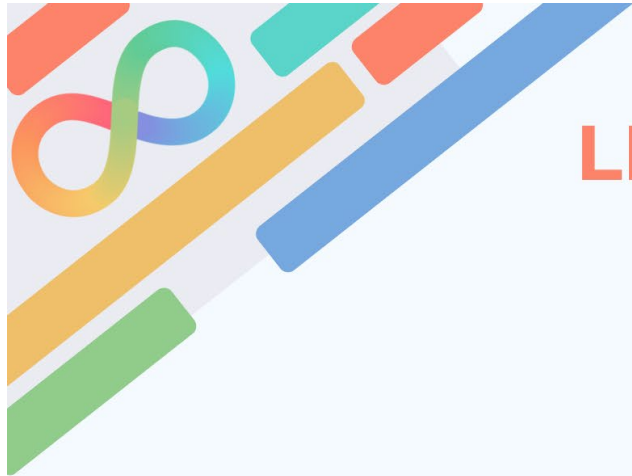


**Herramientas sobre autismo y seguridad:
Consejos de seguridad para autogestores:
qué hacer si se pierde**



LECTURA FÁCIL

**HERRAMIENTAS SOBRE
AUTISMO Y SEGURIDAD:**

**CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA
AUTODEFENSORES: QUE HACER SI SE
PIERDE**



Herramientas sobre autismo y seguridad: Consejos de seguridad para autogestores: qué hacer si se pierde



A veces, es posible que se sienta perdido e inseguro de cómo llegar a casa o qué hacer a continuación.



Muchos padres y profesionales están preocupados por esto. Te han sugerido diferentes ideas para saber dónde estás.

Una idea es poner dispositivos en personas autistas que les muestren dónde se encuentran en una computadora. También sugieren tener una identificación especial para discapacitados o tarjetas de identificación.

La mayoría de nosotros preferiríamos poder buscar ayuda si nos perdemos. Eso es mejor que que nos impidan ir a donde queremos ir.

Herramientas sobre autismo y seguridad: Consejos de seguridad para autogestores: qué hacer si se pierde



Aquí hay algunas maneras de mantenerse seguro si se encuentra perdido:

Haga un plan sobre qué hacer si se pierde

Es una buena idea tener un plan en caso de que te pierdas.

A continuación te presentamos algunas ideas que puedes incluir en tu plan:

Contactando a tus amigos o familiares:

Lleva siempre contigo un teléfono. Asegúrate de que esté cargado.

Si tienes un teléfono inteligente, puedes descargar una aplicación de seguridad personal que te permite compartir tu ubicación con otras personas. De esta manera, puedes enviar tu ubicación a alguien de confianza si te pierdes.



Guarde los números de teléfono de las personas que conoce. Puedes llamarlos o enviarles un mensaje de texto para pedir ayuda.

Herramientas sobre autismo y seguridad: Consejos de seguridad para autogestores: qué hacer si se pierde



Si no tiene teléfono, lleve una lista de números de teléfono. Puede pedir prestado el teléfono de alguien para hacer una llamada o enviar un mensaje de texto en caso de una emergencia.

Pidiendo ayuda:

Puede utilizar su dispositivo de comunicación aumentativa y de asistencia, también llamado dispositivo AAC, para pedir ayuda. Puedes programar un mensaje en tu dispositivo para usarlo cuando te pierdas. El mensaje debe indicar su nombre, discapacidad y que está perdido y necesita ayuda.



También puedes llevar una tarjeta con un mensaje que podrás mostrar a las personas si te pierdes. Tenga cuidado al mostrárselo a los agentes de policía. Hágale saber al oficial de policía que sacará algo de su bolsillo para que no se sienta amenazado.

Lleve siempre algún tipo de identificación o documento de identidad. Su identificación debe incluir su nombre, dirección y un contacto de emergencia. Esto ayudará a que otros le ayuden en caso de una emergencia.

Herramientas sobre autismo y seguridad: Consejos de seguridad para autogestores: qué hacer si se pierde



Lleve tarjetas de crédito o dinero. Es posible que tengas que utilizar un taxi para llegar a casa.



Evite el transporte de extraños que no sean socorristas, como agentes de policía o bomberos. Especialmente si no tienes tu teléfono contigo.

En su lugar, utilice un taxi o un servicio de viaje compartido. También puedes llamar a un amigo para que te recoja.



Está bien pedirle direcciones a un extraño cuando estás en un lugar público.

- Si un extraño se ofrece a guiarlo de un lugar público a otro, no lo siga a áreas donde no hay gente
- Si se siente nervioso por el lugar al que lo lleva un extraño, dígame que preferiría tomar un camino diferente
- Si un extraño sigue intentando llevarte a un lugar donde no te sientes seguro, dile que quieres que te deje en paz. No se preocupe por parecer grosero o hacer ruido.
- Si tiene problemas con las caras, escuche su voz y lenguaje corporal. Pregúntales por su nombre.

Herramientas sobre autismo y seguridad: Consejos de seguridad para autogestores: qué hacer si se pierde



Al usar un taxi, Uber o Lyft:

Conozca los taxis en su zona. Los taxis usualmente tener un cartel en la parte superior del coche. También pueden parecer de cierta manera como si tuvieran los mismos colores de pintura.



Antes de subirte a un Uber o Lyft, verifica si tu nombre o dirección están en el teléfono del conductor.

La mayoría de los conductores de Uber o Lyft dirán su nombre y la dirección a donde se dirige. Si no es así, pídale esa información.

Si tiene problemas para hacer preguntas por voz, escríbalas o use su dispositivo AAC antes de que llegue su viaje.

Asegúrese de que la matrícula del automóvil coincida con la que figura en la aplicación Uber o Lyft. Si tiene problemas para leerlo o recordarlo, pídale a alguien cercano que lo lea en voz alta.

Herramientas sobre autismo y seguridad: Consejos de seguridad para autogestores: qué hacer si se pierde



Ayudar a las personas a encontrarte:

Crea una lista de lugares que visitas con frecuencia y compártela con alguien de confianza. Esto les ayudará a encontrarte si es necesario.



- Si estás con un grupo, decide un lugar de reunión al que todos deberían ir si se pierden o necesitan reagruparse
- Si se pierde dentro de un edificio, vaya a la entrada principal y busque a la persona más cercana que pueda guiarlo
- Si se pierde al aire libre, vaya a un área con mucha gente y pídale direcciones a alguien
- Si no hay gente alrededor y estás perdido afuera, quédate cerca del lugar donde te perdiste para que otros puedan encontrarte fácilmente
- Si estás perdido afuera y hay agua cerca, como un lago o un arroyo, quédate cerca. Es más probable que los socorristas busquen cerca de masas de agua. No entre al agua ni beba de ella, ya que puede no ser Segura.

Herramientas sobre autismo y seguridad: Consejos de seguridad para autogestores: qué hacer si se pierde



Sepa cómo moverse y utilizar habilidades de seguridad.

Al ir a lugares nuevos, es útil tener ciertas habilidades:

- Aprenda habilidades de seguridad de tráfico
- Saber utilizar el transporte público o llamar a un taxi.
- Sepa cómo avisar a la gente cuando esté perdido en una zona concurrida
- Si está cerca del agua, aprenda a nadar.



Si no ha aprendido estas habilidades, no es demasiado tarde para empezar. Pídale a amigos o familiares que le enseñen o tome clases. Consulta con el departamento de transporte público de tu ciudad para ver si tienen una clase sobre cómo utilizar el transporte público.

Herramientas sobre autismo y seguridad: Consejos de seguridad para autogestores: qué hacer si se pierde



Ejemplo 1:

Sally no sabe nadar. Sally toma lecciones de natación para adultos con su amiga Joan. Sally toma clases para sentirse segura mientras nada en la piscina de su vecino.

Algunas habilidades, como la seguridad de tráfico, se aprenden mejor con la práctica. Intente practicar con alguien que lo conozca y conozca sus necesidades.

Ejemplo 2:

Mi Sun quiere aprender a utilizar el transporte público. Busca ayuda de su amiga Imani, quien le enseña a utilizar el sistema de autobuses y llegar a su lugar de trabajo.

Herramientas sobre autismo y seguridad: Consejos de seguridad para autogestores: qué hacer si se pierde



Estar preparado para lo inesperado

A veces suceden cosas inesperadas. Podría ser que una estación de Metro esté cerrada o que hayas perdido tu parada. Cuando eso suceda, tómate un momento para pensar en tus próximos pasos. Si es posible, comuníquese con alguien que conozca que pueda brindarle asesoramiento.

También es útil hablar sobre cosas inesperadas comunes que le pueden suceder a alguien y planificar cómo responder.

Recuerda mantener la calma, adaptarte a situaciones inesperadas y tener planes alternativos. Puede ayudarle a manejar esas situaciones inesperadas más fácilmente.

