



# Conductas desafiantes 5

## Parte I

¿Cuáles son las Estrategias Positivas  
para Apoyar la Mejoría de la Conducta?

Guía para padres

# NOTA

Estos materiales son el producto de actividades continuas de la Red de Tratamientos del Autismo, un programa financiado por Autism Speaks. Tiene apoyo a través del acuerdo de cooperación UA3 MC 11054 del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EEUU (U.S. Department of Health and Human Services), la Administración de Servicios y Recursos para la Salud (Health Resources and Services Administration), y el Programa de Investigación sobre la Salud Materna e Infantil del Hospital General de Massachusetts (Maternal and Child Health Research Program to the Massachusetts General Hospital).

La traducción de este material al español está autorizada por la organización Autism Speaks para ser difundido por Fundación Carlos Slim.

# ÍNDICE

<b>02</b>	Nota	<b>12</b>	Informar: Lo que sucede puede ser de ayuda
<b>04</b>	Introducción	<b>13</b>	La utilización de apoyos conductuales positivos
<b>05</b>	Apoyo conductual positivo (ACP)	<b>15</b>	Entrenamiento de comunicación
<b>06</b>	Elementos esenciales de un plan efectivo	<b>17</b>	“Tomando control sobre mis acciones” Adultos con autismo
<b>07</b>	Herramientas para monitorear el proceso	<b>18</b>	La escala de los cinco puntos
<b>08</b>	Señales de un estallido conductual	<b>19</b>	Recursos
<b>09</b>	Cambiar el medio ambiente	<b>20</b>	Agradecimientos
<b>10</b>	“Tomando Control sobre mis Acciones” Adultos con Autismo		
<b>11</b>	Situaciones fuera de control		

# INTRODUCCIÓN

Como se enfatizó en la sección anterior, hay varios factores posibles que contribuyen al desarrollo de conductas desafiantes. Es importante investigarlos y evaluarlos, pero también actuar lo más pronto posible, pues conforme pase el tiempo, varias conductas pueden hacerse más intensas y más difíciles de cambiar.

Frecuentemente una manera de manejar la conducta incluye la combinación de la atención a preocupaciones subyacentes de salud física o mental, y el uso de los apoyos conductuales y educacionales para enseñar habilidades de reemplazo y auto-regulación. No hay una pastilla mágica, pero hay un número de estrategias que frecuentemente pueden ser de ayuda.

El uso de Apoyos Conductuales Positivos es más que un abordaje políticamente correcto del manejo conductual. La investigación muestra que es efectivo. La alternativa usualmente es el castigo, lo que reduce la probabilidad de manejar una conducta cuando se quita algo (como quitar un juguete favorito) o hacer algo desagradable (gritar, dar unas nalgadas). Mientras que el castigo puede funcionar inmediatamente, ha demostrado ser inefectivo a largo plazo ya que podría aumentar la conducta agresiva, crear un modelo para conductas indeseables adicionales, y hacer tensa la relación con el cuidador (tú). Es importante mencionar que los apoyos positivos y la retroalimentación también necesitan ser continuos para ser efectivos y para que sigan manteniendo la mejoría.

## APOYO CONDUCTUAL POSITIVO (ACP)

**“No reforzar una conducta problema (esto es, extinción) técnicamente es un ejemplo de castigo. Los expertos del Apoyo Conductual Positivo (ACP) reconocen que controlar el acceso al reforzamiento es necesario, cuando se trata de cambiar la conducta. Lo que el ACP no aprueba es el uso de procedimientos aversivos (por ejemplo que sean humillantes o dolorosos) para contener la conducta. Este tipo de abordajes han demostrado ser inefectivos en producir cambios duraderos en la conducta de las personas y no mejora la calidad de sus vidas.”**

*Asociación por el Apoyo Conductual Positivo*



Si se han hecho cambios para mejorar la salud o felicidad de tu niño, y éstos no han ayudado a mejorar su conducta en un tiempo razonable (un par de semanas), o estás preocupado acerca de su seguridad, tal vez necesite ayuda. Las estrategias positivas y un plan de intervención pueden desarrollarse por un equipo conductual o educativo, usualmente en respuesta a lo que se aprende con una Evaluación Funcional de la Conducta (EFC) que se describió en la sección anterior.

Cuando varias conductas desafiantes existen, es importante establecer prioridades. Tal vez primero quiera enfocarse en conductas que son particularmente peligrosas, o en habilidades que ayudarían a mejorar las situaciones en varios escenarios conductuales. Recuerde plantearse metas que sean realistas y significativas. Empiece con pequeños pasos que puedan ser desarrollados con el tiempo. Es poco probable que, un niño que no sea verbal, hable con oraciones completas de la noche a la mañana. Pero si puede aprender a levantar una tarjeta que diga: “necesito un descanso” y permitirle salir cuando necesite alejarse de la mesa de trabajo, eso previene que tire su plato, siendo esto un gran logro.

## ELEMENTOS ESENCIALES DE UN PLAN EFECTIVO

Un plan para ti y tu equipo debe incluir cuatro elementos esenciales:

**Consistencia:** El equipo y miembros de la familia deben de estar en la misma frecuencia con las intervenciones y abordajes, y deben esforzarse en aplicar las mismas expectativas y recompensas.

**Claridad:** La información acerca del plan, expectativas y procedimientos deben ser claros para el individuo, familia, personal, y cualquier otro miembro del equipo.

**Simplicidad:** Los apoyos deberán ser simples, prácticos y accesibles, de tal manera que cada miembro del equipo, incluyendo la familia, pueda tener éxito al llevarlos a cabo. Si no puedes entender o no puedes manejar un plan de intervención porque es complicado: ¡Dilo!

**Continuidad:** Aun cuando la conducta mejore, es importante mantener las enseñanzas y los apoyos positivos para continuar ayudando a tu ser querido a desarrollar buenos hábitos y más habilidades adaptativas.

Por favor, ten en cuenta que varias habilidades llevan tiempo en desarrollarse, y que cambios en la conducta requieren apoyos continuos para tener éxito. En algunos casos, en especial cuando estés ignorando una conducta que solía funcionar para tu niño, la conducta puede hacerse más intensa o más frecuente antes de que mejore. Para saber si el plan está siendo efectivo, tu equipo debe mantener buenos registros, monitorear el progreso y las respuestas a la intervención.

# HERRAMIENTAS PARA MONITOREAR EL PROCESO

## Establecer Metas Conductuales Realistas



“Establecer metas, nos permite medir objetivamente el progreso hacia el resultado que deseamos. También, permite a los cuidadores y a los padres preguntarse: ¿Qué cambios conductuales causarían que nuestra vida, juntos, de verdad mejorara? Les permite identificar lo que realmente importa. Por ejemplo, puede ser más importante atender una conducta como aventar cosas durante una actividad en el salón de clases que atender la tendencia de esa persona a levantarse durante las comidas.”

*Enfocando las Tres Grandes*

Hay un número cada vez mayor de herramientas y apps para el monitoreo de intervenciones conductuales que son portátiles y simples de usar. Aquí encontrarás ligas. Ser realista desde el comienzo es crucial. Esto puede ayudar a padres y cuidadores a apreciar que están logrando cambios pequeños pero significativos en sus vidas y en la vida del individuo a quien cuidan. Proponerse metas realistas significa que pueden alcanzarse. Ser realista nos da una imagen positiva. Nos enfoca en el progreso hacia la meta, más que en la perfección.

Por ejemplo, es posible que tú o tu equipo hayan malinterpretado la función de una conducta o que la función haya cambiado con el paso del tiempo. Los datos de A-C-C (Antecedente-Conducta-Consecuencia) frecuentemente indican que gritar tiene la función de llamar la atención, porque la que se recibe de otros es una consecuencia común (y usualmente natural). Pero puede ser que gritar sea disparado por un reflujo doloroso y llamar la atención no sea su verdadera función. Monitorear e interpretar los datos es importante, ya que puede ayudar a demostrar que se necesita investigar más, y que el plan tal vez tenga que ajustarse para ser efectivo.

Más información acerca de apoyos para enseñar manejo conductual se pueden encontrar en Una Introducción a los Tratamientos de Manejo Conductual y Análisis Conductual Aplicado: Guía para padres, de la Red de Tratamiento para el Autismo (Autism Treatment Network).

A fin de cuentas, tú estás tratando de enseñarle a tu niño que la vida es mejor, y que puede obtener lo que necesita sin tener que recurrir a conductas desafiantes. Las sugerencias que mencionaremos a continuación, son estrategias que ayudan a que los individuos con autismo se sientan más cómodos y empoderados.

## SEÑALES DE UN ESTALLIDO CONDUCTUAL



Conforme aprendas a pensar como detective acerca de la conducta de tu niño, tus observaciones (o la Evaluación Funcional de la Conducta) te mostrarán que la conducta ocurre en momentos específicos, con ciertas personas o en ambientes particulares. Tú y tu equipo tendrán que estar en la misma frecuencia, aprender a reconocer los signos del aumento de tensión, ansiedad o frustración que eventualmente generan conductas desafiantes. Frecuentemente hay un aumento o periodo de escalamiento y aprender a reconocer esto desde el inicio y a usar varios de los abordajes que aquí se presentan, pueden ayudar a calmar una situación y prevenir cualquier estallido conductual. A veces, estas señales son muy sutiles –ojos rojos, un pie golpeteando el piso, respiración acelerada, un tono de voz alto– pero es esencial que cada miembro del equipo responda a la importancia de estar en la misma frecuencia y trabajando hacia desescalar la situación.

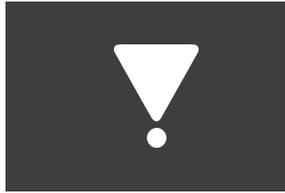
## CAMBIAR EL MEDIO AMBIENTE

### Reducir episodios conductuales

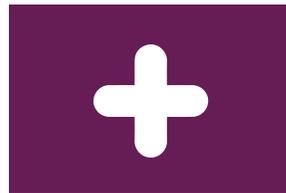
Cambiar el medio ambiente frecuentemente puede reducir los episodios conductuales. Alarga situaciones, relaciones, lugares y oportunidades que son exitosas. Si es posible, intenta ajustar o evitar situaciones que disparen conductas desafiantes. Incorpora maneras para reducir la frustración y ansiedad, y aumenta la comprensión. A continuación hay algunos aspectos a considerar cuando estés trabajando en crear un ambiente más exitoso:



**Organiza y proporciona estructura:** Proporciona horarios, rutinas y calendarios visuales, claros y consistentes para que así la persona sepa lo que sigue.



**Anuncia las transiciones y cambios:** Reconoce que los cambios pueden ser bastante perturbadores, especialmente cuando son imprevistos. Haz referencia a un horario, usa cronómetros, anuncia los cambios que se aproximan, etcétera.



**Usa apoyos visuales:** Fotos, textos, modelamiento en video y otros apoyos visuales, son lo mejor para quienes aprenden visualmente, pero también son cruciales porque proporcionan información que permanece. El Manual de Apoyos Visuales de la ATN proporciona paso a paso y de una manera fácil de entender una introducción a los apoyos visuales.



**Proporciona un lugar seguro y enseña cuándo debe usarse:** Un cuarto tranquilo o un rincón, objetos y/o actividades que ayuden a calmarse (por ejemplo un sillón suave) proporcionan oportunidades para reorganizarse y pueden ayudar a enseñar auto-control.

## “TOMANDO CONTROL SOBRE MIS ACCIONES” ADULTOS CON AUTISMO



**·Retira o disminuye estímulos distractores o perturbadores:** Cambia las luces parpadeantes fluorescentes, usa audífonos para bloquear ruidos, evita horarios con mucho tráfico, entre otras cosas.



**·Proporciona compañía o el personal adecuado para actividades u horarios difíciles:** Algunas personas son más tranquilas en ciertas situaciones y no en otras. Si ir a la tienda funciona mejor cuando va con papá y no con mamá, enfóquese en eso y celebre los éxitos.



**·Considera hacer cambios estructurales a su casa o patio:** Estos cambios pueden atender cuestiones específicas a la situación para aumentar independencia o reducir los riesgos cuando explosiones conductuales ocurran. Construir casas que funcionen incluye un rango de cambios potenciales que se pueden hacer para disminuir daños a la propiedad, mejorar la seguridad, y aumentar elección e independencia.

## SITUACIONES FUERA DE CONTROL



“Una de las barreras que frecuentemente vemos en niños con autismo en el entrenamiento para usar el baño, tiene que ver con la condición del baño en sí. Frecuentemente, encontramos que personas con Trastornos del espectro autista pueden ser muy defensivas al tacto por lo que el espacio en sí necesita ser tan neutral como sea posible. Necesita haber suficiente espacio alrededor de la taza de baño para que las personas no se sientan muy limitadas. Ayuda bastante si el espacio es tibio y usted atiende otro tipo de sensaciones relacionadas a la experiencia del baño. Por ejemplo, ¿hace frío, hay un ventilador funcionando, la luz está muy brillante o no suficientemente brillante? A veces usted puede motivar a las personas a usar el baño si este es un lugar amigable para ellas.”

*George Braddock, Presidente, Soluciones Creativas de Habitación, LLC*



### ¿Qué más puedo hacer para promover un ambiente seguro?

Aún los planes mejor diseñados no siempre funcionan en toda situación o con la rapidez necesaria. A pesar de las estrategias proactivas, particularmente en los momentos desafiantes y estresantes, las situaciones pueden salirse de nuestro control. La agresión o auto-lesión puede llegar al punto de hacer que la situación se vuelva peligrosa. Es bueno estar preparado si piensa que esto puede pasar.

# INFORMAR: LO QUE SUCEDE PUEDE SER DE AYUDA

Varias familias han encontrado que les ayuda comunicar, con quienes se encuentran a su alrededor, las necesidades especiales de su niño y algunas de las situaciones conductuales que podrían surgir. Algunas veces informar a los demás lo que está sucediendo puede ser de ayuda, pues de esa manera ellos también pueden observar y hacer sugerencias útiles que sirvan a tu niño. Algunas familias han encontrado que hablar con sus vecinos o comunicarse con otras personas de la comunidad, a través de tarjetas, calcomanías, u otros apoyos visuales, les han ayudado.

## Traigo conmigo una tarjeta que dice:

Gracias por su preocupación. Mi niño tiene autismo. Muchas situaciones se le dificultan incluyendo ésta. Ahora mismo estamos haciendo una intervención recomendada por nuestra terapeuta, Dra. BCBA. Ésta incluye no prestarle atención cuando está portándose mal para que se tranquilice. Si tiene alguna pregunta, puede llamar a la Dra. BCBA al 123-456-7890

“Pongo estas tarjetas en la ventanilla de mi coche, en la puerta de entrada de mi casa o en cualquier otro lugar, como en la casa de familiares.” La tarjeta Mi niño tiene autismo se puede imprimir en:

<http://card.ufl.edu/handouts/Autism-Card-w-border.pdf>



## Prepárate para una emergencia con el autismo

Debido a que el autismo frecuentemente se presenta con consideraciones especiales, se han desarrollado herramientas para ayudar a las familias a prepararse de antemano en caso que alguna situación pudiera surgir. Los siguientes recursos tienen sugerencias para las familias así como información que se puede compartir con las agencias locales de seguridad pública y de primeros auxilios:

- Proyecto de Seguridad para el Autismo de Autism Speaks
- Manual para los primeros auxilios
- Videos de entrenamiento profesional y comunitario para los primeros auxilios
- Cajas de primeros auxilios de la Asociación Nacional de Autismo
- Respuesta a Alerta Concienciación Deambular en el Autismo y Colaboración Educativa (AWAARE por sus siglas en inglés)
- Construyendo casas que funcionan

# LA UTILIZACIÓN DE APOYOS CONDUCTUALES POSITIVOS

## Desafíos particulares

Tu equipo debe desarrollar estrategias para que tú las uses y aumentes las conductas que quieres ver en tu niño. Éstas tendrán que ser individualizadas a sus necesidades y desafíos particulares. Frecuentemente pueden ayudar a construir un sentimiento de orgullo por los logros y responsabilidad personal, y una sensación de lo que se espera. Esto reducirá la ansiedad y reacción que resulta en agresión u otras conductas. Algunas estrategias útiles:

·**Celebra y desarrolla fortalezas y éxitos:** Dile lo que hace bien y lo que te gusta. Una sensación de competencia frecuentemente fomenta interés y motivación. Haz el esfuerzo para dar retroalimentación positiva mucho más frecuentemente que cualquier corrección o retroalimentación negativa. “¡Muy bien hecho, dejaste tus platos en el fregadero!”

---

·**Respétalo y escúchalo:** Tal vez tengas que adivinar lo que te está queriendo decir, de manera verbal o a través de sus elecciones o acciones. “Te sigues sentando de ese lado de la mesa, ¿te da el sol muy fuerte en los ojos de este lado?”

---

·**Ignora la conducta desafiante:** Haz tu mejor esfuerzo para no dejar que la conducta desafiante sea la manera de comunicarse o ganar. Esto es muy difícil de hacer, pero a la larga es efectivo. No permitas que sus gritos eviten que se lave los dientes, o que con sus mordidas logre tener la paleta que quiere. Las conductas pueden empeorar antes de que las vea mejorar. ¡Mantente firme! Y asegúrate que toda la familia y miembros del equipo sean consistentes con este abordaje y que éste esté conectado con otras estrategias positivas.

·**Proporciona expectativas claras de la conducta:** Usando apoyos visuales, fotografías, o modelos en video, muéstrale o dile lo que esperas de él. Una manera muy buena de enseñar nuevas habilidades es decir-mostrar-hacer.

---

·**Prográmalo para el éxito:** Proporciona adecuaciones. Acepta una respuesta de una palabra en lugar de demandar una oración completa. Usa un plato más grande y ofrécele una cuchara para permitirle ser más limpio durante la comida. Utiliza zapatos de velcro o agujetas que se auto-amarren, si es que amarrarlas es muy frustrante para tu niño.

---

·**Valida sus preocupaciones y emociones:** No hagas de lado sus miedos ni le digas que no se preocupe. Sus emociones son muy reales. Ayúdalo a nombrar lo que está sintiendo. “Ya sé que no te gustan las arañas. Puedo ver que tienes mucho miedo.” “Puedo notar que estás muy enojado porque nuestros planes cambiaron.”

# LA UTILIZACIÓN DE APOYOS CONDUCTUALES POSITIVOS

•**Alterna tareas:** Haz algo divertido, motivante o en lo que tu niño es muy bueno. Después haz algo difícil. Él estará menos propenso a renunciar o agitarse si ya se encuentra de ánimo positivo.

---

•**Enseña e interactúa al nivel de aprendizaje de tu niño o ser querido:** Pon especial atención en programarlo para el crecimiento y el logro, en lugar de experimentar la ansiedad provocada por el fracaso o el aburrimiento constantes.

---

•**Da opciones, pero dentro de parámetros:** Todo mundo necesita sentir que tiene el control de algo, aun si ese algo es tan simple como decidir qué actividad va primero. Todavía puedes mantener el control de las opciones que ofreces. “¿Quieres comer o pintar primero?”

---

•**Proporciona acceso a descansos:** Enseña al individuo a pedir un descanso cuando necesite reorganizarse (por ejemplo, usa una imagen de PECS que representa descanso). Asegúrate de proporcionarle un descanso cuando lo pida, de tal modo que aprenda a confiar en esa opción y no recurra a conductas desafiantes.

---

•**Promueve el uso de un lugar seguro para tranquilizarse:** Enséñalo a reconocer cuando necesita ir a ese lugar. Esta es una estrategia positiva, no un castigo.

---

•**Establece un sistema de reforzamiento:** Usa procesos simples y predecibles que refuercen en tu niño la conducta deseada. Sorpréndelo cuando se esté portando bien y refuerza eso verbalmente y con actividades favoritas, objetos o un pago. “Me encantó que te hayas quedado conmigo durante nuestras compras. Te ganaste un paseo en el avión de juguete.”

---

•**Permite horarios y lugares para que haga lo que quiera:** Aun si es una conducta auto-estimulante, es importante permitir estas opciones cuando no es intrusiva o molesta a otros.

---

•**Refuerza la flexibilidad y el autocontrol:** “Sé que querías ir a la alberca hoy y nos sorprendió que estuviera cerrada. Por mantenerte tranquilo y ser tan flexible por ese cambio de planes, ¡vamos a comprar un helado!

---

•**Escoge tus batallas:** Haz el esfuerzo por encontrar un equilibrio. Enfócate en las conductas y habilidades que son más esenciales. Asegúrate que incluyan retroalimentación positiva e intercala oportunidades para el éxito y diversión para ti, tu familia, y tu ser querido con autismo. Se resiliente. ¡Celebra la diversión y los buenos momentos!

---

•**Usa lenguaje positivo/proactivo:** Utiliza lenguaje que describa lo que quieres que el individuo haga (por ejemplo, “¡Me encanta como usas el pañuelo!”) e intenta evitar decir “No” o “no lo hagas” (por ejemplo, “deja de picarte la nariz”).

---

# ENTRENAMIENTO DE COMUNICACIÓN

## Enseña habilidades y conductas de reemplazo



Dado que la conducta generalmente representa comunicación, es esencial reemplazar la conducta desarrollando habilidades más adaptativas. Es importante que tú y tu equipo no asuman que un niño tiene las habilidades necesarias para hacer algo de manera correcta y que estés preparado para usar instrucción sistemática y motivación para desarrollar nuevas habilidades.

Enfócate en habilidades de comunicación y funcionales que promuevan una mayor independencia; en habilidades sociales para promover mayor comprensión y reducir la aprehensión; y en habilidades de auto-regulación. El equipo debe específicamente trabajar en habilidades que atiendan la función de la conducta y así ayudar a reemplazar la conducta objetivo. El desarrollo de la habilidad puede tomar algún tiempo, así que sé persistente y celebra los pequeños logros a lo largo del proceso.



“La intervención basada en la comunicación se refiere a un abordaje que reduce o elimina la conducta problema al enseñarle al individuo formas específicas de comunicación. Dado que las formas de comunicación que se le enseñan son maneras más efectivas de influenciar a otros que la conducta problema, eventualmente reemplazan esta conducta problema... Entrenamiento de comunicación quiere decir que se le enseña a los individuos formas específicas de lenguaje, incluyendo, por ejemplo, habla, señas y gestos que pueden ser usados para influenciar a otras personas con la intención de alcanzar metas importantes.”

*Ted Carr, Ph.D., Universidad del Estado de Nueva York en Stony Brook*

# ENTRENAMIENTO DE COMUNICACIÓN

Cuando te adaptes a dar una retroalimentación diferente a tu niño o cuando lo ayudes a desarrollar una nueva habilidad, ¡celebrá a ti mismo tanto como celebras el crecimiento de tu niño! Recompensa a su hermano por ser extra-paciente o modela una habilidad que estás enseñando. Usa el orgullo que sientes por el éxito alcanzado para mantenerte enfocado y dedicado, y para que te ayude a reflexionar acerca de las cosas buenas de tu niño y de tu familia.

Es esencial enseñar habilidades en el contexto de una situación de aprendizaje positiva, que no es en el momento en el que la conducta desafiante está ocurriendo. Estas habilidades necesitan ser parte de un plan educacional comprensivo. Así como las matemáticas, estas habilidades necesitan practicarse muchas veces durante el día y en mayor medida cuando el niño o adulto esté tranquilo y poniendo atención. Define los estados tranquilo y listo para aprender y enseña a tu niño a identificarlos.

·Desarrolla y amplía la comunicación funcional: Encuentra una manera de desarrollar comunicación efectiva, y la cual sea adecuada para la persona en varias actividades diarias. Enseña lenguaje, PECS, lenguaje de señas, aparatos de comunicación u otras herramientas. Por ejemplo, enseña a un niño que está sobre-estimulado, a pedir tiempo para calmarse (usando sus palabras, PECS, señalando una imagen o en una aplicación de iPad), en lugar de salir corriendo. La comunicación funcional debe ser recompensada con acceso inmediato a lo que se pidió para establecer la conexión. Esto le permite pedir=objeto en lugar de conducta desafiante=objeto. Un especialista entrenado en autismo o un terapeuta del habla serán de mucha ayuda para elegir y apoyar intervenciones efectivas para el desarrollo del lenguaje funcional. Encontrarás más información y posibles recursos en:

·Capacitación en Comunicación Funcional del Centro Nacional de Desarrollo Profesional (The National Professional Development Center's Functional Communication Training)

·Entrenamiento en Comunicación Funcional (Functional Communication Training)  
[http://www.autismspeaks.org/sites/default/files/challenging\\_behaviors\\_caregiver\\_manual.pdf](http://www.autismspeaks.org/sites/default/files/challenging_behaviors_caregiver_manual.pdf)

·Problemas de Conducta Severos: Un abordaje de Entrenamiento en Comunicación Funcional (Manual de Entrenamiento para Profesionales) [Severe Behavior Problems: A Functional Communication Training Approach (Treatment Manuals for Practitioners)] de V. Mark Durand.

·Sistema de Comunicación por Intercambio de Imágenes (PECS, por sus siglas en inglés) y apps asociadas.

·Otras apps para el autismo, como Proloquo

## “TOMANDO CONTROL SOBRE MIS ACCIONES” ADULTOS CON AUTISMO

Desarrollar una manera de hablar puede cambiar la vida, y encontrar los apoyos correctos puede ayudar a aumentar la comunicación funcional de varias maneras. Para un dramático ejemplo ve la historia de Carly (Carly's story).

·**Enseña habilidades sociales:** Usa historias sociales para explicar las expectativas y así desarrollar habilidades y consciencia. Date cuenta que algunas habilidades pueden requerir un abordaje de equipo. Por ejemplo, comer con descuido o el uso del baño puede ser el resultado de una combinación de aspectos sensoriales, planeación motora y consciencia social, por lo que trabajar con una terapeuta ocupacional y usar historias sociales, así como intervenciones conductuales, podrían ser necesarias.

·**Establece horarios de actividades:** Enseña el uso de horarios usando dibujos, palabras escritas o videos para ayudar a organizar el tiempo (por ejemplo, un día, una clase, etcétera) y divide las tareas en lapsos pequeños y manejables. Estos horarios frecuentemente reducen la ansiedad, fortalecen el desarrollo de una habilidad y promueven independencia. Ejemplos y recursos:

·Horarios de actividades con imágenes de Do2Learn (Picture Activity Schedules, from Do2Learn)  
·Horarios de actividades para niños con Autismo, Segunda Edición: Enseñar conducta independiente, (Activity Schedules for Children With Autism, Second Edition: Teaching Independent Behavior) de Lynn E. McClannahan y Patricia Krantz

·Otras apps para autismo, como ReDo

·Enseña estrategias para la auto-regulación y para calmarse: Aprender a auto-regularse es esencial para que una persona mantenga la calma frente a imprevistos que el mundo sin duda le traerá. Tu niño tiene más probabilidad de mostrar una conducta problema cuando se encuentra en un estado emocional de ansiedad o agitación. Las estrategias y programas para desarrollar la auto-regulación se relacionan tanto con la excitación como con las emociones. Muchos de nosotros hemos tenido que aprender esto –contar hasta diez, respirar profundo– y los mismos principios aplican a las necesidades de aprendizaje de un individuo con autismo.

“Mi conducta comenzó a mejorar cuando aprendí acerca de emociones –cómo reconocerlas no sólo en otros, sino en mí–. Este fue un paso esencial para aprender auto-regulación y fue entonces que empecé a tomar control sobre mis acciones.”  
RH, adulto con autismo

## LA ESCALA DE LOS 5 PUNTOS

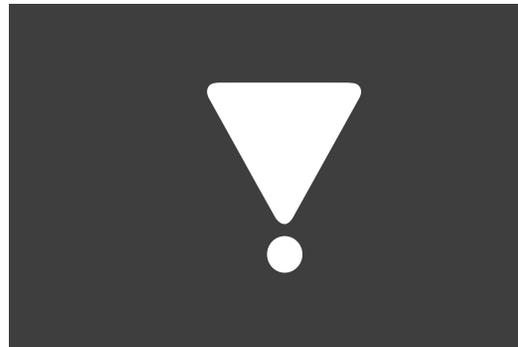
Usa la Increíble escala de los 5 puntos para enseñar conciencia social y emociones.



Enseña a reconocer niveles de agitación con el programa de alerta: ¿cómo está tu motor?

**1** Usa el Entrenamiento de Relajación Conductual (BRT, por sus siglas en inglés), el cual usa ejercicios físicos (postura, respiración, etcétera) para encontrar un estado relajado, y ha mostrado ser de ayuda para individuos que tienen una menor habilidad para hablar de lo que les molesta o de sus preocupaciones.

**2** Enseña auto-control y objetivos de conducta usando Historias sociales o Ensayo cognitivo con imágenes.



**3** Enseña al individuo a reconocer lo que dispara su conducta y las maneras para evitar esto o cómo enfrentarlas cuando llegan a ocurrir.

**4** Encuentra maneras para estimular y maneras para calmar a tu niño, lo que puede variar de persona a persona, y enséñalo a usar esas maneras cuando él lo necesite.

**5** Revisa consejos adicionales y cientos de ejemplos de registros de conductas y objetivos, incluyendo registros de emociones.

# RECURSOS

El Departamento de Servicios a la Familia de Autism Speaks ofrece recursos, herramientas y apoyo para ayudar a manejar los desafíos del día a día que implica vivir con autismo [www.autismspeaks.org/family-services](http://www.autismspeaks.org/family-services). Si tú tienes interés en hablar con un miembro del equipo de los Servicios a la Familia de Autism Speaks llama al Equipo de Respuesta al Autismo (ART por sus siglas en inglés) al 888-AUTISM2 (288-4762) o por correo electrónico [familyservices@autismspeaks.org](mailto:familyservices@autismspeaks.org).

Información educativa, Derechos & Políticas:

**[www.autismomx.org](http://www.autismomx.org)**

Ley General para la Atención y Protección a Personas con Trastornos del Espectro Autista

---

Organizaciones nacionales:

**[www.autismomexico.com](http://www.autismomexico.com)**  
**[www.clima.org.mx](http://www.clima.org.mx)**

Instituciones de Autismo en México Index  
Clínica Mexicana de Autismo y Alteraciones del Desarrollo A.C.

**[www.sideso.df.gob.mx](http://www.sideso.df.gob.mx)**

Asociación Mexicana para el Estudio y Tratamiento del Autismo y Otros Trastornos de Desarrollo I.A.P

**[www.teletón.org](http://www.teletón.org)**

Centro de Autismo Teletón

---

Organizaciones internacionales en español:

**[www.autismo.org.es](http://www.autismo.org.es)**  
**[www.autismoaba.org](http://www.autismoaba.org)**

Confederación Autismo España  
Autismo ABA

**[www.aspaut.org](http://www.aspaut.org)**

Asociación de Padres en Chile

**[www.apadea.org.ar](http://www.apadea.org.ar)**

Asociación Argentina de Padres de Autistas

**[www.fespau.es](http://www.fespau.es)**

Federación Española de Autismo

**[www.ligautismo.org](http://www.ligautismo.org)**

Liga Colombiana de Autismo

**[www.pasoapaso.com.ve](http://www.pasoapaso.com.ve)**

Fundación Paso a Paso Venezuela

# AGRADECIMIENTOS

Esta publicación fue desarrollada por miembros de la Red de Tratamientos del Autismo/Comité de Ciencias de la Salud Conductual de la Red de Investigación sobre la Salud Física para la Intervención en el Autismo de Autism Speaks.

Agradecimientos especiales por su contribución a esta publicación a Nicole Bing, Psy.D. (Hospital Infantil de Cincinnati), Brian Freedman, Ph.D. (Universidad de Delaware), Stephen Kanne, Ph.D. (Centro Médico de la Universidad de Baylor), Rebecca Landa, Ph.D. (Instituto Kennedy Krieger), Johanna Lantz, Ph.D. (Universidad de Columbia), Donna Murray, Ph.D. (Hospital Infantil del Centro Médico de Cincinnati), y Laura Srivorakiat, M.A. (Hospital Infantil de Cincinnati).

Fue editada, diseñada y producida por el departamento de comunicaciones de la Red de Tratamientos del Autismo/Red de Investigación sobre la Salud Física para la Intervención en el Autismo de Autism Speaks. Agradecemos las revisiones y sugerencias de varias personas, incluyendo las de familias asociadas con la Red de Tratamientos del Autismo de Autism Speaks. Esta publicación puede distribuirse tal como se encuentra o de manera gratuita, puede individualizarse electrónicamente para su producción y diseminación, de modo que incluya el nombre de su organización, así como el de sus canales más frecuentes. Para la revisión de la información, por favor entre en contacto con **atn@autismspeaks.org**.

Estos materiales son el producto de actividades continuas de la Red de Tratamientos del Autismo, programa financiado por Autism Speaks. Tiene apoyo a través del acuerdo de cooperación UA3 MC 11054 del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos de América, (U.S. Department of Health and Human Services), la Administración de Servicios y Recursos para la Salud (Health Resources and Services Administration), y el Programa de Investigación sobre la Salud Materna e Infantil del Hospital General de Massachusetts (Maternal and Child Health Research Program to the Massachusetts General Hospital). Sus contenidos son responsabilidad única de los autores y no necesariamente representan la opinión oficial de MCHB, HRSA, HHS. Las imágenes en este material se compraron a istockphoto®. Escrito en marzo de 2012.

Este documento fue traducido al español por la **Fundación Carlos Slim** con autorización de **Autism Speaks** en 2015.



FUNDACIÓN  
*Carlos Slim*