

Prepararse para Salir de Excursión

Como padre, conoces a tus niños mejor que nadie. También sabes, probablemente muy bien, ¡que salir de excursión a veces puede estresar a cualquiera! A continuación, se mencionan algunas ideas de otros padres para planear excursiones:

- **PREPARA A TU HIJO.** Procura informarle qué esperar con la mayor anticipación posible. ¿Qué sucederá?
 - Muéstrale algunas fotografías de dónde estarán y de qué harán específicamente.
 - Repite la información lo más que puedas: antes de partir, en el trayecto y al llegar.
 - Puedes hacer un esquema visual con dibujos simples que representen, por ejemplo, una maleta, un coche, la casa de la abuela, los primos, la cena y el hogar de nuevo.
- **COMO MUCHOS, TU NIÑO PODRÍA** tener una cobija o un juguete favoritos que le infundan tranquilidad. Llévalos para que se sienta cómodo.
- **INVESTIGA.** Muchos lugares tienen pases especiales para niños con autismo u otras necesidades especiales. Llama antes para averiguar cómo podrían alojarse. Si es posible, busca lugares tranquilos en los que tus niños puedan relajarse y renovarse, de modo que puedan quedarse más tiempo... ¡y divertirse más!
- **HORA DE SALIR.** En un lugar donde deban permanecer sentados, piensa en ubicarte en la parte de atrás o en algún lugar donde haya una salida fácil, en caso de que tu hijo o hija deba tomarse un descanso o irse antes. Si estás en coche, estaciona lo más cerca posible del lugar de destino. Algunos padres recomiendan irse cuando empiezan los problemas, de manera que la salida pueda concluir de una manera relativamente positiva.

