

ESTRATEGIAS SIMPLES QUE FUNCIONAN

Consejos que ayudan para todos los
educadores
De estudiantes con
Síndrome de Asperger,
Autismo de Alto Funcionamiento,
Y discapacidades relacionadas

Brenda Smith Myles
Diane Adreon
Dena Gilitz
Traducido por Carol Amat

TABLA DE CONTENIDOS

Introducción	6
Sobre este libro.....	7
Trabajar en tiempo Asperger.....	9
Modificar requisitos.....	9
Reducir o eliminar el escribir a mano.....	9
Evitar las prisas.....	10
Manejar el entorno.....	11
Preparar para el cambio.....	13
Incorporar las preferencias del alumno.....	15
Educar en la relajación.....	15
Proporcionar opciones.....	16
Crear una agenda equilibrada que conserve la energía.....	19
Controlar las demandas.....	20
Utilizar actividades calmantes y anticipación.....	21
Distribuir la agenda.....	24
Utilizar apoyos visuales.....	24
Simplificar el lenguaje.....	28
Cuidado con la literalidad.....	29
Enseñar las normas implícitas del currículum.....	31
Proporcionar un tono calmado y positivo.....	33
Modelar la aceptación.....	33
Vivir en voz alta.....	35
Verbaliza tus acciones.....	35
Sé generoso con los premios.....	37
Fomenta las atribuciones y la comprensión.....	37
Escucha las palabras.....	39
Busca y ofrece clarificaciones.....	39
Proporciona seguridad.....	41
Reduce la inseguridad.....	41
Sumario.....	44
Referencias.....	45

INTRODUCCIÓN



Os niños y jóvenes con Síndrome de Asperger (SA), autismo de alto funcionamiento (AAF), trastornos generalizados del desarrollo no especificados (TGD - NE)¹, y otras excepcionalidades relacionadas tienen un gran potencial, pero demasiado a menudo sus habilidades no se realizan. En parte esto sucede porque sus habilidades se enmascaran con sus dificultades. Es decir, muchos alumnos con SA/AAF tienen un conocimiento impresionante en cosas particulares y una memoria excepcional. Estos atributos tienden a quedar difuminados por el hecho de que no entienden aspectos del contexto escolar que otros alumnos "cogen" automáticamente sin necesidad de ninguna instrucción. A menudo estos aspectos son el "currículum escondido", esto incluye aquellas normas que generalmente se entienden, como por ejemplo "Cuando vamos a la sala de descanso, hay que estar en silencio y si se le tiene que decir algo al profesor, hay que hacerlo silenciosamente, no anunciándolo a toda la clase". Además, muchos alumnos con SA/AAF tienen unas habilidades pobres a nivel organizativo, y escribir a mano representa algo laborioso y difícil para ellos. Ellos suelen tener la voluntad de hacer amigos, pero no saben como. También acostumbran a tener dificultades de integración sensorial que los hacen extremadamente sensibles a la luz, los sonidos, gustos, olores etc.



¹ Para facilitar la lectura se utilizará el término SA/AAF para describir a estos alumnos.

El SA/AAF engloba un rango complejo de dificultades y desafíos, y como se presentan en un alumno en particular, ayudar al éxito académico, es solo parte de la solución. Hay que definir los pasos que se deben seguir para implementar las intervenciones que se aplicarán de acuerdo con las necesidades individuales y les facilitan el éxito.

Tabla 1

CARACTERÍSTICAS DE LOS ALUMNOS CON SA/AAF

- Dificultades en la comprensión social y habilidades sociales
- Aspectos sensoriales (espacio personal, sonidos/ruidos, movimiento, táctil, gusto, olores, luz, temperatura)
- A menudo se relacionan mejor con los adultos o niños más pequeños que con sus iguales
- Dificultades en comprender y usar el lenguaje corporal (contacto ocular, gestos y expresión facial)
- Las habilidades expresivas a menudo enmascaran problemas de comprensión
- Pueden aprender cosas "como loros" sin comprender el contenido
- No suelen pedir clarificación
- Interpretan el lenguaje literalmente
- dificultades en comprensión y análisis de los sentimientos
- Suelen mostrar poco interés hacia los demás.
- Fuertes preferencias en las mismas cosas
- Dedicar excesivo tiempo y energía a sus intereses especiales
- Dificultades atencionales
- Pobres habilidades organizacionales
- problemas para regular sus emociones
- Dificultades con escribir a mano.
- Dificultades en la motricidad gruesa.

SOBRE ESTE LIBRO

Las siguientes estrategias pueden ayudar al alumno con SA/AAF a conseguir el éxito. Las estrategias se pueden aplicar a alumnos de todas las edades - de parvulario a secundaria. Además se pueden aplicar en todos los contextos - en la clase, en el patio, durante la comida, en educación física, y en situaciones especiales como los viajes.

A parte de ser efectivas, estas estrategias son suficientemente simples para que las pueda usar todo el mundo

En muchos casos, estas estrategias son de ayuda para todos los estudiantes, pero para los alumnos con SA/AAF son esenciales.



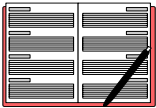
Estrategias simples que funcionan



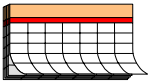
1° Trabajar en tiempo Asperger



2° Controlar el ambiente



3° Crear una agenda equilibrada que conserve la energía



4° Distribuir la agenda



5° Simplificar el lenguaje

6° Sitio calmado, tono positivo



7° Vivir en voz alta



8° Ser generoso con los premios

9° Escuchar las palabras



10° Proporcionar seguridad

1º

Trabajar en tiempo Asperger



Los niños y jóvenes con SA/AAF tienen como un reloj interno que difiere del de la mayoría de sus iguales. El tiempo Asperger significa, "El doble es demasiado tiempo, la mitad es mucho hecho". Es decir, los alumnos con SA/AAF necesitan tiempo adicional para completar sus tareas, preparar sus materiales y saber que hacer en las transiciones.

Se debe estar seguro de que el niño tiene la suficiente cantidad de tiempo para completar, organizar las tareas relacionadas como:

- Coger y organizar los libros, papeles y lápiz en su mesa
- Preparar los materiales
- Encontrar y preparar los deberes
- Cambiar de clase
- Organizar su mochila
- Comer
- Vestirse después y para la clase de educación física
- Organizar los materiales que necesitara después de la escuela.

Modificar las demandas

También modificar las demandas para que ellos puedan hacer las cosas suele ir bien. En la tabla 2 se proporcionan ejemplos de modificaciones para trabajar en tiempo Asperger con éxito.

Reducir o eliminar la escritura manual

Otra modificación que ayuda al alumno es cambiar las tareas que implican una escritura manual intensiva por otras tareas. Muchos niños y jóvenes con SA/AAF tienen problemas al escribir manualmente y, como resultado, no realizan los trabajos tan bien como podrían. Para trabajar en tiempo Asperger, permitir al chico que dicte o escriba en el ordenador en lugar de escribir a mano un buen rato.

Tabla 2 Muestra de modificaciones para ayudar a los alumnos que trabajan en tiempo Asperger	
Reducir el número de problemas a resolver en una página (a) rodeando los que debe resolver (b) tachando los que no necesita hacer	Tener una agenda digital o similar en lugar de una agenda en la que escribir a mano
Cambiar las respuestas a preguntas por verdadero/falso o múltiple opción	Tener los dictados grabados en una cinta de cassette para poder dictar a su ritmo
Permitir que el niño grave las respuestas escritas en una cinta	Tener a alguien que escriba por él
Permitir al alumno utilizar el ordenador para las tareas escritas en lugar de tenerlas que escribir a mano	Tener un reloj muy visual para que el niño pueda ver con facilidad el paso del tiempo
Proporcionar una transición recordatorio de cinco-cuatro - tres - dos - un minuto	Proporcionar relajación para los periodos de espera.

Evitar las prisas

Cuando se sienten presionados por el tiempo, se convierte en un día estresante y el alumno con SA/AAF se puede sentir muy abrumado y quizá paralizado. Puede quedarse congelado o empezar a hundirse.

A pesar de su conducta externa - aislarse o tener un comportamiento explosivo - él no puede comprender lo que se le está diciendo o seguir las direcciones que se le dan cuando hay prisas. Es decir, se bloquea. Por eso, no trabajar en tiempo Asperger puede limitar seriamente su aprendizaje, necesitando en este caso diez veces más de tiempo del habitual.

2º

Controlar el ambiente



A menudo los niños y jóvenes con SA/AAF no tienen las habilidades organizacionales y de planificación que les pueden ayudar a pasar el día de una manera exitosa. Ellos no entienden las rutinas de una manera inherente, como manejar los cambios en su entorno, o predecir que pasará después. Su inhabilidad o dificultad en controlar o manejar el ambiente les causa estrés y ansiedad, cosa que tiene como resultado una realización más pobre de lo que podría ser a nivel académico y social, disminuye su atención a la tarea e incrementa potencialmente los problemas de conducta.

Para ayudarlos a manejarse, se deben establecer y enseñar rutinas para todas las actividades que suceden habitualmente en la escuela. Por ejemplo, el alumno necesita saber cuando y cómo puede hacerle punta a su lápiz, dónde hacer los deberes, cómo debe tener los libros en su mesa, qué libros va a necesitar para cada clase...

La tabla 3 presenta una lista de las rutinas que se deberían enseñar directamente a los alumnos con SA/AAF. Algunos alumnos se benefician de tener una pequeña libreta o una lista que explique las rutinas. Por otro lado, si esta información está colgada en un póster en la clase, todos los alumnos se van a beneficiar de ella.

El siguiente es un ejemplo de una rutina simple para hacer punta al lápiz. Esta explicación previene la inseguridad y las múltiples preguntas.

Rutina para hacer punta al lápiz

Siempre va bien tener más de un lápiz con punta. Utiliza esta rutina cuando debas hacer punta a un lápiz:

- 1.- Espera a que tus compañeros estén trabajando en silencio o a que haya un descanso entre clases.
- 2.-Aprovecha y haz punta a todos los lápices que lo necesiten
- 3.-Sin hablar con tu compañero, haz punta al lápiz.
- 4.- Vuelve en silencio a tu mesa.

Tabla 3

**RUTINAS QUE SE DEBEN ENSEÑAR
DIRECTAMENTE A LOS NIÑOS CON SA/AAF**

- Cómo pedir ayuda
- Cómo y cuando hacer punta a los lápices
- Cuando y qué tirar a la papelera
- Cómo pedir permiso para ir al baño.
- Cómo pedir el material que se necesita en la escuela cuando se lo han dejado en casa
- Cómo y cuando entregar los deberes
- Cómo pasar las hojas
- Cómo organizar los materiales en la mesa
- Cómo guardar los materiales en el cajón de manera que sean accesibles
- Cómo hacer el trabajo perdido debido a ausencias u otras razones
- Cómo pasar las comidas, patios etc.
- Cómo ir en fila por el pasillo en línea con los otros alumnos
- Cómo estar preparado para la transición a otra actividad en la misma clase
- Cómo estar preparado para la transición a otra actividad que no es en la misma clase
- Cómo estar preparado para el patio
- Cómo estar preparado para ir a casa
- Qué hacer en el tiempo libre
- Qué hacer en la hora de comer.

Preparar para el cambio

El alumno con SA/AAF debe tener continuamente clasificado, procesado e integrado lo que se va a hacer cada día incluso cuando no ay previsto ningún cambio en la rutina. Además, cualquier cambio, por pequeño que sea, y en particular, los inesperados, pueden incrementar su ansiedad. Siempre que sea posible, se debe proporcionar un esquema consistente y evitar los cambios repentinos.

Hay que preparar al alumno para el cambio analizándolo por avanzado, utilizando una narración social, cómo una Historia Social (creadas por Carol Gray; Gray 2000) sobre el cambio o mostrando una imagen del cambio. Por ejemplo, está previsto cambiar la decoración de la clase o los sitios dentro del horario de clase. Esto se puede introducir mostrando como va a quedar la clase después del cambio.

Un esquema visual que incorpore las actividades de los alumnos puede ser de ayuda. Al final del esquema se debe poner una imagen con las palabras **"A veces el horario cambia"** (Figura 1). Esto se puede usar para introducir cambios específicos. Además le recuerda al alumno que el horario puede cambiar y que se puede controlar. Esto se puede hacer utilizando una tarjeta de cambio de rutina como se ilustra en la figura 2.

Figura 1	
HORARIO DIÁRIO	
Hoy es lunes 22 de mayo de 2007	
Llegada	8:15
Mates	8:20 - 9:00
Lectura	9:00 - 10:00
Deletrear	10:00 - 10:15
Escribir	10:15 - 10:45
"Asamblea"	10:45 - 11:30
Desayuno y patio	11:30 - 12:15
Música	12:30 - 1:15
Ciencias	1:15 - 1:50
Lectura en voz alta	1:50 - 2:20
Prepararse para salir	2:20 - 2:25
Timbre	2:30

"A veces el horario puede cambiar"*

Figura 2

CARTA DE CAMBIO EN LA RUTINA

ANUNCIO: _____
se cambiará a _____
porque _____

Lo nuevo _____
es _____

Cuando se planifican actividades, hay que conseguir que los alumnos sean conscientes de que las actividades planeadas, no están garantizadas. Es decir, enfatizar que las actividades se pueden cambiar o cancelar o reestructurar. Además, hay que crear otras actividades. Kristi Sakai, autora de *Finding our way* (2005), lo llama "preparar y predecir".

PREPARAR EN LA ACCIÓN

La señorita Hunter anunció a su clase, "En lugar de mates, mañana tendremos una conferencia de Bill Nye, el chico de la ciencia. Él hará un experimento en el gimnasio sobre la electricidad. Debéis estar preparados para que la luz vaya y venga y para sonidos fuertes (preparar). Será una conferencia muy interesante que muchos de nosotros esperamos con ansia! Sin embargo, qué pasará si Bill Nye cancela la conferencia? No creemos que lo haga, pero cabe la posibilidad. Si él la cancela, nos quedaremos en la clase y haremos mates. (Predecir) Tengo una actividad de mates especial preparada para este caso. Recordad - nuestro plan es ir a la conferencia a ver a Bill Nye. Nuestro plan alternativo es quedarnos en clase y aprender algo nuevo en mates.

Cuando se da una situación inevitable, hay que ser flexible y reconocer que el cambio es estresante y adaptar las propias expectativas y el lenguaje acorde con el niño y la situación. Por ejemplo, un profesor puede decir:, "Nuestra clase tenía que ir al parque mañana, pero si llueve, podéis leer vuestro libro favorito de dinosaurios".

Incorporar las preferencias de los alumnos

Otra manera de controlar el ambiente es incorporar las preferencias de los alumnos. A menudo es útil tener un "kit de emergencia" de sus cosas favoritas para incrementar el nivel de confort y, además, disminuir el estrés (averiguarlo observando al niño fuera de clase, con los padres u otros alumnos). Este kit puede incluir hojas de dibujos y rotuladores, un videojuego educativo, un libro o un objeto de su agrado. Por ejemplo, si vamos de excursión, podemos sentar al niño con sus compañeros favoritos o darle su juguete preferido. O si la excursión incluye la comida, se le puede dar el menú el día anterior, así el se puede planificar qué quiere comer. De esta manera él no se preocupará durante todo el día por si no le gusta lo que le van a dar.

El "kit de emergencia" también hay que tenerlo a mano en los "ratos muertos" en los niños con SA/AAF no saben cómo manejar su conducta mientras esperan para la siguiente actividad. Esperar en fila, esperar a que los demás terminen de comer y esperar su turno, todos estos momentos pueden ser conflictivos. El termino "esperar" está casi siempre asociado a "problemas potenciales".

Educación en la relajación

Incorporar la relación en el horario, especialmente cuando se introducen actividades nuevas, es muy importante. Los alumnos con SA/AAF necesitan tiempo fuera cuando los

elementos generadores de estrés están en la clase. Ya que estos alumnos tienen dificultades para calmarse cuando están ansiosos, darles un tiempo, llevarles a un lugar seguro o un lugar fresco pueden ser maneras efectivas de controlar el ambiente.

TIEMPO FUERA

Un lugar seguro o una zona fresca es un sitio identificado dentro de la clase o fuera dónde pueda ir el alumno para calmarse y después volver. Esta puede ser una intervención efectiva, en la que la meta para el estudiante es reconocer cuando se está abrumando e ir a otra situación, calmarse y volver - preparado para trabajar. No hay que confundirlo con el tiempo fuera para castigar.

Las estrategias cómo la Escala de los 5 puntos increíbles (Buron & Curtis, 2000) (ver la figura 3) y una relajación simple cómo la que se presenta en la figura 4 (Buron, 2004) pueden ser herramientas útiles, también en casa, para enseñar al alumno cómo reconocer y comunicar la magnitud de su agobio y aprender maneras de calmarse y posiblemente prevenir que su comportamiento vaya en escalada.

Proporcionar opciones

Finalmente, una manera sencilla de controlar el ambiente es ofrecer opciones. La oportunidad de tomar una opción proporciona más control al alumno, y cuando siente que controla una situación, está menos ansioso o disgustado. Ofrecer opciones también incrementa la atención, promueve la independencia y reduce los problemas de conducta

Figura 3

Mi

nombre

mi escala _____

Puntuación

Parece qué

Me siento

Puedo intentar

5			
4			
3			
2			
1			

De *The Incredible 5-Points Scale*, de Buron & Curtis, p. 71.
Copyright 2003. Shawnee Mission, KS: Autism Asperger Publishing
Company. Reproducido con permiso.

Figura 4

MI SECUENCIA PARA CALMARME



Así estoy cuando tengo
ganas de luchar!
Primero apreto mis manos
unas con otras,



Después, puedo respirar tres
veces muy profundamente y muy
despacio. Despacio hacia dentro
- despacio hacia fuera-
despacio hacia dentro -
despacio hacia fuera.



Después puedo sentarme y
cerrar los ojos. Ahora me
siento entre 2 y 3



Puedo pensar en cosas
bonitas, como mi perro o mi
león de peluche, o en
nuestra familia de
vacaciones. Ahora estoy en

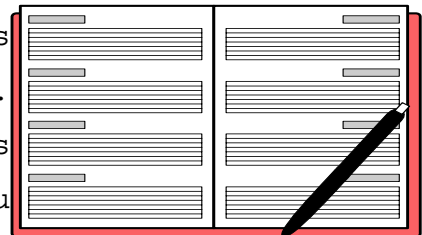
3º

Crear una agenda equilibrada que conserve la energía

Hay que tener en cuenta que los alumnos con SA/AAF tienen una cantidad de energía limitada a su alcance cada día. Sus "reservas" de energía varían día a día.

Además las tareas, demandas y contextos pueden requerir diferentes demandas.

Por ejemplo, atender a unas tareas difícil desgasta más que leer sobre su interés especial. De manera similar,



los momentos sin estructura requieren muchas más demandas para el niño que seguir un esquema. Por ejemplo, esperar en un gimnasio lleno de gente o en el comedor de la escuela, el movimiento en los pasillos, la hora de comer, y los descansos pueden ser muy abrumadores para el alumno de SA/AAF. Los contextos con mucha gente o ruidosos sin ninguna actividad favorita, incluso con agenda, pueden ser particularmente difíciles.

Incluso las actividades que le gustan pueden desgastar, tal y como ilustra la siguiente escena:

DEMASIADO DE UNA COSA BUENA

La profesora de John, le preparó bien para la excursión que tenían que hacer por la mañana al museo local de artefactos

egipcios, el interés de John, y por la tarde había una reunión amenizada por un mago.

Para la excursión, ella le dio una lista de los objetos que verían y un esquema de las actividades del viaje; además, John vio un vídeo que había realizado el museo. Para la reunión, la profesora le preparó mostrándoles dónde se iba a sentar y le proporcionó la agenda del mago. John se mostró excitado con respecto a la reunión porque un mago actuó en su cumpleaños el año anterior. La profesora anticipó que el día iba a ser muy agradable por el interés de John en Egiptología.

El día empezó bien. John siguió el esquema y atendió a lo que le enseñaban. Sin embargo, cuando la clase volvió a la escuela para la reunión, John empezó a mostrarse distraído y algo a disgusto. La profesora de John repasó la agenda de la reunión con toda la clase, e hizo preguntas a John para asegurarse que escuchaba y entendía la agenda. Él entró bien a la reunión, pero al cabo de 10 minutos, se tiró al suelo y empezó a gritar que el mago no hacía los trucos bien. Su comportamiento fue en escalada a pesar de que se le dio su objeto favorito y un pase para salir a calmarse a su lugar seguro.

La profesora de John se quedó perpleja - ella pensaba que había preparado bien a John para el día, que esperaba que él disfrutaría de las actividades. Normalmente ambas actividades le habrían encantado, pero no el mismo día. El viaje al museo por la mañana acabó con sus reservas de energía, así que se quedó sin nada para la reunión y así se abrumó sobremanera. Estas dos actividades, aunque cada una es potencialmente agradable, no fueron placenteras.

Controlar las demandas

Dada la limitada reserva de energía de los alumnos con SA/AAF, es esencial controlar las demandas del horario diario y revisar las actividades o clases y

reestructurarlas si es necesario. Para poder hacer eso, es necesario priorizar.

Debemos preguntarnos, "¿Qué actividades son las más importantes que el niño adquiera?" y hacer modificaciones de acuerdo con los objetivos más importantes que debe adquirir. Por ejemplo, un alumno con SA/AAF puede necesitar salir antes de la clase para llegar a la siguiente antes de que se llene de otros alumnos para poder concentrarse mejor en la clase de álgebra. La energía del alumno normalmente se utilizaría para afrontar las dificultades sensoriales durante el paso por el pasillo (esquivar a los otros alumnos, correr para llegar a tiempo a la clase, aislarse del ruido) y así esta energía se salvaguarda para cuando realmente la necesita - en este caso, para álgebra.

Si los alumnos se agobian fácilmente, una agenda equilibrada es particularmente importante. Por ejemplo, el tiempo libre puede estar estructurado con actividades planificadas. El "tiempo libre", que se considera divertido por los alumnos neurotípicos, a menudo es un desafío para los alumnos con SA/AAF por los niveles de ruido, carencia de previsibilidad y las demandas de habilidades sociales. Además, puede ser necesario incorporar actividades de poco estrés y placenteras en las demandas.

Tabla 4

ESTRATEGIAS PARA UNA AGENDA EQUILIBRADA

- Hacer que el niño/a realice una actividad familiar o calmante a primera hora en la escuela para prepararle para el trabajo
- Incorporar los intereses en las tareas
- Alternar las tareas difíciles y las fáciles así como intercalar las actividades favoritas y no-favoritas
- Proporcionar "tiempo de descanso" en el horario

- Realizar actividades desestresantes, relajantes y anticipatorias durante el día (Una pequeña lista de actividades está incluida en la tabla 5)

Usar actividades relajantes y de anticipación

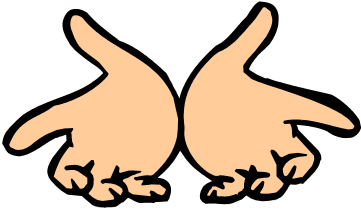

Es importante pedir el asesoramiento de un terapeuta en los temas de sensibilidades.

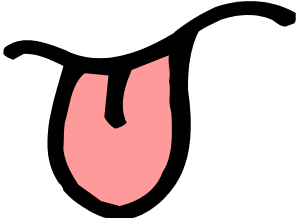
Una estructuración bien planificada a nivel sensorial puede ayudar al estudiante a mantener su conducta y a regular su nivel de estimulación a lo largo del día.

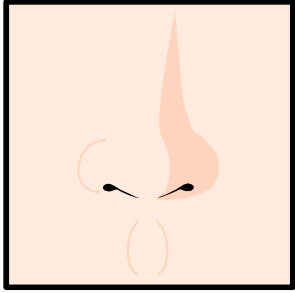

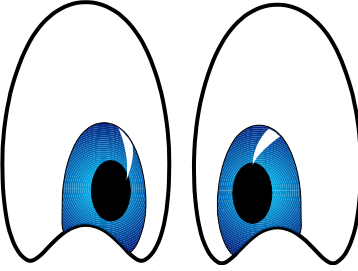
La tabla 5 proporciona ejemplos de tipos de actividades que pueden ayudar a calmar al alumno que está sobre-estimulado.

Tabla 5

ACTIVIDADES RELAJANTES Y ALERTANTES

Área sensorial	Actividades relajantes	Actividades alertantes
 Táctil	<ul style="list-style-type: none"> - Llevar ropa pesante o pesos en el tobillo - Acurrucarse bajo una manta - Jugar con plastilina 	<ul style="list-style-type: none"> -Aguantar una luz con la palma de la mano - Coger algo frío -Frotarse la piel rápidamente -Acariciar a un gato o un perro - Manejar objetos fetiche
 Propioceptiva	<ul style="list-style-type: none"> - Poner decoración pesada - Poner un libro pesado en la estantería - Transportar cajas, mantas... - Limpiar el suelo - Ir a dar un largo 	<ul style="list-style-type: none"> - Ayudar a repartir papeles, borrar la pizarra o llevar mensajes - Hacer ejercicio, bailar..

Área sensorial	Actividades relajantes	Actividades alertantes
	paseo - Saltar encima de cojines o colchonetas	
equilibrio	- Saltar en un trampolín - columpiarse - Rodar por el suelo - tomar un descanso para pasear errante	- Saltar en un trampolín - Levantarse y agacharse en un ejercicio de gimnasia - Conducir una bici en una rampa - Sentarse y mantenerse en una pelota terapéutica - Hacer girar un aro - Agacharse y meter la cabeza entre las piernas - Hacer saltos mortales y volteretas
 <p data-bbox="328 1368 504 1397">Gustativa</p>	- mascar o lamer sabores medianos como caramelos - Tomar líquidos con una pajita - Beber de una botella deportiva - Tocar un instrumento musical -Hinchar globos, hacer burbujas... -Beber bebidas calientes -hacer actividades que impliquen mascar -hacer actividades que impliquen soplar y coordinar con los ojos (mover una pelota de ping-pong soplando)	- Comer comidas crujientes - Comer comidas que haya que mascar - Hinchar globos, burbujas... - Comer hielo - Tener una botella de agua con agua fría en la mesa

Área sensorial	Actividades relajantes	Actividades alertantes
 <p>Olfativa</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Encender una vela con olor a vainilla (bajo la supervisión de un adulto). - Oler un ramo de flores en la clase. - Incorporar los olores favoritos a las tareas académicas (por ejemplo, escribir con un bolígrafo con olores) 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar lociones perfumadas entre las actividades - Rociar la habitación con ambientador antes de las actividades académicas. - Recibir premios olorosos.
 <p>Auditiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Escuchar música tranquila i suave - Escuchar una canción suave. - Cubrirle las orejas cuando hay ruido. - Trabajar en un ambiente silencioso. -usar auriculares para aislarse del ruido 	<ul style="list-style-type: none"> - Escuchar música con sonidos variados. - Hablar con voz alta y animada. - Anticipar los ruidos fuertes/extraños
 <p>Visual</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar con una luz tenue - Disminuir las distracciones con una cortina o separador. - Llevar gafas de sol - Proporcionar materiales visuales como rotuladores o varitas brillantes. - Trabajar en una mesa lejos de distractores - Procurar trabajar con luz natural más que con artificial. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar con luces brillantes. - Subrayar con fluorescente la información importante. - utilizar papel de colores. - Utilizar tizas de colores. - Utilizar colores vivos

Distribuir la agenda

Mientras que muchos niños asimilan rápidamente el horario y lo siguen con facilidad sin que se les repita y se pueden adaptar sin problemas a los cambios, este

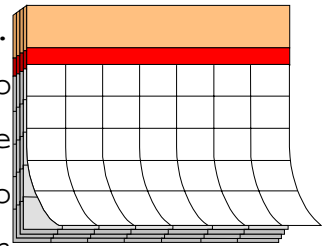
no es el caso de las personas con SA/AAF.

Si no se les dice directamente que es lo

que pasará, ellos no son capaces de

predecirlo. Sin un esquema visual, ellos no

saben la rutina diaria. Esto no sería un



problema si los alumnos con SA/AAF se sintieran cómodos siguiendo a los demás o participando de actividades que no estaban planeadas. ¡Pero no es así! Las actividades que parecen impredecibles causan ansiedad con facilidad, cosa que puede acarrear problemas de conducta y pobre realización de las tareas.

Utilizar apoyos visuales.

Para ayudar a los alumnos a manejar estas situaciones, los apoyos visuales se han mostrado efectivos. Estos apoyos pueden ser listas de actividades que debe terminar, libros que tiene que traer a la escuela y recordatorios de temas de los que hablar con los compañeros en la comida. La tabla 6 proporciona una lista de apoyos visuales que pueden ser de ayuda para los alumnos con SA/AAF durante los cursos escolares

Distribuir la agenda es también importante porque los alumnos con SA/AAF tienen dificultades para distinguir la información esencial de la que no lo es. Además, a menudo ellos no saben cosas que muchos de nosotros hemos aprendido incidentalmente o consideramos de sentido común. Es decir, es importante notificar incluso lo obvio. Por ejemplo,

Decir lo que se está haciendo ayuda al alumno a juntar lo que se está haciendo con el *porque* y con el *como* tal y como se ilustra en el siguiente ejemplo. Profesora: "Mientras tu trabajas con tus redacciones, voy al final de la clase, colgaré algunos de tus mejores escritos en el corcho cómo ejemplo. Si tienes alguna pregunta puedes venir y preguntármelo o levantar la mano y yo vendré a la mesa".

APOYOS VISUALES PARA ALUMNOS CON SA/AAF DE PRIMARIA I SECUNDARIA

<i>Tipo de apoyo</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Situación</i>	<i>Breve descripción</i>
Mapa esquemático de las diferentes clases	Ayudar al alumno a desenvolverse por el edificio	- Pegado en la taquilla - Pegado en su carpeta	Para ayudar en la orientación y estructura del alumno. El mapa muestra dónde están sus clases, el orden en que tiene que ir y en que momentos puede ir a la taquilla
Listado de clases, libros y otros soportes necesarios	Dar herramientas al alumno para llegar a clase con los materiales necesarios	- Pegado en la taquilla - Pegado en su carpeta	Este listado funciona para aquellos alumnos que tienen dificultades con los mapas. La lista incluye las clases, los materiales necesarios y cuando deben ir a la clase.
Lista de expectativas de los maestros y rutinas para cada clase	Ayudar al alumno a entender el contexto	- Pegado en la carpeta - En una especie de llavero que pueda llevar encima	Para reducir la ansiedad asociada a las rutinas, este apoyo visual detalla la rutina que se debe seguir en la clase (como que debe hacer cuando entra en clase, cuando y dónde puede hacer los deberes...) y las características particulares que le pueden ayudar en clase (Manuel no permite hablar en clase y le gusta que estemos bien sentados, Cristina nos deja traer una botella de agua en clase)
Esquema de las actividades	Preparar al alumno para las actividades que	- En la pizarra	Esta lista simplemente detalla que actividades se harán durante la clase. A medida que cada actividad se ha

Tipo de apoyo	Objetivo	Situación	Breve descripción
que se hacen en clase	se realizaran y para las transiciones entre clases		terminado, se puede borrar, tachar...
Esquemas y notas de las lecturas	Facilitar la comprensión del material	<ul style="list-style-type: none"> - El maestro lo puede preparar con tiempo y dejárselo en la mesa - Fotocopiar notas de un compañero y dárselo al final de la clase. - Grabar la lectura y discretamente dársela al alumno 	Muchos alumnos con SA/AAF tienen dificultades en la motricidad fina y se les hace difícil tomar notas. Otros no pueden escuchar y escribir a la vez. Estos apoyos mejoran estas dificultades y permiten al alumno a centrarse en comprender el contenido.
Muestras de las tareas que se le asignan	Entender exactamente que se le pide	<ul style="list-style-type: none"> - El maestro lo debe preparar anteriormente y dárselo al alumno discretamente. Puede ser una copia de algún trabajo actual que haya recibido una buena calificación. 	Un modelo de las tareas ayuda al alumno a tomar consciencia de una manera visual del formato que se requiere. De esta manera él se puede concentrar en el contenido.
Lista de recordatorios de examen	Asegura que el alumno sabe cuando tendrá un examen y qué material debe	<ul style="list-style-type: none"> - Preparado con antelación por el profesor - Último recordatorio el día antes del 	Una guía de estudio con la lista del contenido y las páginas del libro de texto que pueden entrar es muy útil. Esta guía puede incluir las horas al día que debe estudiar y un esquema del

Tipo de apoyo	Objetivo	Situación	Breve descripción
	estudiar	examen en papel de color en la agenda	contenido de cada día.
Lista de los cambios	Asegura que el alumno está preparado para un cambio	- escrito en la pizarra - Nota preparada por el maestro para que se la pegue en la agenda al menos con un día de antelación	Esto ayuda al alumno a prepararse para el cambio en la rutina. Incluyendo sus responsabilidades cómo estudiante, le ayudará a realizar la actividad con la mínima ansiedad
Lista de deberes	Entender lo que requieren los deberes. De esta manera lo podrá completar individualmente	- preparado con antelación y dárselo discretamente.	Los alumnos con SA/AAF necesitan tener escritos los detalles de los deberes. Los profesores a menudo lo escriben en la pizarra y verbalmente complementan lo necesario para realizar la tarea. Esto no es suficiente para éstos alumnos
Pistas para salir de clase e ir a un lugar tranquilo	Propiciar que el alumno salga de clase para rebajar su ansiedad	- una pequeña tarjeta que el maestro debe poner en la mesa del alumno discretamente.	Los alumnos con SA/AAF a menudo no reconocen cuando se están poniendo nerviosos y que están a punto de tener una crisis. Cuando el profesor reconoce estos comportamientos asociados al inicio del ciclo, puede usar esta tarjeta para que el alumno salga de clase.

Simplificar el lenguaje

Los alumnos con SA/AAF tienen significativos problemas en la comunicación social, pero es fácil olvidar esta discapacidad porque suelen ser muy verbales. Los problemas de comunicación social se refieren a un uso y comprensión efectivos de la comunicación en un contexto social, incluyendo la comunicación no verbal con el contacto ocular, las expresiones faciales, el lenguaje corporal, los gestos y el tono de voz.



Muchas personas con SA/AAF saben palabras que otros no conocen y tienen la habilidad de usarlas correctamente, haciéndonos creer que entienden lo que están diciendo. Además, a menudo responden a preguntas basándose en su memoria a largo plazo sin comprender en realidad lo que se le pregunta. Por ejemplo, cuando un profesor les pregunta "¿Sabes lo que tienes que hacer?", suelen responder afirmativamente aunque no sepan que hacer, tal y como ilustra el siguiente ejemplo.

LA COMPRENSIÓN NO ESTÁ GARANTIZADA.

Quando la señorita Cristina, una profesora de sexto, preguntó en su clase, "¿En qué se basaba la existencia del pueblo hebreo?", Shivang, un joven con SA, alzó la mano para responder. "La existencia del pueblo hebreo se basaba en el establecimiento de un pacto en este y su Dios. El pacto era que el pueblo aceptaba Yahvé como su único Dios y se sometía a la ley que él dictaba mediante Moisés. A cambio el Dios prometía darle su tierra y protegerlo como su pueblo escogido".

La señorita Cristina quedó muy impresionada con la respuesta de Shivang. Desafortunadamente, su respuesta fue una cita directa de su libro de sociales y mostró que no había entendido el pueblo hebreo; sólo demostró que tenía buena memoria. Luego, la señorita Cristina se volvió a sorprender cuando Shiavang no pudo responder a la misma pregunta formulada de otra manera en un examen.

Cuidado con la literalidad

Muchos alumnos con SA/AAF tienen dificultades para entender las metáforas, ironías y sarcasmos, o saber que se quiere decir cuando uno se fija sólo en la comunicación no verbal como las expresiones faciales o los gestos. Además, no entienden las generalidades. Por ejemplo, la madre de Susana le preguntó si tenía deberes de medio el lunes y el martes por la noche. Desde un punto de vista literal, Susana no tenía deberes de medio hasta el miércoles por la noche - la noche antes del examen. Desafortunadamente, respuestas como estas suelen malinterpretarse como una mala intención. Sin embargo, hay que comprobar la comprensión de la pregunta.

Cuando clarificamos algo del lenguaje, es importante especificar. Las instrucciones generales, como "Vacía tu mesa para trabajar", puede no ser suficientemente específico para ellos. Él puede interpretar que debe guardar todos los bolígrafos y libros en el cajón de la mesa, mientras que el profesor tiene en mente una cosa diferente de lo que debe hacer.

Muchos alumnos con SA/AAF tienen características similares a las de las personas con TDAH. Como resultado tienen una dificultad particular en atender a las instrucciones del grupo. Las siguientes estrategias para clarificar pueden ayudar a atender en las lecturas y a seguir las instrucciones.

Tabla 7

ESTRATEGIAS PARA AYUDAR A LOS ALUMNOS A ATENDER EN LAS LECTURAS Y A SEGUIR LAS INSTRUCCIONES

- Nombrar su nombre antes de dar la instrucción.
- Tocar la mesa niño discretamente antes de dar la instrucción
- Preguntar cosas al alumno sobre lo que se va a hacer
- Combinar las instrucciones verbales con imágenes, gestos, demostraciones e instrucciones escritas.
- Hacer que el alumno demuestre que ha entendido lo que se debe hacer. No conformarse con respuestas de si o no.

Hay que ser específico al proporcionar instrucciones para asegurar que el alumno sabe qué hacer, cómo hacerlo y cuando hacerlo. Debemos ser claros y dar aclaraciones si es necesario. Esto incluye hablar de una manera concisa y simple, diciendo exactamente qué queremos decir, y diciéndole también específicamente qué hacer, descomponiendo las tareas en pequeñas partes y enseñando lenguaje no literal (por ejemplo metáforas..). La tabla 8 muestra algunos ejemplos de cómo simplificar el lenguaje para el alumno con SA/AAF.

Tabla 8

EJEMPLOS DE CÓMO SIMPLIFICAR EL LENGUAJE PARA ALUMNOS CON SA/AAF

<i>En lugar de decir...</i>	<i>Decir o hacer lo siguiente...</i>
"Recoge el laboratorio"	"Pon los microscopios en la estantería"
"Trabaja en tu proyecto"	"Escribe todos los recursos que vas a necesitar para tu trabajo de sociales"
"Coge tu libro de literatura por la página 37 y saca papel y lápiz"	Escribir estas mismas instrucciones en la pizarra y pedir la atención de los alumnos hacia esto

<i>En lugar de decir...</i>	<i>Decir o hacer lo siguiente...</i>
"Recordad, cuando vayamos a la biblioteca, conseguireis más cosas con miel que con vinagre"	Recordad, cuando vayamos a la biblioteca, conseguireis más cosas con miel que con vinagre. Es decir, que es más fácil obtener lo que quieres si eres amable y te comportas bien.
Escribid una redacción sobre el VIH para el viernes	<p>Escribir en la pizarra y decir al alumno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escribir una redacción de dos páginas sobre el VIH • La redacción es para el viernes 15 de marzo • Las redacciones hay que presentarlas limpias y pueden ser a mano u ordenador • Al poner la nota se tendrá en cuenta la gramática, la ortografía y la organización • hay ejemplos de redacciones que han tenido buena nota colgadas en el corcho. <p>También se puede incluir un horario de trabajo (ver tabla 6)</p>

Otra estrategia es proporcionar una lista dónde estén descompuestas las tareas en partes más manejables que se pueden chequear cuando se haya terminado. Esto también sirve cómo apoyo visual. Estas herramientas organizativas ayudan a reducir el estrés y la ansiedad.

Tabla 9

HORARIO DE TRABAJO PARA EL PROYECTO DEL VIH

Por favor, comprueba las partes cuando hayas acabado.

La profesora María te puede ayudar durante la tercera hora cada día, si quieres.

Chequeo	Fecha	Actividad
	3 de marzo	Haber mirado tres recursos (libros/artículos)
	5 de marzo	Un esquema de 3 temas sobre el VIH sobre los que vas a escribir
	8 de marzo	Empezar a escribir
	10 de marzo	Reescribir o taquigrafiarlo, incorporando los consejos de María. Repasar la ortografía y la gramática

Enseñar las normas implícitas del currículum

Dada su tendencia a entender las cosas de forma literal y a ver el mundo desde un nivel estático y literal, la mayoría de alumnos con SA/AAF tienen dificultades para entender estas normas sutiles no escritas que guían y dictan el comportamiento social en diferentes contextos.

Mientras la mayor parte de los alumnos neurotípicos "enganchan" estas normas como por osmosis, ellos necesitan que se les enseñe directamente, Los siguientes ejemplos se reimprimen con autorización del libro: *El currículum escondido: Practical solutions for understanding unstated rules in social situations (Myles, trautman, & Schelvan, 2004)*. Una nueva publicación, *Hidden currículum: one-a-day calendar (Myles, trautman, & Schelvan, 2006)* realiza la tarea de enseñar el currículum escondido de una manera conveniente y divertida.

MUESTRAS DEL CURRÍCULUM ESCONDIDO PARA LA ESCUELA

- **Vestuario:** Si hay gente duchándose o cambiándose de ropa, no hay que quedarse mirando fijamente o hacer comentarios sobre su cuerpo

- **Patio y gimnasia:** Si se tira la pelota a alguien en el gimnasio o en el patio, debemos decir su nombre en alto y esperar a que nos mire y prepare sus manos antes de tirarle la pelota.
- **Pasillo:** Si chocas en el pasillo con alguien cuando éste está lleno de gente, suele ser un accidente
- **Comedor:** Nunca se debe tirar comida, aunque otros lo hagan.
- **Tareas:** No es apropiado comentar la calidad de los trabajos de otros, a menos que se esté discutiendo cómo mejorar su trabajo.
- **Normas para cuando se habla con el profesor:** Si no estás de acuerdo con lo que el profesor está diciendo, debes decir correctamente lo que piensas y esperar la respuesta. Si aún estás en desacuerdo, déjalo correr.
- **Normas para la clase:** Hay que limitar las preguntas a aproximadamente 5 durante la clase. Si continuas preguntando, esto puede molestar a tus compañeros y a tu profesor.

6º

Sitio calmado, tono positivo

Muchos alumnos con SA/AAF viven con un nivel alto de ansiedad que provocan reacciones impactantes con los profesores, compañeros, en los exámenes, cambios en el contexto... Aunque los alumnos con SA/AAF no son eficientes al entender las sutilezas sociales, sí que pueden detectar un alto contenido emocional, cómo cuando un compañero tiene pánico por un examen o cuando un profesor se pone tenso por las constantes interrupciones del director. Por eso, a menudo, ellos adquieren el tono emocional de la otra persona poniéndose nerviosos o gritando.



Dado que las personas con SA/AAF tienen problemas para relajarse cuando se disgustan, su conducta va en escalada y a menudo acaba en una verdadera crisis. Por eso es importante tener un buen tono en clase utilizando: (a) una voz calmada cuando hablamos; (b) dar los datos en un tono sin emocionalidad (c) expresando la información en una secuencia lógica; y (d) controlando las tendencias a ser intensos, apasionados o estresados. *Un profesor calmado, tiene como resultado un alumno calmado.*

Modelo de aceptación

Otra manera de asegurar el tono es modelando una aceptación positiva. La mayoría de los alumnos con SA/AAF son víctimas de bullying. El bullying empieza primero en la clase y los pasillos del colegio. Esto lo hace particularmente importante que los profesores tengan un rol prominente en prevenir el bullying. La manera en qué el profesor interactúa con el alumno con SA/AAF muestra cómo los compañeros deben dirigirse al alumno. *Todos los alumnos,*

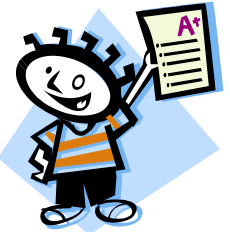
incluyendo aquellos que tienen AS/AAF, trabajan mejor cuando son aceptados y apreciados por quién son.

SER UN EJEMPLO POSITIVO

Cuando el profesor Pérez introdujo el tema de la guerra civil, le dijo a la clase que Jaime sería una ventaja para esta clase debido a sus conocimientos generales sobre la guerra civil. Muchos alumnos entonces intentarán trabajar con él para los trabajos de sociales.

Vivir en voz alta

Muchos alumnos con SA/AAF tienen dificultades con resolver conflictos. Ellos no saben cómo resolver problemas sistemáticamente, vivir en voz alta es una estrategia que facilita la resolución de problemas y les ayuda a entender el contexto y a tener éxito.



SATÉLITE VERSUS SATÉLITE

Supongamos que la señorita Díaz está trabajando en el ordenador al lado de Miguel, un estudiante con SA/AAF. La señorita Díaz está buscando una información específica en Internet sobre satélites para la clase de ciencias. Ella empieza buscando la palabra "satélite". Su búsqueda le lleva a "oficinas satélite". Ella entonces podría decir "necesito encontrar información sobre satélites para la clase de ciencias. Me pregunto que palabra podría introducir para empezar mi búsqueda. Pienso que pondré "satélite". Oh, mira qué me ha salido con esta búsqueda. Hmmm... Veo webs sobre oficinas satélite y satélites de TV, pero nada sobre los satélites en el espacio. Me pregunto qué palabra podría usar para conseguir el tipo de información que están buscando. Quizá podría probar con "satélite espacio".

Verbaliza tus acciones

Decir lo que estás haciendo en voz alta ayuda al alumno a entender bien lo *qué* haces, *porqué* y *cómo*. Los alumnos con

SA/AAF a menudo se distraen con información que no es esencial y se sienten inseguros en qué detalles son relevantes para atender a ellos. Verbalizar ayuda al alumno a centrarse en la tarea y entender las partes importantes de una situación. Además, esta técnica se puede usar para preparar al alumno para actividades que deberá realizar pronto, cómo se muestra en la siguiente ilustración

SER ADVERTIDO

Antes que la señorita Ferrer empezará a caminar por la clase para ayudar a los alumnos con sus trabajos, dijo "Voy a dar una vuelta por la clase para ver si alguien necesita ayuda, así podrán tener mejor nota". Roger, que a menudo se sentía ansioso porque los profesores le "espiaban", no se sintió así cuando la señorita Ferrer se acercó a su mesa, porque él sabía *qué* estaba haciendo y *porque*.

Vivir en voz alta es una estrategia excelente para resolver conflictos. Cuando el profesor no encuentra un libro y verbaliza mientras habla los sitios dónde lo había visto, el alumno puede aprender que: (a) los problemas normalmente no son muy importantes y (b) hay una manera sistemática de solucionarles que incluye mantener la calma.

Cómo se ha mencionado antes, anticipar es otra manera de vivir en alto. Anticipar es una intervención en la que el alumno es preparado para una actividad inminente - ya sea para todo el día o para un evento especial - cómo se ejemplifica seguidamente.

AGENDA PASO A PASO

La señorita Miranda siempre da detalles precisos sobre los viajes tanto por escrito como verbalmente. "Sobre las 9:30h, cogeremos el autobús para que nos lleve al laboratorio de la universidad, y el trayecto durará aproximadamente 20 minutos. Cuando lleguemos al laboratorio

tendremos un momento para ir al lavabo seguido de un recorrido de una hora por los laboratorios robotizados. Entonces comeremos en la cafetería de la universidad. Tendremos unos 45 minutos para comer. Después volveremos al colegio y llegaremos sobre las 12:30.

8º

Ser generoso con los premios

Muchos alumnos con SA/AAF tienen una baja autoestima y una autoconfianza limitada. Como resultado a menudo tienen miedo de correr riesgos. Por ejemplo, puede que vacilen al tener que completar una tarea que nunca antes han realizado o que fracasen al iniciar una interacción con los compañeros en el patio.



Hay que proporcionar premios específicos a menudo hace que el alumno se sienta valorado de manera individual. Debemos encontrar oportunidades durante el día para decirle al alumno qué lo ha hecho bien. Alabar sus intentos a pesar de que fracase, especialmente si es la primera vez así como sus éxitos. Hay que estar seguros que de qué sabe porque le damos el premio.

USAR PREMIOS ESPECÍFICOS

"Buenos días, Dani. Me alegro de verte"

"Kyra, siempre puedo contar contigo para encontrar un tema interesante para las redacciones"

"Maria, enséñale al sr. Juan el magnífico proyecto de ciencias que has hecho".

"He visto que has mantenido la puerta abierta para que pasara Cristian cuando tenía las manos ocupadas. Eso ha estado genial."

Fomentar la atribución y la comprensión

Los premios suelen enseñar atribución y comprensión de porque suceden las cosas. Los niños con SA/AAF a menudo no saben porque ocurren las cosas y, entonces, hacen atribuciones incorrectas. Por ejemplo, un alumno puede no saber que la razón de qué haya sacado buena nota en un examen sea porque ha estudiado. Es más probable que atribuya su éxito a "tener suerte" o a que el examen era fácil. Los alumnos con SA/AAF generalmente no entienden que su punto fuerte puede tener buenos resultados. Un simple comentario cómo "Has hecho muy bien el examen de historia. Tu estudio ha tenido resultados", puede empezar a ayudar al alumno a entender que su punto fuerte ha contribuido en la nota.

HACER QUE LOS ALUMNOS VEAN LOS RESULTADOS DE SUS

PUNTOS FUERTES

La señorita Hervás y Guille han dedicado 5 minutos cada día a revisar su agenda para asegurarse que todas las tareas están apuntadas en sus fechas. Al final de la segunda semana desde que empezaron, todas sus tareas se han entregado a tiempo y ha obtenido un 10 en mates. Esto ha ayudado a Guille a ver resultados tangibles de tener una agenda bien estructurada.

Escuchar las palabras

La manera como los alumnos con SA/AAF comunican un mensaje puede no indicar su significado. A menudo estos alumnos usan un tono de voz monotonico con una poca expresión facial para debatir las cosas de importancia o comunican una urgencia. Para detectar el significado real del mensaje, hay que escuchar al alumno interpretar lo que dice de manera literal y probarlo.

ESCUCHAR Y PROBAR

Cuando Cate dijo tranquilamente a su profesora "no quiero ir en bus a mi casa", ella estuvo tentada de decirle "son sólo 15 minutos, ¿cual es el problema?" Pero en su lugar, le pidió que le contara que pasaba con el autobús. Después de escucharla atentamente y de hacerle preguntas para probarlo, la profesora pudo interpretar la preocupación de Cate. Aunque su tono de voz no indicaba sus emociones, Cate estaba muy disgustada por tener que ir en bus. Durante la semana pasada, su compañera le quitó su desayuno dos veces y la chinchaba frecuentemente, y también la forzó un par de veces a darle su muñeca de Hello Kitty. La chica que se metió con ella era mayor y la amenazó con pegarla si lo contaba. Esta revelación fue posible por la amable persistencia de la profesora.



Buscar y ofrecer clarificación

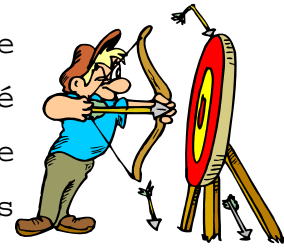
Animar al alumno a clarificar lo que quiere decir. Si el alumno dice, "No puedo hacer esto", seguir probando. Preguntarle que quiere decir. Este comentario puede significar muchas cosas, cómo por ejemplo:

1. No puedo encontrar mi libro
2. No entiendo las instrucciones
3. Tengo que ir al lavabo *ahora* y no puedo hacer mi trabajo hasta que haya ido.
4. No me puedo concentrar porque estoy disgustado porque he perdido mi Pokémon
5. Necesito ayuda con el primer problema
6. La punta de mi lápiz se ha roto y hay una norma que sólo podemos hacer punta entre clases.

10º

Proporcionar seguridad

Los alumnos con SA/AAF se ponen nerviosos si no sienten que saben lo que tienen que hacer. Por si no fuera poco, tienden a preguntar cuando no se sienten seguros, dificultando el saber qué es lo que no entienden de lo que se supone que tienen que hacer. Además, estos alumnos a menudo no anticipan una estructura lógica o secuencia de las cosas y, entonces, no están seguros sobre lo que tienen que hacer.



Reducir la ansiedad

La incertidumbre crea una ansiedad que, a su vez, reduce la habilidad de los alumnos para estar atentos y aumenta el riesgo de rabieta y problemas de conducta.

EFFECTOS NEGATIVOS DE LA INCERTIDUMBRE

Jada, una alumna de secundaria con SA/AAF, tenía una cita con un consejero de su comunidad para analizar sus intereses vocacionales i escoger la carrera o cursos que podía realizar cuando terminara la escuela. Quedaron con el consejero el sábado a las 9: 00.

Jada se preparó cuidadosamente para la cita, trabajando con sus padres para desarrollar una lista de las preguntas que podía hacer y para vestirse de manera que comunicara que era una estudiante seria. El consejero no le indicó bien cuanto duraría la entrevista, así que los padres lo desconocían y Jada se preparó comida y cena para llevar a la cita. Ella se quedó paradísima cuando el consejero le dijo que la cita duraría aproximadamente una hora al verla

llegar con dos comidas. Durante la cita Jada escuchó lo que el consejero le decía y no hizo ninguna de las preguntas que había planeado porque estaba muy disgustada por su metedura de pata social.

Los alumnos con SA/AAF necesitan seguridad con las actividades que se harán. Las siguientes simples estrategias pueden ayudar a los alumnos a que se sientan más confiados. A menudo estas estrategias se pueden usar en combinación para proporcionar un contexto con más apoyos.

Tabla 10

**ESTRATEGIAS PARA AYUDAR A LOS ALUMNOS A SENTIRSE
MÁS CONFIADOS**

- Proporcionar un horario y referirse a él frecuentemente. Por ejemplo, al final de la clase de mates, decir al alumno y a la clase que las mates están terminando y que la de lengua empezará en 5 minutos
- En lugar del reloj habitual, utilizar un time timer (timetimer.com) u otro reloj visual en la clase. Esto permite a los alumnos ver cómo pasa el tiempo.
- Enseñar lenguaje no literal asociado al tiempo. Por ejemplo, permitir al alumno saber expresiones que cómo "sólo un segundo" o "en un minuto" no se refieren a segmentos exactos de tiempo, sino que indican que les atenderemos pronto, pero no de manera inmediata. "Espera un minuto" no significa parar 60 segundos; significa que en un periodo corto des de que se lo han dicho podrá decir o hacer lo que quiere.
- Descomponer las tareas en segmentos y comunicar lo larga que es cada tarea más o menos.

DESCOMPONER LAS TAREAS EN PEQUEÑOS PASOS Y

PROPORCIONAR TIEMPO DE REACCIÓN

Cuando la señorita Rojo le dijo a sus alumnos que escribieran tres párrafos sobre un evento actual y les dijo que tenían 30 minutos para completar la tarea. Ella sugirió que estuvieran aproximadamente 5 minutos pensando en la estructura, 5 minutos haciendo un esquema y 10 minutos trabajando en cada sección. Además, les repartió a cada alumno una lista mostrando los pasos a la vez iba caminando por la clase silenciosamente e iba anunciando el tiempo de cada secuencia. Cris, una alumna con SA/AAF, escribió sus párrafos siguiendo el esquema de la señorita Rojo. La señorita revisaba frecuentemente el trabajo de Cris y le hacía saber que lo estaba haciendo bien.

Proporcionar seguridad también ayuda a los alumnos a mantener una conducta apropiada. Utilizar revisiones mediante un contacto frecuente ayuda al alumno con SA/AFF a saber que (a) su conducta es apropiada y (b) que su progreso en las tareas es bueno. Esto reduce la ansiedad y promueve la atención en la tarea.

REVISAR DE FORMA REGULAR Y PROPORCIONAR SEGURIDAD

Manuel, un ayudante del profe, revisa de manera frecuente el trabajo de Kevin y otros alumnos durante el día. Él intenta ser específico. "Kevin, me gusta la manera cómo estas trabajando en tu redacción. Voy a echar una mano a la profe y vuelvo en seguida. Sigue trabajando así de bien.

Además de proporcionar seguridad, las revisiones refuerzan. Comentar al alumno "me gusta cómo lo estas haciendo" proporciona una información muy válida, ya que les dices que está haciendo lo que se espera de él. Marvin, un alumno con SA/AAF, y Carlos no podían estar juntos en

clase. Cuando estaban cerca, siempre acababan discutiendo. De todas maneras, Marvin siempre que había que hacer grupos o parejas escogía a Carlos. Un día, cuando Marvin quiso ser la pareja de otro alumno, su profesor le dijo discretamente, "Me gusta cómo has escogido a patrick cómo pareja. Vosotros podréis trabajar juntos sin discutir".

Proporcionar información y seguridad de manera frecuente hace que el estudiante sepa que está yendo en dirección correcta.

Las revisiones son una manera fácil de manejar el progreso y el estrés del alumno.

SUMARIO

Los alumnos con SA/AAF viven en un mundo que a menudo es quebradizo e impredecible para ellos y, por lo tanto, estresante. Para ayudarles a encontrar su potencial, los educadores ayudarán a estos alumnos haciéndoles entender el mundo que les rodea y proporcionándoles estrategias y apoyos que les dan independencia y éxito.

Los 10 capítulos que se han presentado ofrecen estrategias fáciles de usar y consideraciones que se pueden implementar en los contextos educacionales. Lo mejor de todo, es que ellos requieren poco tiempo para el profesor, pero su impacto es tremendo!. Estas estrategias pueden marcar la diferencia entre una experiencia escolar exitosa y un fracaso para un alumno con capacidades.

REFERENCIAS

Buron, K. D. (2006). *When my worries gets too big! A relaxation book for children who live with anxiety*. Shawnee Mission, KS: Autism Asperger Publishing Company.

Buron, K. D., & Curtis, M. (2003). *The incredible 5-point scale: Assisting students with autism spectrum disorders in understanding social interactions and controlling their emotional responses*. Shawnee Mission, KS: Autism Asperger Publishing Company.

Buron, K. D., & Curtis, M. (2003). *The incredible 5-point scale: Assisting students with autism spectrum disorders in understanding social interactions and controlling their emotional responses*. [DVD] Shawnee Mission, KS: Autism Asperger Publishing Company.

Cardon, T. A. (2004). *Let's talk emotions: Helping children with social cognitive deficits, including AS, HFA, and NVLD, learn to understand and express empathy and emotions*. Shawnee Mission, KS: Autism Asperger Publishing Company.

Coucouvani, J. (2005). *Super skills: A social skills group program for children with Asperger Syndrome, high-functioning autism and related challenges*. Shawnee Mission, KS: Autism Asperger Publishing Company.

Gagnon, E. (2001). *Power Cards: Using special interests to motivate children and youth with Asperger Syndrome and autism*. Shawnee Mission, KS: Autism Asperger Publishing Company.

Gray, C. (2000). *The new Social Story™ book: Illustrated edition*. Arlington, TX: Future Horizons.

Heinrichs, R. (2003). *Perfect targets - Asperger Syndrome and bullying: Practical solutions for surviving the social*

world. Shawnee Mission, KS: Autism Asperger Publishing Company.

Moore, S. T. (2002). *Asperger Syndrome and the elementary school experience: Practical solutions for academic and social difficulties*. Shawnee Mission, KS: Autism Asperger Publishing Company.

Myles, B. S. (2005). *The hidden curriculum: Teaching what is meaningful*. [DVD]

Shawnee Mission, KS: Autism Asperger Publishing Company.

Myles, B. S. (2006). *Hidden curriculum: One-a-day calendar: Practical solutions for understanding unstated rules in social situations*. Shawnee Mission, KS; Autism Asperger Publishing Company.

Myles, B.s., Trautman, M.L., & Schelvan, R.L. (2004). *The hidden curriculum: Practical solutions for understanding unstated rules in social situations*. Shawnee Mission, KS; Autism Asperger Publishing Company.

Myles, B. S., & Adreon, D. (2001). *Asperger Syndrome and adolescence: Practical solutions for school success*. Shawnee Mission, KS: Autism Asperger Publishing Company.

Myles, B. S., Adreon, D. A., Hagen, K., Holverstott, J., Hubbard, A., Smith, S. M., & Trautman, M. (2005). *Life journey through autism: An educator's guide to Asperger Syndrome*. Arlington, VA: Organization for Autism Research.

Myles, B. S., Cook, K. T., Miller, N. E., Rinner, L., & Robbins, L. (2000). *Asperger Syndrome and sensory issues: Practical solutions for making sense of the world*. Shawnee Mission, KS: Autism Asperger Publishing Company.

Myles, B. S., & Southwick, J. (2005). *Asperger Syndrome and difficult moments: Practical solutions for tantrums, rage,*

and meltdowns (2nd ed.). Shawnee Mission, KS: Autism Asperger Publishing Company.

Myles, H. M. (2002). *Practical solutions to everyday challenges for children with Asperger Syndrome*. Shawnee Mission, KS: Autism Asperger Publishing Company.

Sakai, K. (2005). *finding our way: Practical solutions for creating a supportive home and community for the Asperger Syndrome family*. Shawnee Mission, KS: Autism Asperger Publishing Company.