

# Special Programs Newsletter – December 2023



---

## Announcements

- **SAVE THE DATE! Parent Learning Community Events for 2023 - 24**
  - **Tuesday, December 12<sup>th</sup>, 5:30-7:30 PM (Flyer)**
- **For the latest information from our community partners, visit [Newsletters and Conferences](#).**
- **[Upcoming Events](#) will list events occurring in Georgetown and our surrounding communities.**

---

## Twelve Tips for Helping People with Special Needs and Their Families Have a Happy Holiday

While many happily anticipate the coming holiday season, families of people with special needs also understand the special challenges that may occur when schedules are disrupted and routines broken. Our hope is that by following these few helpful tips, families may lessen the stress of the holiday season and make it a more enjoyable experience for everyone involved.

- 1. Preparation is crucial for many individuals.** At the same time, it is important to determine how much preparation a specific person may need. For example, if your son or daughter has a tendency to become anxious when anticipating an event that is to occur in the future, you may want to adjust how many days in advance you prepare him or her. Preparation can occur in various ways by using a calendar and marking the dates of various holiday events, or by creating a social story that highlights what will happen at a given event.
- 2. Decorations around the house may be disruptive for some.** It may be helpful to revisit pictures from previous holidays that show decorations in the house. If such a photo book does not exist, use this holiday season to create one. For some it may also be helpful to take them shopping with you for holiday decorations so that they are engaged in the process. Or involve them in the process of decorating the house. And once holiday decorations have been put up, you may need to create rules about those that can and cannot be touched. Be direct, specific and consistent.
- 3. If a person with special needs has difficulty with change, you may want to gradually decorate the house.** For example, on the first day, put up the Christmas tree, then on the next day, decorate the tree and so on. And again, engage them as much as possible in this process. It may be helpful to develop a visual schedule or calendar that shows what will be done on each day.
- 4. If a person with special needs begins to obsess about a particular gift or item they want, it may be helpful to be specific and direct about the number of times they can mention the gift.** One suggestion is to give them five chips. They are allowed to exchange one chip for five minutes of talking about the desired gift. Also, if you have no intention of purchasing a specific item, it serves no purpose to tell them that maybe they will get the gift. This will only lead to problems in the future. Always choose to be direct and specific about your intentions.
- 5. Teach them how to leave a situation and/or how to access support when an event becomes overwhelming.** For example, if you are having visitors, have a space set aside for the child as his/her safe/calm space. The individual should be taught ahead of time that they should go to their space when feeling overwhelmed. This self-management tool will serve the individual into adulthood. For those who are not at that level of self-management, develop a signal or cue for them to show when they are getting anxious, and prompt them to use the space. For individuals with more

significant challenges, practice using this space in a calm manner at various times prior to your guests' arrival. Take them into the room and engage them in calming activities (e.g., play soft music, rub his/her back, turn down the lights, etc.). Then when you notice the individual becoming anxious, calmly remove him/her from the anxiety-provoking setting immediately and take him/her into the calming environment.

**6. If you are traveling for the holidays, make sure you have their favorite foods or items available.** Having familiar items readily available can help to calm stressful situations. Also, prepare them via social stories or other communication systems for any unexpected delays in travel. If you are flying for the first time, it may be helpful to bring the individual to the airport in advance and help him/her to become accustomed to airports and planes. Use social stories and pictures to rehearse what will happen when boarding and flying.

**7. Know your loved one with special needs and how much noise and activity they can tolerate.** If you detect that a situation may be becoming overwhelming, help them find a quiet area in which to regroup. And there may be some situations that you simply avoid (e.g., crowded shopping malls the day after Thanksgiving).

**8. Prepare a photo album in advance of the relatives and other guests who will be visiting during the holidays.** Allow the person with special needs access to these photos at all times and also go through the photo album with him/her while talking briefly about each family member.

**9. Practice opening gifts, taking turns and waiting for others, and giving gifts.** Role play scenarios with your child in preparation for him/her getting a gift they do not want. Talk through this process to avoid embarrassing moments with family members. You might also choose to practice certain religious rituals. Work with a speech language pathologist to construct pages of vocabulary or topic boards that relate to the holidays and family traditions.

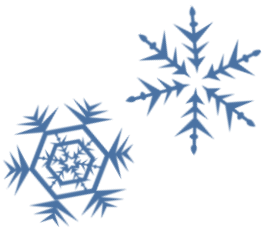
**10. Prepare family members for strategies to use to minimize anxiety or behavioral incidents, and to enhance participation.** Help them to understand if the person with special needs prefers to be hugged or not, needs calm discussions or provide other suggestions that will facilitate a smoother holiday season.

**11. If the person with special needs is on special diet, make sure there is food available that he/she can eat.** And even if they are not on a special diet, be cautious of the amount of sugar consumed. And try to maintain a sleep and meal routine.

**12. Above all, know your loved one with special needs!** Know how much noise and other sensory input they can take. Know their level of anxiety and the amount of preparation it may take. Know their fears and those things that will make the season more enjoyable for them.

Don't stress. Plan in advance. And most of all have a wonderful holiday season!

Written by Heather Moeller



# Boletín de Programas Especiales – diciembre 2023



---

## Anuncios

- **¡RESERVA! Eventos de la comunidad de aprendizaje para padres para 2023 - 24**
    - **martes 12 de diciembre (volantes)**
  - **El folleto del año a simple vista (inglés / español) se encuentra en [Newsletters & Conferences](#)**
  - **[Proximos Eventos](#) enumerará los eventos que ocurren en Georgetown y nuestras comunidades circundantes.**
- 

## Doce consejos para ayudar a las personas con necesidades especiales y a sus familias a tener unas felices fiestas

Si bien muchos anticipan con alegría la próxima temporada navideña, las familias de personas con necesidades especiales también comprenden los desafíos especiales que pueden surgir cuando se alteran los horarios y las rutinas. Nuestra esperanza es que, al seguir estos pocos consejos útiles, las familias puedan disminuir el estrés de la temporada navideña y convertirla en una experiencia más agradable para todos los involucrados.

- 1. La preparación es crucial para muchas personas.** Al mismo tiempo, es importante determinar cuánta preparación puede necesitar una persona específica. Por ejemplo, si su hijo o hija tiende a ponerse ansioso al anticipar un evento que ocurrirá en el futuro, es posible que desee ajustar con cuántos días de anticipación lo prepara. La preparación puede ocurrir de varias maneras usando un calendario y marcando las fechas de varios eventos festivos, o creando una historia social que destaque lo que sucederá en un evento determinado.
- 2. Las decoraciones de la casa pueden resultar perturbadoras para algunas personas.** Puede resultar útil revisar fotografías de festividades anteriores que muestren decoraciones en la casa. Si dicho libro de fotografías no existe, aproveche esta temporada navideña para crear uno. Para algunos, también puede ser útil llevarlos a comprar adornos navideños para que participen en el proceso. O involucrarlos en el proceso de decoración de la casa. Y una vez que haya colocado las decoraciones navideñas, es posible que deba crear reglas sobre cuáles pueden y no pueden tocarse. Sea directo, específico y consistente.
- 3. Si una persona con necesidades especiales tiene dificultades con los cambios, es posible que desees decorar la casa poco a poco.** Por ejemplo, el primer día, coloque el árbol de Navidad, luego, al día siguiente, decórelo y así sucesivamente. Y nuevamente, involúcrelos tanto como sea posible en este proceso. Puede resultar útil desarrollar un horario o calendario visual que muestre lo que se hará cada día.
- 4. Si una persona con necesidades especiales comienza a obsesionarse con un regalo o artículo en particular que desea, puede resultar útil ser específico y directo sobre la cantidad de veces que puede mencionar el regalo.** Una sugerencia es darles cinco fichas. Se les permite intercambiar un chip durante cinco minutos para hablar sobre el regalo deseado. Además, si no tienes intención de comprar un artículo específico, no sirve de nada decirles que tal vez reciban el regalo. Esto sólo traerá problemas en el futuro. Elija siempre ser directo y específico acerca de sus intenciones.



**5. Enséñeles cómo salir de una situación y/o cómo acceder a apoyo cuando un evento se vuelve abrumador.**

Por ejemplo, si tiene visitas, reserve un espacio para el niño como su espacio seguro y tranquilo. Se debe enseñar al individuo con anticipación que debe acudir a su espacio cuando se sienta abrumado. Esta herramienta de autogestión le servirá al individuo hasta la edad adulta. Para aquellos que no están en ese nivel de autocontrol, desarrolle una señal o pista para que muestren cuándo se están poniendo ansiosos y anímelos a usar el espacio. Para las personas con desafíos más importantes, practique el uso de este espacio de manera tranquila en varios momentos antes de la llegada de sus invitados. Llévelo a la habitación y participe en actividades relajantes (por ejemplo, ponga música suave, frote su espalda, apague las luces, etc.). Luego, cuando note que la persona se está poniendo ansiosa, retírela con calma del entorno que le provoca ansiedad inmediatamente y llévela a un ambiente tranquilo.

**6. Si viaja durante las vacaciones, asegúrese de tener disponibles sus comidas o artículos favoritos.** Tener elementos familiares disponibles puede ayudar a calmar situaciones estresantes. Además, prepárelos a través de historias sociales u otros sistemas de comunicación para cualquier retraso inesperado en el viaje. Si es la primera vez que vuela, puede resultar útil llevar a la persona al aeropuerto con antelación y ayudarla a acostumbrarse a los aeropuertos y aviones. Utilice historias sociales e imágenes para ensayar lo que sucederá al abordar y volar.

**7. Conozca a su ser querido con necesidades especiales y cuánto ruido y actividad puede tolerar.** Si detectas que una situación puede volverse abrumadora, ayúdala a encontrar un lugar tranquilo en el que reagruparse. Y puede haber algunas situaciones que usted simplemente evite (por ejemplo, centros comerciales llenos de gente el día después del Día de Acción de Gracias).

**8. Prepare con anticipación un álbum de fotos de los familiares y otros invitados que lo visitarán durante las vacaciones.** Permita que la persona con necesidades especiales acceda a estas fotografías en todo momento y también revise con él el álbum de fotos mientras habla brevemente de cada miembro de la familia.

**9. Practique abrir regalos, turnarse, esperar a los demás y dar regalos.** Situaciones de juego de roles con su hijo en preparación para que reciba un regalo que no quiere. Hable sobre este proceso para evitar momentos embarazosos con los miembros de la familia. También puedes optar por practicar ciertos rituales religiosos. Trabaje con un logopeda para construir páginas de vocabulario o tableros de temas relacionados con las fiestas y las tradiciones familiares.

**10. Prepare a los miembros de la familia sobre estrategias a utilizar para minimizar la ansiedad o los incidentes de comportamiento y mejorar la participación.** Ayúdelos a comprender si la persona con necesidades especiales prefiere que la abracen o no, si necesita conversaciones tranquilas o brinde otras sugerencias que faciliten una temporada navideña más tranquila.

**11. Si la persona con necesidades especiales sigue una dieta especial, asegúrese de que haya alimentos disponibles que pueda comer.** Y aunque no sigan una dieta especial, hay que tener cuidado con la cantidad de azúcar consumida. Y trate de mantener una rutina de sueño y alimentación.

**12. ¡Sobre todo, conozca a su ser querido con necesidades especiales!** Sepa cuánto ruido y otros estímulos sensoriales pueden soportar. Conozca su nivel de ansiedad y la cantidad de preparación que puede requerir. Conoce sus miedos y aquellas cosas que harán que la temporada sea más agradable para ellos.

No te estreses. Planificar por adelantado. ¡Y sobre todo que tengas unas maravillosas vacaciones!

Escrito por Heather Moeller

