



Conductas desafiantes 5

Parte II

¿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

- | | | | |
|-----------|---|-----------|---|
| 02 | Nota | 12 | Una mirada al “Tiempo Fuera” |
| 04 | Habilidades de autogestión a personas con trastorno de efesto autista | 13 | Recursos |
| 05 | Promueve el ejercicio | 14 | C.O.P.E.S |
| 06 | Dile lo que está pasando con su cuerpo | 15 | Ejemplo de agenda |
| 07 | Situaciones ocasionales e inesperadas | 16 | Apoyos a la conducta positiva |
| 08 | Un ejemplo de intervención C.O.P.E.S. | 17 | Entender e identificar tu propio estado de regulación |
| 09 | Los reforzadores como medida de recompensa | 18 | Mi plan de autogestión |
| 10 | El redireccionamiento como herramienta positiva | 19 | Manejo de la conducta y el riesgo |
| 11 | Enseñale el sentido de la responsabilidad | 20 | Agradecimientos |

HABILIDADES DE AUTOGESTIÓN A PERSONAS CON TRASTORNO DE EFECTO AUTISTA (TEA)



·**Busca profesionales** que usen Terapia Cognitivo Conductual o enseñen causa y efecto, auto-reflexión, y comprensión social a través de herramientas como la Autopsia social (Social Autopsy). Aunque estas técnicas están dirigidas a individuos más verbales, se pueden usar con individuos de todas las habilidades verbales con adecuaciones como el uso de apoyos visuales y role-play.

·**Enseña habilidades de autogestión:** La autogestión se centra en hacerse consciente de las acciones propias y en aprender a ser responsable por la conducta y tareas sin el apoyo de algún cuidador. Esto es especialmente importante durante la adolescencia, ya que adultos jóvenes con autismo frecuentemente sienten la necesidad de tener mayor autonomía e independencia de la misma manera que sus pares. Enseñar autogestión proporciona al niño la sensación de responsabilidad personal, orgullo y logro. Algunos libros son:

·**Cómo enseñar autogestión a personas con discapacidades severas: Manual de entrenamiento (How to teach self-management to people with severe disabilities: A training manual)** de Lynn Koegel.

·**Autogestión para niños con Trastorno del Espectro Autista de Alto Funcionamiento (Self-management for Children with high functioning Autism Spectrum Disorders)** de Lee A. Wilkinson.

PROMUEVE EL EJERCICIO



El ejercicio puede ser un factor poderoso en la calidad de vida en general, más allá de la condición física o de cuestiones de peso. La investigación muestra que el ejercicio aeróbico puede influenciar la conducta, disminuyendo conductas de auto estimulación como mecerse o darse de vueltas, así como desanimar conductas agresivas y de autoagresión. A veces, los desafíos del autismo (por ejemplo, estimulación sensorial, planeación motora, aspectos sociales de deportes en equipo) pueden requerir de un poco más de creatividad para diseñar un abordaje a la actividad física que sea benéfico y motivante para una persona específica. Sin embargo, si se implementa de manera adecuada, agregar actividad física a un programa de intervención para el autismo puede atender estos mismos desafíos,

aumentar la autoconfianza y las interacciones sociales, y mejorar la calidad de vida en general. Las mismas intervenciones que se usan para enseñar otras habilidades (ABA, enseñanza estructurada, etcétera) pueden usarse para desarrollar habilidades para el ejercicio y las rutinas, algunos textos y videos que pueden ser de utilidad son:

- Los beneficios del deporte y ejercicio en el autismo
- Los ocho mejores ejercicios para estar en forma en el autismo de **AutismFitness.com**
- Videos de ejercicios para estar en forma en el autismo de **AutismFitness.com**

DILE LO QUE ESTÁ PASANDO CON SU CUERPO



Dile a tu niño, aun si piensas que puede tener dificultad en entenderte, lo que le está pasando a su cuerpo.

·Atiende las cuestiones hormonales y de sexualidad: Los cambios hormonales y del cerebro en la pubertad pueden hacer que un niño típico parezca un extraño y estos mismos efectos ocurren en personas con autismo. Sin embargo, en el autismo, consideraciones adicionales entran en juego debido a los déficits del lenguaje y sociales. Dile a tu niño, aun si piensas que puede tener dificultad en entenderte, lo que le está pasando a su cuerpo. La enseñanza específica de habilidades sociales adecuadas (espacio personal, privacidad, sentimientos vs. acciones, entre otras) puede ayudar a mantener a un individuo con autismo alejado de situaciones que otros pueden considerar inadecuadas o perturbadoras. El libro *Respuesta a conductas sexuales inadecuadas de adolescentes con Trastorno del Espectro Autista* de Jenny Tuzikow, Psy.D. BCBA-D, tiene sugerencias que pueden ayudar.

Nota del editor: Esta historia refleja la necesidad de que el equipo considere la cultura y nivel de comodidad de aquellos a quienes se les pide sean parte de la intervención. La perspectiva y preocupaciones de su familia necesitan ser consideradas al desarrollar, como equipo, un programa para su niño.

SITUACIONES OCASIONALES E INESPERADAS



“Así como cualquier otro adolescente, mi hijo de 13 años con autismo, empezó a tener erecciones ocasionales e inesperadas que parecían fuera de su control. Se le hacían chistosas, pero obviamente a otros no les parecía igual. Le explicamos lo que estaba pasando, pero que era algo que debería mantener en privado. Aun cuando entendía lo que le decíamos, sabíamos que sería difícil para alguien que no tiene mucho lenguaje decirle a otros que sólo necesitaba unos minutos en el escritorio. El equipo conductual pensó que la manera de atender esto era darle una salida, sugiriendo algunos catálogos de Victoria's Secret (tienda de ropa íntima femenina) y que papá le modelara. ¡Me tranquilizó que no se me pidiera hacer esto! Pero también nos preocupó qué otra cosa le estábamos enseñando. ¿Qué tal si Victoria's Secret se convertía en un disparador e íbamos al centro comercial? Lo platicamos con el equipo y en lugar de eso le enseñamos a nuestro hijo a pedir Tiempo privado –en su cuarto, en la casa, con un anuncio de Tiempo privado en su puerta–. Eventualmente salió de esta fase y ya no ha sido una preocupación. ¡Hasta podemos ir al centro comercial y pasar por la tienda de Victoria's Secret sin ninguna preocupación!” ES, madre

UN EJEMPLO DE INTERVENCIÓN: C.O.P.E.S.™

Un equipo de intervención de escuela ha tenido éxito usando estrategias para doce adolescentes que tenían historias de fracaso con otras intervenciones y alta incidencia en conductas agresivas y de auto-agresión. C.O.P.E.S.™ incluye la implementación consistente de una colección de abordajes individualizados. Este programa incorpora varias intervenciones para reducir conductas y desarrollar habilidades positivas y estudiantes más felices. Para una descripción y ejemplos visuales, por favor vea el apéndice al final de esta sección.

Castigo vs. Recompensa: ¿Qué nos dice la ciencia?

El castigo es frecuentemente usado para moldear conductas. Funciona porque reduce la probabilidad de que una conducta suceda de nuevo. El castigo generalmente tiene dos formas –hacer algo como dar unas nalgadas o dar quehaceres extra, o quitar algo como la TV o las llaves del coche–. Generalmente usamos el castigo en su manera más sutil sin siquiera darnos cuenta –levantar la voz, quitar un juguete favorito o no prestar atención.

Las consecuencias del castigo a corto plazo llaman la atención a un problema y pueden detener la conducta en el momento. Pero los estudios muestran que el castigo es ampliamente inefectivo a largo plazo, especialmente cuando no se usa junto con abordajes positivos y preventivos. Puede promover respuestas emocionales como llanto y miedo, y conducta agresiva a través del modelamiento (por ejemplo, golpear). También, puede promover un deseo de escape y de evitar a la persona o situación que causó el castigo. Generalmente necesita repetirse y frecuentemente se hace más intenso porque el castigo puede enseñar lo que no se hace, pero no desarrolla las habilidades de lo que sí se hace. Los sentimientos negativos que vienen con el castigo frecuentemente se asocian con la persona que lo da, causando que la relación con el padre o cuidador se vea afectada conforme pasa el tiempo.

Por supuesto, todos los niños exhiben conductas que necesitan corregirse o moldearse, entonces, ¿qué más puedo hacer?

Las recompensas, o usar reforzamiento, son una de las maneras más consistentes para cambiar la conducta y desarrollar respuestas deseadas. Para las personas que trabajan, la recompensa es un sueldo al fin de mes. Los niños, especialmente los que tienen autismo, frecuentemente necesitan recompensas de manera más inmediata, y en conexión con la conducta deseada. Así, tan pronto se ponga el cinturón de seguridad, recibe un chócalas. A veces el reforzamiento es visto de manera muy simple, como dar un dulcecito después de una respuesta correcta, pero el reforzamiento es mucho más que eso. Cuando una recompensa tangible (dulcecito) se empareja con una recompensa social (“¡Muy bien, haberle dicho buenos días a tu hermano!”) el sentimiento positivo de éxito se asocia tanto con el elogio verbal como con la persona que da la recompensa. Esto ayuda a desarrollar la conducta deseada y también mejora la relación con el padre o maestra que usa la recompensa.

LOS REFORZADORES COMO MEDIDA DE RECOMPENSA

Los reforzadores pueden variar considerablemente de persona a persona. Es importante observar al niño para aprender lo que encuentra reforzante y así le puedas dar lo que él quiere después de haber respondido de la manera que deseas. Observa lo que hace en su tiempo libre, o cuando tiene que elegir —algunos niños adoran que les hagan cosquillas, otros no—. Considera cosas que se pueden comer (como una galleta u otro alimento favorito), pero también otros objetos tangibles (un juguete, burbujas, etcétera) o experiencias (escuchar música, salir a caminar, acurrucarse en un sillón). Se creativo y altérnalos. Recuerda que entre más oportunidades tiene una persona para recibir un reforzador, éste se hace cada vez menos una recompensa —así el poder de una recompensa generalmente aumenta si ésta se reserva para ciertas ocasiones cuando quieres celebrar la conducta de tu niño.

La investigación muestra que las estrategias positivas basadas en el reforzamiento, son más efectivas en crear cambio conductual a largo plazo. Sin embargo, también es importante tener una respuesta inmediata a la conducta para mantener la seguridad y minimizar perturbaciones. Planear para una situación con anticipación es importante, de tal manera que los cuidadores en diferentes contextos (casa, escuela, etcétera) sean consistentes en sus respuestas y consecuencias. La mayoría de las estrategias reactivas caen dentro de las siguientes tres áreas:

• **Ignorar la conducta (extinción)**, se usa frecuentemente cuando la conducta se utiliza para obtener atención y es leve o no amenazante.

• **La redirección, frecuentemente** con apoyos visuales, puede involucrar redirección hacia una conducta o respuesta adecuada y frecuentemente se acompaña con estrategias positivas.

• **Retirar de una situación o del reforzamiento**, a través de Tiempo fuera se usa frecuentemente para dar la oportunidad de calmarse.

Ignorar conductas desafiantes significa no engancharse con la conducta que está tratando de eliminar, de la mejor manera que tú puedas. Si tu niño patea para obtener una galleta, ignora las patadas y no le des la galleta. Pero, utiliza otras estrategias en ese momento para enseñarle a pedir una galleta, y asegúrate de darle la galleta cuando te la pida y así desarrollarás su confianza en ti. Nota que cuando empiece a ignorar la conducta (a lo que se llama extinción), ésta puede aumentar. A esto se le llama explosión de extinción y es muy normal. Mantente firme.

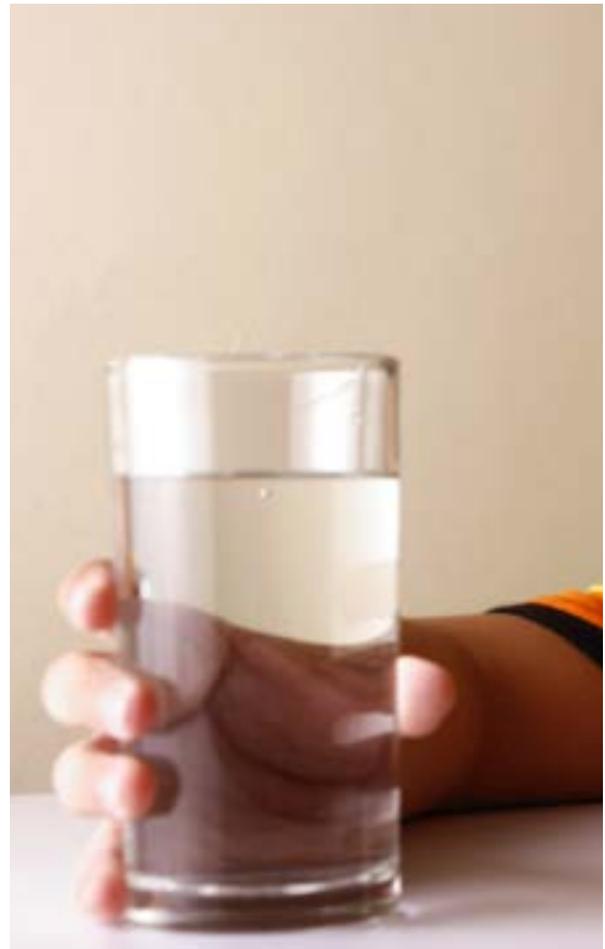
• **Algunas conductas** (aquellas que son peligrosas o pueden hacer daño) son más difíciles de ignorar y a veces necesitan ser redirigidas o bloqueadas (por ejemplo, poner una almohada en su cabeza para que su auto-golpeo no le haga daño), aun cuando no tengas la intención de dejar que la conducta gane.

EL REDIRECCIONAMIENTO COMO HERRAMIENTA POSITIVA

“Cuando Joey era pequeño, cada vez que tiraba su vaso con agua, se golpeaba la cabeza con la orilla de la mesa. Aprendí a secar el agua que había tirado rápidamente para evitar esta conducta de auto-daño. Si lo hacía muy rápido, me atacaba en mi camino a limpiar –me agarraba del cabello y lo jalaba–. También me di cuenta que su agresión no paraba cuando ya había limpiado los charcos, sino que continuaba conforme limpiaba lo que me parecía estar seco.’

‘Esta conducta continuó porque, por más que lo intentáramos, no podíamos evitar derramar agua. Para cuando Joey tuvo nueve años, toda la familia estaba muy alerta de la importancia de no derramar agua y de la necesidad de responder rápidamente para reducir la duración de la autoagresión de Joey. No fue sino hasta que comenzamos un programa ABA en casa que se nos señaló que mi rapidez para secar el agua seguía al comportamiento de auto-daño y agresión de Joey. Secar el agua estaba reforzando las conductas inapropiadas de Joey. Me di cuenta que él no sabía secar el agua por sí mismo. Tampoco tenía otra manera de pedirnos que limpiáramos el agua derramada o de decirnos que eso le molestaba, entonces lo que hacía era golpearse la cabeza o jalarse el cabello.’

‘Con la ayuda de nuestra especialista conductual, aprendimos a limpiar el agua, únicamente antes de que Joey se pusiera agresivo o se hiciera daño. También aprendimos a apoyar un lenguaje apropiado diciendo limpiar conforme limpiábamos. Si él se ponía agresivo, ignorábamos el agua derramada y seguíamos nuestro protocolo conductual. Después de practicar, Joey aprendió a decir limpiar en lugar de golpearse la cabeza y jalarse el cabello. Eventualmente, le enseñamos a Joey cómo pedir una toalla o ir por una toalla y limpiar el agua él solo.” BH, padre



La redirección puede ser una herramienta muy poderosa, dándole la oportunidad de guiar al niño a una situación que es más positiva o más manejable. También ayuda a evitar o calmar una situación que puede estarse escalando. El uso de Tiempo fuera puede variar considerablemente, y para ser más efectivo, es importante que se haga correctamente. El Tiempo fuera no es sólo un cambio de lugar –significa que tu niño pierde el acceso a algo que le gusta o que encuentra reforzante–. Para una presentación más completa de cómo usar el Tiempo fuera, vea la guía ABA de la ATN en la información de entrenamiento para padres.

ENSEÑALE EL SENTIDO DE LA RESPONSABILIDAD



Otras estrategias que tu equipo conductual podría emplear, incluyen enseñar responsabilidad (si derrama la leche, es él quien tiene que limpiarla), o usar la práctica positiva, a veces conocida como hacer-de-nuevo. Por ejemplo, si tu hijo dejó que la puerta se le azotara a alguien en la cara, puede practicar en la puerta cómo entrar a la casa y detener la puerta abierta cinco o diez veces. “Chispas, vamos a practicar como hacerlo bien”. Al hacer esto, intenta que no se sienta como castigo, usando estrategias positivas (reforzamiento, elogio) para desarrollar las conductas deseadas a lo largo del tiempo. “¡Me encanta que te diste cuenta que vengo detrás de ti y que dejaste la puerta abierta!”

- Cuando la conducta ocurra, ten cuidado de no:
- Engancharte con la conducta, rendirte o darle a tu niño lo que buscaba con la conducta
- Mostrar decepción o enojo
- Regañar o amenazar
- Intervenir físicamente (a menos que sea por seguridad como evitar que el niño corra hacia la calle)

Contrario a lo que popularmente se piensa, el Tiempo fuera no es sentarse en una silla por algunos minutos. El Tiempo fuera significa, perder el acceso a cosas divertidas y padres como resultado de haber mostrado una conducta problema, usualmente al sacar al individuo del contexto que tienen esas cosas padres y divertidas. Los Tiempos fuera sólo pueden ocurrir, si el individuo está en Tiempo dentro. Es decir, si nada agradable estaba pasando antes de Tiempo fuera, tú simplemente estás sacando al individuo de un cuarto nada entretenido ni interesante a otro igual.

UNA NUEVA MIRADA AL “TIEMPO FUERA”

Por ejemplo, si el individuo está viendo su programa de televisión favorito, pero le pega y grita a su hermana por ponerse enfrente, llevarlo a una silla en el mismo cuarto no servirá de Tiempo fuera ya que todavía puede ver y escuchar la televisión. Llevarlo a un lugar donde para nada tenga acceso a la televisión es un ejemplo de Tiempo fuera. En este caso, Tiempo dentro (ver un programa favorito) era lo que estaba pasando, así que con tu decisión permites que el Tiempo fuera sea efectivo al momento que la conducta problema ocurre. Una vez que el individuo está en Tiempo fuera, dile que debe estar tranquilo por lo menos diez segundos (o la duración que tú elija, usualmente breve después de que se haya calmado) antes de que pueda regresar a Tiempo dentro. No le hables al individuo o le expliques lo que estaba haciendo mal mientras está en Tiempo fuera. Puedes usar un cronómetro para indicarle al individuo cuando acaba el Tiempo fuera. Cuando el cronómetro suene, se le debe permitir regresar a lo que estaba haciendo, es decir, a Tiempo dentro. Cómo usar el Tiempo fuera correctamente:



·Una actividad divertida y agradable debe estar sucediendo antes de usar Tiempo fuera (por ejemplo, jugando videojuegos, visitando amigos)



·El Tiempo fuera no debe conducir a que el individuo evite o retrase una actividad no placentera o una actividad de trabajo



·El Tiempo fuera debe hacerse en un lugar aburrido o neutral
·No se debe prestar atención durante el Tiempo fuera. Simplemente hay que decirle, “Le pegaste a tu hermano, no hay tele. Ve a Tiempo fuera hasta que te calmes”



·El Tiempo fuera debe discontinuarse lo más pronto posible después de que el individuo se calme y esté tranquilo (aproximadamente diez segundos de conducta tranquila)

RECURSOS

Evaluación y Entrenamiento en Relajación Conductual (Behavioral Relaxation Training and Assessment) de Roger Poppen.

Entrenamiento en Relajación Conductual: Facilitando su adquisición en individuos con discapacidades del desarrollo (Behavioral Relaxation Training-BRT: Facilitating acquisition in individuals with developmental disabilities) de Theodosia R. Paclawskyj, Ph.D., BCBA, y J. Helen Yoo, Ph.D.

El ciclo de los berrinches, la rabia, y los colapsos en niños y jóvenes con Síndrome de Asperger, Autismo de Alto Funcionamiento, y Discapacidades Relacionadas (The Cycle of Tantrums, Rage, and Meltdowns in Children and Youth with Asperger Syndrome, High-Functioning Autism, and Related Disabilities) de Brenda Smith Myles y Anastasia Hubbard.

Cómo enseñar autogestión a personas con discapacidades severas: Manual de entrenamiento (How to teach self-management to people with severe disabilities: A training manual) de Lynn Koegel. Autogestión para niños con Trastorno del Espectro Autista de Alto Funcionamiento (Self-Management for Children With High-Functioning Autism Spectrum Disorders) de Lee A. Wilkinson.

Cuidándome a mí mismo: Higiene, pubertad y currículo personal para jóvenes con autismo (Taking Care of Myself: A Hygiene, Puberty and Personal Curriculum for Young People with Autism) de Mary Wrobel.

Enfocando las tres grandes: Conductas desafiantes, conductas a la hora de la comida, y uso del baño (Targeting the Big Three: Challenging Behaviors, Mealtime Behaviors, and Toileting) de Helen Yoo, Ph.D, del Instituto para la Investigación Básica del Estado de Nueva York. Ganadora del financiamiento de los Servicios a la Familia de Autism Speaks.

Autism Fitness.com: Autoridad en la buena forma en el autismo, de Eric Chessen. Depresión y ansiedad: El ejercicio alivia los síntomas (Depression and Anxiety: Exercise Eases Symptoms) de Mayo Clinic.

Ejercicio para la Salud Mental (Exercise for Mental Health).

Primer extra al Journal of Clinical Psychology (Primary Companion to the Journal of Clinical Psychiatry)

C.O.P.E.S.™

El programa C.O.P.E.S.™ usa programas individualizados para cada uno de sus estudiantes incorporando los siguientes elementos:

·Comunicación: Los estudiantes tuvieron acceso inmediato a la comunicación de sus preocupaciones emocionales. Las formas de acceso fueron múltiples y se adaptaron a las necesidades del estudiante, usando láminas con opciones de Sí-No, símbolos, e iPads con apps de comunicación aumentativa. Es importante enseñar comunicación a su nivel, así como empezar con lo que es más esencial.

·Organización: Varios de los estudiantes mostraron un nivel considerable de ansiedad y un comportamiento conductual activo de fuga y evitación ya que no tenían sistemas que les ayudaran a organizarse y a anticipar los eventos, las agendas diarias, los cambios en los horarios o los eventos futuros. El uso de agendas sencillas y el entrenamiento en el manejo de contingencias básicas, así como el uso de apoyos visuales mostraron cambios rápidos en la conducta y en la reducción de ansiedad.



Imagen



Imagen

SI

NO

EJEMPLO DE AGENDA

Agenda de lunes para Tommy

Terminado

Poner la mochila en el estante

Trabajo independiente

Reunión matutina

Tiempo de lectura

Clase de música

Almuerzo

Recreo

Grupo especial de lectura

Guardar cosas en mochila

Ir a casa

APOYOS A LA CONDUCTA POSITIVA

Aun cuando todos los estudiantes tenían Análisis de la función de la conducta y sistemas complejos de manejo de las contingencias, las intervenciones generalmente fallaban debido a que eran muy pocas y muy tardías. Al reaccionar, en lugar de atender la razón por la que la conducta había ocurrido, las intervenciones previas enviaban el mensaje de que la conducta de los estudiantes era frustrante, pero se perdía la oportunidad de prevenir que ocurriera en el futuro. La prevención se tenía que atender como objetivo principal y las habilidades de reemplazo tenían que desarrollarse usando apoyos a la conducta positiva. Gráficas sencillas de fichas se introdujeron y a cada estudiante se le reforzó por el éxito, tan simple como entrar caminando al salón y permanecer sentado por un minuto. Los estudiantes respondieron de manera inmediata al ser reconocidos por las cosas que hacían bien, aunque al principio estaban en shock, pues estaban acostumbrados a recibir retroalimentación negativa. Casi podías ver el signo de interrogación en sus caras –¿qué significa que me estén dando retroalimentación constante? ¡Y es positiva!

Ejemplo de los pasos de reforzamiento para ganar tiempo en la computadora:

ESTOY TRABAJANDO POR:
Una hora de computadora.

ENTENDER E IDENTIFICAR TU PROPIO ESTADO DE REGULACIÓN



·**Regulación emocional:** Empezando desde el primer día del plan de apoyo conductual, a cada estudiante se le enseñaba sistemáticamente a entender e identificar su propio estado de regulación y su ciclo de escalamiento. La planeación proactiva era esencial. El empoderamiento y la autodeterminación eran una parte significativa del programa y los estudiantes respondieron inmediatamente al ser involucrados en su propio plan. Los planes se basaban en la idea de que el estudiante, quien entiende que el estrés, ansiedad y actividades o situaciones específicas frecuentemente resultan en tensión, frustración, y conductas, es un estudiante que tiene la oportunidad de auto-regularse.



El programa ha sido enseñado con éxito a numerosos estudiantes que tienen habilidades verbales limitadas o no tienen. Los individuos con habilidades verbales limitadas son frecuentemente percibidos como que no tienen un rango completo de emociones y con habilidad limitada para comprender lo que otros les están diciendo. Como resultado viven frustrados. A estos estudiantes frecuentemente no se les entiende, y sus emociones, sentimientos y respuestas no son completamente considerados. Las personas hablan acerca de ellos como si no estuvieran ahí y hacen juicios sin considerar la profundidad de sus sentimientos, pensamientos y opiniones.

Enseñarle al estudiante su ciclo de escalamiento consigue dos cosas:

·**Le permite tener algo que decir u opinar acerca de su programa**

·**Le enseña a estar consciente de las cosas que le causan ansiedad o frustración y que frecuentemente lo llevan a tener conductas disruptivas, y le enseña las estrategias para auto-regularse.**

MI PLAN DE AUTOGESTIÓN

Ejemplo de los apoyos visuales usados para enseñar a los estudiantes a identificar su estado de auto-regulación y lo que tienen que hacer para llegar al verde:

	Las conductas que tengo cuando me siento así	Lo que necesito hacer
Imagen. Las siguientes palabras en rojo. ESTOY ALTERADO	<ul style="list-style-type: none">·Agarro a otros·Pego y muerdo·Grito fuerte·Lloro fuerte	<ul style="list-style-type: none">·Sentarme y respirar–respirar profundamente·Estar en un lugar seguro·¡Ir al sillón y quedarme ahí!·Llegar a amarillo
Imagen. Las siguientes palabras en amarillo. ESTOY TENSO	<ul style="list-style-type: none">·Me veo tenso, mis hombros y cuerpo están tensos·Me muerdo la lengua·Trueno mi cuello y mis dedos·Me veo rojo y triste·Necesito que todo esté en su lugar	<ul style="list-style-type: none">·Tomar un descanso sensorial·Pedir ayuda·Necesito que alguien escriba y me explique lo que está pasando·Necesito respirar Profundamente
Imagen. Las siguientes palabras en verde. ESTOY TRANQUILO	<ul style="list-style-type: none">·Me puedo sentar y concentrar·Puedo seguir mi agenda·Puedo responder con mi voz·¡Contesto a otros y me veo relajado!	<ul style="list-style-type: none">·Puedo ganar mis puntos y descansos favoritos

MANEJO DE LA CONDUCTA Y EL RIESGO



·Sensorial y social: Cada estudiante tiene acceso a la comunidad o salidas sociales que se rigen por la regla de oro –no hay comunidad y/o acceso a lo social cuando el estudiante está en cualquier otro estado que no sea el verde–. Esto disminuye la probabilidad de que el estudiante esté en situaciones peligrosas donde el personal tendría que manejar la conducta y el riesgo e inadvertidamente reforzar las conductas porque el riesgo a la seguridad es muy alto.

Las habilidades sociales se enfocan en la interacción recíproca, no necesariamente en ser expuestos a situaciones frustrantes y abrumadoras con estudiantes típicos. El éxito social se basa en que el estudiante esté motivado y pueda tener acceso a la situación social. Hay que empezar poco a poco para tener éxito. Desarrollar la confianza del estudiante viene primero y la auto-regulación es clave para esa confianza.

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.

Agradecemos la colaboración del Dr. Carlos Marcin y la Dra. Patricia Sánchez Lizardi



FUNDACIÓN
Carlos Slim