

Planificador de festividades

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Noviembre						
17 Vean juntos libros de cocina para encontrar los platillos que comerá su hijo en las festividades. Agréguelos a su menú o proponga llevar un guiso a casa de alguien más.	18 	19 Pida al anfitrión de la fiesta que le comparta su lista de invitados. Su hijo puede preparar tarjetas de ubicación en la mesa y saber con anticipación quién asistirá a la comida.	20 	21 	22 Si la luz es molesta para su hijo, busquen juntos imágenes de decoraciones para las festividades en Internet. Antes de decorar confirme con su hijo si estarían bien para él.	23 Hagan un calendario familiar con las actividades que harán y las personas que visitarán. Pueden añadir fotos. Use cuadritos de Velcro para que pueda mover las actividades si hay cambios en la programación.
24 Busque ropa cómoda para los festejos en la escuela. Tenga la mente abierta. Una camisa de esmoquin o unas mallas negras con un suéter largo y suave podrían lucir elegantes y ser cómodos.	25 Conforme organiza los planes para su hijo, converse con los demás integrantes de la familia acerca de lo que disfrutan de las festividades. Hágales saber si hubiera cambios en las tradiciones familiares.	26 	27 Tomen tiempo en familia para agradecer. Pregúntense de qué se sienten más agradecidos este año. Después pongan sus ideas en una lista, un collage o un video.	28 ¡Feliz Día de Acción de Gracias! Celebre estar en familia y con amigos, y deje que las cosas fluyan.	29 Revise las ofertas en línea. Permita que su hijo lo ayude a elegir los regalos para que ambos puedan evitar las multitudes de los días festivos.	30 

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Diciembre						
1 Trate de encontrar un espacio "libre de festividades" en su casa: un lugar sin adornos festivos, olores de alimentos y personas donde su hijo pueda estar relajado.	2 Piensen en los alimentos que comerá su hijo y que también se ajusten a las tradiciones festivas. ¿Donas de mermelada en lugar de panqueques de papa? ¿Ponche en lugar de rompope?	3 Busque actividades sensorialmente amigables en su localidad, como películas y conciertos.	4 Decida cómo manejará su familia los regalos este año. El intercambio de regalos es estresante para algunos niños. Los juegos "Secret Santa" y "Yankee Swap" pueden aumentar la ansiedad.	5 	6 Envíe una nota a los amigos y familiares que visitará esta temporada. Explique que es posible que llegue tarde o se vaya temprano, y comparta las necesidades sensoriales de su hijo en cuanto a demostraciones de afecto.	7 Hagan galletas juntos. Utilizar un rodillo ayuda a los niños a practicar habilidades motoras. Si a su hijo no le gusta sentir la masa de las galletas, pueden comprar galletas y decorarlas.
8 Lean libros sobre las festividades que celebra su familia y las tradiciones que siguen.	9 	10 Pida a familiares, amigos o niñera que cuiden a su hijo para los eventos especiales. Incluso si su hijo irá con usted, es posible que quiera llamar a alguien en caso de que su hijo necesite irse antes.	11 Arme un "paquete de supervivencia" divertido para su hijo con objetos relajantes. Una idea es una botella sensorial con tema invernal.	12 Hagan juegos de rol para diferentes situaciones sociales que podrían ser complicadas para su hijo.	13 	14 Tome un descanso de la planeación de las festividades. Permita que su hijo elija la cena y relájense juntos. 

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Diciembre						
15 Vean juntos la película favorita de su hijo. Acurrucarse es una buena manera de brindar un estímulo sensorial a los niños que les gusta eso.	16 Piense en maneras simples de responder a comentarios o preguntas sobre los desafíos sensoriales de su hijo.	17 Llame a su templo de culto y pregunte por los horarios de servicio menos concurridos.	18 	19 Si van a viajar, lleve con usted un kit sensorial de viaje.	20 Practique formas amigables para saludar que hagan sentir cómodo a su hijo. Puede que su hijo prefiera inclinar la cabeza y decir: "¡Felices fiestas!".	21 Piense en una señal creativa de "escape" que su hijo pueda usar para indicar: "¡Necesito un descanso de las fiestas!".
22 ¡Feliz Hanukkah! Si su hijo es sensible al olor de las velas, coloque su menorá en una bandeja para hornear galletas y llévela con cuidado a otra habitación después de encenderla.	23 Intente tomar un descanso de las actividades festivas para disfrutar estar juntos. 	24 ¡Día de Nochebuena! Si la cena no es en su casa, considere buscar un espacio tranquilo para que su hijo pueda ir a descansar si se siente abrumado.	25 ¡Feliz Navidad! El trabajo de preparación está hecho, por lo que puede enfocarse en disfrutar el día.	26 Sea flexible con sus planes para este día. Si celebró Navidad, es posible que su hijo necesite tiempo para recuperarse de la emoción de ayer.	27 Compruebe si su hijo quiere planear una salida con algún amigo para pasar un día tranquilo de vacaciones.	28 Visite algunos de los sitios de interés de las festividades o vea esa película taquillera ahora que las multitudes han disminuido un poco.
29 Este es un día relajado para reunirse con personas que no vio durante las festividades. Haga que las actividades sean cortas y simples.	30 	31 Si tiene planes para el Año Nuevo, mantenga este día tranquilo.	Enero 1 ¡Feliz Año Nuevo!	2-5 Ahora que terminó la temporada festiva, es momento de ponerse en forma para la escuela. Regrese a un horario regular de sueño y hable acerca de las metas para la siguiente mitad del año escolar.		