10 pasos para mejorar la calidad de vida de tu hijo con autismo y TDAH

Esta guía está diseñada para padres que buscan mejorar el bienestar de sus hijos con autismo y TDAH. Basándonos en datos científicos y años de experiencia, hemos reunido los pasos más efectivos y fáciles de implementar para ayudarte a crear un entorno donde tu hijo pueda prosperar.

A lo largo de esta presentación, exploraremos diez estrategias clave que abarcan desde la creación de rutinas hasta el manejo de emociones, pasando por la alimentación personalizada y el cuidado personal. Cada paso está diseñado para proporcionar herramientas prácticas y consejos aplicables en el día a día.

https://www.genomicgenetics.com/

Made with Gamma

Creación de una rutina: la base de la tranquilidad y la confianza

¿Por qué es necesaria una rutina?

1

Los niños con autismo suelen experimentar ansiedad debido a la imprevisibilidad. Un horario claro les ayuda a sentirse seguros y en control.

Cómo crear un horario efectivo

2

Usa tablas, tarjetas o aplicaciones para mostrar visualmente las actividades del día. Incluye imágenes que representen la hora de despertar, el desayuno, las actividades y el tiempo de juego.

Ejemplo de rutina diaria

3

07:30 - Despertar y aseo. 08:00 - Desayuno. 08:30 - Juegos con juguetes. 09:00 - Paseo. 12:00 - Almuerzo. 13:00 - Actividades creativas. 20:00 - Cena. 21:00 - Preparación para dormir.

Made with Gamma

Genética y alimentación: un enfoque personalizado basado en la ciencia

Importancia de la alimentación

La genética ayuda a identificar qué alimentos puede digerir mejor tu hijo y cuáles podrían afectar su comportamiento, estado de ánimo y salud física.

Pasos prácticos

Verifica la tolerancia a ciertos alimentos,por ejemplo eliminando el gluten y los lácteos durante 2 semanas. Lleva un diario para registrar los cambios. Introduce alimentos beneficiosos como ácidos grasos y fibra.

Come junto con tu hijo

Sé un modelo a seguir comiendo alimentos saludables.

Made with Gamma

Hábitos saludables: pequeños pasos, grandes resultados

Actividad física

El movimiento no solo desarrolla músculos, también reduce la ansiedad. Ideas: juegos con pelota, natación, bicicleta.

Tiempo en familia

Convierte los hábitos en tradiciones, como paseos familiares diarios.

Ejercicios de relajación

Yoga infantil con poses simples como "El gato" y "El árbol". Técnica de respiración profunda: inspira contando hasta 4, retén la respiración y exhala lentamente.

Made with Gamma

Vitaminas y minerales: corrigiendo deficiencias

Importancia

Las deficiencias vitamínicas pueden causar hiperactividad, fatiga y problemas de concentración.

Pasos a seguir

Realiza análisis de sangre para detectar niveles de vitamina D, magnesio, zinc y hierro.

Ejemplo de suplementación

Mañana: Vitamina D y omega-3. Almuerzo: Multivitamínicos con la comida.

Consejo importante

Consulta siempre a un médico antes de iniciar suplementos.

Made with Gamma

Manejo de la sobrecarga sensorial: creando un espacio cómodo

Identifica señales

Tu hijo se cubre los oídos, frunce el ceño ante luces fuertes o evita el contacto físico.

Herramientas útiles

Juguetes sensoriales (squishies, pelotas con texturas). Ropa de tejidos suaves que no irriten la piel.

Recomendaciones para el hogar

Crea un rincón con luz tenue, cojines y mantas. Usa aceites relajantes en difusores (lavanda, por ejemplo).

Made with Gamma

Comunicación efectiva: comprender sin palabras

1

Si tu hijo no habla

Usa tarjetas PECS para señalar alimentos, juguetes o actividades.

2

Si tu hijo habla, pero tiene dificultades

Dale tiempo para terminar sus frases, no lo interrumpas.

3

Juegos para mejorar la comunicación

Juego de "Sí o No": haz preguntas simples y deja que responda con gestos o palabras.

Cuidado personal: evita el agotamiento

Encuentra tiempo para ti

Pide apoyo a familiares o amigos para que pasen tiempo con tu hijo.

Aprovecha los momentos en que tu hijo está en la escuela o actividades para descansar.

Qué hacer para ti

Meditar, hacer ejercicio, leer.

Únete a grupos de apoyo para padres.

Made with Gamma

Mejora del sueño: un descanso saludable para toda la familia

Rituales nocturnos:

Leer cuentos breves.

Usar lámparas de noche con luz cálida.

Técnicas de relajación antes de dormir:

Masajes en pies o manos.

Música relajante.

Made with Gamma

Manejo de emociones: ayudando en momentos difíciles

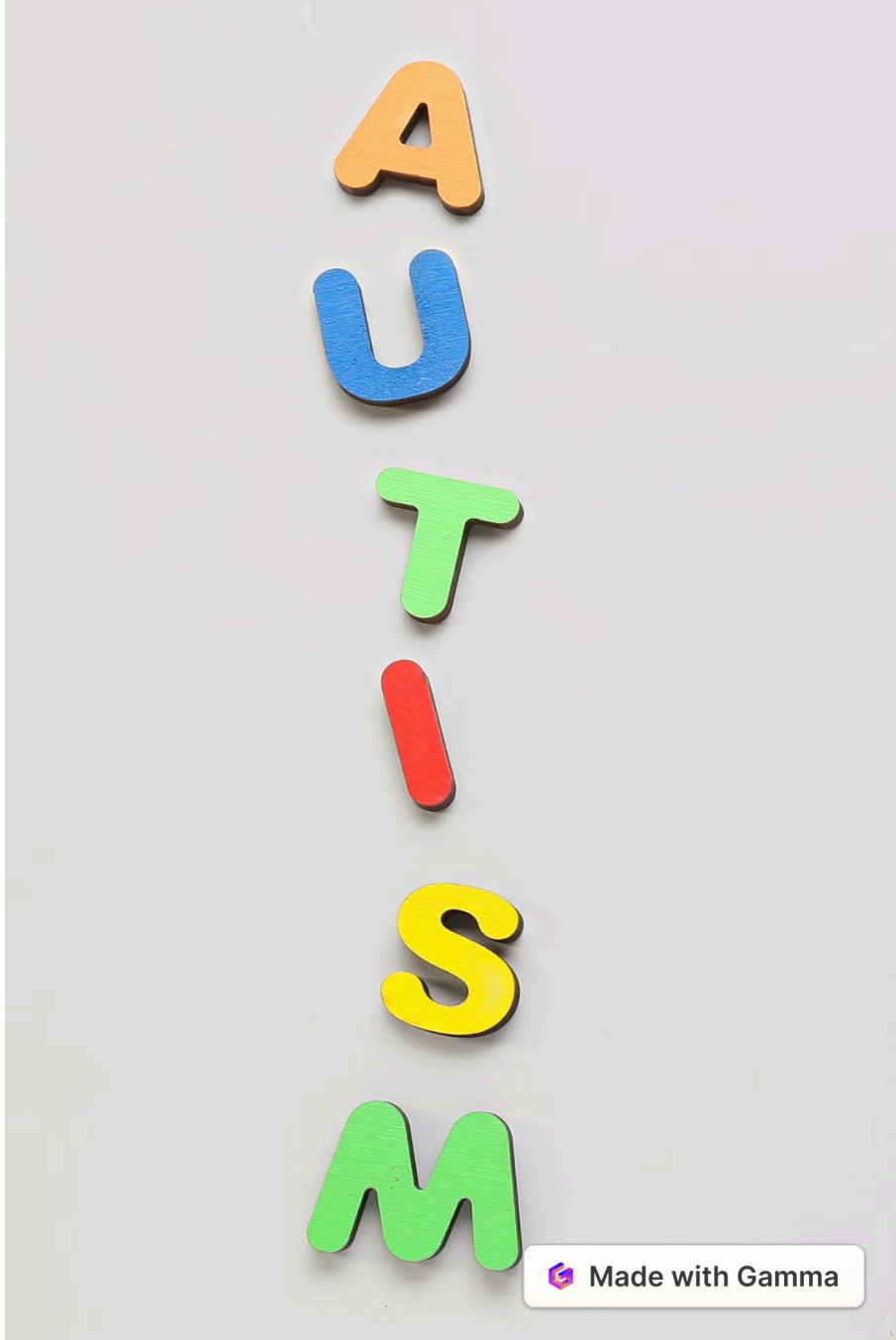
Cómo responder a las rabietas:

Mantén la calma y utiliza frases suaves: “Veo que estás molesto. Estoy aquí para ayudarte.”

Ejercicios para autorregulación:

Dibuja círculos o rellena formas con colores.

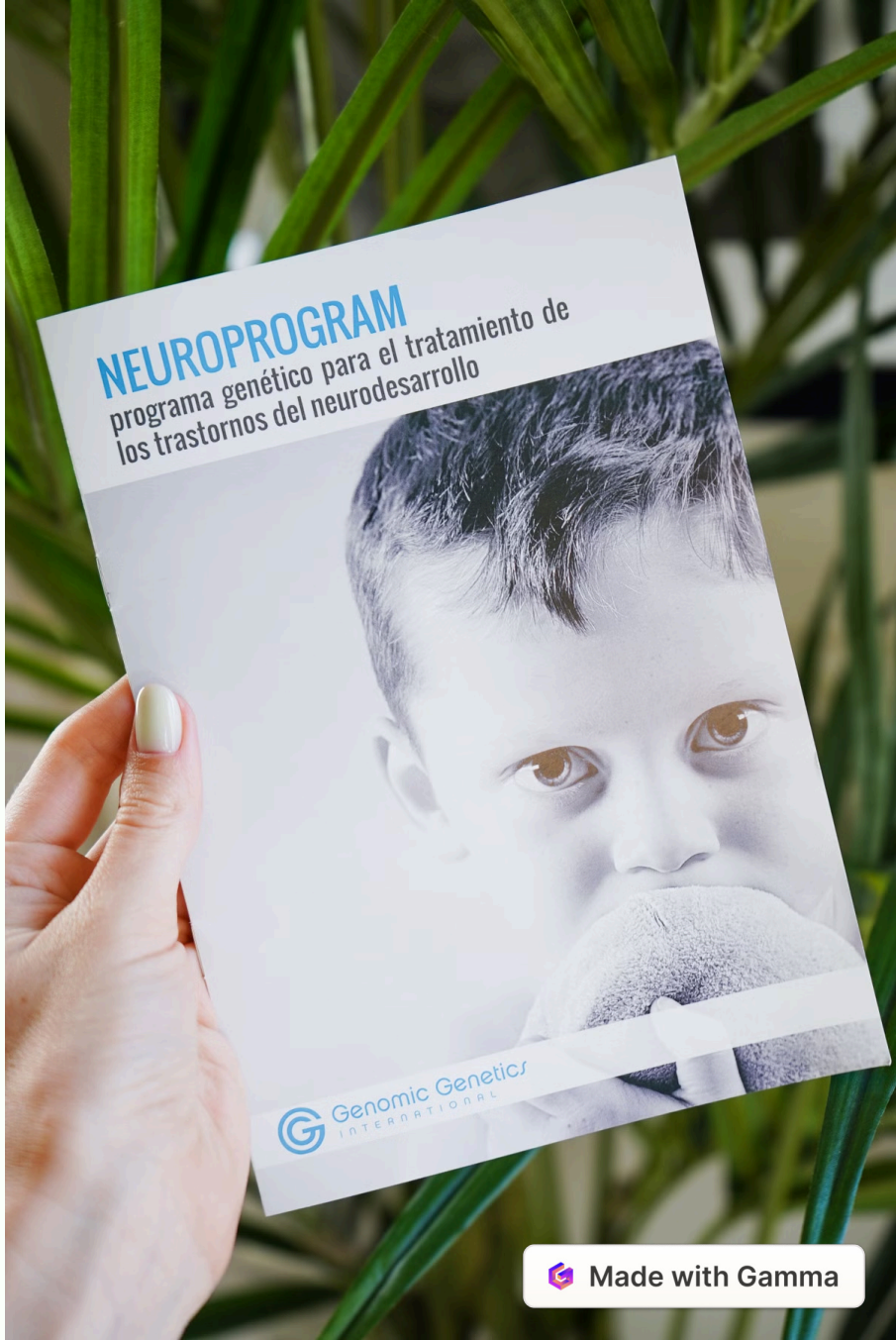
Juego de “Nombra 5 cosas a tu alrededor” para distraerlo.



Made with Gamma

Conclusión y próximos pasos

Cada paso de esta guía es una contribución importante al bienestar de tu hijo. Empieza hoy y observa cómo su estado de ánimo y su desarrollo mejoran día a día. Recuerda que el cuidado personal es esencial: encuentra tiempo para ti, pide apoyo a familiares o amigos, y únete a grupos de apoyo para padres.



Made with Gamma

Curso online "Un enfoque integral para ayudar a niños cin autismo y TDHA"

Lanzamos un curso online, especialmente para familias con niños autistas, para ayudarles a entender cómo la genética, la nutrición y el entorno adecuado pueden cambiar la vida de su hijo. En el curso, encontrarás conocimientos de los mejores especialistas: genetistas, nutricionistas, aromaterapeutas, osteópatas, pediatras.

Te enseñaremos cómo, a través de recomendaciones precisas sobre alimentación, el trabajo con la genética, aromaterapia , puedes mejorar el comportamiento y la calidad de vida de tu hijo. Estamos seguros de que cada niño con autismo puede desarrollarse y crecer en armonía.

Con nosotros, podrás lograr los mejores resultados para tu hijo.

Este curso te ayudará a ver cambios, mejorar el estado de tu hijo y hacer su vida más brillante y completa. Estamos aquí para apoyarte en cada paso.

Inscríbete en el curso y comienza a ayudar a tu hijo hoy mismo.Para inscribirse escribenos por Instagram o llamanos por telefono +34 93 253 0282.

Made with Gamma