

## Cómo utilizar apoyos visuales para ayudar a su hijo con autismo

*EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD: este resumen ofrece estrategias generales que puede utilizar para ayudar a su hijo. Para obtener más detalles, puede ser útil leer el Manual de apoyos visuales y comunicarse con el médico de su hijo para hablar de sus inquietudes.*

### ¿Quién se beneficiaría de la hoja de consejos sobre apoyos visuales?

Padres y cuidadores cuyo menor con TEA tiene dificultades para comprender o utilizar el lenguaje. Esas dificultades lingüísticas pueden causar frustración, conductas desafiantes y ansiedad. Un horario visual puede comunicar una rutina nueva o completa de forma que ayude a simplificar su vida y la de su hijo.

### ¿Cómo pueden ayudar los apoyos visuales?

Los niños con trastorno del espectro autista (TEA) suelen tener dificultades para entender y seguir varios pasos e instrucciones habladas. Los apoyos visuales pueden ayudar a los cuidadores a comunicar lo que esperan y proporcionar previsibilidad. Esto disminuye la frustración y la ansiedad, lo que puede ayudar a reducir los problemas de conducta derivados de las dificultades de comunicación.

### ¿Qué son los apoyos visuales?

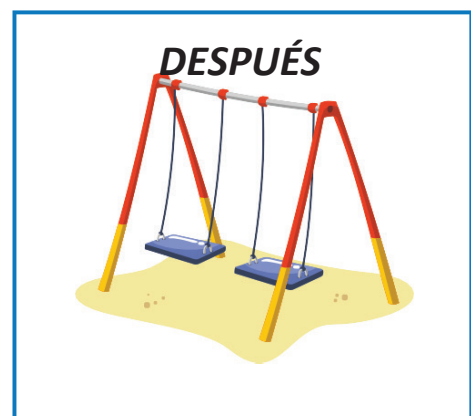
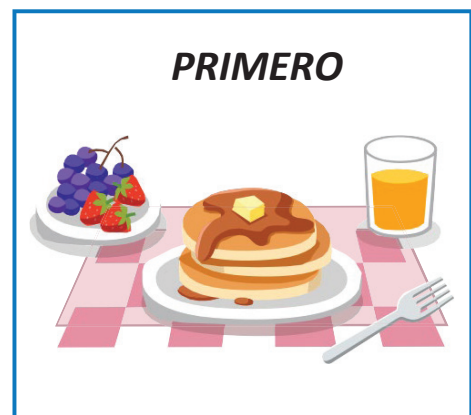
Un **apoyo visual** se refiere a usar una imagen u otro elemento visual para comunicarse con un niño que tiene dificultades para entender o usar el lenguaje. Los apoyos visuales pueden ser fotografías, dibujos, objetos, palabras escritas o listas. La investigación ha demostrado que los apoyos visuales funcionan bien como forma de comunicación. A continuación, destacaremos dos tipos de apoyos visuales, **los carteles Primero-Después** y los **horarios visuales**.

### ¿Qué es un cartel primero-después?

Un **cartel primero-después** es una muestra visual de una tarea a realizar, seguida de algo que su hijo prefiere. Esto puede ser útil para enseñar a los niños con TEA a seguir instrucciones y aprender nuevas habilidades.

### ¿Cómo enseñó y utilizó el cartel primero-después?

Decida qué tarea quiere que su hijo realice en primer lugar y coloque una imagen de la misma en el recuadro **PRIMERO**. Decida el artículo o actividad que prefiera su hijo realizar inmediatamente después de la **PRIMERA** tarea y colóquela en el recuadro **DESPUÉS**.



Presente el cartel al niño con una breve instrucción verbal. Por ejemplo, antes de comenzar la **PRIMERA** tarea, diga: "**PRIMERO**, *almorzar*, **DESPUÉS**, *columpiarte*". Si es necesario, haga referencia al cartel mientras el niño realiza la tarea. Por ejemplo, diga: "*Te comiste todo tu sándwich. Ahora cómete la manzana, **DESPUÉS** a columpiarte*".

Cuando haya terminado lo **PRIMERO**, haga referencia al cartel. Por ejemplo, diga: "*Ya terminaste de comer, ¡ahora a columpiarte!*" e inmediatamente proporcione el artículo o la actividad de preferencia o refuerzo. De lo contrario, es posible que su hijo no confíe en el cartel la próxima vez que lo utilice.

### ¿Qué es un horario visual?

Un **horario visual** es una representación de lo que va a ocurrir durante un periodo de tiempo. Es útil para disminuir la ansiedad y la rigidez en torno a los desafíos de la transición, al comunicar cuándo ocurrirán ciertas actividades en esa parte del día.

### ¿Cómo enseño y utilizo un horario visual?

Decida las actividades que desea incluir en el horario. Por ejemplo, un horario de rutina por la mañana podría incluir: *despertarse, bañarse, vestirse, desayunar, cepillarse los dientes, tomar la mochila, ir al autobús*.

Cuando llegue el momento de alguna de las actividades en el horario, avise a su hijo con una breve instrucción verbal. Por ejemplo, diga "*revisa el horario*". Al principio, es posible que tenga que guiar físicamente a su hijo para que revise el horario (por ejemplo, guíelo suavemente por los hombros y pídale que señale la siguiente actividad del horario).

Una vez cumplida esa tarea, indique a su hijo que vuelva a consultar el horario y pase a la siguiente actividad. Elogie el cumplimiento del horario.

Cuando su hijo domine el uso de un **horario visual**, añada imprevisibilidad mediante la introducción de un símbolo que represente una actividad desconocida (por ejemplo, "actividad sorpresa"). Utilícelo primero durante una actividad positiva y luego agréguelo durante los cambios de horario inesperados.

## RUTINA MATUTINA



Despertar



Bañarse



Vestirse



Desayunar



Cepillarse los dientes



Tomar la mochila



Ir al autobús