLECER Y MANTENER RUTINAS



1

Crear un calendario  
visual



Descripción: Utiliza un calendario o un horario visual que muestre las actividades diarias de manera clara y predecible.

Cómo implementarla: Incluye imágenes, íconos o dibujos que representen cada actividad. Révisalo con tu hijo todos los días para prepararlo y anticiparlo a lo que viene.



Be Xtraordinary.





# TÉCNICAS PARA ESTABLECER Y MANTENER RUTINAS

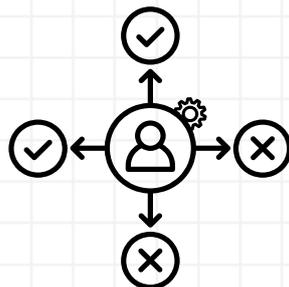
2

Establecer rutinas predecibles

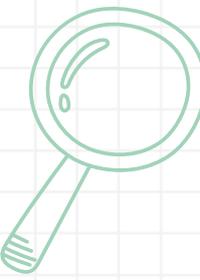
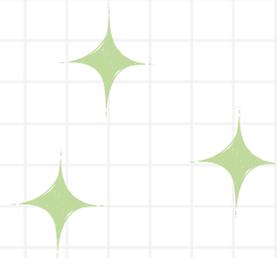


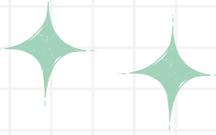
Descripción: Mantén las actividades diarias en un orden consistente.

Cómo implementarla: Define horarios fijos para las comidas, el baño, el tiempo de juego y la hora de dormir. La concistencia es clave para que las rutinas se conviertan en parte natural del día.



Be Xtraordinary.





# TÉCNICAS PARA ESTABLECER Y MANTENER RUTINAS

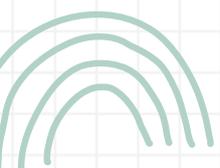
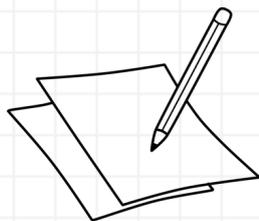
3

Utilizar reglas  
claras y sencillas



Descripción: Establece reglas para cada rutina.

Cómo implementarla: Por ejemplo antes de dormir, se debe cepillar los dientes, leer un libro y apagar las luces. Asegurate de que estas reglas y rutinas sean fáciles de seguir y predecibles.



Be Xtraordinary.



# TÉCNICAS PARA ESTABLECER Y MANTENER RUTINAS

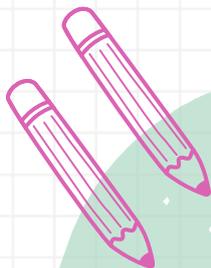
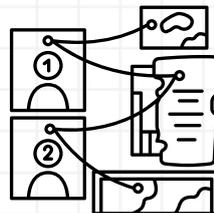
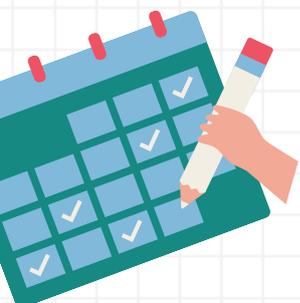


4

Implementar transiciones suaves

Descripción: Las transiciones entre actividades pueden ser difíciles para los niños autistas.

Cómo implementarla: Utilizá relojes visuales o avisos verbales para indicar que una actividad está por terminar y comenzará otra. Da avisos con suficiente antelación para que se preparen para el cambio.



Be Xtraordinary.



# EN RESUMEN



Técnicas para hacer y mantener rutinas



1

Crear un calendario visual



2

Establecer rutinas predecibles



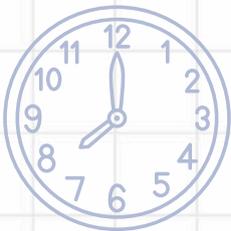
3

Utilizar reglas claras y sencillas



4

Implementar transiciones suaves



Be Xtraordinary.



# ¿CÓMO FOMENTAR LA FLEXIBILIDAD EN EL DÍA A DÍA?



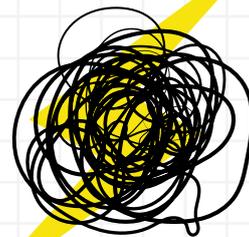
1

Introducir cambios gradualmente



Descripción: Los cambios bruscos pueden causar ansiedad. Introduce pequeños cambios en la rutina para que tu hijo aprenda a adaptarse.

Cómo implementarla: Cambia el orden de las actividades ocasionalmente o introduce una actividad nueva dentro de la rutina establecida.



Be Xtraordinary.





# ¿CÓMO FOMENTAR LA FLEXIBILIDAD EN EL DÍA A DÍA?

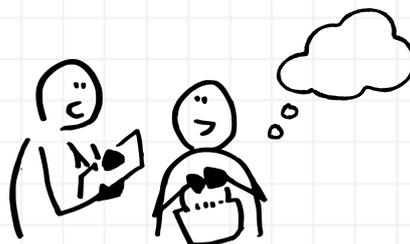


2

Utilizar  
historias sociales

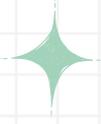
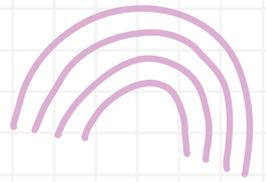
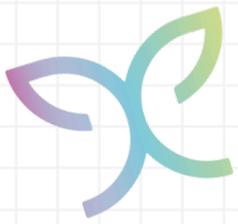
Descripción: Las historias sociales son una herramienta efectiva para preparar a los niños para situaciones nuevas o cambios en la rutina.

Cómo implementarla: Crea historias que expliquen qué sucederá durante el cambio y cómo se sentirán, ej: "Hoy vamos a tomar un nuevo camino a la escuela, puede ser diferente, pero será una nueva 😊"



Be Xtraordinary.

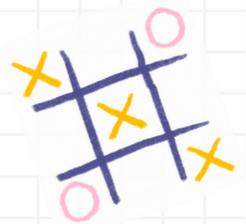




## ¿CÓMO FOMENTAR LA FLEXIBILIDAD EN EL DÍA A DÍA?

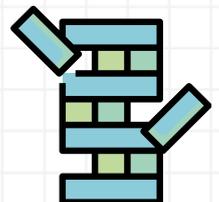
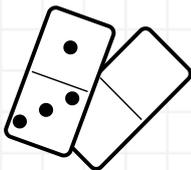
3

Practicar la flexibilidad a través del juego

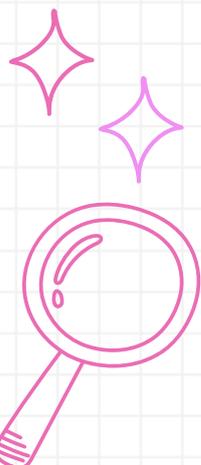


Descripción: Los juegos pueden ser una manera divertida de practicar la flexibilidad.

Cómo implementarla: Juega juegos que impliquen cambios inesperados en las reglas o que requieran adaptarse a nuevas situaciones. Esto puede ayudar a tu hijo a sentirse más cómodo en la incertidumbre.



Be Xtraordinary.





# ¿CÓMO FOMENTAR LA FLEXIBILIDAD EN EL DÍA A DÍA?



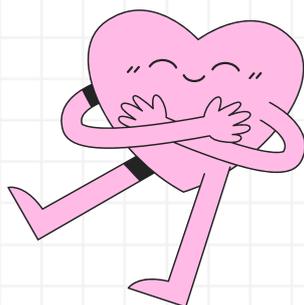
4

Reforzar positivamente  
la Flexibilidad

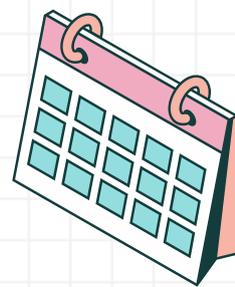


Descripción: Cuando tu hijo muestra flexibilidad, asegúrate de felicitarlo y reforzar positivamente su comportamiento ✨

Cómo implementarla: Una frase como "Felicitaciones, hoy cambiamos la forma en la que hacemos xxxx fue genial. Estoy muy orgullos@ de vos". El refuerzo positivo ayuda a asociar la flexibilidad con experiencias positivas.



Be Xtraordinary.





# EN RESUMEN

Fomentar la flexibilidad en  
el día a día

1

Introducir cambios  
gradualmente

2

Utilizar historias  
sociales

3

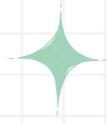
Practicar la flexibilidad  
a través del juego

4

Reforzar positivamente  
la Flexibilidad

Be Xtraordinary.





# MANEJO DE CAMBIOS INESPERADOS



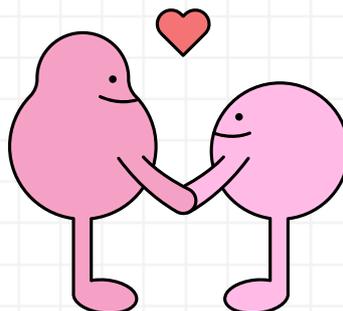
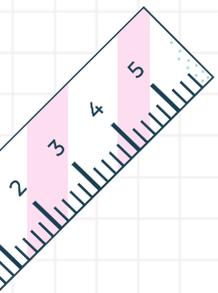
1

Preparación ante lo inesperado



Descripción: Aunque no podemos prever todos los cambios, podemos preparar a las personas autistas para lo inesperado.

Cómo implementarla: Enseña a tu hijo que, a veces, las cosas no salen como se planean, y eso está bien. Practica frases que puedan usar cuando se sientan incómodos, como "No me gusta eso, pero lo intentaré"



Be Xtraordinary.

# MANEJO DE CAMBIOS INESPERADOS

## 2

Crear un plan de contingencia

Descripción: Tener un plan de respaldo puede ayudar a manejar situaciones imprevistas.

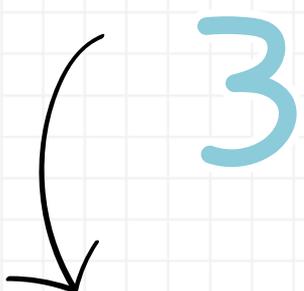
Cómo implementarla: Si algo cambia en la rutina diaria, como la cancelación de una actividad, es importante tener una alternativa preparada que también sea agradable para tu hijo. Decirle, "No vamos a hacer esto, pero vamos a hacer esto otro." 😊



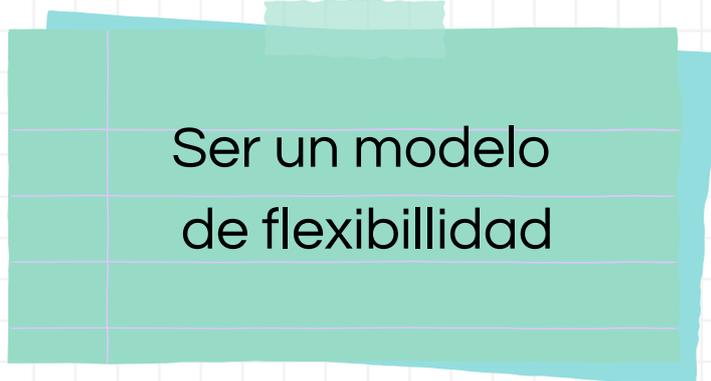
Be Xtraordinary.



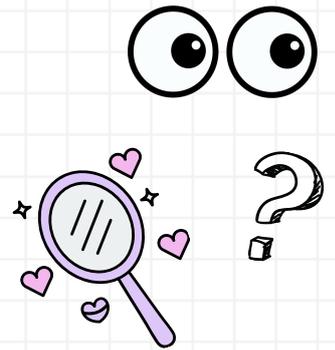
# MANEJO DE CAMBIOS INESPERADOS



3

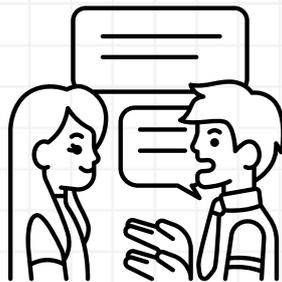
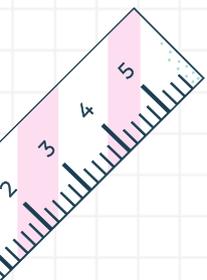


Ser un modelo  
de flexibilidad



Descripción: Los niños aprender observando.

Cómo implementarla: Muestra como también manejas los cambios de manera calmada y positiva. Habla sobre cómo te sientes y como decides adaptarte a la situación. Esto los va a hacer sentirse seguros



Be Xtraordinary.





# EN RESUMEN



Manejo de cambios inesperados

1

Preparación ante lo inesperado

2

Crear un plan de contingencia

3

Ser un modelo de Flexibilidad



Be Xtraordinary.



# ANTES DE IRNOS...

Equilibrar la estructura de las rutinas con la flexibilidad es esencial para el desarrollo y bienestar de los adultos y niños autistas.

Con estas herramientas, puedes ayudar a tu hijo a sentirse seguro en su día a día, mientras le enseñas a **adaptarse a los cambios de manera positiva.**

Al implementar estas técnicas, no solo estas proporcionando un entorno estable, sino que también estas preparando a tu hijo para enfrentar al mundo con **confianza y resiliencia.**



Be Xtraordinary.



# ¡ESPERA! NO TE VAYAS



Únete a nuestra comunidad  
¡No te vayas aún!



✨ En Be Xtraordinary estamos comprometidos con la creación de una comunidad de apoyo y aprendizaje continuo para todas las familias, cuidadores y profesionales involucrados en el mundo de la neurodiversidad. Haz click y únete a nuestra comunidad para recibir accesos exclusivos a recursos adicionales, actualizaciones de nuestras guías, webinars con expertos, y la oportunidad de contactarte con otras familias que comparten tu camino 🦋

Queremos asegurarnos de que te sientas apoyado en cada paso de este viaje, brindándote las herramientas e información que necesites. Tu participación es esencial para construir una red sólida y amorosa que celebra y potencia los talentos y habilidades de cada SER.

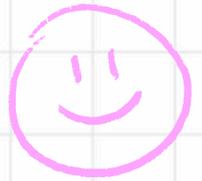
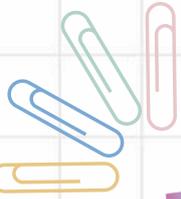
Nosotros ya estamos aquí, construyendo un futuro más inclusivo y lleno de posibilidades. ¿Tú?

☀️ Únete a nosotros. Simplemente haz click abajo y sé parte de esta comunidad extraordinaria.



[BIENVENID@](#)

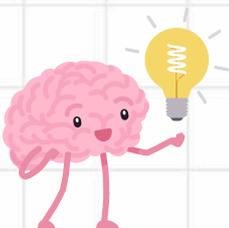
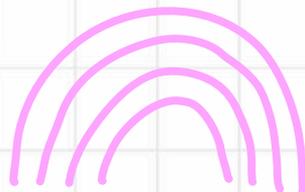
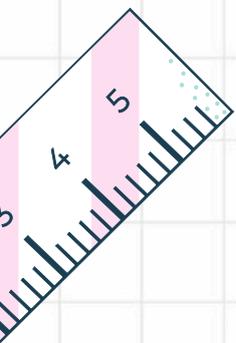




¡NOS ENCANTA QUE TE GUSTE NUESTRO CONTENIDO!

Sin embargo, es importante recordar que todo lo que creamos es propiedad exclusiva de Be Xtraordinary . No está permitido recrear o vender este documento sin permiso.

¡Gracias por respetar nuestro trabajo!



Be Xtraordinary.