

GUÍA PARA PADRES DE ADOLESCENTES CON AUTISMO: ¿Cómo motivar a mi hijo?



Redacción: Vanesa Martínez Franco, Sandra García Gutiérrez

Coordinación y revisiones: María Merino Martínez, Mirian Moneo Varga

ISBN 10: 84-697-0604-7

ISBN 13: 978-84-697-0604-6

Nº REGISTRO: 201443250

MOTIVACIÓN PARA EL ESTUDIO

CASO 1:

- Alejandro, 14 años
- Bajo rendimiento académico
- Muchas horas invertidas en Internet
- Malas relaciones sociales
- Intereses tecnológicos
- Fútbol



3

Alejandro tiene 14 años, y es un adolescente que tiene Síndrome de Asperger. Está escolarizado en 2º de la ESO y acude al centro ordinario de su barrio.

A Alejandro le encantan las nuevas tecnologías. Está constantemente delante de un ordenador, ya que le fascina la creación de webs, el tumblr y los juegos de peleas, entre otras cosas. Él no es consciente de que invierte mucho tiempo utilizando Internet, y esto puede llegar a convertirse en un gran problema. Esto, además, hace que tenga malas relaciones sociales.

Este problema se está agravando con el paso del tiempo, ya que actualmente, Alejandro ha aumentado el número de horas que pasa delante de un ordenador. Además, está afectando de manera negativa en el adecuado desarrollo personal, social y académico del adolescente. Empieza a presentar problemas en el instituto, ha bajado su rendimiento académico, y está disminuyendo de forma considerable su interés y motivación hacia lo escolar. Si sigue así, es muy probable que repita el curso académico e incluso abandone los estudios. Sus padres están muy preocupados, ya que no saben qué hacer para evitar que esto suceda ni cómo intentar motivarle para que siga adelante y no tire la toalla. Cuando tratan de reducirle el tiempo de uso de ordenador Alejandro se muestra irritable y les responde con violencia.

Dentro de las asignaturas que cursa, sabemos que le encanta plástica, informática e inglés, pero odia las matemáticas.

Además de tener una gran afición por las nuevas tecnologías, también le gusta mucho el fútbol. Le gustaría estar apuntado a las actividades extraescolares relacionadas con el ámbito futbolístico.

ESTRATEGIAS PARA LOS PADRES:

- Elaboración de plan de estudios y horario.
- Reducción progresiva del tiempo invertido en Internet.
- Utilización de las TICs con finalidad didáctica.
- Introducir un cambio significativo que ayuda a romper la dinámica (profesor particular)
- Ayudarle a expresar sentimientos, dedicando tiempo para comprenderle.
- Planificar un sistema de refuerzos (refuerzo positivo y economía de fichas)

• **Plan de estudios**

Es imprescindible que los padres de Alejandro elaboren un plan de estudios. Los objetivos principales son aumentar el rendimiento académico y conseguir que Alejandro obtenga buenas notas. También es importante realizarle un horario para que tenga organizado y estructurado todo lo que tiene que hacer a lo largo del día, ya que esto le da seguridad y tranquilidad.

Proceso para la elaboración de horarios o planes de estudio.

En primer lugar, Alejandro elaborará su actual horario semanal para ver desde qué punto se puede partir. Alejandro deberá cumplir este horario durante una semana.

Cada semana se modificará el horario, con la finalidad de crear uno nuevo para satisfacer las necesidades de cada semana. Estos horarios serán elaborados por Alejandro con ayuda de los padres. Le ayudarán a conseguir la meta de ir aumentando de forma progresiva las horas de estudio, y disminuyendo, también de forma gradual, las horas de ordenador y diversión. Por lo tanto, cada día y cada semana que pase, Alejandro deberá esforzarse y aplicarse más, debido a que el nivel de exigencia es mayor. (ANEXO 1).

Un ejemplo de un plan de estudios que se quiere alcanzar, es:

Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
08:45	Instituto	Instituto	Instituto	Instituto	Instituto
14:35	Ir a casa	Ir a casa	Ir a casa	Ir a casa	Ir a casa
15:00	Comer	Comer	Comer	Comer	Comer
15:30	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
16:30	Estudiar	Estudiar	Clases particulares de matemáticas	Estudiar	Estudiar
18:00	Merendar	Merendar	Merendar	Merendar	Merendar
18:30	Clases particulares de inglés	Estudiar	Estudiar	Estudiar	Tiempo libre
19:30	Recompensa	Recompensa	Recompensa	Recompensa	Recompensa
20:00	Fin de la recompensa.	Fin de la recompensa.	Fin de la recompensa.	Fin de la recompensa.	Fin de la recompensa.

Tres aspectos importantes que hay que destacar a la hora de realizar un horario de estudios, son los siguientes:

ESTRATEGIAS PARA REALIZAR UN HORARIO DE ESTUDIOS.

- Siempre hay que empezar por la actividad o asignatura que más difícil le parezca y que más le cueste, y poner un objetivo que sea fácil de alcanzar. Posteriormente, llevar a cabo las actividades o estudiar las asignaturas más fáciles para él y que más le guste. El objetivo es motivarle y despertar su interés por trabajar.
- Especificar qué asignaturas debe estudiar cada día, y qué tareas o actividades tiene que realizar.
- Al finalizar cada día y cada jornada de estudio, habrá una recompensa para Alejandro. Cuando hablo de recompensa, me refiero a que Alejandro podrá elegir la actividad que más le guste hacer (jugar al ordenador, crear webs, salir a jugar con sus amigos, fútbol, etc.). La recompensa se deberá ir retirando de manera progresiva.

- **Refuerzo positivo verbal (Anexo 4)**

Los padres deberán utilizar el refuerzo positivo verbal para elogiar los comportamientos y actitudes positivas de Alejandro, es decir, cuando éste cumpla con todo lo que se ha establecido, sus padres deberán decirle: “Muy bien Alejandro, has realizado todo lo que tenías que hacer hoy, y además te ha dado tiempo a estar con el ordenador, ¿Ves como hay tiempo para todo?”.

- **Economía de fichas (Anexo 4)**

También se deberá utilizar la técnica de economía de fichas para tratar de modificar la conducta de Alejandro. En primer lugar, Alejandro y sus padres deberán conversar, con el objetivo de determinar cuántos puntos tiene que conseguir para ganar la recompensa final, y qué tipo recompensa es la que va a obtener. Los puntos finales serán pocos, ya que estas personas tienen poca tolerancia a la frustración. Por este motivo, la recompensa debe obtenerse a corto o medio plazo.

En este caso, han llegado al siguiente acuerdo:

- **Recompensa:** Apuntarse a las actividades extraescolares.
- **Puntos:** La conseguirá cuando alcance 46 puntos.

En segundo lugar, se deberá realizar una tabla de equivalencias, para poder determinar la correspondencia horas/puntos. Esta deberá colocarse en un lugar visible para que Alejandro lo pueda recordar constantemente. Un ejemplo de esta tabla, es:

Horas	Puntos
Media hora	1 punto
1 hora	2 puntos
1 hora y media	3 puntos
2 horas	4 puntos
2 horas y media	5 puntos

Cada día podrá conseguir un máximo de 5 puntos, excepto los viernes que sólo podrá obtener 3 puntos. Por lo tanto, en una semana podrá conseguir un máximo de 23

puntos. Si Alejandro obtiene los puntos máximos por cada semana, en dos semanas, obtendrá su recompensa.

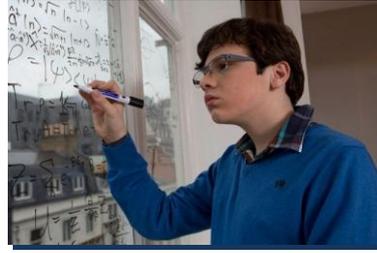
Debido a que a Alejandro le gusta mucho el fútbol, representaremos las horas con un reloj y los puntos con un balón, para que le sea más visual.

<u>Mayo</u>	Horas y puntos	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Horas y puntos finales semanales
7							
Primera semana		1  /2 	1  /2 	1'5  /3 	1  /2 	1'5  /3 	6  /12 
Segunda semana		2  /4 	2'5  /5 	2  /4 	2  /4 	1  /2 	11'5  /19 
Puntos Totales							17'5  /3 

Por lo tanto, a través del empleo de estas técnicas existe una motivación a corto y medio plazo:

- A corto plazo, ya que cada día puede realizar la actividad que más le guste o apetezca (jugar al ordenador, salir con los amigos, etc.).
- A medio plazo, porque si se esfuerza durante un periodo de tiempo corto, puede conseguir estar apuntado a las actividades extraescolares.

CASO 2:



8

DATOS DEL CASO

- Juan, 15 años
- Altas expectativas escolares
- Dificultades en la organización y estructuración de las tareas, materiales y del tiempo.
- Poca tolerancia a la frustración.
- Bajo rendimiento académico y disminución de la motivación.

Juan, tiene 15 años, y es un adolescente que tiene Síndrome de Asperger. Está realizando 3º de la ESO en un centro ordinario.

Juan presenta mucho interés y motivación hacia los estudios. Además, tiene altas expectativas escolares, ya que su objetivo a largo plazo es hacer una carrera universitaria. Le apasiona mucho la historia y por ello, actualmente le gustaría realizar Historia y Patrimonio.

Sin embargo, Juan tiene problemas en el ámbito escolar. Presenta dificultades en la organización y estructuración, tanto de las tareas que tiene que realizar como del tiempo del que dispone para ejecutarlas. Además, no encuentra sentido a muchas de las actividades que tiene que hacer, lo que dificulta la correcta realización de las mismas, ya que no las comprende ni entiende.

Por estos motivos, Juan está obteniendo resultados bajos en las pruebas académicas, y en muchas ocasiones, lleva la tarea sin hacer.

Juan se caracteriza por tener poca tolerancia a la frustración. El hecho de que esté obteniendo malos resultados académicos, hace que se genere en él sentimientos de agobio, estrés y ansiedad. Juan se ha planteado dejar de estudiar, ya que piensa que no va a conseguir los objetivos que se va proponiendo. Esto hace que se esté desmotivando poco a poco.

ESTRATEGIAS PARA LOS PADRES:

ESTRATEGIAS

- Plan de estudios (elaboración)
- Técnicas visuales para organizar. AGENDA.
- Técnicas de estudio y relajación
- Entrenamiento autoinstrucciones
- Refuerzo positivo verbal

9

• Plan de estudios

Debido a las dificultades que tiene Juan en la organización y estructuración, es necesario elaborar un plan de estudios, en el que se distribuya el tiempo y las actividades que tiene que realizar cada día. Tendrá que ser una estructuración concreta y muy detallada. Por ejemplo, si el horario y plan de estudios, es el siguiente:

	LUNES	MARTES	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES
8'45-9'35	TUTORÍA	C. SOCIALES	TECNOLOGIA	FÍSIC-QUÍM	FRANCÉS ELECTRICIDAD
9'40-10'30	BIO.-GEO.	INGLÉS AP. INGLÉS	MAE RELIGIÓN	MATEMÁTICAS AP. MATEMÁT.	ED. FÍSICA
10'30-10'55	RECREO				
10'55-11'45	INGLÉS AP. INGLÉS	LENGUA AP. LENGUA	MATEMÁTICAS AP. MATEMÁT.	LENGUA AP. LENGUA	LENGUA AP. LENGUA
11'50-12'40	ED. PLÁSTICA	MATEMÁTICAS AP. MATEMAT.	C. SOCIALES	ED. FÍSICA	TECNOLOGÍA
12'40-12'50	RECREO				
12'50-13'40	MATEMÁTICAS AP. MATEMÁTICAS	BIO.-GEO.	LENGUA AP. LENGUA	INGLÉS AP. INGLÉS	C. SOCIALES
13'45-14'35	FRANCÉS ELECTRICIDAD	FÍSIC-QUÍM	ED. PLÁSTICA	MÚSICA	MÚSICA

ESTRATEGIAS PARA REALIZAR UN PLAN DE ESTUDIOS.

- El plan de estudios variará y se modificará, en función de las necesidades de cada semana (trabajos que haya que entregar, exámenes a la vista, etc.), dando una mayor prioridad a aquellos eventos que estén más próximos.

- La tarde de estudio y trabajo deberá terminar con aquellas actividades o asignaturas que más le gusten. Al comenzar la tarde y en el desarrollo de la misma, se realizarán las tareas y se estudiarán aquellas materias que le disgustan y que no se le dan muy bien.

-Especificar qué asignaturas debe estudiar cada día, y qué tareas o actividades tiene que realizar.

10

Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
08:45	Instituto	Instituto	Instituto	Instituto	Instituto
14:35	Ir a casa	Ir a casa	Ir a casa	Ir a casa	Ir a casa
15:00	Comer	Comer	Comer	Comer	Comer
15:30	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
16:00	Inglés y francés	Inglés	Tecnología	Inglés	Lengua
17:00	Matemáticas	Geología, física, y química.	Matemáticas y lengua	Física y química.	Francés.
18:00	Biología y geología	Matemáticas y lengua	Ciencias sociales	Matemáticas y lengua	Ciencias sociales
19:00	Educación Plástica.	Ciencias sociales	Educación plástica	Música.	Tecnología.
19:30	Recompensa y tiempo libre	Recompensa y tiempo libre	Recompensa y tiempo libre	Recompensa y tiempo libre	Recompensa y tiempo libre

De esta forma, se estará ayudando a Juan en el manejo del tiempo, porque se ha secuenciado la duración de cada tarea a través de este horario. También se puede utilizar relojes de arena o marcadores en un reloj cercano para indicar el final de la actividad. Así, Juan puede ir comprobando cuánto tiempo le queda y regulárselo él solo.

- **Agenda.**



Los padres de Juan tendrán que proporcionarle una agenda. El objetivo es que Juan vaya apuntando todo lo relacionado con el ámbito escolar (las tareas que le mandan hacer en casa, pasar a limpio los apuntes que ha copiado en clase, anotar las páginas que ha explicado el profesor, etc.). Es la base sobre la que podrá organizarse la tarde de estudio y trabajo. Una de las técnicas que puede utilizar para la elaboración de la agenda, es:

- Rodear con un  ó  , las cosas que tiene que hacer YA.
- Subrayar las cosas que tiene que hacer para dentro de dos ó tres días.
- Poner un asterisco (*) a las cosas que tiene que hacer para dentro de una semana.

- **Técnicas de estudio.**



Es importante que los padres le enseñen técnicas de estudio (subrayado, resúmenes, esquemas, etc.) para mejorar su rendimiento académico.

- **Estructuración de tareas.**

Es importante estructurar y secuenciar paso por paso las tareas que tiene que hacer, con el objetivo de que encuentre sentido al proceso de realización de las mismas.

Por ejemplo, si Juan tiene que hacer una actividad:



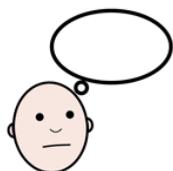
1º Paso: Me siento para ponerme a trabajar.



2º Miro: Observo y leo despacio el enunciado de la actividad que tengo que realizar.



3º Decido: Subrayó los datos y busco las palabras relevantes que me indican lo que tengo que hacer.



4º Pienso: Pienso lo que tengo que hacer y cómo lo puedo hacer.



5º Realizo: Hago la actividad como pienso que puede estar bien hecha.



6º Repaso: Vuelvo a hacer la actividad para comprobar que está bien, y en el caso de que haya algún error, poder corregirlos.

Secuenciación de la actividad.



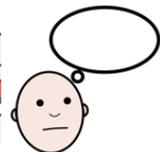
Sentarse



Leer



Subrayar



Pensar



Escribir



Repasar

Dentro de esta secuenciación general, vamos a poner un ejemplo: La resolución de un problema de ecuaciones.

1º Me siento para ponerme a trabajar.

2º Leo el enunciado del problema de ecuaciones.

3º Subrayo las incógnitas y los verbos que me indican lo que tengo que hacer, es decir, los resultados que tengo que hallar.

4º Pienso como puedo resolver el problema.

5º Establezco las ecuaciones que necesito para resolver el problema, y lo voy desarrollando.

6º Repaso las operaciones y observo si está bien planteado y resuelto.

Otro objetivo que estamos trabajando es que, progresivamente, Juan interiorice la lista de pasos, y termine por no necesitarla cuando tenga que volver a hacer otra actividad. Por lo que le estaremos ayudando a ser más autónomo.

- **Refuerzo positivo verbal (Anexo 4)**

Los padres deberán utilizar el refuerzo positivo verbal, para transmitirle que valoran el esfuerzo que realiza día a día por intentar aprobar y sacar buenas notas, y para motivarle a que no abandone los estudios. Para ello, tendrán que decirle cosas, como por ejemplo: “Muy bien Juan, has trabajado mucho hoy”; “¡Qué bien, has aprobado matemáticas! Enhorabuena. Estamos muy orgullosos de ti”; “Muchas felicidades Juan, por la nota que has sacado en Lengua. Sabía que lo conseguirías”.

- **Relajación**

Técnicas de relajación para disminuir los sentimientos de estrés, agobio y ansiedad. Es importante que Juan conozca las herramientas y estrategias adecuadas para que pueda relajarse en el momento en el que aparecen estos sentimientos. Para ello, los padres deberán enseñárselas mediante la realización diaria de varios ejercicios. (ANEXO 2).

CASO 3:



14

DATOS DEL CASO

- Laura, 16 años.
- Hiperselectividad
- Rechazo a probar nuevos alimentos
- Gustos por series y comic mangas.
- Le encanta dibujar y pintar.

Laura, tiene 16 años, y es una adolescente que tiene Síndrome de Asperger. Es una persona hiperselectiva con la comida, ya que rechaza muchos de los alimentos que se le ofrecen.

Laura rechaza por completo probar nuevos alimentos. Se niega a ingerir aquellos que no estén dentro de su “lista” de alimentos familiares o conocidos para ella. Cuando sus padres le preparan comida con ingredientes desconocidos, se pone a llorar y se agobia mucho. Laura tiene la misma reacción cuando tiene que comer aquellos alimentos que no le gustan. Sus padres no saben cómo actuar ante esta situación, y por ello, creen que es necesario poner en marcha una serie de estrategias para favorecer la ingesta de todo tipo de alimentos y mejorar así, su correcta y saludable alimentación.

Odia la textura de la mayoría de las verduras, como por ejemplo; de la acelga, la coliflor, la alcachofa, el brócoli, entre otras. Por este motivo, se niega a comer este tipo de alimentos.

Además, no tolera aquellos alimentos de colores verdes ni oscuros. Prefiere la comida de color rojo, amarillo y naranja. Por ejemplo, cuando el postre que le toca comer es una manzana, no puede comer una que sea de color verde sino una que sea de color rojo.

Le gustan mucho los cereales de chocolate y la pasta, como los macarrones, espaguetis y raviolis. La pasta la come sola o con tomate. Le fascina la pechuga de pollo empanada y los yogures con sabor a fresa. Así que sus padres cuando no logran convencerla de que pruebe otros alimentos le preparan estos por miedo a que no coma.

Le gusta	No le gusta
-Cereales de chocolate	-Leche
-Zumos de naranja	-Embutido
-Galletas	-Mermelada
-Yogurt de fresa	-Café
-Fruta (plátano, naranja, manzana roja, mandarina, sandía, melocotón, fresa, etc.)	-Fruta (kiwi, pera, uvas, ciruelas, melón, manzana verde, etc.)
-Huevos	-Pescado
-Pasta (macarrones, espaguetis, raviolis, etc.)	-Verduras
-Legumbres (lentejas, alubias blancas y rojas, etc.)	-Legumbres (garbanzos y los guisantes).
-Carné. Sobre todo los filetes. Si son filetes tienen que ser empanados.	-Puré
- Sopa	
-Croquetas.	

A Laura le gusta mucho dibujar y pintar. Le encanta hablar de sus dos series favoritas que son skip beat y koukou debut. Le fascina leer comic mangas. Y además, le encantaría poder acudir a una feria manga.

ESTRATEGIAS PARA LOS PADRES:

ESTRATEGIAS

- Elaborar lista de gustos alimenticios
- Horario semanal de alimentación
- Enseñarla a cocinar
- Pautar con Laura de forma previa un horario de comidas, y determinar conjuntamente la cantidad al introducir nuevos alimentos
- Modelar con conductas apropiadas
- No sustituir los alimentos con valores nutricionales
- Importan los avances, no la cantidad
- Hablar de comida de forma neutral
- No hablar de alimentos durante el horario de comidas.
- Sistema de refuerzos (refuerzos positivos y extinción)
- Estructuración de armarios de cocina (pictogramas).

16

- **Horario semanal de alimentación.**

Dentro del contexto familiar, hay que elaborar un horario semanal de alimentación. Éste será diferente para cada semana. Los objetivos principales son estructurar y organizar los alimentos que tiene que comer Laura, tanto en el desayuno como en la comida y en la cena. Es importante que conozca con antelación lo que va a comer a lo largo de la semana, ya que esto le da seguridad y tranquilidad.

Debido a que no tolera comidas nuevas y rechaza todos aquellos alimentos que no le gustan, es imprescindible que Laura elabore su propio horario semanal. En éste, sólo aparecerán las comidas y los alimentos que le son familiares y que más le apetecen. Los horarios posteriores serán realizados conjuntamente, entre sus padres y ella, con el objetivo de que vayan introduciendo de forma gradual y progresiva alimentos nuevos y aquellos que no le gustan.

Algunas de las estrategias que deben utilizar los padres, para favorecer tanto la incorporación de alimentos como la tolerancia de éstos por parte de Laura, son:

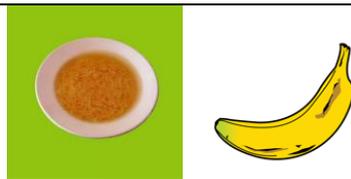
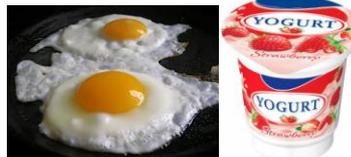
ESTRATEGIAS PARA INCORPORAR ALIMENTOS.



- Empezar con el plato menos apetecible para Laura, y posteriormente, proporcionarle la comida que más le guste.
- Empezar con los alimentos que más se parecen a aquellos que le gustan e ir realizando aproximaciones sucesivas.
- Cada semana introducir algún alimento nuevo o que no le guste.
- Pautar conjuntamente la cantidad y el tipo de comida que va a comer cada día.
- Enseñarla a cocinar. Deberá aprender a realizar aquellas comidas que come normalmente, con el objetivo de que vea la alimentación desde otro punto de vista diferente.

NORMA PRINCIPAL EN LAS COMIDAS: NO SE PUEDE HABLAR DE COMIDAS NI DE IMAGEN CORPORAL, DURANTE LA HORA DEL DESAYUNO, COMIDA Y CENA.

Horario de lunes a viernes de Laura.

	DESAYUNO	COMIDA	CENA
LUNES			
MARTES			
MIERCOLES			
JUEVES			
VIERNES			

Horario de los padres de Laura.

LUNES

Desayuno	
----------	--

Comida			
Cena			

En este día, hemos introducido dos alimentos que no le gustan: la leche y el pescado. En el desayuno se realizará un batido de fresa, ya que sabemos que le gusta mucho el sabor a fresa. En la cena, se hará una sopa de pescado, el cual deberá estar muy triturado. Además, hemos incorporado una comida que no le gusta: El puré. Los padres de Laura deberán comunicarle que para poder comer la pechuga y el yogurt de fresa (que es lo que más la gusta), tendrá que comer un poco de puré.

MARTES.

Desayuno			
Comida			
Cena			

En este día, se han introducido dos alimentos nuevos: el pescado y el embutido. En la comida se ha utilizado la estrategia de ponerle como primer plato un poco de pescado, ya que es el plato menos apetecible para la adolescente. Posteriormente, se le proporcionará los macarrones, ya que es uno de sus platos favoritos. Por último el

yogurt de fresa que le encanta. En la cena, se realizarán croquetas de jamón york y queso. Lo que se pretende es introducir el embutido.

MIÉRCOLÉS.

Desayuno	
Comida	
Cena	

El miércoles será el día en que los padres dejarán a Laura que elija la comida que ella quiera.

JUEVES.

Desayuno	
Comida	
Cena	

En este día, se incorporarán otros alimentos que no la gustan como: la leche, y el embutido. En el desayuno, tendrá que beber un poco de leche con cereales; y en la cena se hará una tortilla de jamón y queso para meter el embutido.

VIERNES.

<p>Desayuno</p>	
<p>Comida</p>	
<p>Cena</p>	

En este día no se incorporará ningún alimento nuevo o que no la guste, ya que al ser la primera semana, es suficiente con lo que se ha utilizado. En las próximas semanas, se irá introduciendo las verduras y otros alimentos, que hasta el momento no se han puesto en el menú.

A medida que vayan pasando las semanas, los padres de Laura irán incorporando más cantidad y más alimentos nuevos.

Si al cabo de 3 semanas, Laura cumple correctamente los tres horarios de alimentación, se le dará como recompensa final: Visita a una feria manga.

He hecho referencia al horario de alimentación de lunes a viernes a modo de ejemplo, pero sería lo mismo para sábado y domingo.

Cuando estemos trabajando con un niño, los pictogramas que podemos utilizar son los siguientes. (ANEXO 3).

- **Refuerzo positivo. (Anexo 4)**

Al finalizar cada comida, y una vez que Laura haya comido todo lo que estaba establecido para ese día, se le premiará por el esfuerzo que ha hecho con una

actividad que a la adolescente le guste. Algunos de los ejemplos, pueden ser: conversar acerca de su tema favorito (las series mangas que ve), ver algún capítulo de su serie favorita (skip beat y koukou debut), salir a jugar con ella, dibujar y pintar, leer algún comic de manga, entre otras cosas.

- **Extinción (Anexo 4)**

Como hemos leído anteriormente en el caso, Laura se pone a llorar cuando sus padres le prepararan comida con alimentos nuevos o que no le gustan. Cuando aparezca esta situación, habrá que utilizar la extinción como técnica de modificación de conducta: sus padres no deberán prestar atención a este tipo de conductas.

- **Pictogramas**

Los padres de Laura deberán utilizar pictogramas para estructurar la cocina, de tal forma que la adolescente pueda encontrar, de manera inmediata, lo que necesita cuando se la enseñe a cocinar. Un ejemplo puede ser el siguiente:



MOTIVACIÓN PARA EL VESTIDO

CASO 4:



23

DATOS DEL CASO

- Marina, 12 años.
- Dificultades de autonomía con respecto a la higiene personal (ducha, lavado de dientes, etc.)
- Dificultad a la hora de aceptar cambiarse de ropa en aspectos externos.
- Sentimientos de ansiedad y agobio.
- Intereses infantiles: Princesas, Bob Esponja, My Little Pony.

Marina tiene 12 años, y es una adolescente que tiene Síndrome de Asperger. Acaba de empezar 1º de la ESO, y estudia en un centro ordinario.

Marina tiene dificultades de autonomía con respecto a la higiene personal. Le resulta especialmente irritante ducharse, y por eso, se ducha una vez a la semana. Le cuesta mucho lavarse los dientes, ya que el proceso le causa dolor, verbaliza que la pasta de dientes le pica en la lengua.

También manifiesta dificultades a la hora de vestirse, ya que siempre tiende a ponerse la misma ropa, la cual se corresponde con sus prendas favoritas. Esto no se debe a que tiene hipersensibilidad táctil, sino a que estas prendas le resultan confortables y le hacen sentirse segura.

Cuando la toca ducharse, Marina llora, se enfada y le genera sentimientos de ansiedad y agobio. Al igual que cuando le toca lavarse los dientes después de cada comida o cuando le toca cambiarse de prenda. Sus padres están preocupados, ya que no saben qué tienen que hacer ni cómo manejar la situación para modificar la

conducta de su hija hacia la mejora de su higiene personal. Consideran que es un aspecto importante en la vida de una persona, y es imprescindible tomar medidas para mejorarlo.

A Marina le gusta mucho ver series de televisión, como por ejemplo Bob Esponja o My Little Pony, entre otras. Además, le encanta leer libros de hadas y princesas, debido a que le fascinan los cuentos que tienen este tipo de protagonistas. Le encantaría ir a Disneyland Paris y a parques de atracciones.

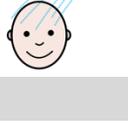
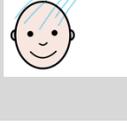
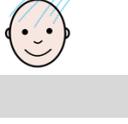
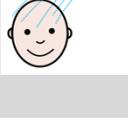
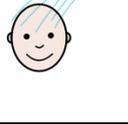
ESTRATEGIAS PARA LOS PADRES:

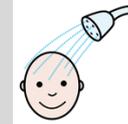
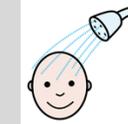
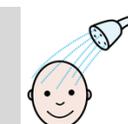
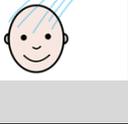
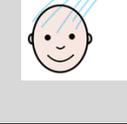
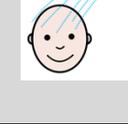
ESTRATEGIAS

- Horarios semanales de ducha
- Marcadores de tiempo para la ducha
- Historia social sobre el lavado de dientes
- Ayudas visuales para el cepillado de dientes (pictogramas)
- Ayudas visuales para la organización del armario
- Desensibilización sistemática a ciertas texturas y ropas
- Establecer sistemas de refuerzos (refuerzo visual y contrato de conducta)

• **Horario de ducha**

Es imprescindible que entre los padres y Marina elaboren un horario mensual, conjuntamente, con el objetivo de determinar qué días de la semana y del mes tiene que ducharse. Actualmente, se ducha dos veces por semana, por lo que partiremos de este punto. La primera semana del mes tendrá que ducharse dos veces a la semana, la segunda y la tercera se duchará tres veces semanales, y por último, la cuarta y la quinta lo tendrá que hacer cuatro veces a la semana. Una vez llegado a ese punto, se trabajará con Marina, con el objetivo de que se siga duchándose como mínimo tres veces a la semana, para garantizar una correcta higiene.

Mayo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
28/04/14							
04/05/14							
04/05/14							
11/05/14							
12/05/14							
18/05/14							
19/05/14							
25/05/14							

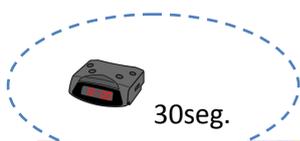
Mayo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
26/04/14							
01/06/14							
02/06/14							
08/06/14							
09/06/14							
15/06/14							

Este horario deberá colocarse en el baño, para que Marina sepa qué días de la semana tiene que ducharse.

- **Marcador de tiempo para la ducha.**

Debido a los problemas que tiene Marina con la ducha, es necesario que sus padres le determinen los pasos que tiene que seguir cuando se está duchando, mediante el empleo de pictogramas. Además, deberán concretarle el número de minutos que tiene que invertir en cada fase. Un ejemplo puede ser el siguiente:

26



Quitarse los zapatos



Quitarse la parte
de arriba



Quitarse la parte
de abajo



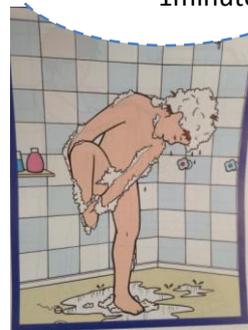
Quitarse toda
la ropa



Entrar a la ducha
y lavarse



Enjabonarse
el pelo



Enjabonarse
el cuerpo



Aclararse

Una vez finalizado el periodo de cada fase, sonará una alarma para que Marina sepa que ya tiene que pasar al siguiente paso.

- **Hacerle reflexionar sobre la importancia lavarse los dientes.**

Los padres de Marina deberán elaborar una historia social para explicarle la importancia de lavarse los dientes después de cada comida. Un ejemplo de este tipo de apoyo, es:



Después de cada comida, ya sea el desayuno, la comida o la cena tenemos los dientes sucios. Si no nos lavamos los dientes, nos saldrán caries. Además, también se nos pueden hinchar las encías. Éstas se enrojecen, inflaman y duelen. Si no nos los cuidamos, nos dolerá mucho al comer.

Nos tenemos que lavar los dientes para mantener una salud bucodental correcta, además de tener un aliento fresco que no moleste a los demás cuando nos acerquemos a ellos.

Cada vez que coma YO tengo que lavarme los dientes, para así tenerles limpios, y poder acercarme a la gente sin molestarles.

Es una norma social que hay que lavarse los dientes después de cada comida. Todas las personas lo tienen que hacer.

A partir de ahora, me lavaré los dientes después de cada comida.



- **Secuenciación del cepillado dental.**

En el baño de Marina, deberá aparecer la secuenciación, paso por paso, del lavado de dientes mediante el empleo de pictogramas. El objetivo es que Marina no se olvide de ningún paso a la hora de lavarse los dientes.



- **Cambiarse de prenda**

Otro de los aspectos que tenemos que trabajar con Marina, es el cambio de la ropa. Es importante elaborar un horario semanal, con la ropa que se tiene que poner cada día, para evitar que siempre se vista con las mismas prendas. Éste horario deberá colocarse en el armario de su habitación para que cada mañana que se levante y vaya a coger la ropa, vea lo que se tiene que poner.

Debido a que Marina tiende a ponerse siempre sus prendas favoritas, se partirá de un horario semanal normal para ella. A continuación y conjuntamente, entre Marina y sus padres, se elaborarán los horarios posteriores, introduciendo de forma progresiva y gradual prendas nuevas u otras que la adolescente tiene en su armario, pero que nunca se pone.

Sus prendas favoritas son



ESTRATEGIAS PARA INCORPORAR ROPA.

-Introducir de forma progresiva y gradual prendas nuevas o aquellas que tiene en su armario y nunca se pone.

-Al principio de la intervención (primeras semanas o meses), siempre tendrá que llevar puesto una de las prendas que forman parte de su vestimenta preferida, con el objetivo de que le dé seguridad y confianza.

-Una vez que ya se ha sensibilizado sobre la importancia de no ponerse siempre la misma ropa, se irá eliminando de forma progresiva la estrategia de que cada día llevase una prenda favorita.

- Empezar introduciendo aquellas prendas que más se parecen a su ropa preferida, (ya sea por color, forma, etc.). Pero posteriormente, hay que ir introduciendo ropas de otros colores, formas, texturas, etc.

Horario 1:

<u>Día de la semana</u>	<u>Ropa</u>
LUNES	  
MARTES	  

<p>MIERCOLES</p>	  
<p>JUEVES</p>	  
<p>VIERNES</p>	  
<p>SABADO</p>	  
<p>DOMINGO</p>	  

Horario 2:

<p><u>Día de la semana</u></p>	<p><u>Ropa</u></p>
<p>LUNES</p>	  

MARTES	
MIERCOLES	
JUEVES	
VIERNES	
SABADO	
DOMINGO	

Para ser la primera semana, hemos introducido dos prendas nuevas: el martes y el domingo, una camiseta muy parecida a sus camisetas preferidas (rosa y con dibujo en el centro); y el viernes, unas deportivas también muy parecidas a las que usa ella (negras con lazos blancos).

Horario 3:

<u>Día de la semana</u>	<u>Ropa</u>
LUNES	  
MARTES	  
MIERCOLES	  
JUEVES	  
VIERNES	  
SABADO	  
DOMINGO	  

Con respecto al horario de la semana pasada, hemos introducido una prenda nueva: unos pantalones vaqueros parecidos a los que utiliza ella. Se los tendrá que poner miércoles y sábado.

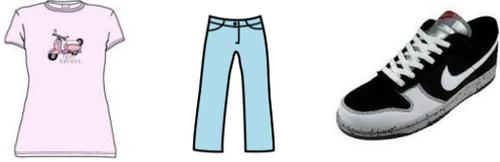
Horario 4:

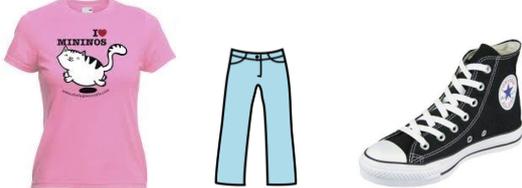
<u>Día de la semana</u>	<u>Ropa</u>
LUNES	  
MARTES	  
MIÉRCOLES	  
JUEVES	  
VIERNES	  
SABADO	  

DOMINGO	
---------	--

En esta semana, no se introducirá ninguna prenda nueva, ya que se reestructurará utilizando la ropa nueva que hemos incorporado hasta ahora. De tal forma, que cada día de la semana va a llevar puesto una prenda que antes de empezar la intervención no se ponía.

Horario 5:

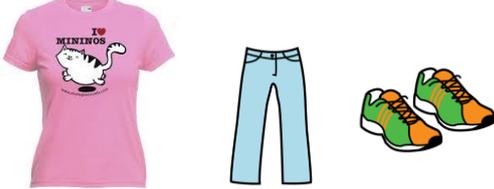
<u>Día de la semana</u>	<u>Ropa</u>
LUNES	
MARTES	
MIERCOLES	
JUEVES	
VIERNES	

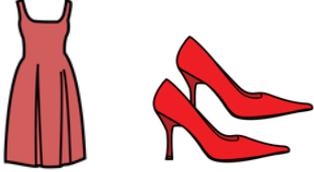
SABADO	
DOMINGO	

Con respecto al horario anterior, hemos introducido una prenda nueva: unos pantalones azulitos. Éstos deberá ponérselos el lunes y el domingo. Estos días sólo llevará una prenda favorita. También se introducirá una camiseta de color verde, para ir introduciendo ropas diferentes a las que está acostumbrada. Ésta tendrá que ponérselos martes y jueves.

Y así, sucesivamente, poco a poco, hasta conseguir este horario:

Horario perfecto:

<u>Día de la semana</u>	<u>Ropa</u>
LUNES	
MARTES	
MIERCOLES	

<p>JUEVES</p>	
<p>VIERNES</p>	
<p>SABADO</p>	
<p>DOMINGO</p>	

- **Pictogramas.**

Los padres de Marina deberán utilizar pictogramas para estructurar los armarios, de tal forma que la adolescente pueda encontrar, de manera inmediata, lo que necesita en cada momento. Un ejemplo puede ser el siguiente:



- **Contrato de conducta (Anexo 4)**

Se realizará un contrato entre las personas implicadas (Marina y sus padres), en el que se especificarán qué conductas son problemáticas, cuáles queremos cambiar, qué tiene que hacer Marina para ganar puntos, y cuál será el sistema de canjeo de dichos puntos una vez que los haya obtenido. Finalmente, todas las partes implicadas firmarán el contrato. Un ejemplo de éste, es:

La persona.....**Marina**..... así como las partes implicadas, se comprometen a cumplir el siguiente contrato.

Objetivos

Marina se compromete a:

1. Cumplir los horarios establecidos para la ducha, con el objetivo de conseguir ducharme, al menos, tres veces por semana.
2. Lavarme los dientes después de cada comida.
3. Cumplir los horarios establecidos para la vestimenta, con el objetivo de no utilizar siempre las mismas prendas.

38

Sistema de puntos

Cada vez que Marina realice dichas conductas, recibirá los siguientes puntos.

1. Si ejecuta con éxito la conducta 1 durante 1 semana obtendrá 10 puntos.
 2. Si ejecuta con éxito la conducta 2 durante 1 semana obtendrá 10 puntos.
 3. Si ejecuta con éxito la conducta 3 durante 1 semana obtendrá 10 puntos.
- La primera semana de la conducta 1y 3, empieza después de la semana cuyo horario que se sigue es el establecido por el propio sujeto.

La no emisión de la conducta no tiene penalización, tan sólo no permitirá a Marina obtener puntos

Canjeo de puntos

En la siguiente tabla, se especifica qué reforzador obtendrá cuando alcance los puntos acordados:

Recompensa	Puntuación
Parque de atracciones Madrid	60 puntos
Parque Warner	90 puntos
Disneyland Paris	150 puntos

Nunca se le ofrecerá el reforzador antes de obtener los puntos para canjearlo.

Validez de contrato

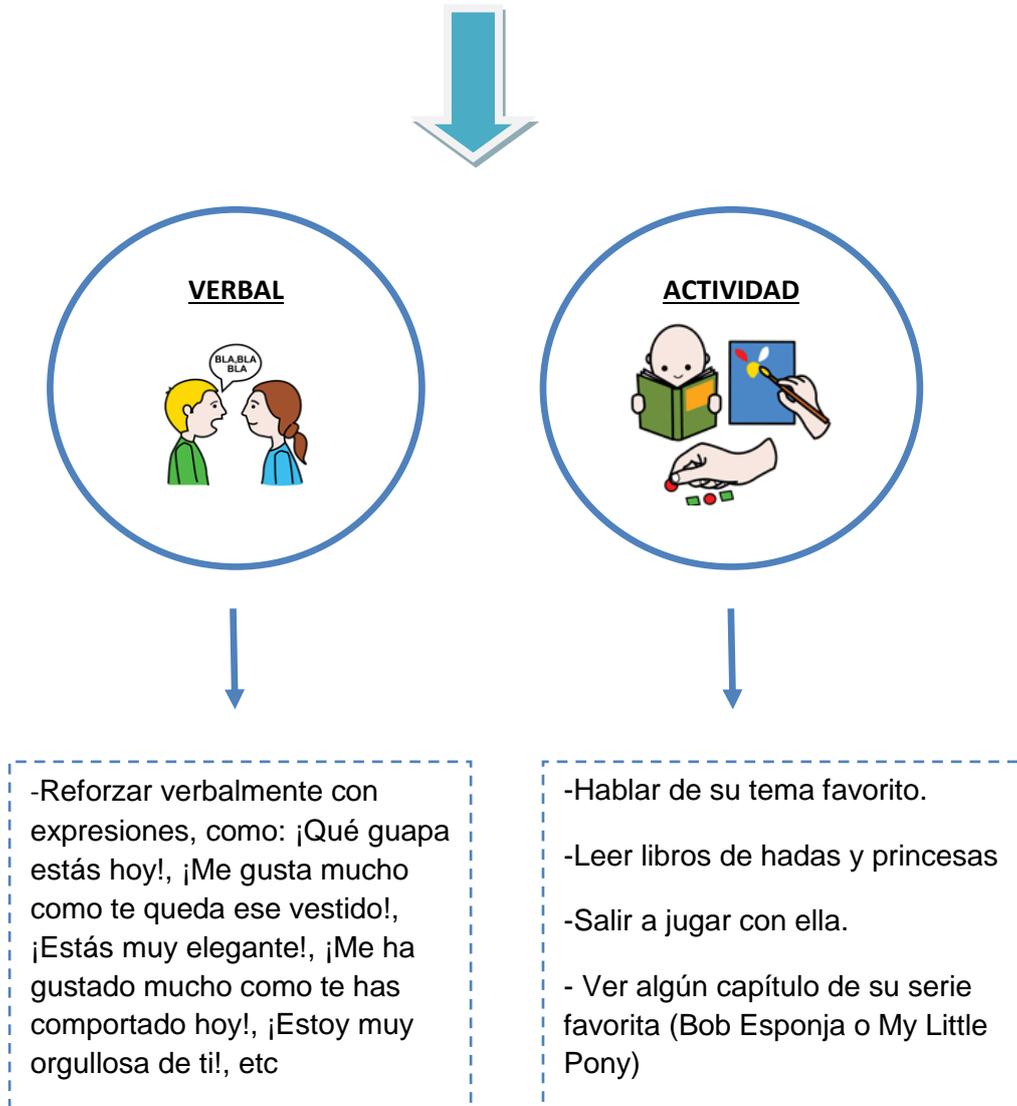
Este contrato tiene validez de un mes y medio desde la fecha de la firma.

En....., a..... de..... De 20....

- **Refuerzo positivo (Anexo 4)**

Al finalizar cada una de estas conductas (1, 2 y 3), y una vez que Marina haya cumplido con todo lo que estaba establecido para ese día, se le premiará por el esfuerzo que ha hecho con una actividad que a la adolescente le guste.

39



MOTIVACIÓN PARA ACONTECIMIENTOS DE CUMPLEAÑOS.

40

CASO 5:

DATOS DEL CASO

- José, 17 años.
- Evitación de situaciones sociales grupales.
- Interés por el mundo animal y por la naturaleza en general.
- Le gustan los juegos de play y ordenador.



José, tiene 17 años, y es un adolescente que tiene Síndrome de Asperger. Estudia 1º de la BACH, en un centro ordinario. Le gustan mucho los animales, y le encantaría ir a visitar Faunia.

José tiene dificultades a la hora de enfrentarse a acontecimientos sociales relevantes, como las celebraciones de cumpleaños. José siente que no encaja dentro del grupo, y se enfada porque no quiere acudir a este tipo de eventos.

En la mayoría de las ocasiones, no asiste. Se queda en casa jugando a la play o a los juegos del ordenador. Cuando no le queda otro remedio que participar, lo hace como mejor sabe. Juan se aísla del grupo y empieza a jugar sólo. No quiere colaborar en las dinámicas de otras personas, porque no tiene interés ni motivación hacia ellas.

Sus padres están muy preocupados, ya que quieren que su hijo tenga amigos, juegue y se relacione con su grupo de iguales. Tienen miedo, porque en algún momento puede aparecer algún tipo de maltrato por parte de sus compañeros (ya sea físico o psicológico). Por este motivo, es imprescindible actuar para prevenir su aparición, y para favorecer la interacción social con su entorno.

A Juan le gustan los animales, y la naturaleza en general. Además, le encantan los juegos de ordenador o de la play, relacionados con guerras.

ESTRATEGIAS PARA LOS PADRES:

41

ESTRATEGIAS

- Anticipación de acontecimientos
- Guiones sociales
- Video modelado
- Reforzadores (refuerzo positivo y economía de fichas)
- Juegos de role-playing
- APPS (Shock puppet y Art Maker)

- **Anticipación de acontecimientos o eventos próximos.**

En primer lugar, antes de que llegue cualquier evento o acontecimiento importante de cumpleaños, debemos anticipárselo a Juan, con el objetivo de que sea consciente de lo que va a suceder. Le tenemos que explicar los siguientes aspectos:

- ¿Qué se va a hacer?



- ¿Dónde se va a ir?



- ¿Cuándo se va a ir?





- ¿Con quién se va a ir?

Por ejemplo, si es el cumpleaños de un compañero de clase, llamado Daniel:

- ¿Qué se va a hacer?

Se va a realizar una comida de cumpleaños en el merendero de Daniel. Posteriormente, se estará en el jardín jugando y hablando.

- ¿Dónde se va a hacer?

Se va a hacer en el merendero de Daniel, ya que tiene un enorme jardín para poder jugar después.

- ¿Cuándo se va a ir?

Se va a celebrar el domingo, día 25 de mayo.

- ¿Con quién se va a ir?

Vas a ir con tus compañeros de clase. Vas a estar con todos celebrando el cumpleaños de Daniel. Lo vais a pasar muy bien.

- **Habilidades sociales.**

Los padres de José deberán trabajar con él, y buscar apoyo en profesionales para ayudarlo a gestionar las habilidades sociales. Por ejemplo: cómo empezar una conversación, qué preguntas tenemos que hacer para interaccionar con otras personas, cómo tenemos que reaccionar cuando nos regalan algo que no nos gusta, cómo pedir perdón, cómo felicitar a una persona, cómo pedir las cosas que queremos, cómo reaccionar ante un chiste, cómo decir que no sin dañar a la otra persona, etc.

Lo deberán trabajar mediante juegos de role-playing, para interiorizar estas cuestiones mediante la representación de roles. Algunas aplicaciones para Ipad que se pueden utilizar para trabajar mediante juegos de role-playing, son: Shock puppet y Art Maker. También se puede consultar el canal de youtube, llamado videomodelado Autismo Burgos, para trabajar las habilidades sociales.

- **Refuerzo positivo (Anexo 4)**

Cada vez que Juan reaccione tal y cómo se ha trabajado con él en los eventos de cumpleaños, recibirá un refuerzo positivo inmediato por parte de sus padres. El tipo de refuerzo deberá ser:



43

VERBAL



ACTIVIDAD



-Decirle mensajes positivos después de haber actuado de forma correcta ante una situación social, tal como: ¡Muy bien hijo, estoy muy orgullosa de ti!, ¡Qué bien te has comportado hoy!, etc.

-Hablar de animales, ya que le encantan y le fascina el mundo animal.
-Leer algún libro, cuento o comic relacionados con animales.
-Jugar a juegos de ordenador o play.

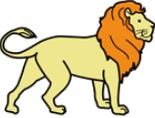
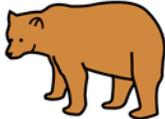
- **Economía de fichas (Anexo 4)**

También se deberá utilizar la técnica de la economía de fichas para tratar de modificar la conducta de José.

Los puntos finales que debe conseguir José serán pocos, ya que estas personas tienen poca tolerancia a la frustración. Por este motivo, la recompensa debe obtenerse a corto o medio plazo.

En este caso, han llegado al siguiente acuerdo:

- **Recompensa:** Ir a Faunia
- **Puntos:** Lo conseguirá cuando alcance 50 puntos.

Conductas	Puntos
1 	5 puntos
2 	10 puntos
3 	15 puntos
4 	20 puntos
5 	25 puntos

Por lo tanto, cuando José realice 10 conductas adecuadas, conseguirá la recompensa final.

ANEXOS

ANEXO 1:

Modelos de planes de estudio, hasta llegar a alcanzar el que hemos concretado anteriormente.

Semana 1: Realizado por Alejandro.

45

Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
08:45	Instituto	Instituto	Instituto	Instituto	Instituto
14:35	Ir a casa				
15:00	Comer	Comer	Comer	Comer	Comer
15:30	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
16:30	Ordenador	Ordenador	Ordenador	Ordenador	Estudiar
18:00	Merendar	Merendar	Merendar	Merendar	Merendar
18:30	Estudiar	Estudiar	Estudiar	Estudiar	Tiempo libre
19:15	Salir a jugar al fútbol				
20:00	Fin de la recompensa.				

Semana 2: Realizado por los padres de Alejandro.

Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
08:45	Instituto	Instituto	Instituto	Instituto	Instituto
14:35	Ir a casa				
15:00	Comer	Comer	Comer	Comer	Comer
15:30	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso

16:30	Ordenador	Ordenador	Ordenador	Ordenador	Ordenador
17:30	Estudiar	Estudiar	Estudiar	Estudiar	Estudiar
18:00	Merendar	Merendar	Merendar	Merendar	Merendar
18:30	Estudiar	Estudiar	Estudiar	Estudiar	Estudiar
19:15	Salir a jugar al fútbol				
20:00	Fin de la recompensa.				

Aumentamos media hora de estudio por día de la semana. Por lo tanto, Alejandro estudia una hora y cuarto cada día.

Semana 3: Realizado por los padres de Alejandro.

Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
08:45	Instituto	Instituto	Instituto	Instituto	Instituto
14:35	Ir a casa				
15:00	Comer	Comer	Comer	Comer	Comer
15:30	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
16:30	Ordenador	Ordenador	Ordenador	Ordenador	Ordenador
17:00	Estudiar	Estudiar	Estudiar	Estudiar	Estudiar
18:00	Merendar	Merendar	Merendar	Merendar	Merendar
18:30	Estudiar	Estudiar	Estudiar	Estudiar	Estudiar
19:15	Salir a jugar al fútbol				
20:00	Fin de la recompensa.				

Aumentamos media hora de estudio por día de la semana. Por lo tanto, Alejandro estudia una hora y tres cuartos cada día.

Semana 4: Realizado por los padres de Alejandro.

47

Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
08:45	Instituto	Instituto	Instituto	Instituto	Instituto
14:35	Ir a casa	Ir a casa	Ir a casa	Ir a casa	Ir a casa
15:00	Comer	Comer	Comer	Comer	Comer
15:30	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
16:30	Ordenador	Ordenador	Clases particulares de matemáticas	Ordenador	Ordenador
17:00	Estudiar	Estudiar	Clases particulares de matemáticas	Estudiar	Estudiar
18:00	Merendar	Merendar	Merendar	Merendar	Merendar
18:30	Clases particulares de inglés	Estudiar	Estudiar	Estudiar	Estudiar
19:30	Salir a jugar al fútbol	Salir a jugar al fútbol	Salir a jugar al fútbol	Salir a jugar al fútbol	Salir a jugar al fútbol
20:15	Fin de la recompensa.	Fin de la recompensa.	Fin de la recompensa.	Fin de la recompensa.	Fin de la recompensa.

Aumentamos un cuarto de hora de estudio por día de la semana. Por lo tanto, Alejandro estudia dos horas cada día, exceptuando el miércoles que emplea dos horas y media al aspecto educativo. Además, se añaden las clases particulares de inglés y matemáticas.

Semana 5: Realizado por los padres de Alejandro.

Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
08:45	Instituto	Instituto	Instituto	Instituto	Instituto
14:35	Ir a casa	Ir a casa	Ir a casa	Ir a casa	Ir a casa
15:00	Comer	Comer	Comer	Comer	Comer
15:30	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
16:30	Estudiar	Estudiar	Clases particulares de matemáticas	Estudiar	Estudiar
18:00	Merendar	Merendar	Merendar	Merendar	Merendar
18:30	Clases particulares de inglés	Estudiar	Estudiar	Estudiar	Tiempo libre
19:30	Recompensa	Recompensa	Recompensa	Recompensa	Recompensa
21:00	Fin de la recompensa.	Fin de la recompensa.	Fin de la recompensa.	Fin de la recompensa.	Fin de la recompensa.

Aumentamos media hora de estudio por día de la semana. Por lo tanto, Alejandro estudia dos horas y media cada día, exceptuando los viernes que emplea hora y media.

ANEXO 2:

Uno de los aspectos que se puede utilizar para trabajar la relajación, es el tema de la respiración.

Ejercicios de Respiración abdominal o diafragmática:

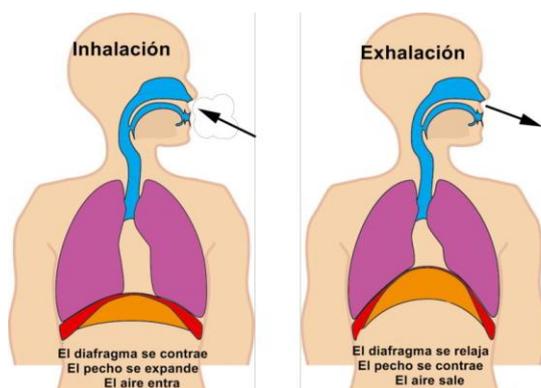
Prepararse. Lo mejor para estos ejercicios de respiración es ponerse cómodo tendido de espaldas en la cama o en una manta en el suelo. Intente estar muy relajado. En la práctica podrá hacerla en cualquier situación o lugar. Ponga música relajante, cierre los ojos y piense en la naturaleza: el mar, los bosques, los lagos...

Espiración 1. Concéntrese primero en la espiración: espire a fondo varias veces, trate de quedarse sin aire en los pulmones, expúlselo todo haciendo un gesto de contracción del abdomen... Verá que el aire quiere entrar al los pulmones por sí solo (sobre todo si intenta mantenerlos vacíos durante unos segundos...)

Espiración 2. Intente que la espiración sea lenta, larga y profunda. También silenciosa (aunque al principio despreocúpese de este importante detalle). Intente concentrar en el movimiento del diafragma. Repita el ejercicio unos 8 minutos (mínimo).

Espiración 3. Tras estos intentos, verá como tenderá a inspirar más profundamente y que su abdomen empieza a jugar un papel más activo. Haga un último intento cuando espire emita el sonido ON. No es un capricho. Le ayudará a que la espiración sea continua y lenta. También muy relajante dado que le hará vibrar la caja torácica y la zona abdominal. Primero la vocal OOOOOO..... al final de la respiración: MMMM

Inspiración. Notará que la inspiración viene por sí sola. Entre aire en los pulmones, el diafragma baja, el abdomen se hincha (ojo es el diafragma el que trabaja...que el abdomen se hinche es una consecuencia del aire que entra en los pulmones no la causa).



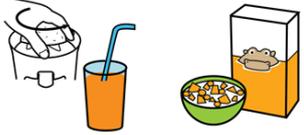
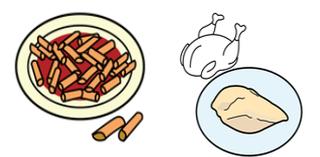
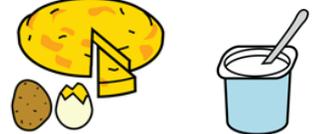
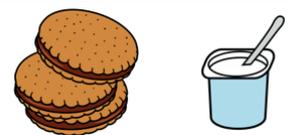
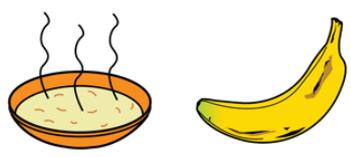
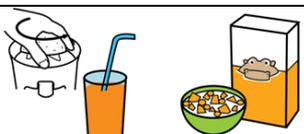
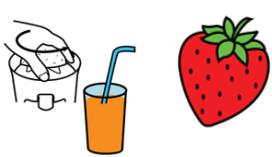
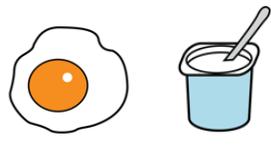
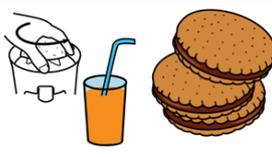
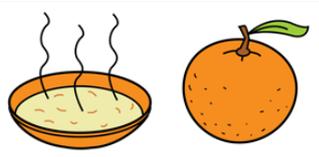
ANEXO 3

Una de las estrategias que sería conveniente trabajar con los niños en el tema de la alimentación, es:

-Incorporar alimentos nuevos dentro de comidas que le gustan a Laura, con el objetivo de camuflarlos. De esta forma, los ingerirá sin que se dé cuenta de que los está comiendo.

50

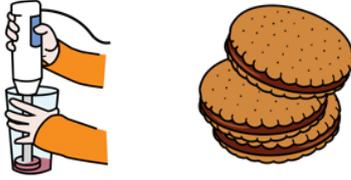
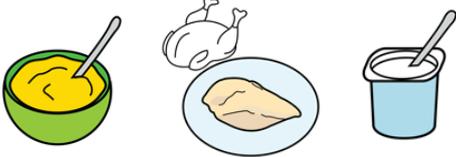
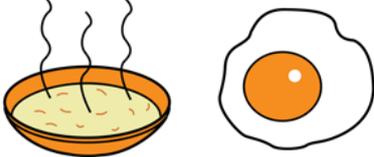
Horario de lunes a viernes de Laura.

	DESAYUNO	COMIDA	CENA
LUNES			
MARTES			
MIERCOLES			
JUEVES			
VIERNES			

Horario de los padres de Laura.

LUNES

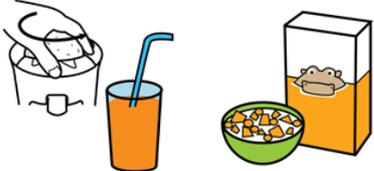
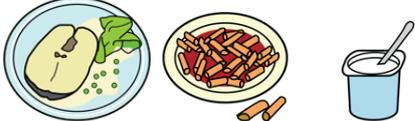
51

Desayuno	
Comida	
Cena	

En este día, hemos introducido dos alimentos que no le gustan: la leche y el pescado. Éstos están camuflados en comidas que sí que le gustan. En el desayuno se realizará un batido de fresa, ya que sabemos que le gusta mucho el sabor a fresa. En la cena, se hará una sopa de pescado, el cual deberá estar muy triturado.

Además, hemos incorporado una comida que no le gusta: El puré. Los padres de Laura deberán comunicarle que para poder comer la pechuga y el yogurt de fresa (que es lo que más la gusta), tendrá que comer un poco de puré.

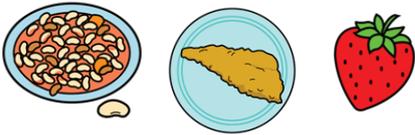
MARTES.

Desayuno	
Comida	

Cena	
-------------	--

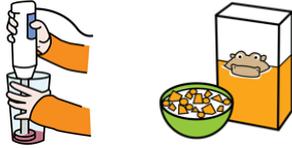
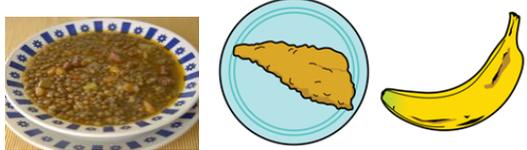
En este día, se han introducido dos alimentos nuevos: el pescado y el embutido. En la comida se ha utilizado la estrategia de ponerle como primer plato un poco de pescado, ya que es el plato menos apetecible para la adolescente. Posteriormente, se le proporcionará los macarrones, ya que es uno de sus platos favoritos. Por último el yogurt de fresa que le encanta. En la cena, se realizarán croquetas de jamón york y queso. Lo que se pretende es camuflar el sabor del embutido, con los sabores de los demás ingredientes que se utilizan para hacer las croquetas.

MIÉRCOLÉS.

Desayuno	
Comida	
Cena	

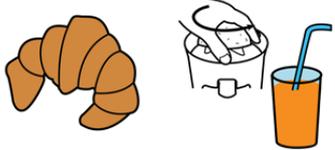
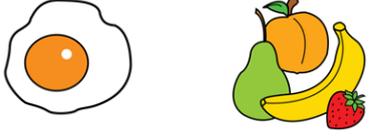
El miércoles será el día en que los padres dejarán a Laura que elija la comida que ella quiera.

JUEVES

Desayuno	
Comida	
Cena	

En este día, se incorporarán otros alimentos que no la gustan como: las verduras, la leche, y el embutido. En el desayuno, con el batido de fresa se introducirá la leche; en la comida, con las lentejas se incorporará la verdura, la cual debe estar muy triturada; en la cena se hará una tortilla de jamón y queso para meter el embutido.

VIERNES

Desayuno	
Comida	
Cena	

En este día no se incorporará ningún alimento nuevo o que no la guste, ya que al ser la primera semana, es suficiente con lo que se ha utilizado.

ANEXO 4:

GLOSARIO

- Extinción

Se trata de evitar reforzar la conducta indeseada, es decir, no prestarle atención cuando está llorando, gritando o con una rabieta.

- Reforzamiento positivo

La finalidad del reforzamiento es la de aumentar la probabilidad de respuesta en el futuro. En el reforzamiento positivo se otorga un premio, un reforzador. Los reforzadores pueden ser de muy diversos tipos: sociales, materiales, primarios, secundarios, etc. Lo importante es tener en cuenta que lo que a un alumno le motiva a otro puede no funcionarle por lo que tendremos que conocer qué es lo que le gusta y qué es lo que le disgusta a la hora de determinar qué tipos de refuerzos vamos a utilizar.

- Contrato conductual

Este papel será redactado siguiendo los principios de un contrato. En él que se especificarán qué conductas son problemáticas, cuáles queremos cambiar, qué tiene que hacer Marina para ganar puntos, y cuál será el sistema de canjeo de dichos puntos una vez que los haya obtenido. Finalmente, todas las partes implicadas firmarán el contrato.

- Economía de fichas

Se trata de un sistema de modificación de conducta que no sólo cuantifica la conducta del alumno, sino que también proporciona premios y/o castigos en función de dicha cuantificación. Por ejemplo, registrar en una tabla el número de horas que estudia, transformar dicho número en puntos y plantear un sistema de canjeo de puntos. Cuando el sujeto consiga X puntos, obtendrá la recompensa pactada.

- Conducta

Todo lo que hace un ser humano se llama Comportamiento o Conducta.

.... Cuando un niño se mueve, está realizando una conducta motora.

..... Si habla, realiza un comportamiento verbal.

..... Si ríe o llora realiza conductas emocionales.

..... Imaginar, pensar.... son conductas cognitivas.

La persona está continuamente produciendo conductas, casi todas ellas son APRENDIDAS.

Existen, no obstante, otro tipo de conductas, que no se aprenden o que no hacemos voluntariamente y que aparecen siempre que un estímulo las provoca, son las conductas REFLEJAS.

- Pensamiento divergente

Cuando animamos a los niños o adolescentes a elegir la solución más idónea entre las distintas alternativas, les estamos entrenando en un PENSAMIENTO DIVERGENTE.

BIBLIOGRAFÍA

La bibliografía que se ha utilizado para la elaboración de este documento de motivación, es:

Bogdashina, O. (2007). Percepción sensorial en el Autismo y Síndrome de Asperger. Experiencias sensoriales diferentes, mundos perceptivos diferentes. Autismo Ávila.

56

Martínez Ramón, J. P. Programa de análisis, asesoramiento y actuación para la modificación de conducta. Herramientas y orientaciones para intervenir ante problemas de comportamiento. Murcia.

WEBGRAFÍA

<http://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/IgualdadDeOportunidades/Discapacidad/Ficheros/Guia%20de%20alimentacion2.pdf>

<http://www.catedu.es/arasaac/>