

Recomendaciones para prepararse para el Eclipse Solar

- Crea un plan. Decide cuál es la mejor opción disponible para ver el eclipse, por ejemplo, un vídeo en directo, a través de un telescopio o con lentes especiales. Decide si su hijo(a) usará los lentes todo el tiempo, verá el eclipse o echará vistazos rápidos. Analiza opciones como ver en el interior en una pantalla si es necesario.
- Comparte información sobre el Eclipse Solar con tu hijo(a) para despertar su interés. Explica qué es un eclipse (por ejemplo, cómo se verá el cielo, cuánto tiempo estará oscuro). Muestra imágenes de Internet para ayudarlos a visualizar lo que sucede durante un eclipse.
- Prepara a tu hijo(a) con anticipación para lo que le espera. Habla con tu hijo(a) sobre dónde estará durante el eclipse y explícale qué hará (por ejemplo, en la escuela o en casa, mirando con lentes o en una pantalla). Si verá el eclipse al aire libre con lentes, también puede leer nuestra Narrativa social de AST sobre el eclipse.
- Haz un ensayo. Practica usar los lentes, salir y mirar al cielo. •Considera usar una aplicación como Time Timer para mostrar visualmente el tiempo transcurrido y ayudar a tu hijo(a) a comprender la duración del eclipse. Utiliza un cronómetro para medir cuánto tiempo pueden mantener cómodamente los lentes puestos. Comprueba si los lentes necesitan alguna adaptación, como añadir elásticos en la parte de atrás o modificar los lentes de cartón con pañuelos de papel o algodón. Asegúrate de que tu hijo(a) se sienta cómodo con cualquier ajuste.
- Supervisa la comodidad de su hijo(a). Durante las sesiones de práctica, presta atención al nivel de comodidad de tu hijo(a). Si tienen dificultades para mantener los lentes puestos, planifique intervalos de visualización más cortos o métodos alternativos para experimentar el eclipse de forma segura.
- Presta atención a cómo comunicas la información. Utiliza un lenguaje claro y positivo al comunicarte sobre el uso de los lentes. En lugar de decir “No mires al cielo”, di “Mantén tus lentes puestos; Esto es importante para tu seguridad”. Refuerza que los adultos los orientan sobre cuándo usar los lentes.
- Ten un plan de respaldo. En caso de que tu hijo(a) no quiera participar, prepárate con una actividad alternativa que pueda realizar en su lugar.



Mantente positivo. Recuerda crear una experiencia positiva y agradable para tu hijo mientras garantizas su seguridad durante el Eclipse Solar.

Consulta nuestro sitio web para obtener historias, consejos de preparación y recursos para el Eclipse en Inglés y Español.
<https://www.texasautismosociety.org/2024-solar-eclipse-resources/>