

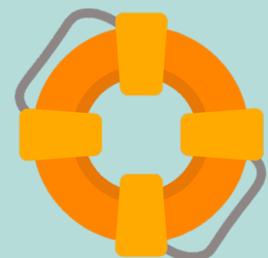
# Guía de Recursos de Seguridad

 **The Autism Program**  
AT BOSTON MEDICAL CENTER

 (617) 414-3842

 [autismprogram@bmc.org](mailto:autismprogram@bmc.org)

 <https://www.bmc.org/autism-program>



El Programa de Autismo de Boston Medical Center se esfuerza por ayudar y empoderar a las personas dentro del espectro autista y a sus familias. En esta guía abordaremos temas relacionados con la seguridad en el hogar y en la comunidad, incluida la seguridad en Internet, los servicios de rastreo, la seguridad en el agua y mucho más.

## Índice

### Seguridad en el hogar

Asegurar el hogar	Pg. 1-4
Informar a los vecinos	Pg. 4
Visitantes: una historia social	Pg. 5
Seguridad en Internet	Pg. 6-7

### Seguridad fuera del hogar

Dispositivos de rastreo	Pg. 8
Identificación médica	Pg. 9
Preparación para viajes	Pg. 10
Salir del automóvil/estacionamientos	Pg. 10
Seguridad en la comunidad	Pg. 11
Interactuar con desconocidos: una historia social	Pg. 12-13
Encuentros con la policía	Pg. 14
Huida intempestiva/deambulación	Pg. 15
Prevención de huidas intempestivas: una historia social	Pg. 16-17
Seguridad en el agua	Pg. 18
Reconocimiento y prevención del maltrato y el abuso sexual	Pg. 20-21

### Impresiones

Señales de "Para", "Piensa" y "Pide"	Pg. 22-23
Tarjetas "Tengo autismo"	Pg. 23
Tarjetas "Mi hijo tiene autismo"	Pg. 23

## Códigos QR: Cómo...

A lo largo de nuestra guía, a menudo haremos referencia a recursos útiles, como posibles instalaciones domésticas, software de seguridad en Internet, rastreadores de seguridad, y más. En estos casos, incluiremos un código QR cerca para que usted pueda obtener más información.

#### Si está leyendo esta guía en línea:

Simplemente haga clic en los códigos QR para visitar el sitio web del recurso

#### Si está leyendo una copia impresa de esta guía:

Abra la aplicación de la cámara de su teléfono o una aplicación de lectura de códigos QR y escanee el código QR para visitar el sitio web del recurso.



## Asegurar el hogar

Si a su hijo le han diagnosticado un trastorno del espectro autista (TEA) o un trastorno similar, es importante que dedique tiempo a hacer de su hogar un entorno seguro y cómodo. He aquí algunos consejos:

**Declaración: el Programa de Autismo no está patrocinado ni relacionado con ninguna de estas empresas o servicios.**

### 1. Instalar cerraduras adicionales

Las cerraduras con pestillo ofrecen un grado de seguridad mayor que los cerrojos de resorte normales, porque:

- No se pueden abrir si no es girando el cilindro de bloqueo.
- No se pueden abrir con una tarjeta de crédito.
- Son más gruesos y penetran el doble que los cerrojos de resorte.

**¡Haga clic o visite los siguientes códigos QR para ver cómo instalar cerraduras con pestillo**

**en su casa!**



### 2. Instalar alarmas sonoras en puertas y ventanas

Las alarmas sonoras son dispositivos fáciles de instalar en puertas o ventanas que, al activarse, emiten un sonido fuerte. Estos sensores son una alternativa asequible a los costosos sistemas de alarmas para el hogar. Estas alarmas son muy útiles para evitar que su hijo salga de casa sin ser visto. Usted puede:

- Comprar paquetes de 2 a 4 alarmas de puerta por entre \$15 y \$20
- Coloque campanillas en los pomos de las puertas y en las ventanas.

**¡Haga clic o visite los siguientes códigos QR para ver algunas opciones de alarmas sonoras asequibles!**



## Asegurar el hogar (continuación)

### 3. Instalar ángulos de goma en muebles con esquinas puntiagudas

Para los padres de niños que pueden ser particularmente energéticos, instalar protectores suaves en las esquinas de los muebles podría prevenir lesiones serias más adelante. Usted puede:

- Comprar protectores transparentes u opacos
- Comprar protectores de esquinas o de bordes largos

**¡Haga clic o visite los siguientes códigos QR para ver algunas opciones de protectores de esquinas asequibles!**



asequibles!



### 4. Instalar correas para muebles

Los muebles pueden ser un peligro para los niños a los que les gusta trepar y mover cosas. Usted puede:

- Utilizar alfombrillas de goma en el suelo para evitar resbalones
- Utilizar correas o pernos en la pared para evitar que los muebles se caigan

**¡Haga clic o visite los siguientes códigos QR para ver formas de proteger sus muebles!**



### 5. Instalar cubiertas para los tomacorrientes en toda la casa

Cubrir las tomas de corriente es una forma estupenda de proteger a los niños pequeños de cualquier riesgo eléctrico potencial.

**¡Haga clic o visite los siguientes códigos QR para ver algunas opciones de cubiertas para tomacorrientes asequibles!**



### 6. Instalar cerraduras más pequeñas en la cocina

A veces, sus gabinetes pueden contener productos químicos peligrosos, materiales de cocina u otras cosas que desea mantener encerradas de forma segura. Para asegurar su cocina, puede:

- Instalar cerraduras en los gabinetes que sean invisibles o que estén fuera del alcance de su hijo
- Evitar que las perillas de la estufa se puedan girar

**¡Haga clic o visite los siguientes códigos QR para ver algunas opciones de cerraduras más pequeñas asequibles!**



## Asegurar el hogar (continuación)

### 7. Instalar **rejas o protecciones en las ventanas**

Si en su casa hay ventanas altas que se abren y que no tienen protección, las rejas o protecciones para ventanas son una forma estupenda de proteger a los niños que puedan correr el riesgo de caerse. Cuando compre rejas o protecciones para ventanas, tenga en cuenta lo siguiente:

- Si su ventana es el único método de escape de la habitación o lugar, compre una reja o protección con bisagras que permita escapar en caso de incendio o emergencia.
- El protector que compre debe encajar en las dimensiones de su ventana o debe poder ajustarse.

**¡Haga clic o visite los siguientes códigos QR para ver algunas opciones de rejas para ventanas asequibles!**

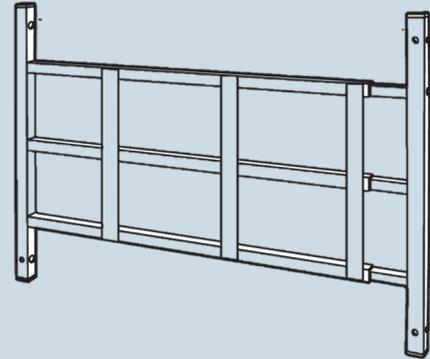
Boston Public Health  
Commission



Amazon



Home Depot



### Si alquila un apartamento o una casa:

Según la **Ley de Vivienda Justa**, si usted tiene una discapacidad y necesita hacer modificaciones razonables en su vivienda, su casero está obligado a permitir las una vez que le haya notificado la necesidad. Las modificaciones pueden incluir protectores de ventanas, cerraduras de puertas más resistentes, cerraduras en los gabinetes y más. Sin embargo, es posible que usted tenga que cubrir el costo de la modificación en cuestión. **Para obtener información más detallada sobre modificaciones razonables y cómo solicitarlas, haga clic o visite el código QR.**

### Gran caja roja de seguridad

La Gran caja roja de seguridad de la Asociación Nacional de Autismo es una caja de herramientas gratuita (pueden aplicarse gastos de envío) que se les proporciona a las familias de personas dentro del espectro autista. El kit pretende informar, concienciar y proporcionar herramientas sencillas que puedan ayudarles a prevenir y responder a las emergencias relacionadas con la deambulación.



Encontrará más información en la página siguiente.

## Asegurar el hogar (continuación)

### Gran caja roja de seguridad (continuación)

La Gran caja roja de seguridad de la Asociación Nacional de Autismo (NAA, por sus siglas en inglés) incluye los siguientes recursos:

- Un "Folleto Be REDy" que contiene los siguientes materiales informativos y herramientas:
  - Una lista de verificación para el cuidador
  - Plan de emergencia familiar para casos de deambulación
  - Un formulario de perfil para los servicios de emergencia
  - Un folleto para la prevención de la deambulación
  - Modelo de carta del PEI
  - Formulario de perfil del estudiante
  - Tarjetas de identificación emocional
  - Consejos rápidos sobre deambulación
- Dos alarmas inalámbricas GE para puertas/ventanas con baterías
- Una pulsera de identificación vial o una etiqueta de identificación para los zapatos
- Cinco señales visuales adhesivas de "Para" para puertas y ventanas
- Dos adhesivos de "Alerta de seguridad" para las ventanillas del automóvil o las ventanas de la casa
- Un kit de identificación de menores del Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados



**¡Haga clic o visite el código QR de la derecha para pedir una caja!**

## Informar a los vecinos

Informarles a sus vecinos sobre las necesidades de seguridad de su hijo con autismo es una buena forma de tener un par de ojos extra vigilándolos en caso de que ocurra algo. Si se siente cómodo revelando el diagnóstico de su hijo, es posible que quiera informarles a sus vecinos:

- Que su hijo tiene autismo u otras discapacidades
- Cómo su hijo se comunica/comprende el lenguaje
- Qué puede reconfortar a su hijo
- Cualquier comportamiento desafiante o desencadenante
- Su información de contacto



**¡Haga clic o visite el código QR a continuación para ver un modelo de carta que podría entregarles a sus vecinos con esta información!**



Modelo de  
carta



PDF

# Visitantes: una historia social

A menudo, a los niños con autismo les puede resultar difícil comprender por qué no deben abrir la puerta a desconocidos. Esta historia social pretende ayudar a enseñar seguridad ante desconocidos, específicamente dentro del hogar.

Esta historia social trata sobre no abrir la puerta a desconocidos.



1

A veces, personas desconocidas pueden tocar el timbre o llamar a mi puerta cuando mi mamá, mi papá, mis hermanos o hermanas están ocupados o dormidos.



2

Nunca debo abrir la puerta a nadie sin pedirles permiso a mis padres, incluso si parece ser alguien que conozco.



3

Si escucho el timbre de la puerta o alguien tocando a la puerta, debo ir a decírselo a mi mamá o a mi papá de inmediato. Es muy peligroso que yo abra la puerta por mi cuenta.



4

# Seguridad en Internet

Garantizar la seguridad de su hijo en Internet, controlar su tiempo frente a la pantalla y establecer límites para estar en línea puede ser todo un reto. Además, algunos niños con autismo pueden no saber cómo manejar relaciones en línea potencialmente peligrosas. En la página siguiente describiremos algunas formas asequibles de controlar el tiempo frente a la pantalla y administrar las restricciones de aplicaciones/Internet en diversos dispositivos para ayudar a mantener a su hijo seguro y saludable. **\* No estamos patrocinados ni relacionados con ninguna de estas empresas/servicios.**

## Aplicaciones integradas en Apple y Windows:



Apple

Utilizando el software de **restricciones parentales** integrado en muchos dispositivos Apple, usted puede:

- Limitar el tiempo que su hijo pasa frente a la pantalla
- Limitar el acceso de su hijo a la cámara integrada de sus dispositivos
- Limitar el acceso de su hijo a sitios web para adultos y la posibilidad de borrar el historial de navegación
- Limitar el acceso a las aplicaciones instaladas/posibilidad de instalar aplicaciones
- Eliminar aplicaciones como Safari, Mail, Mensajes, y más

**¡Haga clic o visite los siguientes códigos QR para ver las instrucciones sobre cómo activar las restricciones parentales en cada dispositivo!**



Computadora



Celular



Microsoft

Utilizando el software de **controles parentales de Windows** integrado en muchos dispositivos con Windows, usted puede:

- Limitar el tiempo que su hijo pasa frente a la pantalla
- Limitar el acceso de su hijo a sitios web para adultos y otros sitios web y la posibilidad de borrar el historial de navegación
- Puede habilitar una "Vista de lectura", que elimina las barras laterales, los comentarios y los anuncios mientras los niños navegan
- Limitar el acceso de su hijo a las aplicaciones instaladas/posibilidad de instalar aplicaciones
- Generar informes semanales de actividad sobre búsquedas en Internet, uso de aplicaciones, y más

**¡Haga clic o visite los siguientes códigos QR para ver las instrucciones sobre cómo activar las restricciones parentales en cada dispositivo!**



PC



Xbox

## Seguridad en Internet (continuación)

### Conversaciones sobre seguridad en Internet

Sentarse y conversar con su hijo sobre la seguridad en Internet puede ser tan importante como regular sus dispositivos mediante restricciones parentales, ya que estas conversaciones pueden desarrollar habilidades de seguridad a largo plazo y ayudar a su hijo a comprender por qué pueden ser necesarias algunas restricciones parentales.

#### Material inapropiado

- Converse con su hijo sobre qué contenidos son inapropiados y sobre los peligros y consecuencias de visitar esos sitios.
- Anime a su hijo a mostrarle contenidos que no esté seguro de que sean apropiados.

Es peligroso enviar una foto tuya desnudo. Si alguien te envía fotos inapropiadas, házmelo saber.

#### Depredadores

- Proporciónale una lista de la información que no debe divulgar en Internet, por ejemplo:
  - Nombre completo
  - Dirección
  - Fecha de cumpleaños
  - Escuela
  - Número de Seguro Social
  - Número de teléfono

#### Ciberacoso

- Explíquelo a su hijo algunas formas de identificar el ciberacoso, como posibles sobrenombres, contacto persistente y no deseado, recibir fotos inapropiadas, entre otras.
- Enséñele a su hijo cómo bloquear a alguien en sus redes sociales/teléfono para evitar que continúe el ciberacoso.
- Anime a su hijo a hablar con un adulto si considera que está siendo víctima de ciberacoso.

Parece que \_\_\_\_\_ no está siendo un buen amigo y te está poniendo sobrenombres ofensivos. ¿Puedo enseñarte cómo bloquearlo?

## Restricciones para los servicios de transmisión

#### YouTube Kids:

Los padres pueden utilizar esta versión de YouTube con contenidos seleccionados para niños. YouTube Kids les permite a los padres establecer límites en el tiempo de transmisión de videos, permite solo ciertos canales y mucho más.

**¡Haga clic o visite los siguientes códigos QR para obtener más instrucciones!**

#### Netflix Kids:

Puede crear una cuenta de Netflix Kids para su hijo para asegurarse de que esté viendo contenidos apropiados para su edad y establecer restricciones de transmisión.

**¡Haga clic o visite los siguientes códigos QR para obtener más instrucciones!**



Guía



Sitio



Guía



Otra guía

**Declaración: el Programa de Autismo no está patrocinado ni relacionado con ninguna de estas empresas o servicios.**

**NOTA:** antes de pagar de su bolsillo, hable con el equipo médico de su hijo sobre las opciones de financiación. Si necesita **una carta** en nombre de su hijo que respalde su necesidad de un **rastreador o una identificación médica**, póngase en contacto con el Programa de Autismo de BMC

llamando al:



**(617) 414-3842**



**autismprogram@bmc.org**

## Dispositivos de rastreo

Los dispositivos de rastreo son una opción estupenda si quiere saber dónde se encuentra su hijo. Pueden salvarle la vida si su hijo es propenso a deambular. Los dispositivos de rastreo vienen en formas diferentes, como pulseras, tobilleras, relojes o clips. A continuación encontrará tipos diferentes de dispositivos a distintos precios. **¡Haga clic o escanee los códigos QR para obtener más información sobre los productos!**

### SafetyNet Tracking Systems

SafetyNet Tracking Systems tiene servicios en todo Massachusetts y está asociado con agencias de seguridad pública para garantizar que los niños con necesidades especiales sean devueltos a sus cuidadores de forma segura y rápida. Ofrecen relojes y pulseras para niños.

*Precio\*: Desde \$120 en adelante*



SafetyNet

*\* Hay asistencia financiera disponible*

### Project Lifesaver



Project Lifesaver está asociado con estaciones de policía de Springfield y del este de Massachusetts. Para obtener un dispositivo de



Project Lifesaver

rastreo se debe llamar a la estación de policía para ver cuál es su disponibilidad. Aquí puede encontrar una lista de las estaciones de policía asociadas.

*El precio varía.*

### Apple AirTag



Los AirTags de Apple son rastreadores pequeños que proporcionan información segura sobre ubicación por medio de señales Bluetooth detectadas por dispositivos Apple que se



Apple Airtag

encuentren cerca.

*Precio: \$29*

### Amber Alert GPS



El GPS de alerta Amber es un localizador GPS con clip más personalizado. Se sincroniza con su teléfono por medio de una aplicación, establece "zonas seguras" y puede llamar a través del dispositivo.



Amber Alert GPS

*Precio: Desde \$154.99 en adelante*

### Angel Sense



Angel Sense es otro rastreador GPS personalizado con clip. Es difícil de quitar, ya que utiliza una llave magnética especial, por lo que es ideal para los niños. Dispone de una función SOS y la posibilidad de hablar con los padres a través del dispositivo.



Angel Sense

*Precio\*: Desde \$33.33 en adelante por mes*

## Identificación médica

La identificación médica sirve para informarles a otras personas que su hijo tiene autismo y para facilitarles su información de contacto en caso de que lo encuentren solo. La identificación médica puede utilizarse junto con dispositivos de rastreo o por sí sola.

Asegúrese de:

- Indicar cualquier **alergia o información médica importante**
- Incluir su **información de contacto**



- Ejemplos de productos de identificación médica:

- Medical Alert Foundation (\$19.99+)
- Alert Me Bands (\$24.95)
- American Medical ID (\$23.95+)
- StickyJ Medical (\$15.99+)

**¡Haga clic en los nombres de los productos subrayados o visite los siguientes códigos QR para comprarlos!**



Medical Alert



Alert Me Bands



American Medical



StickyJ Medical

## Póngase en contacto con la policía

Si su hijo tiende a deambular, tenerlo **registrado en el Departamento de Policía** puede ayudar a **localizarlo más rápidamente** en caso de huida intempestiva o deambulación.

- **El Programa North Star**, ofrecido por el Departamento de Policía de Boston y utilizado por otros servicios de emergencia, emplea una amplia base de datos de información proporcionada por padres para garantizar el bienestar de las personas en caso de emergencia.
- **Si reside fuera de Boston**, se recomienda enfáticamente que se ponga en contacto con su departamento de policía local. Abajo puede descargar el **kit de herramientas gratuito "Conozca a la policía"**, proporcionado por la Asociación Nacional de Autismo.

**¡Haga clic o visite los siguientes códigos QR para acceder a la aplicación y al kit de herramientas!**



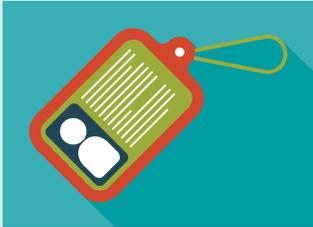
North Star



Meet the Police

# Preparación para el viaje de su hijo

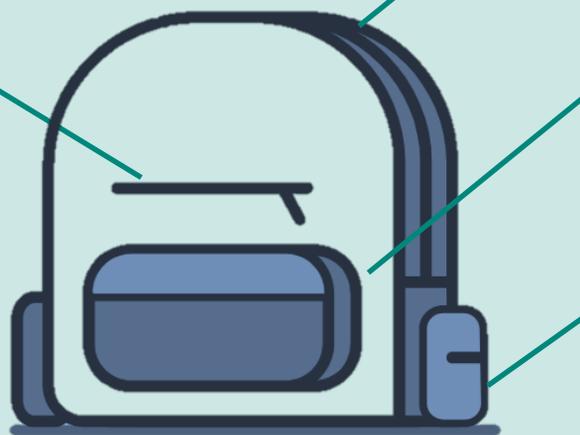
Antes de que su hijo se vaya, he aquí algunas cosas que tal vez quiera que lleve consigo:



**Wallet card:** una **herramienta gratuita** diseñada para ayudar a las personas con autismo a comunicarse claramente con la policía o con los servicios de emergencias.



**SafetyTat:** un divertido y colorido tatuaje temporal de identificación de seguridad para niños que puede personalizarse con el número de teléfono móvil del tutor. Especialmente útil si los niños van a realizar viajes cortos/campamentos



Si su hijo tiene su propio teléfono celular, asegúrese de que el **GPS del teléfono** esté activado antes de que se vaya.



Si sale de noche, haga que su hijo lleve una **pequeña linterna LED**

## Salir del automóvil/estacionamientos



- **Identifique un lugar del automóvil** que su hijo debe tocar hasta que el cuidador le tome de la mano.
- Massachusetts les permite a las familias con niños con autismo acceder a **placas o carteles de estacionamiento para discapacitados**. Haga clic o visite el código QR para acceder a la solicitud para una placa o cartel de discapacitado.



# Seguridad en la comunidad

## A quién pedirle ayuda

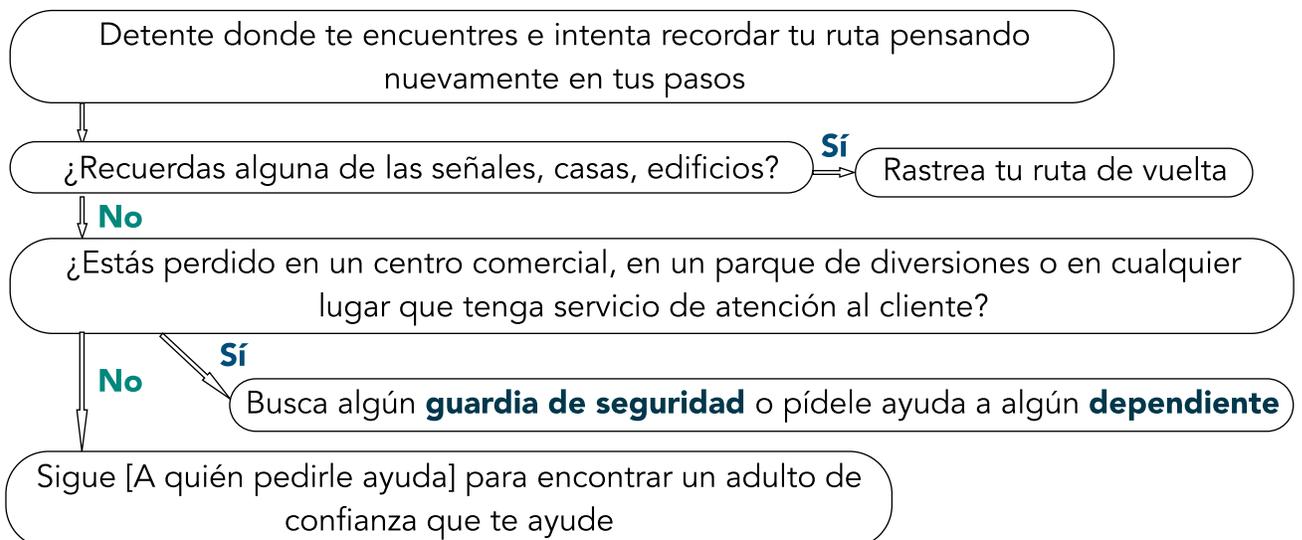


- Situaciones de emergencia:
  - Encuentre a su **padre, madre, tutor o cuidador**
  - Di **"AYUDA"** en voz alta; repítelo si pasas desapercibido
  - Ve a otro lugar con más gente
  - Acércate y habla con un oficial de policía, un bombero, un maestro, un médico o cualquier adulto de confianza.
- Situaciones que no sean de emergencia:
  - Habla con un familiar o cuidador
  - Ponte en contacto con un amigo



## Cómo pedir ayuda

- Llama a tus **padres, tutor o cuidador** si tienes acceso a un teléfono.
  - Describe tu situación de forma calmada
  - Escucha sus instrucciones
    - Es posible que te pidan que llames al 911.
      - Para obtener más detalles, consulta la sección "Encuentros con la policía" de la página siguiente.
- **Cuando estés perdido** sin acceso a un teléfono o a algún dispositivo de navegación

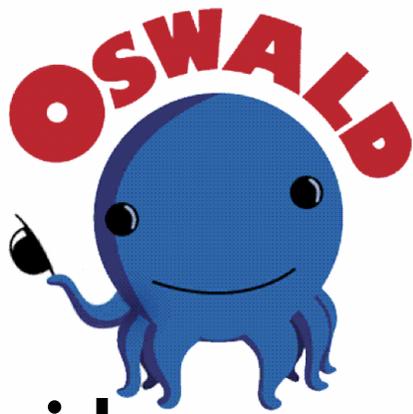


## Seguridad en la comunidad (continuación)

### Interactuar con desconocidos: una historia social

1

**Estar seguro con desconocidos**



¡Hola! Me llamo Oswald y estos son algunos de mis amigos.



Nos encantaría hablar contigo sobre cómo estar seguro con desconocidos.

3

Sabemos que eres una persona muy amistosa.  
¡Es bueno ser amistoso y simpático!



Te encanta hablar con la gente y siempre saludas a todos los que ves. ¡Es bueno conocer gente nueva!

4

¡Es bueno ser amistoso y simpático con la gente que conoces, como tu familia, tus amigos, tus compañeros de clase y tus maestros!



Pero es importante recordar que no todas las personas son tus amigos. A las personas que no conocemos se les llama desconocidos.

## Interactuar con desconocidos: una historia social (continuación)

Siempre debes actuar con mucha más precaución cuando estés con desconocidos.

5



¡Si no sabes si una persona es un desconocido o no, puedes preguntarle a mamá o a alguien de la escuela, como un maestro! Siempre le pregunto a mi amigo Charlie si debo tener mucha más precaución cuando estoy con alguien nuevo.

Mamá y yo nos sentimos nerviosos de que no siempre estés a salvo.

6



NO es seguro huir de mamá. NO es seguro hablar con gente nueva a menos que mamá diga que está bien. NO es seguro tocar el cuerpo de un desconocido.

**ES seguro tomar la mano de mamá si conoces a una persona nueva.**  
**ES seguro mantener las manos quietas.**

7



Es importante recordar que no todas las personas son tan amistosas o simpáticas como tú. Es importante recordar que no todas las personas son tus amigos o familiares.

8



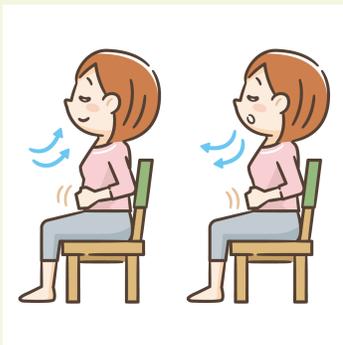
Sabemos que esto es difícil porque eres muy amistoso y simpático, ¡pero mamá y yo nos sentiremos MUY orgullosos cuando estés a salvo!

## Qué enseñar (continuación)

### Encuentros con la policía

Es importante pensar y practicar cómo hablar con la policía. A continuación se resumen los consejos mencionados en un artículo de AutismSpeaks y un enlace a un video de los creadores de Wallet Card.

- **No** intentes huir.
- Intenta **mantener la calma** probando estas técnicas para reducir el estrés:
  - **Respira profundamente.** Inhala, aguanta la respiración durante 3 segundos, exhala y espera 3 segundos antes de volver a inhalar. Repítelo hasta que estés relajado.



- **Imagínate tranquilo.** Crea en tu mente una imagen de cómo te ves cuando estás tranquilo. Recurre a esa imagen en momentos de estrés.
- **Relaja tu cuerpo.** Saca toda la tensión de cada uno de tus músculos desde la cabeza hasta los pies haciendo un escáner mental.

- **Evita** hacer movimientos repentinos o tratar de alcanzar objetos. Si necesitas un objeto, díselo al oficial antes de intentar tomarlo.
- Considera la posibilidad de conseguir una **tarjeta de información**. Ensaya cómo sacar la tarjeta de información. Si te sientes cómodo revelando tu diagnóstico, asegúrate de decirle al oficial que tienes TEA. Si no hablas, o si las interacciones repentinas te impiden hablar, considera la posibilidad de utilizar una **pulsera médica** para que el oficial la lea y se informe sobre tu condición. Consulta la página 9 para ver las recomendaciones de productos.
- **Ponte en contacto** con un familiar, defensor o amigo que pueda ayudarte durante el proceso de entrevista si vas a denunciar un delito, si eres víctima de un delito o acusado de un delito.
- Lleva contigo el **número de teléfono** de un familiar, amigo, organización de defensa o defensor personal. Mientras más información proporciones, mejor podrá ayudarte el oficial.

Haga clic o visite los códigos QR para ver el artículo original y el video sobre Encuentros con la policía.



Artículo



Video



## Huida intempestiva/deambulaci3n

Aparte de los viajes planificados, otro "viaje" para el que hay que prepararse es la **deambulaci3n**. La tendencia a deambular, com3n en personas con autismo de todas las edades, puede poner a los ni1os en situaciones peligrosas. Esperamos que los recursos y la informaci3n que hemos recopilado a continuaci3n puedan proteger a su hijo de lesiones.

1. **Asegurar su casa** (consulte la p1gina 1 para obtener m1s detalles)
2. Coloque **se1ales de "Para" y "Piensa"** en todas las salidas de su casa (consulte las p1ginas 22 y 23 para obtener copias impresas).
3. Considere un **dispositivo de localizaci3n e identificaci3n m3dica** (consulte las p1ginas 8 y 9 para m1s obtener m1s detalles)
4. Alerta a sus **vecinos** (consulte la p1gina 4 para obtener m1s detalles)
  - Aunque presentar el diagn3stico de su hijo a sus vecinos puede no reducir directamente la deambulaci3n de su hijo, s3 puede ayudar a reducir los riesgos asociados a ese comportamiento.
5. Alerta a **los servicios de emergencia** (consulte la p1gina 9 para obtener m1s detalles)
  - P3ngase en contacto con la polic3a y los bomberos para que se familiaricen con su hijo y sus necesidades. Proporc3neles informaci3n clave, como los **rasgos identificativos** de su hijo. Los folletos informativos deben incluir toda la informaci3n pertinente y los tutores y cuidadores deben copiarlos y tenerlos consigo en todo momento.
6. C3mo evitar que su hijo **huya intempestivamente o deambule**
  - Intente determinar cualquier **factor desencadenante, raz3n o plan** de por qu3 su hijo deambula.
    - Algunos ejemplos incluyen: deseo de acercarse a un lugar preferido; escapar de ruidos fuertes a cierta hora del d3a que hacen que quedarse en casa resulte abrumador
7. Qu3 hacer si **su hijo no aparece**:
  - **Informe sobre emergencias relacionadas con deambulaci3n a la polic3a de inmediato llamando al 911**

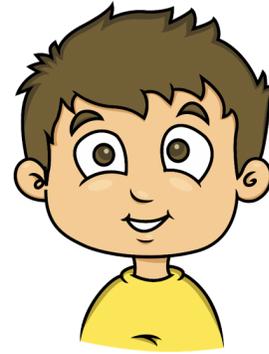


## Prevención de huidas intempestivas: una historia social

### ¡No debo huir!



2



¡Hola! Mi nombre es Leo. Me gusta ver televisión, leer libros y jugar al aire libre.

3



También me gusta correr muy rápido.

4



¡Correr muy rápido es una buena forma de liberar energía! También me mantiene saludable. ¡Después de correr me gusta beber agua!

5



A veces, cuando estamos en una tienda, quiero ver algo más de cerca, así que corro muy rápido y me alejo de mamá o papá.

6



Cuando corro y me alejo de mamá o papá, ¡es una gran sorpresa para ellos! Eso puede hacer que se sientan muy nerviosos. Mamá y papá me dicen "¡PARA!". Si escucho la palabra "PARA", debo detener mi cuerpo y voltearme hacia mamá o papá.

## Prevención de huidas intempestivas: Una historia social (continuación)

7



En lugar de correr y alejarme, puedo apretar la mano de mamá o papá y agarrarla fuerte. Si quiero ver algo más de cerca, puedo preguntarles primero.

8



Si tomo la mano de mamá o papá y les digo antes de salir corriendo, ¡sabrán que estoy a salvo y feliz! Es importante estar a salvo y permanecer cerca de mamá y papá.

9



Cuando estoy en casa, me gusta despertarme temprano. Si me despierto temprano y todos están durmiendo, tengo que recordar quedarme dentro. Puedo jugar en mi habitación con mis juguetes.

10



A veces también me gusta quitarle el seguro a la puerta. ¡Eso es peligroso! ¡Mamá y papá son los mejores usando el seguro! Si quiero que le quiten el seguro a la puerta, puedo pedir ayuda.

11



Cuando no toco el seguro, mamá y papá saben que estoy a salvo. ¡Eso hace muy felices a mamá y a papá!

12



Puedo ser un niño grande tomando de las manos a mamá y a papá y manteniéndome alejado del seguro de la puerta. ¡Ellos están muy orgullosos de mí!

## Huidas intempestivas/deambulación (continuación)

 LO QUE DEBE HACER	 LO QUE NO DEBE HACER
 Dígale a su hijo <b>exactamente</b> lo que debe hacer	 Decirle a su hijo <b>solo lo que hace mal</b>
 <i>"Por favor, toma mi mano y camina a mi lado"</i> 	 <i>"¡¡PARA de correr!! NO corras y te alejes solo"</i> 
 <b>Señale</b> el comportamiento que usted desea que su hijo muestre y <b>elógielo de forma específica por ese comportamiento.</b>	 <b>Ignorar las mejoras,</b> independientemente de lo grandes o pequeñas que sean
 <i>"¡Estás haciendo un trabajo estupendo tomándome de la mano mientras caminas!"</i>	 <i>"No te pares en esa silla alta"</i>
 <b>Recompénselo</b> en el momento	 Prestar <b>atención</b> por mostrar <b>comportamientos desafiantes o no deseados*</b>
 <i>"Aquí tienes tu merienda/actividad/artículo favorito porque mantuviste tu cuerpo a salvo camino a casa"</i>	 <i>"¿Cuántas veces tengo que decírtelo? ¿Por qué no escuchas? ¿Por qué no puedes recordar esto?"</i> 

\* Intervenir si la seguridad es una preocupación

## Seguridad en el agua

En los últimos 20 años, las muertes de personas con autismo aumentaron en un 700 %. En un estudio realizado en 2017 por la Escuela de Salud Pública Mailman de Columbia University, los investigadores identificaron el **ahogamiento** como una de las tres causas principales de **mortalidad por lesiones** en niños con autismo. Enseñarle a su hijo sobre seguridad en el agua y cómo nadar es un aspecto importante para garantizar su seguridad. Siga los seis consejos de la página siguiente para asegurarse de pasar un rato seguro y divertido.

**¡Haga clic o escanee los códigos QR para consultar el estudio de investigación completo y la Guía de verano de BMC para 2021!**



Investigación



Guía de verano



## Seguridad en el agua (continuación)

1. **Exponga** a su hijo a **juegos acuáticos SUPERVISADOS** tan frecuentemente como sea posible
  - Mientras más tiempo pase su hijo en el agua, más cómodo y seguro se sentirá.
2. **Téngale paciencia** a su hijo cuando esté aprendiendo a nadar
  - El camino de cada niño hacia la comodidad en el agua es diferente. **No presione a su hijo para que se apresure en su proceso de aprendizaje** nadando en aguas profundas o saltando del trampolín hasta que se sienta preparado y pueda demostrar que está a salvo.
3. **Vigile proactivamente** a su hijo en el agua
  - ¡Manténgase alerta **en todo momento!**
  - No asuma que porque su hijo domine la natación puede dejarlo sin supervisión.
  - En entornos grupales, **no asuma que otros adultos** en el área están vigilando a su hijo.
4. **Esté atento** a las **situaciones peligrosas**
  - Los niños con TEA no suelen ser conscientes de los peligros que les rodean, lo que les pone en un riesgo mayor que a otros niños en el agua.
  - Recuerde estar atento a:
    - superficies resbaladizas
    - agua demasiado fría
    - aguas inesperadamente profundas
5. **Esté atento** a la **deambulación**
  - Intente comprender por qué su hijo podría desear deambular y alértele sobre los riesgos asociados.

6. Asegúrese de que su hijo lleve **puesto el equipo de seguridad en el agua**



- Insista en que su hijo use un chaleco salvavidas o un flotador hasta que domine la natación y las habilidades de seguridad en el agua.
- Aunque estén equipados, **deben ser supervisados atentamente.**

## Clases de natación

Muchas organizaciones imparten clases de natación a niños con necesidades especiales.

- YMCA local
  - Programa de clases de natación "Sabiduría en el agua"
  - Actividades de adaptación e inclusión
- ✉ [Jerry Justice - justicej@northshoreymca.org](mailto:jerryjustice@northshoreymca.org)
- Swim Angelfish
  - Se especializa en clases de natación adaptada para personas con necesidades especiales
- Autism Spectrum Disorder Foundation
  - Proporciona becas en todo Estados Unidos a padres que no pueden costear clases de natación.
  - Período para la presentación de solicitudes de becas:



- Anualmente: del 1 al 21 de mayo. Inscribese enviando un correo electrónico a [myasdf@yahoo.com](mailto:myasdf@yahoo.com) dentro del rango de fechas
- Beca
  - Proporciona **ayuda financiera directa** para los programas que encuentre en su zona.



YMCA



Swim Angelfish



ASD Foundation

# Reconocimiento y prevención del maltrato y el abuso sexual

Garantizar la seguridad de nuestros seres queridos también incluye educar a nuestros hijos y a nosotros mismos sobre cómo detectar y prevenir la violencia, el abandono y el abuso sexual. Numerosos estudios han mostrado evidencias empíricas de que los niños con discapacidades de desarrollo corren un riesgo mucho mayor de abuso. Para mantener a salvo a nuestros seres queridos, proporcionamos la definición de abuso, los factores de riesgo, consejos sobre lo que podemos hacer para reducir los riesgos y números a los que llamar para pedir ayuda y orientación.

## **Q** **A** Preguntas frecuentes

### 1. ¿Cuál es el aspecto del maltrato físico y el abandono?

**El abuso físico** incluye, entre otros, sacudidas, golpes, mordiscos, patadas, puñetazos y quemaduras no accidentales.

**El abandono** se refiere a situaciones en las que no se le proporciona a una persona la tutela, alimentación, vestido, refugio, educación o atención médica adecuados, ya sea de forma intencional o no.

### 2. ¿Cuáles son las señales de que mi ser querido puede ser víctima de abuso?

Entre las señales más aparentes se pueden incluir **moretones inexplicables, dolor o pérdida de peso**.

Además, **los cambios de comportamiento**, incluido el evitar a determinadas personas o lugares, pueden indicar victimización.

### 3. Si mi ser querido no habla, ¿hay cosas específicas de las que deba estar pendiente?

Algunos cambios de comportamiento a los que hay que prestar atención son **el retraimiento social, el evitar determinados lugares o personas, los arrebatos de comportamiento** ante determinados lugares o personas o **la regresión en el desarrollo**.

### 4. Si sospecho que mi ser querido es víctima de abuso, ¿qué debo hacer?

**Póngase en contacto con la policía de inmediato.** Es apropiado llamar al 911 para denunciar un abuso. Si el abuso ocurre dentro del entorno de una agencia, póngase en contacto con la agencia reguladora estatal que supervisa a la organización. Si su ser querido tiene un **coordinador de servicios**, póngase en contacto con esa persona para hacer un seguimiento de la denuncia y asegurarse de que se adopten de inmediato medidas de protección.

### 5. ¿Qué pueden hacer las personas con autismo para mantenerse seguras?

**Empodere** a las personas con autismo para que sean **líderes** y **aboguen por ellos mismos de una forma socialmente apropiada**.

- Hable con sus seres queridos abierta y honestamente sobre **seguridad personal, límites, decir no y contacto físico apropiado y no apropiado**.
- Dele a su hijo oportunidades para hacer juegos de roles o hablar sobre situaciones potencialmente peligrosas y practique cómo podría responder ante ellas.
- Enséñele a su hijo habilidades muy concretas y específicas sobre **CÓMO y A QUIÉN alertar en busca de ayuda y QUÉ hacer** si sospecha que está siendo abusado (consulte la **página 11** para obtener más detalles).
- Mientras más personas con autismo conozcan sobre el abuso y las "señales de alerta", mejor. Los niños con autismo deben ser capaces de identificar al menos a dos adultos de confianza a los que puedan informarles sobre abusos o acudir en busca de ayuda.

## Reconocimiento y prevención del maltrato y el abuso sexual (continuación)

### 6. ¿Es necesario hablar sobre sexualidad con mi hijo?

Si bien este puede ser un tema difícil de tratar, le instamos a que aborde los peligros del abuso sexual de forma que resulte cómoda para el niño. La educación sexual basada en la evidencia es muy importante para las personas con autismo y debe enseñarse de forma clara y concisa. Es importante hablar sobre la diferencia entre un comportamiento apropiado y uno inapropiado, y distinguir entre los distintos tipos de relaciones saludables. Aunque la tarea pueda parecer abrumadora, lo mejor es empezar **LO ANTES** posible y ser lo más **DIRECTO** que se pueda.

### 7. ¿Cómo debo impartir educación sobre sexualidad?

La educación sexual integral consiste en impartir enseñanza en tres áreas de contenido distintas:

- **Datos básicos y seguridad personal**
- **Valores individuales**
- **Competencia social**

Enfocarse en las habilidades básicas de seguridad debería considerarse tanto necesario como apropiado para las personas dentro del espectro autista. Estas habilidades incluyen:

- Comprender **la privacidad personal** y quién puede o no ayudarlo en el baño o con los cuidados personales
- Comprender el concepto de espacio personal tanto para uno mismo como para los demás
- Utilizar **terminología adulta** (p. ej., pene en lugar de pipí)
- Limitar la desnudez al cuarto de baño o al dormitorio
- Cerrar y ponerles seguro a las **puertas de los baños o cubículos**
- Usar baños públicos de forma independiente
- Identificación de las partes del cuerpo



#### OBTENER AYUDA

Si un niño revela abusos:  
Escúchelo con atención y nunca lo culpe  
Llame a Childhelp®  
Línea directa nacional contra  
el maltrato infantil al  
**1.800.4.A.CHILD (1.800.422.4453)**

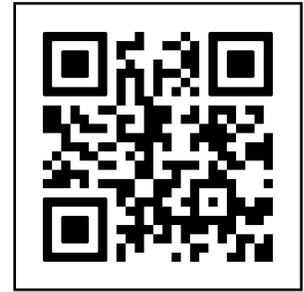
## Cómo prevenir el abuso sexual

- Enséñeles a los niños **los nombres correctos de las partes íntimas del cuerpo**.
- Evite enfocarse exclusivamente en el "peligro de los desconocidos".
  - Tenga en cuenta que **la mayoría de los niños son abusados por personas que conocen y en las que confían**.
- Enséñeles a los niños sobre seguridad corporal y la diferencia entre el contacto "apropiado" y el "no apropiado". Hágalos saber a los niños que tienen derecho a tomar decisiones sobre su cuerpo.
- **Empodéreles para decir "no"** cuando no quieran que les toquen, incluso de forma que no sea sexual (p. ej., rechazar amablemente los abrazos) y para decir "no" respecto a tocar a los demás.
- Asegúrese de que los niños sepan que **los adultos y los niños mayores nunca deben pedir ayuda con sus partes íntimas del cuerpo** (p. ej., para bañarse o ir al baño).
- Enséñeles a los niños a **cuidar de sus partes íntimas** (p. ej., bañarse, limpiarse después de ir al baño) para que no tengan que depender de la ayuda de adultos o niños mayores.
- Instruya a los niños sobre **la diferencia entre los secretos buenos** (es decir, un secreto a corto plazo para una sorpresa) **y los secretos malos** (aquellos que se le pide al niño no revelar jamás).
- ¡Confíe en sus instintos! **Si se siente incómodo dejando a un niño con alguien, no lo haga**. Si tiene inquietudes sobre un posible abuso sexual, haga preguntas.

# Impresiones

A continuación encontrará algunos letreros y tarjetas multipropósito que pueden imprimirse y utilizarse como recordatorios de seguridad.

¡Haga clic o escanee los códigos QR para imprimir los letreros!



## Señales de "Para", "Piensa" y "Pide"



**DETENTE  
DONDE ESTÁS**



**PIENSA EN LO  
QUE ESTÁS  
HACIENDO**



**PIDE PERMISO  
PARA SALIR**



**DETENTE  
DONDE ESTÁS**



**PIENSA EN LO  
QUE ESTÁS  
HACIENDO**



**PIDE PERMISO  
PARA SALIR**

## Señales de "Para"



## Tarjetas "Tengo autismo"

**I HAVE AUTISM** 

Hi, my name is \_\_\_\_\_.

I have a condition that impairs my ability to communicate and understand social cues.

Sometimes, I \_\_\_\_\_.

Please do not panic when you see me like this, perhaps I am just a little stressed.

You can treat me with \_\_\_\_\_ to help calm me down.

**T E N G O**  
**A U T I S M O**

Hola, mi nombre es \_\_\_\_\_.

Tengo una afección que me impide comunicarme y comprender las señales sociales.

Algunas veces, yo \_\_\_\_\_.

Por favor, no entre en pánico cuando me vea así, tal vez solo esté un poco estresado.

Puede tratarme con \_\_\_\_\_ para ayudar a calmarme.

**I HAVE AUTISM** 

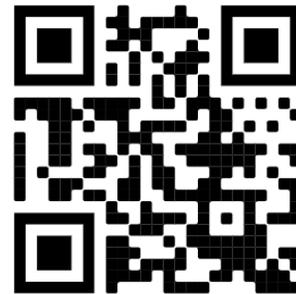
Hi, my name is \_\_\_\_\_.

I have a condition that impairs my ability to communicate and understand social cues.

Sometimes, I \_\_\_\_\_.

Please do not panic when you see me like this, perhaps I am just a little stressed.

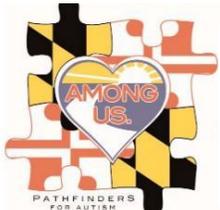
You can treat me with \_\_\_\_\_ to help calm me down.



I Have Autism Card

## Tarjetas descargables gratuitas de Pathfinders for Autism

**Es posible que el comportamiento de mi hijo le resulte desconcertante...**



**Mi hijo tiene un trastorno del espectro autista. Estamos haciendo lo mejor que podemos. Gracias por su comprensión.**

**Para obtener más información sobre el autismo, visite [www.pathfindersforautism.org](http://www.pathfindersforautism.org)**

El autismo es una diferencia neurológica que afecta la comunicación, el procesamiento sensorial, las interacciones sociales y el comportamiento. El autismo no es un problema de disciplina. Mi hijo percibe el mundo de forma diferente a como lo hacemos usted y yo, y puede estar reaccionando a dolor, sobrecarga sensorial, frustración respecto a la comunicación o sensación de pánico.

**Para obtener más información sobre el trastorno del espectro autista, póngase en contacto con Pathfinders for Autism**  
443-330-5341  
[www.pathfindersforautism.org](http://www.pathfindersforautism.org)



2023



## The Autism Program

AT BOSTON MEDICAL CENTER

Esta guía de recursos de seguridad fue preparada por el Programa de Autismo de BMC y los pasantes de 2021/2022, Valeria Robayo, Verónica Perdomo, Cindy Luo, Kylie Graves, Rachel Park y Riley Contee, en colaboración con la oficial Michelle Maffeo del Departamento de Policía de Boston.