

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

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.

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.

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

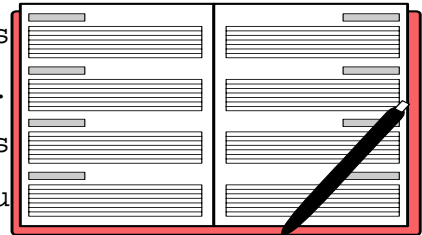
3º

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

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

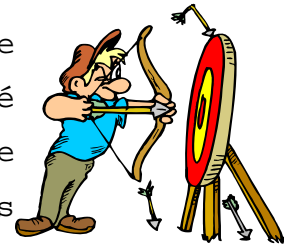
Animar al alumno a clarificar lo que quiere decir. Si el alumno dice, "No puedo hacer esto", seguir probando. Preguntarle que quiere decir. Este comentario puede significar muchas cosas, cómo por ejemplo:

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,*

