



Equipo de Autismo del Instituto de  
Desarrollo Infantil UNC Frank  
Porter Graham

# Apoyando los Individuos con el Autismo en Tiempos Inciertos

Kara Hume, Ph.D., UNC School of Education, & UNC FPG Autism Team:  
*Victoria Waters, Ann Sam, Jessica Steinbrenner, Yolanda Perkins, Becky Dees,  
Brienne Tomaszewski, Lindsay Rentschler, Susan Szendrey,  
Nancy McIntyre, Mary White, Sallie Nowell, & Sam Odom*

Traducción y adaptación: *Natasha Awad, William Brinson, Emmie Costen, & Joel Lydic, UNC  
SLP Masters students*

*Algún contenido adaptado de Hume, Regan, Megronigle, & Rhinehalt, 2016*

Todos los niños y jóvenes requieren el apoyo de los cuidadores en tiempos de estrés e incertidumbre, como los tiempos que nos enfrentan ahora con la propagación del corona virus (COVID-19). Hacer frente a lo desconocido, lidiar con el cierre de las escuelas, los cambios abruptos en las rutinas, la pérdida de conexiones con maestros y amigos, el miedo a contraer el virus, son cargas para todos, y los cuidadores tienen un papel importante para ayudar a los niños y jóvenes a comprender esos cambios y a entender sus sentimientos. Los individuos con autismo pueden necesitar apoyo adicional para procesar las noticias y adaptarse a los cambios numerosos. Esta población puede enfrentarse con desafíos adicionales

# 7 Estrategias para Apoyar los Individuos con el Desorden del Espectro del Autismo (DEA) en una Época Incierta



Apoye la Comprensión



Ofrecer Oportunidades de Expresión



Priorizar Estrategias para Lidar y Calmar



Mantener Rutinas



Implementar Nuevas Rutinas



Enriquecer Conexiones (De Lejos)



Prestar Atención a los Cambios de Comportamiento

relacionado con la comprensión, la comunicación, la dificultad a entender el lenguaje abstracto, la insistencia que las cosas no cambien y una mayor probabilidad de ansiedad y depresión-cuales pueden ser exacerbados en esta época estresante.

Las siete estrategias de apoyo que siguen están diseñadas a cumplir los requisitos de los individuos con autismo durante esta época de incertidumbre. Además, estas estrategias incluyen algunos ejemplos y recursos para ayudar a los cuidadores implementarlas rápidamente fácilmente. Estos materiales se representan a propósito una variedad de los estilos/los diseños/la complejidad para que puedan demostrar el alcance de lo que se considera lo más significativo para todas las edades y niveles de habilidad, y demuestran lo que puede generarse los cuidadores con pocos materiales. Las adaptaciones y adiciones específicas pueden que sea necesario para satisfacer las necesidades diferentes de cada niño y adulto joven.

Estas estrategias tienen la intención de ser una carta o una caja de herramientas de ideas que puede ser útil-los cuidadores pueden utilizar las ideas una por una para descubrir como estas ideas sirven para sus niños con autismo y sus familias. Quizás los cuidadores quieren comenzar con una estrategia que han usado en el pasado, o tal vez quieren buscar una herramienta que aborda el asunto que sea el problema inmediato. Considere permitir a participar los individuos con autismo en el proceso de tomar decisiones sobre cuales herramientas son las más útil.

# Table of Contents

Apoye la Comprensión .....	5
COVID-19 .....	7
Coronavirus – COVID-19 .....	8
Saludar la Gente .....	9
Darse Más Espacio (el Distanciamiento Social) .....	10
Mantener la Distancia Mientras Hablo con Otros.....	11
Lavar los Manos.....	12
Lavar los Manos.....	13
Lavar los Manos.....	14
Aplicaciones para Crear Asistencias Visuales y Narrativas Social.....	15
Plantilla para Crear un Calendario .....	16
Ejemplo de una Cuenta Regresiva .....	17
Temporizador con Notas Adhesivas.....	18
Aplicaciones de Temporizador .....	19
Ofrecer Oportunidades de Expresión.....	20
Herramientas de Comunicación.....	21
Actividades de Expresión.....	22
Priorizar Estrategias para Lidar y Calmar .....	23
Actividad para Calmarse.....	25
Enfrenta a COVID.....	26
Autogestión.....	27
Tabla de Opciones de Ejercicio Dentro o Fuera de Casa .....	28
Actividades de Ejercicio.....	29
Aplicaciones para la Plenitud Mental.....	30
Sitios Web para la Plenitud Mental.....	31
Mantener Rutinas .....	32
Consejos para Crear un Análisis de Tarea.....	34
Vacía el Lavaplatos.....	35
Hacer un Bocadillo .....	36
Plantilla de Análisis de Tarea .....	37

Implementar Nuevas Rutinas..... 38

    Ejemplo de un Horario Diario..... 41

    Plantilla de un Horario Diario ..... 42

    Ejemplo de un Horario Diario (con Notas Adhesivas) ..... 43

    Plantilla de un Horario Diario (con Notas Adhesivas)..... 44

    Plantilla de un Horario Semanal ..... 45

    Actividades Dentro de la Casa y Afuera ..... 46

    Plantilla del Opciones y Objetivos Semanal..... 47

    Recursos Educativos para Niños..... 48

    Recursos de Movimiento para Niños..... 49

    Recursos Educativos y de Movimiento para Adolescentes..... 50

    Recursos para Actividades Adicionales ..... 51

    Cómo Hacer la Transición Fuera de la Pantalla..... 52

Enriquecer Conexiones..... 53

    Llamando usando FaceTime..... 54

    Marco Polo para Videollamadas ..... 55

    Aplicaciones para Videollamadas ..... 56

Prestar Atención a los Cambios de Comportamiento ..... 57

    Apoyos de Crisis ..... 58

Apoyando los Individuos con el Autismo en Tiempos Inciertos ..... 59

References..... 60

Acknowledgements..... 61

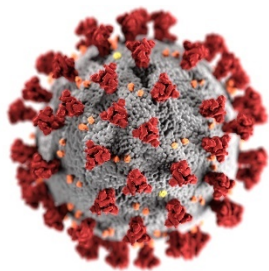
Suggested Citation ..... 61



# Apoye la Comprensión

Los individuales con el autismo pueden que comprender en grados diferentes el virus COVID-19, como se propaga el virus y como se puede reducir el riesgo de exposición. Las estrategias siguientes se usan para dar significado adicional a este escenario complicado.

**Describa el virus y la situación actual (por ejemplo, los cierres y el distanciamiento social) en términos concretos y evite el fraseo abstracto y el idioma florido.** Para los individuos con autismo, es difícil comprender las metáforas y el fraseo

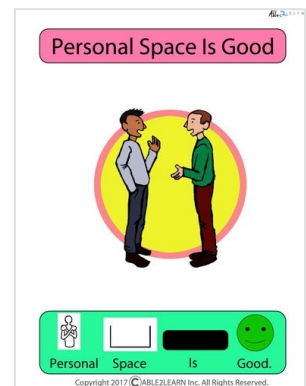


abstracto como “no se encuentra del todo bien,” “ella coge el virus,” o “él está muerto de miedo con la enfermedad.” (Lipsky, 2013) Se recomienda

usar el lenguaje claro y directo. Tal vez, puede ser más fácil de entender los escuetos frases como “El virus corona es un tipo germen. Estos gérmenes son poquitos, y cuando se entran el cuerpo pueden enfermarlos.” Para leer más información, visite <https://www.pbs.org/newshour/health/10-tips-for-talking-about-covid-19-with-your-kids>.

Use una **narrativa social**, una historia que clarifica la situación y los repuestos posibles por un texto modificado, unas fotos, o el uso de la tecnología (Wong et al., 2014). Se benefician los individuos en el espectro autístico de recibir información por formatos múltiples porque muchos tienen un déficit

de idioma (Mody et al., 2013). Se han desarrollado varios ejemplos de narrativas sociales para dar más información sobre el COVID-19, ayudarlos a entender cómo reducir el riesgo, proveer más conocimiento sobre cómo se sienten, y ofrecer la seguridad que sus sentimientos son normales. Leyendo las narrativas juntos sobre muchos días es beneficioso. Revise y ajuste estas narrativas según se necesite y cuando cambian las circunstancias.



Aporte **asistencias visuales** para ofrecer la guía sobre las acciones y el comportamiento correcto en relación con el coronavirus. Las



“reglas” con relación a como nos saludamos (por ejemplo, ya no más apretones de manos), como nos relacionamos aún en la familia (por ejemplo,

distanciamiento social), y cuando/cada cuánto tiempo lavamos las manos (por ejemplo, cada vez regresamos a casa) están cambiando. Puede ser beneficioso utilizar señales visuales para explicar estas nuevas



expectaciones, porque a veces los individuos con el autismo reaccionan mejor a explicaciones más explícitas y concretas. Hay varios ejemplos provistos.

Ofrecer **señales visuales** para clarificar el paso de tiempo puede ser útil. Los individuos con autismo pueden tener problemas percibir el paso de tiempo porque es una concepción invisible. Además, utilizar un calendario anual, mensual o diario puede ser

útil para ayudar a seguir cuanto tiempo ha pasado fuera de la escuela y cuanto tiempo ha pasado en cuarentena. Aunque no sabemos “la fecha final” de esta época incierta, es una estrategia importante marcar el paso de tiempo además de nuestras actividades preferidas como los programas de televisión, las reuniones por el internet o las partidas en la noche.



## Los recursos incluidos:

[Narrativa Social: COVID-19](#)

[Narrativa Social: Coronavirus](#)

[Narrativa Social: Saludar la Gente](#)

[Narrativa Social: Darse Más Espacio \(el Distanciamiento Social\)](#)

[Narrativa Social: Mantener la Distancia Mientras Hablo con Otros](#)

[Asistencias Visuales: Lavar los Manos \(con Imágenes Clipart\)](#)

[Asistencias Visuales: Lavar los Manos \(con Fotos\)](#)

[Análisis de Tarea: Lavar los Manos](#)

[Aplicaciones para Crear Asistencias Visuales y Narrativas Social](#)

[Asistencias Visuales: Plantilla para Crear un Calendario](#)

[Asistencias Visuales: Ejemplo de una Cuenta Regresiva](#)

[Asistencias Visuales: Temporizador con Notas Adhesivas](#)

[Aplicaciones de Temporizador](#)

# COVID-19



Ahora, mucha gente se enferma con un virus. Los médicos y los



líderes están trabajando duro para proteger la salud de todo el

mundo. También, yo necesito cuidarme y proteger mi salud.



Todas las escuelas están cerradas para proteger a los estudiantes

y los maestros. Mientras que las escuelas están cerradas, es

importante que todos se queden en casa y no visiten a otra



gente. Cuando estoy en mi casa, yo puedo jugar, leer mis libros,

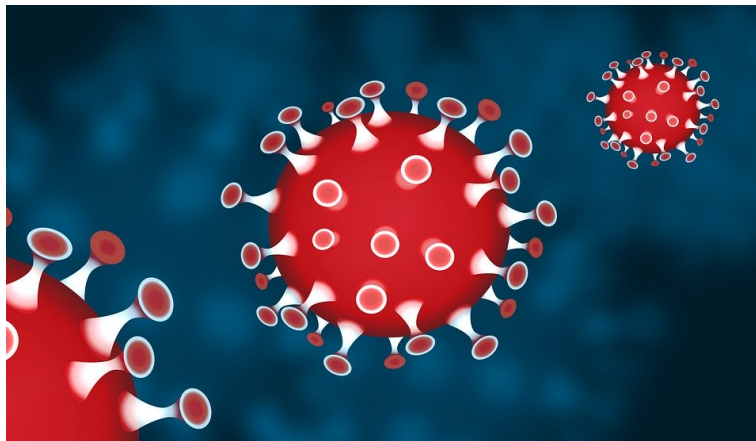


y aprender. También, necesito lavarme las manos mucho con



agua y jabón. Esto ayudará a protegerme a mi familia.

# Coronavirus – COVID-19



En este momento, hay un virus que está enfermando a mucha gente. Porque el virus se propaga rápidamente, muchas escuelas y lugares de trabajo están cerrados. En este momento, es importante proteger mi salud personal y la salud de otras personas. Entonces, necesito cambiar unas rutinas. Quedarme en casa y mantenerme alejado de otra gente ayudará a proteger la salud de todo el mundo. También, necesito lavarme las manos y no tocar a otra gente.

Los médicos y los líderes están trabajando duro para cuidar a la gente enferma. Si me preocupa el virus, puedo hablar con mis padres. Yo haré lo mejor que puedo para proteger mi salud.



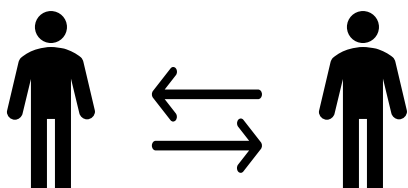
# Saludar la Gente

Cuando me encuentro con una nueva persona, me gusta dar la mano. Cuando estoy con mis amigos y mi familia, me gusta abrazarlos. En este momento, hay mucha gente que no les gusta estar tocados cuando saludan a otras personas. Tal vez, estas personas se sienten mal y no quieren ni propagar sus gérmenes ni coger gérmenes de otra gente. Cuando yo saludo a otros, debo preguntarles si puedo abrazarlos. Si ellos dicen que no, yo puedo gestar un saludo con la mano de distancia y decir hola. Hay que preguntar a todas las personas antes de dar la mano y antes de abrazarles para que todo el mundo este cómodo.



# Darse Más Espacio (el Distanciamiento Social)

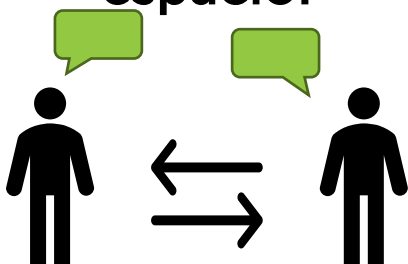
Todas las personas necesitan tener espacio personal.



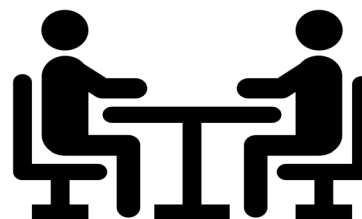
Estar muy cerca de otra persona puede hacerla sentirse incómodo.



Cuando hablo con otras personas, debo darles espacio.



Cuando me siento con otras personas, debo darles espacio.



Dar a las personas un espacio personal los hace felices y saludables.



# Mantener la Distancia Mientras Hablo con Otros

Me gusta hablar con mis amigos y mi familia. A veces, me paro o me siento muy cerca de una persona mientras estamos hablando. Cuando estoy cerca de otra persona, puede sentirse enojada o insegura. Mucha gente les gusta tener espacio personal cuando hablan con otras personas. Mientras que estoy hablando con mis amigos o mi familia, puedo pararme o sentarme a menos un brazo de distancia de ellos. Dar a la gente espacio personal cuando hablo con ellos los hace sentir feliz.



# Lavar los Manos



Paso 1.

Prende el agua tibia.



Paso 2.

Mójese las manos.



Paso 3.

Agarre el jabón.



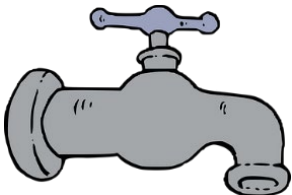
Paso 4.

Frote una mano con la otra con el jabón por 20 segundos.



Paso 5.

Enjuague las manos.



Paso 6.

Apague el agua.



Paso 7.

Séquese las manos.

# Lavar los Manos



Paso 1.

Prende el agua tibia.



Paso 2.

Mójese las manos.



Paso 3.

Agarre el jabón.



Paso 4.

Frote una mano con la otra con el jabón por 20 segundos.



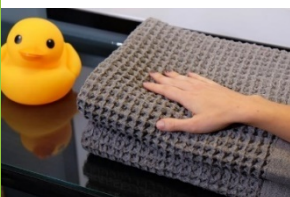
Paso 5.

Enjuague las manos.



Paso 6.

Apague el agua.



Paso 7.

Séquese las manos.



# Lavar los Manos

1. Prende el agua tibia.
2. Mójese las manos.
3. Agarre el jabón.
4. Frote una mano con la otra con el jabón por 20 segundos.
5. Enjuague las manos.
6. Apague el agua.
7. Séquese las manos.

# Aplicaciones para Crear Asistencias Visuales y Narrativas Social



First Then  
Visual Schedule/  
Primero Luego  
Horario Visual

\$9.99



Pictello

\$18.99



iPrompts

\$9.99



iCreate

Gratis  
(compras en la  
aplicación)



Social Story  
Creator & Library/  
Creador de  
historias sociales  
y biblioteca

Gratis  
(compras en la  
aplicación)



First Then/  
Primero Luego

Gratis

# Plantilla para Crear un Calendario

D	L	M	Mx	J	V	S

# Ejemplo de una Cuenta Regresiva



5



4



3



2



1



Apagado

# Temporizador con Notas Adhesivas





# Aplicaciones de Temporizador



Childrens Countdown Timer/  
Temporizador de cuenta regresiva para niños

Gratis  
(compras en la aplicación)



Visual Timer/  
Temporizador Visual

Gratis  
(compras en la aplicación)



Stopwatch Timer/  
Cronómetro

Gratis  
(compras en la aplicación)



Kids Timer+/  
Temporizador para niños

\$0.99



Stopwatch & Timer+/  
Temporizador y cronómetro

\$4.49



Tabata Timer

\$2.00



# Ofrecer Oportunidades de Expresión

Los niños y los adultos jóvenes probablemente tendrán dificultades para expresar cómo se sienten acerca de los muchos cambios inesperados. Pueden expresar emociones de miedo, frustración y preocupación a través de comportamientos como portándose mal, negarse a participar en actividades familiares o retirarse. Para los individuos con autismo, estas dificultades de comunicación pueden combinarse con retrasos en la comunicación expresiva, habilidades verbales limitadas, dificultades viendo diferentes perspectivas, y/o déficit de comunicación social.

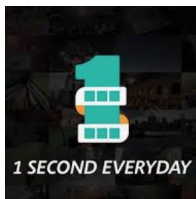
**Considere dar varias oportunidades para que los miembros de la familia expresen sus sentimientos a medida que puedan—**a través de discusiones familiares e individuales, actividades de escritura, creación de películas o juegos. Los sentimientos y las necesidades también se pueden comunicar a través de formas alternativas de expresión como el uso de comunicación aumentativa y alternativa (por ejemplo, un iPad o imágenes), escuchar o reproducir música, bailar, yoga y diversas formas de arte visual. También, reconozca que un aumento en los comportamientos

desafiantes puede ser una expresión de ansiedad o miedo, y considere si las estrategias de apoyo implementadas son adecuadas (mire la tercera estrategia para obtener más detalles sobre algunas estrategias de afrontamiento y calma). Varios ejemplos están incluidos que pueden apoyar la comunicación expresiva.



**Los recursos incluidos:**  
[Herramientas de Comunicación](#)  
[Actividades de Expresión](#)

# Herramientas de Comunicación



[1 Second Everyday](#)

El diario virtual

Gratis

(compras en la aplicación)



[Pinterest](#)

Ideas sobre Diarios y Revistas

Gratis



[Zine Making 101](#)

Gratis

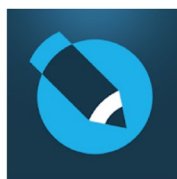


StoryboardThat

[StoryboardThat](#)

Hacer cómicos en línea

\$7.99-\$9.99 cada mes



[LiveJournal](#)

Diario de vídeo

Gratis-\$19.95








★ GOOGLE EDITORS' CHOICE ★

[Journey](#)

Diario de vídeo

\$4.99

# Actividades de Expresión

Rutina Diaria	Arte
 <p>Crear una rutina diaria</p>	 <p>Crear una "Zine" (pronunciado zeen):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una mezcla de palabras, arte y fotos</li> <li>• Visitar <a href="#">Zine Making 101</a> para ideas y consejos</li> <li>• Compartir lo que sabes de tus temas favoritos.</li> <li>• Describir cómo hacer algo</li> </ul>
 <p>Crear un "bullet journal":</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una línea por día</li> <li>• Incluir imágenes</li> <li>• Consejos para calmarse</li> <li>• Cosas que te hacen feliz</li> <li>• Seguir el estado de ánimo</li> <li>• Tomar una foto divertida cotidiana y describir lo que está pasando</li> </ul>	 <p>Crear una novela o un cómic:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué extrañas?</li> <li>• ¿Qué te preocupa?</li> <li>• ¿Cuales son sus sueños?</li> </ul>
 <p>Un diario de video:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Filmar 1 segundo cotidiano</li> <li>• Entrevistar, hablar de los planes o el estado de ánimo...</li> </ul>	



# Priorizar Estrategias para Lidar y Calmar

Apoyar a los individuos con autismo para que aprendan estrategias y habilidades de afrontamiento, autogestión y autocuidado es una prioridad durante esta época de tensión e incertidumbre.

Idealmente, los individuos con autismo ya reconocen y usan **diferentes estrategias**



**para calmarse y lidiar** con situaciones de ansiedad. Las estrategias pueden incluir **meaciéndose**

en una mecedora, escuchando música con audífonos, respirando profundamente, viendo un video favorito, momentos breves de ejercicio vigoroso, o distrayéndose con material preferido. Si estrategias para lidiar y calmar todavía no son parte de la rutina, los cuidadores pueden priorizar la enseñanza de estas habilidades durante esta época de incertidumbre.

- Elija los momentos del día en que el individuo con autismo esté tranquilo y calmado para iniciar la instrucción.
- Crear una rutina concreta y visual para apoyar el uso de las estrategias que estás enseñando.
  - Hay muchas aplicaciones gratis que ofrecen meditaciones guiadas en español. Por ejemplos: Calm,



Headspace y Breathe, Think, Do with Sesame.

- También hay diferentes sitios web como Mindala Mindful Learning, Kids Yoga Stories, PeaceMakers y UCLA Mindful Awareness Research Center.
- Asegúrese de que el individuo con autismo tenga acceso a estas actividades relajantes.
- Actividades para calmar y lidiar pueden ser usadas regularmente durante el día en las primeras semanas de estos cambios. Después, si es apropiado, los cuidadores pueden presentar y enseñar **un plan o guía de autogestión** para que el individuo pueda reconocer cuando se sienta ansioso o preocupado e identificar cuándo se requieren las estrategias calmantes.



En la población en general, así como con el autismo, el **ejercicio y actividad física** es una estrategia comprobada para reducir y aliviar los síntomas de ansiedad. Considere



agregar rutinas de ejercicio básicas con su familia. Las rutinas pueden incluir el uso de un FitBit para contar sus pasos diarios, un paseo en la noche o



buscar ejercicios en el Internet. En estos momentos, hay muchas aplicaciones que están ofreciendo acceso gratis, como Kids Yoga Stories, Nike Run Club y videos de Planet Fitness en Facebook.

## Los recursos incluidos:

[Autogestión: Actividad para Calmarse](#)

[Autogestión: Enfrenta a COVID](#)

[Autogestión: Reforzamiento](#)

[Tabla de Opciones de Ejercicio Dentro o Fuera de Casa](#)

[Actividades de Ejercicio](#)

[Aplicaciones para la Plenitud Mental](#)

[Sitios Web para la Plenitud Mental](#)

# Actividad para Calmarse

1. Respira profundamente 4 veces



2. Aprieta la mano 4 veces



3. Cuenta hasta 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Muy bien!



# Enfrenta a COVID

Las acciones abajo te ayudarán aguantar la crisis actual.



## Enfocate en lo que se puede controlar

Dite, "Puedo controlar lo que hago ahora y aquí."



## Reconoce tus pensamientos y emociones

Reconoce tus pensamientos y emociones en silencio y con compasión



## Regresa a tu cuerpo

*Toma conciencia del sentimiento del cuerpo*

Estira los brazos o el cuello, encojase los hombros

Respira despacio y profundamente



## Dedícate a lo que estás haciendo

Fíjate en 5 cosas que ves, 3 cosas que oyes, 1 cosa que hueles y lo que estás haciendo.

Repite las acciones arriba 2-3 veces



## Dedícate a la acción

¿Qué puedes hacer esta semana para ayudar a ti mismo? A otros? Escríbelo en tu horario.



## Ábrate

Reconoce que tus sentimientos son normales y que está bien sentirse así.



## Valores

Piensa en los valores que dirigen tu tratamiento de ti mismo y las demás personas. Esos valores pueden incluir amor, humor, amabilidad, sinceridad...



## Identifica recursos

Identifica 'de quien' y 'donde' conseguir ayuda, asistencia, y apoyo.



## Desinfecta y distanciate

Lava las manos y práctica la distancia física.

(Adaptado de Rush Harris, 'The Happiness Trap' and 'I'm Learning ACT')






# Autogestión

## Instrucciones:

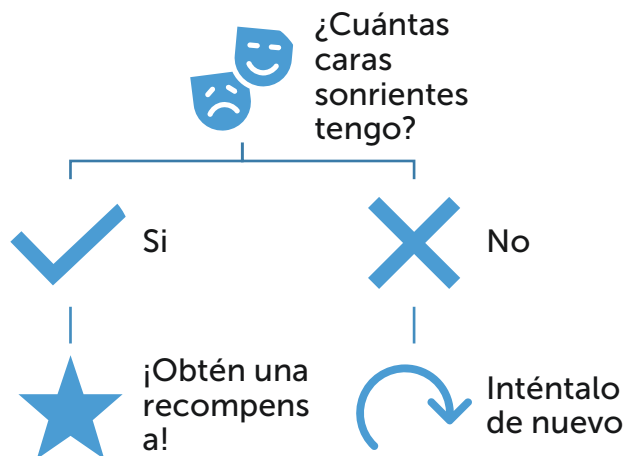
Elige un comportamiento o habilidad para practicar. Debe ser un comportamiento tranquilo y relajado sin ansiedad (ej. sintiéndose quieto, hablando con un volumen apropiado). Cada 5 minutos, dibuja un círculo alrededor de la carita sonriente si practicaste, o la cara del ceño fruncido si no practicaste. Después del quinto periodo, usa el diagrama abajo para determinar si ganaste un premio.

## Comportamiento o habilidad para practicar:

Asegúrese que la descripción del comportamiento está adecuada para el participante. Puede ser una foto, un símbolo, un video, o texto en lenguaje sencillo.

1	2	3	4	5
				

## ¿Cuántas caras sonrientes tengo?



## ¿Gano un premio?

(Adaptado de AFIRM Module: Self-Management/Autogestión)

# Tabla de Opciones de Ejercicio Dentro o Fuera de Casa

Usa esta tabla para elegir una actividad física.

 Dentro de la casa	 Afuera
 Levantar pesas	 Jugar a la pelota
 Bailar	 Trabajar en el patio/jardín
 Subir escaleras	 Pasear
 Yoga	 Ir de excursión en la naturaleza



# Actividades de Ejercicio

Esta tabla da actividades específicas para las opciones



Dentro de la casa



Afuera



Usa latas o productos de limpieza como pesas



Da un paseo o anda en bicicleta

Aprenda un baile de YouTube, Tik Tok, Instagram o GoNoodle... o simplemente baila a tus canciones favoritas.



Trabaja en el jardín o el patio



Haz trabajo manual como llevar cosas pesadas arriba y abajo las escaleras.



Ve en una "búsqueda del tesoro" en la naturaleza



Intenta hacer yoga o imita poses/las maneras de andar de diferentes animales (como cangrejo, oso, ranas...)



Juega a la pelota o salta a la cuerda

# Aplicaciones para la Plenitud Mental



Breathe, Think, Do with Sesame  
Disponibile en español e inglés

Gratis



Calm

Gratis  
(compras en la aplicación)



Daniel Tiger's Grr-ific Feelings

\$2.99



Headspace

Gratis  
(compras en la aplicación)



HelloMind

Gratis  
(compras en la aplicación)



Mindfulness for Children App

\$5.99

# Sitios Web para la Plenitud Mental



Mindala Mindful Learning

<https://www.mindalamindful.com/>

**UCLA** Health

UCLA Mindful Awareness Research Center  
Meditación guiada en español;  
mejor para niños más grandes,  
adolescentes

<https://www.uclahealth.org/marc/>



PeaceMakers en español  
Juegos para edades 3+

\$24

<https://genmindful.com/products/peacemakers-in-spanish>



**KIDS YOGA STORIES**  
Learn, Be Active, *and* Have Fun

Kids Yoga Stories  
Para libros, pósteres e  
imágenes para imprimir o  
descargar en español

<https://www.kidsyogastories.com/yoga-poses-in-spanish/>



# Mantener Rutinas

Aunque es importante crear tiempo y espacio para que todos los miembros de la familia procesen la incertidumbre, **individuos con autismo prosperan cuando sus rutinas diarias no se interrumpen mucho**. Las rutinas pueden consolar a los individuos con autismo (Faherty, 2008) y los ayudan a expresar sus emociones relacionadas con estos cambios. Por ejemplo, en vez de terminar la tradición de ver películas los viernes debido al aumento del tiempo de pantalla y tecnología durante la semana, elija una película que pueda facilitar una conversación sobre el cambio, la pérdida y los sentimientos relacionados (e.g. *Inside Out*, *Finding Dory*). La combinación del estrés de COVID-19 y el estrés de las rutinas cambiadas—especialmente si las nuevas actividades no son organizadas—puede exasperar o extender el proceso de ajuste (Lipsky, 2013). Rutinas importantes para mantener incluyen:

## Rutinas para acostarte y levantarte:

Mantener la salud física es importante para todos los miembros de la familia. Lograr sueño suficiente y de calidad es un factor importante. Asegurándose de dormir lo suficiente es un factor importante.



Problemas asociados con el sueño son más comunes en personas con autismo. Por lo tanto, mantener una rutina para acostarse y despertarse podría requerir más atención. Más información disponible en <https://www.autismspeaks.org/sites/default/files/2018-10/sleep-booklet-spanish.pdf>

**Los quehaceres domésticos/habilidades de la vida diaria:** Participar en quehaceres domésticos estructurados es una estrategia

recomendada para apoyar a los niños y adultos jóvenes que enfrentan el estrés de COVID-19. Los individuos con autismo pueden necesitar apoyos adicionales, como un **análisis de tareas**, para poder participar y/o completar estas actividades. Algunos ejemplos de quehaceres domésticos



comunes están incluidos con una plantilla que se puede utilizar para una variedad de actividades diarias. Para más información sobre el COVID-19, vea esta página: [https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/parent\\_caregiver\\_guide\\_to\\_helping\\_families\\_cope\\_with\\_the\\_coronavirus\\_disease\\_2019-sp.pdf](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/parent_caregiver_guide_to_helping_families_cope_with_the_coronavirus_disease_2019-sp.pdf)

Extender el uso de un **horario visual**, y usar uno más regularmente durante el día, puede facilitar la participación en actividades domésticas y reducir la ansiedad. Muchos



cuidadores ya usan elementos de un horario visual (un calendario en el refrigerador o una foto de qué terapeuta vendrá a visitar) y el uso de estos elementos se pueden extender por el día entero.

El formato y el largo del horario pueden variar según las necesidades del individuo, y se incluyen varios ejemplos.

## Los recursos incluidos:

[Consejos para Crear un Análisis de Tareas](#)

[Análisis de Tarea: Vacía el Lavaplatos](#)

[Análisis de Tarea: Hacer un Bocadillo](#)

[Plantilla de Análisis de Tarea](#)

# Consejos para Crear un Análisis de Tarea

1. Elige una tarea con un comienzo y un final (por ejemplo: poner la mesa, vestirse, hacer la cama).
2. Escribe los pasos mientras hagas la tarea o mientras mires a otro adulto haciendo la tarea.
3. Dale los pasos a otra persona para que trate de seguir para que asegures de que los pasos estén claros.
4. Escribe los pasos en papel para guiar la instrucción de la tarea.
5. Si es necesario, dibuja o toma fotos de los pasos para usar como señales visuales para su niño.
6. Enseña la tarea usando el nivel de apoyo y soporte más beneficioso para su niño. Algunos niños se beneficiarían más si utilizas un nivel de apoyo máximo mientras otros niños se beneficiarían más si utilizas un nivel de apoyo mínimo.

Niveles de apoyo máximo al mínimo	Niveles de apoyo mínimo al máximo
Físico total	Señal visual
Físico parcial	Señal verbal
Demostración	Señal gestual
Señal gestual	Demostración
Señal verbal	Físico parcial
Señal visual	Físico total

# Vacía el Lavaplatos

Pasos Objetivos	Fecha					
1. Abre el lavaplatos						
2. Saca el estante inferior						
3. Quita los platos uno a uno						
4. Pon los platos en la alacena adecuada uno a uno						
5. Quita las ollas y los sartenes						
6. Pon las ollas y los sartenes en la alacena adecuada						
1. Quita la canasta de los utensilios						
8. Pon la canasta de utensilios en el mostrador cerca del cajón de utensilios						
9. Pon cada uno de los utensilios en la sección adecuada en el cajón						
10. Recoloca la canasta de utensilios en el estante inferior						
11. Empuja el estante inferior del lavaplatos						
12. Saca el estante superior del lavaplatos						
13. Quita los vasos uno a uno.						
14. Pon los vasos en la alacena adecuada uno a uno						
15. Quita las tazas una a una						
16. Pon las tazas en la alacena adecuada una a una						
17. Quita cualquier otra cosa una a una						
18. Pon las otras cosas en la alacena adecuada una a una						
19. Empuja el estante superior del lavaplatos						
20. Cierra el lavaplatos						
	#/#					
	%					



# Hacer un Bocadillo

Pasos Objetivos	Fecha					
1. Ve a la cocina.						
2. Toma un plato de la alacena						
3. Pon el plato en el mostrador						
4. Toma un plátano de la canasta en el mostrador						
5. Pon el plátano en el plato						
6. Sacar las galletas de la alacena						
7. Abre la caja de las galletas						
8. Pon una cantidad adecuada de galletas en el plato						
9. Cierra la caja						
10. Pon la caja en la alacena						
11. Sacar un vaso						
12. Llena el vaso con agua						
13. Pon el vaso de agua en la mesa						
14. Sacar una servilleta						
15. Pon la servilleta y el plato en la mesa						
16. Siéntate y come						
	#/#					
	%					

# Plantilla de Análisis de Tarea

Pasos Objetivos	Fecha					
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
	<b>#/#</b>					
	<b>%</b>					



# Implementar Nuevas Rutinas

Es posible que tengas que implementar **nuevas rutinas** durante esta época, porque hay expectativas nuevas para los cuidadores – quizás usted tenga que educar en casa por la primera vez, o trabajar en casa, y/o cuidar a los niños u otros familiares. Varias rutinas que serían útiles pueden ser:

**La tecnología:** Por muchas razones, incluyendo las de arriba, los niños y los



jóvenes podrían acceder tecnología (por ejemplo, sus teléfonos o computadores) por más tiempo

durante esta época. La transición desde un dispositivo, especialmente después de un período prolongado de uso, puede ser difícil para muchos niños y adultos jóvenes; sin embargo, podría ser más difícil hacer la transición por causa del comportamiento rigidez de los individuos con el autismo. Es importante establecer una rutina de transición clara, constante y concreta para preparar el individuo para la transición que viene y ofrecerle apoyo.

conceptos relacionados con el tiempo son abstractos y no se puede interpretarlos literalmente, y quizás se pueda confundir. Para apoyar la interpretación de los conceptos, podría presentar el tiempo visualmente. Por ejemplo, la aplicación 'Time Timer' (<https://www.timetimer.com/collections/applications>) demuestra el tiempo de una manera visual.

- Otra estrategia visual para apoyar la transición sería el uso de un sistema **visual de la cuenta regresiva**.

Como un temporizador visual, una cuenta regresiva permite que la persona pueda "ver" cuanto tiempo queda por una actividad. La cuenta regresiva es diferente porque no se usa un incremento de tiempo específico. Esta estrategia sería beneficiosa si el momento de la transición fuera difícil de determinar (por ejemplo, si usted le



- **Utilice un temporizador visual.** Sería beneficioso para los individuos con autismo a "ver" cuanto tiempo queda antes de que tengan que hacer la transición. Algunos

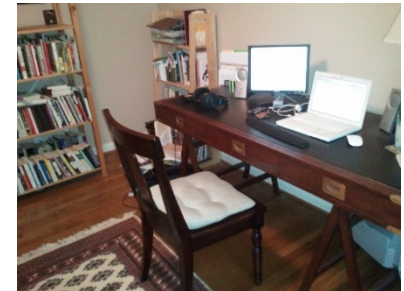


gustaría que el niño hiciera una actividad mientras está en una llamada de trabajo, pero no sabe cuando terminará la llamada). Se puede crear un sistema de la cuenta regresiva con cuadrados numerados o colorados, o con formas diferentes (por ejemplo: estrellas o círculos). El cuidador se puede sacar los artículos (por ejemplo, el número 5), uno a uno, cuando se acerca el momento de la transición, entonces el niño puede ver que solo queda 4. El cuidador puede determinar con que rapidez a sacar los artículos. Pueden transcurrir dos minutos entre la eliminación del número 3 y el número 2, mientras que más tiempo puede transcurrir antes de que se elimine el número final. Cuando se acabaron todos los artículos, usted le enseña al individuo que es el tiempo para la transición. Ejemplos están incluidos.



preferencias para las actividades. Hay muchos ejemplos por el uso durante el día y para edades diferentes.

**Crear un área de trabajo con una lista de tareas:** Por la primera vez, muchos niños y adultos tendrán que hacer tareas de la escuela en la casa. Individuos con el autismo podrían tener problemas de generalizar las estrategias y habilidades que han aprendido en la escuela a casa



(por ejemplo: organizar los materiales, prestar atención a las actividades, entregar las tareas por computadora.) Entonces, sería útil designar un área de trabajo para clarificar expectativas y reducir las distracciones. Puede ser un asiento a la mesa con un mantel individual y en un lugar lejos de una televisión o una ventana. Si hay muchos niños trabajando en la mesa, considera



añadir un separador visual entre los niños, por ejemplo, una carpeta abierta. Los cuidadores pueden crear una lista visual de tareas en muchas

maneras diferentes. Por ejemplo, puede poner las hojas individuales restantes a la izquierda del niño y una canasta a la derecha para poner cuando estén completados, o escribir una lista de tareas que terminar (por ejemplo, la hoja de las ciencias y 15 minutos de ABC mouse). Los niños mayores y los adolescentes pueden crear sus propias listas, pero tal vez necesitarán apoyo inicial con empezar estas rutinas.

Durante una crisis, cuando no hay mucho que se puede controlar, **las oportunidades de escoger pueden aumentar la autonomía y la motivación.** Crear oportunidades regulares para los familiares a escoger lo que pasa y cuando pasa. Les puede ayudar en la reducción de ansiedad. Las opciones pueden incluir por donde caminan, opciones para comer, la orden de las actividades cotidianas, y/o las



## Los recursos incluidos:

[Asistencias Visuales: Ejemplo de un Horario Diario](#)

[Asistencias Visuales: Plantilla de un Horario Diario](#)

[Asistencias Visuales: Ejemplo de un Horario Diario \(con Notas Adhesivas\)](#)

[Asistencias Visuales: Plantilla de un Horario Diario \(con Notas Adhesivas\)](#)

[Asistencias Visuales: Plantilla de un Horario Semanal](#)

[Asistencias Visuales: Actividades Dentro de la Casa y Afuera](#)

[Asistencias Visuales: Plantilla del Opciones y Objetivos Semanal](#)

[Recursos Educativos para Niños](#)

[Recursos de Movimiento para Niños](#)

[Recursos Educativos y de Movimiento para Adolescentes](#)

[Recursos para Actividades Adicionales](#)

[Cómo Hacer la Transición Fuera de la Pantalla](#)

# Ejemplo de un Horario Diario

Tarea	Hecho
 <p>Despertarse</p>	
 <p>Cepillarse los Dientes</p>	
 <p>Vestirse</p>	
 <p>Desayunar</p>	
 <p>Leer (por 30 minutos)</p>	
 <p>Hacer Ejercicio (por 30 minutos)</p>	

\* Nota: Iconos de Microsoft Word Icons (Pestaña de Insertar)

# Plantilla de un Horario Diario

Tarea	Hecho



# Ejemplo de un Horario Diario (con Notas Adhesivas)

Tarea	Para Hacer	Hecho
 <p>Leer ( por 45 minutos)</p>		
 <p>Computadora (por 30 minutos)</p>		
 <p>Almorzar</p>		
 <p>Pasear al perro</p>		
 <p>Terminar la tarea</p>		
 <p>Comer un bocadillo</p>		

# Plantilla de un Horario Diario (con Notas Adhesivas)

Tarea	Para Hacer	Hecho

# Plantilla de un Horario Semanal

Tarea	L	M	Mx	J	V	S	D

# Actividades Dentro de la Casa y Afuera



Dentro de la Casa



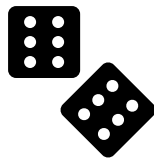
Afuera



Leer libros



Jugar a la pelota



Jugar un juego



Trabajar en el patio/jardín



Dibujar o colorear



Pasear



Videojuegos



Ir de excursión en la naturaleza

# Plantilla del Opciones y Objetivos Semanal



Una cosa que quiero leer para divertirme esta semana es:



Una cosa que voy a hacer afuera esta semana es:



Un juego que quiero jugar con mi familia esta semana es:



Una manera que planeo hacer ejercicio esta semana es:



Una manera que planeo ayudar esta semana es:



Una cosa que quiero hacer con \_\_\_\_\_ (miembro de la familia) esta semana es:



Una película o un programa que quiero ver esta semana es:



Una cosa que quiero aprender esta semana es:

(Adapted from Danielle Berman, Durham, NC)

# Recursos Educativos para Niños



Unite for Literacy  
Libros en Español

<https://www.uniteforliteracy.com/>

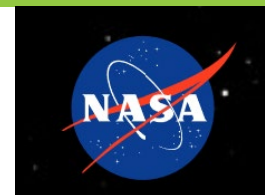
Hojas de Matemáticas  
Imprimible

<https://www.commoncoresheets.mx/Multiplication.php>



Khan Academy en Español

<https://es.khanacademy.org/>



NASA's Club de Niños

<https://spaceplace.nasa.gov/sp/search/Spanish/>



PBS Kids en Español -

<https://pbskids.org/games/spanish/>



BrainPop en Español  
(Requiere registraci3n, gratis)

<https://esp.brainpop.com/>

Actividades de aprendizaje  
de ingl3s

[https://drive.google.com/file/d/18wvp8\\_zBUndG-x1L8fdgVO1gQuVZOXa0/view](https://drive.google.com/file/d/18wvp8_zBUndG-x1L8fdgVO1gQuVZOXa0/view)



Google artes y cultura (haga clic  
en traducir con google)

<https://artsandculture.google.com/project?hl=es>

# Recursos de Movimiento para Niños



Frozen Yoga para Niños en Español- Una Aventura de Cosmic Kids!

[https://www.youtube.com/watch?v=AAx1fGjpc0w&feature=youtu.be&fbclid=IwAR08Y3Dxn3SuMMTrLE-5PfQKBj8cyAuz\\_8-mFimzrsSLRLWKR27HypZPpDI](https://www.youtube.com/watch?v=AAx1fGjpc0w&feature=youtu.be&fbclid=IwAR08Y3Dxn3SuMMTrLE-5PfQKBj8cyAuz_8-mFimzrsSLRLWKR27HypZPpDI)



Go Noodle

<https://www.gonoodle.com/>



Videos de Baila Baila

<https://www.youtube.com/user/bailabailamusic>



[Active for Life](https://www.activeforlife.org/)



# Recursos Educativos y de Movimiento para Adolescentes

## Educativos



Khan Academy en Español  
<https://es.khanacademy.org/>  
Cursos y práctica gratis



[Scratch](https://scratch.mit.edu/)  
Disponible en Español  
Crea tus propias animaciones e historias



[https://www.ted.com/playlists/518/ted\\_talks\\_en\\_esp%C3%B1ol](https://www.ted.com/playlists/518/ted_talks_en_esp%C3%B1ol)  
Videos sobre temas de interés



<https://www.tweentribune.com/topic/estados-unidos/spanish/>  
Smithsonian Tween Tribune en Español

Artículos sobre diferentes temas y disponible en diferentes niveles de lectura

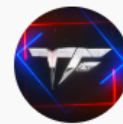
## Movimiento



[Yoga with Adriene](https://www.youtube.com/channel/UCmXKwBd31lQ2u3Ck30T318g)



[Born to Move](https://www.youtube.com/channel/UCmXKwBd31lQ2u3Ck30T318g)



The Fitologists  
74.8K subscribers

[The Fitologists](https://www.youtube.com/channel/UCmXKwBd31lQ2u3Ck30T318g)

# Recursos para Actividades Adicionales



Tiempo para aprender sobre el espacio

<https://www.spaceracers.com/grownups/family-activities/>



21 Actividades para hacer con la familia

<https://takelessons.com/blog/fun-spanish-activities-z03>



Family Implemented  
TEACCH for Toddlers  
*TEACCH strategies that fit into your day*

[Actividades para el aprendizaje temprano y apoyos visuales](#)



**circletime**

Cursos para niños desde la casa

<https://circletimefun.com/>

# Cómo Hacer la Transición Fuera de la Pantalla

1. Lo más posible, intente planificar el tiempo frente a la pantalla en el horario diario. Haga los tiempos razonables para la edad de su hijo

2. Use un temporizador o reloj para que su hijo sepa cuánto tiempo tiene frente a la pantalla y para que el tiempo no sea una sorpresa.



3. Intente evitar planificar el tiempo frente a la pantalla antes de las actividades que no son preferidas. Por ejemplo, podría ser más fácil transiciónar a su hijo de tiempo frente a la pantalla a merienda comparado a transiciónar de tiempo frente a la pantalla a una tarea académica.

**Primero**



**Luego**





# Enriquecer Conexiones (De Lejos)

Los individuos con autismo son más susceptibles al aislamiento social y la soledad, y esto puede ser empeorado durante la cuarentena. El apoyo social positivo es importante para todos durante estos momentos. Los individuos con autismo pueden necesitar una facilitación más explícita para garantizar que continúen sus conexiones sociales. Los cuidadores posiblemente necesiten comunicarse con el individuo con autismo para asegurar que el **contacto social continúe**. Eso puede pasar a través de mensajes de texto, y/o los cuidadores pueden crear oportunidades para el contacto social diario con familiares, amigos, vecinos, maestros, u otros a través de Facetime, What's App, Google Hangout, Marco Polo, u otras aplicaciones. Programar tiempo para conectarse con otras personas puede promover la interacción social y evitar el aislamiento. Plataformas en el Internet o el teléfono celular pueden facilitar el juego al ajedrez, la asistencia a servicios religiosos, la participación en juegos que promueven socializando, la finalización de tareas escolares, o el servicio voluntario. Varios ejemplos ofrecen soporte para el uso de aplicaciones que pueden fomentar o enriquecer conexiones.

## Los recursos incluidos:

[Análisis de Tarea: Llamando usando FaceTime](#)

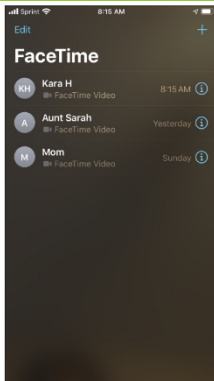
[Análisis de Tarea: Marco Polo para Videollamadas](#)

[Aplicaciones para Videollamadas](#)

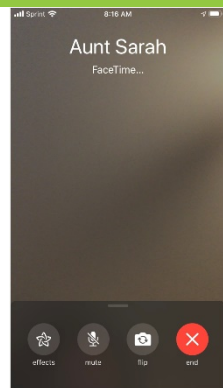
# Llamando usando FaceTime



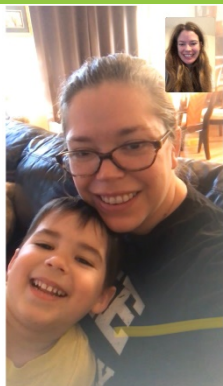
**1. Selecciona la aplicación FaceTime**



**2. Selecciona a la persona que deseas llamar.**

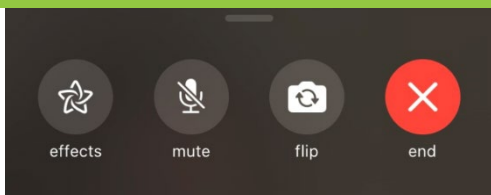


**3. Espera a que respondan.**



**4. Habla con ellos. Puedes preguntarle:**

- ¿Qué programas has visto?
- ¿Has jugado algún juego divertido dentro de la casa?
- ¿Qué libros estás leyendo?

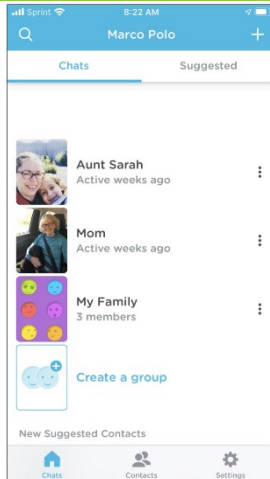


**5. Di "Adios". Después termina la llamada.**

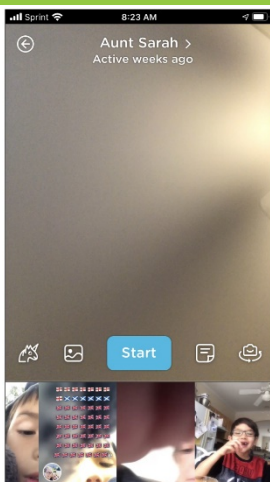
# Marco Polo para Videollamadas



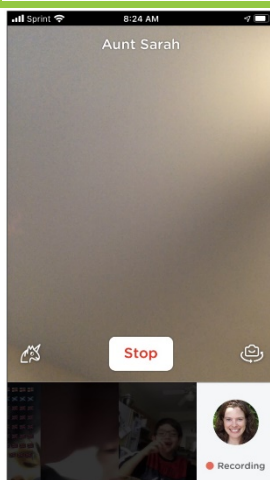
**1. Abre la aplicación marco polo.**



**2. Selecciona a quién enviar un video.**



**3. Selecciona 'Empezar' y haz tu video.**



**4. Selecciona 'Terminar' cuando termines de hacer el video y envía el video.**

# Aplicaciones para Videollamadas



FaceTime

Gratis  
(Apple)



WhatsApp

Gratis



Skype

Gratis



Marco Polo

Gratis



Facebook  
Messenger

Gratis



Zoom

Gratis



Google Hangouts

Gratis





# Prestar Atención a los Cambios de Comportamiento

Como descrito en **Enriquecer Conexiones**, a veces los individuos con autismo no pueden expresar verbalmente su miedo, frustración ni ansiedad sobre los cambios y/o sobre su salud. Entonces, podrían demostrar estas expresiones en maneras diferentes. Los cuidadores deben prestar atención al comportamiento de los individuos con el autismo durante estos tiempos inciertos y mantenerse **alerta por señales de depresión o ansiedad**. Incluirían cambios de sueño y comportamiento, un aumento de comportamientos repetitivos, preocupaciones excesivas, un aumento de la agitación o la irritabilidad, o una disminución de autocuidado (Hedges, White & Smith, 2014, 2015). Si observan los comportamientos, sería beneficioso buscar apoyo adicional de los especialistas en salud mental como un doctor familiar, terapeuta, psicólogo, o psiquiatra. Es posible que el individuo con autismo necesita más apoyo o diferentes tipos de apoyos (por ejemplo, terapia frecuente, ejercicios frecuentes, o medicación). La mayoría de los especialistas de la salud mental y médicos no urgentes ofrecen servicios por el Internet, y legislación de emergencia ha expandido el seguro medico (incluido Medicaid) para estas opciones.

**Los recursos incluidos:**  
[Apoyos de Crisis](#)

# Apoyos de Crisis

## Lifeline Crisis Chat

Brinda apoyo emocional, intervención en crisis y servicios de prevención del suicidio

## Crisis Text Line

Envía el mensaje de texto HOME a 741741

National Suicide Prevention Lifeline - Línea Directa Nacional de Prevención del Suicidio

1-800-273-8255

## IMALIVE

Intervención de crisis y servicios de prevención del suicidio

Girls & Boys Town National Hotline - Línea Directa Nacional del Pueblo de Niñas y Niños

1-800-448-3000

American Association of Poison Control Centers - Asociación Americana de Centros de Control de Envenenamiento

1-800-222-1222

National Alliance on Mental Illness HelpLine - Línea de ayuda de la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales

Text NAMI to 741741

## Warmlines

No en una crisis, pero quieres alguien con quien hablar.

# Apoyando los Individuos con el Autismo en Tiempos Inciertos



Los cuidadores de personas con autismo tienen que superar muchos desafíos. Estas 7 estrategias, recursos y ejemplos pueden ayudar a las personas con autismo a entender lo que es COVID-19, y a soportar con todos los cambios asociados con COVID-19. Los recursos también le ayudan a los individuos con autismo a practicar la comunicación, y las habilidades sociales y adaptativas.

Como cuidador, es muy fácil enfocarse en cómo los cambios afectan a los niños en casa, especialmente a los que tienen necesidades complejas, pero esta pandemia afecta a todos los miembros de la familia. Animamos a los cuidadores a priorizar su propio autocuidado en cualquier manera posible – meditación, conectarse con otros padres en situaciones similares, mirar una película favorita, comer una merienda, hacer ejercicios, o tomar una ducha larga. El cuidador y el individuo con el autismo están aprendiendo cómo vivir en tiempos inciertos, y esto requiere mucho de la preservación de sí mismo y la amabilidad de sí mismo.

Para aprender más sobre el autismo, las estrategias en este artículo, y otras prácticas basadas en evidencia, por favor visita nuestros módulos interactivos que son gratis.

<https://afirm.fpg.unc.edu/afirm-modules>



**Apoye la Comprensión**



**Ofrecer Oportunidades de Expresión**



**Priorizar Estrategias para Lidar y Calmar**



**Mantener Rutinas**



**Implementar Nuevas Rutinas**



**Enriquecer Conexiones (De Lejos)**



**Prestar Atención a los Cambios de Comportamiento**

# References

- Faherty, C. (2008). *Understanding death and illness and what they teach about life: A practical guidebook for people with autism or Asperger's, and their loved ones*. Future Horizons: Arlington, TX.
- Hedges, S., White, T., & Smith, L. (2014, May). [Depression in adolescents with ASD \(Autism at-a-Glance Brief\)](#). Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, CSESA Development Team.
- Hedges, S., White, T., & Smith, L. (2015, February). [Anxiety in adolescents with ASD \(Autism at-a-Glance Brief\)](#). Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, CSESA Development Team.
- Hume, K., Regan, T., Megronigle, L., & Rhinehalt, C. (2016). Supporting students with autism spectrum disorder through grief and loss. *Teaching Exceptional Children*, 48(3), 128-136.
- Lipsky, D. (2013). *How people with autism grieve, and how to help: An insider handbook*. Jessica Kingsley Publishers. London, England.
- Mody, M., Manoach, D. S., Guenther, F. H., Kenet, T., Bruno, K. A., McDougale, C. J., & Stigler, K. A. (2013). Speech and language in autism spectrum disorder: a view through the lens of behavior and brain imaging. *Neuropsychiatry*, 3(2), 223-232.
- National Child Traumatic Child Stress Network. (2020). *Parent/caregiver guide to helping families cope with the Coronavirus disease 2019 (COVID-19)* At [https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak\\_factsheet\\_1.pdf](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf)
- Ten Tips for Talking about COVID with your Kids: <https://www.pbs.org/newshour/health/10-tips-for-talking-about-covid-19-with-your-kids>
- Wong, C., Odom, S. L., Hume, K. Cox, A. W., Fettig, A., Kucharczyk, S., ... Schultz, T. R. (2014). Evidence-based practices for children, youth, and young adults with autism spectrum disorder. Chapel Hill: The University of North Carolina, Frank Porter Graham Child Development Institute, Autism Evidence-Based Practice Review Group.

# Acknowledgements

The research reported here was supported by the Institute of Education Sciences, U.S. Department of Education through Grant R324B160038 awarded to University of North Carolina at Chapel Hill. The opinions expressed represent those of the authors and do not represent the U.S. Department of Education.

## Suggested Citation

Hume, K., Waters, V., Sam, A., Steinbrenner, J., Perkins, Y., Dees, B., Tomaszewski, B., Rentschler, L., Szendrey, S., McIntyre, N., White, M., Nowell, S., & Odom, S. (2020). *Supporting individuals with autism through uncertain times*. Chapel Hill, NC: School of Education and Frank Porter Graham Child Development Institute, University of North Carolina at Chapel Hill. Retrieved from: <https://afirm.fpg.unc.edu/supporting-individuals-autism-through-uncertain-times>