

Apoyos visuales y trastorno del espectro autista

Bañarse



Pijama



Cepillarse los dientes



Agua



Libro



Cama



Introducción

- ❑ **¿Qué son los apoyos visuales?** Apoyo visual se refiere a usar una imagen u otro objeto 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 comprobado que los apoyos visuales funcionan bien como una manera de comunicarse.

Los apoyos visuales se usan con niños con autismo para dos objetivos principales. Ayudan a los cuidadores a comunicarse mejor con el niño y ayudan al niño a comunicarse mejor con los demás. El objetivo de este folleto es ayudar a los cuidadores a comunicarse mejor con el niño.

Este folleto presenta los apoyos visuales a los padres, cuidadores y profesionales y les da instrucciones sobre cómo usarlos de manera efectiva. Los apoyos visuales se pueden usar con personas de cualquier edad, aunque este folleto se refiere a niños. Los cuidadores que no son los padres también pueden usar los apoyos visuales.

- ❑ **¿Por qué son importantes los apoyos visuales?** Las características principales del autismo pueden incluir diferencias en la interacción social o para comunicarse en situaciones sociales y tener intereses centrados o conductas repetitivas. Los apoyos visuales pueden usar las fortalezas de los niños autistas para ayudarlos en las áreas que lo necesitan.

Primero, los niños autistas pueden entender los mensajes sociales de manera distinta mientras interactúan con los demás en las actividades diarias. Ellos probablemente no captan completamente las expectativas sociales, como iniciar una conversación, cómo responder cuando otros hacen acercamientos sociales o cómo cambiar su conducta basándose en mensajes sociales no hablados. Los apoyos visuales pueden ayudar a enseñar habilidades sociales y ayudar a los niños autistas a usarlas por sí solos en situaciones sociales.

Segundo, algunos niños autistas pueden tener dificultad para entender y seguir solo instrucciones habladas. Es posible que no puedan expresar lo que quieren o necesitan con tanta facilidad como los demás niños. Los apoyos visuales pueden ayudar a los cuidadores a comunicar lo que ellos esperan. Pueden ayudar a disminuir la frustración del niño y pueden ayudar a reducir las conductas poco seguras consecuencia de dificultades para comunicarse. Los apoyos visuales pueden promover maneras positivas de comunicarse.

Finalmente, algunos niños autistas pueden tener dificultades para entender los cambios de rutina o participar en situaciones desconocidas. Los apoyos visuales pueden ayudarlos a entender qué esperar y qué sucederá después, lo que podría reducir la ansiedad. Los apoyos visuales pueden ayudar a los niños a prestar atención a información importante y ayudarlos a afrontar el cambio y a ser más independientes.



Tablero primero–después

- ❑ **¿Qué es?** Un tablero primero-después es una visualización de algo que su hijo prefiere que suceda después de completar una tarea que es menos preferida.
- ❑ **¿Cuándo es útil?** Un tablero primero-después es útil para enseñar a los niños autistas a seguir instrucciones y aprender nuevas habilidades. Los motiva a hacer actividades que pueden ser más complicadas para ellos y aclara cuándo pueden hacer lo que disfrutan más. Un tablero primero-después sienta las bases necesarias para completar instrucciones y actividades de varios pasos y a entender la causa del concepto trabajo-recompensa.
- ❑ **¿Cómo le enseño y cómo lo uso?** Decida qué tarea quiere que su hijo complete primero (lo que va en la casilla "primero") y el objeto o actividad preferida (lo que va en la casilla "después") que su hijo puede hacer inmediatamente después de completar la tarea que va "primero". Este objeto/actividad preferida debe ser suficientemente motivadora para aumentar la probabilidad de que su hijo intente aprender una nueva tarea o una que sea más difícil para él.

Ponga los apoyos visuales en el tablero (por ejemplo, fotografías, dibujos, palabras escritas) que representan las actividades que usted identificó. Presente el tablero al niño con una instrucción verbal breve. Intente usar la menor cantidad de palabras posible. Por ejemplo, antes de comenzar la tarea que va "primero", diga "primero, ponte los zapatos, después el columpio". Si es necesario, vea el tablero mientras su hijo hace la tarea. Por ejemplo, diga "solo falta un zapato, después columpio" cuando su hijo casi termine.

Cuando complete la tarea "primero" vean el tablero de nuevo. Por ejemplo, diga "terminamos con los zapatos, ¡ahora columpio!" e inmediatamente reafirme entregando el objeto o actividad preferida.

Para enseñar al niño autista el valor del tablero primero-después debe darle el objeto o actividad de refuerzo después de completar la tarea "primero", incluso si necesita un poco de ayuda para completarla. De lo contrario, su hijo podría no confiar en el tablero la próxima vez que lo use.

- ❑ **¿Qué sucede si presenta conductas poco seguras?** Si suceden conductas poco seguras, continúe dando instrucciones (o ayudando) a su hijo a completar la tarea que va "primero". Manténgase centrado en la tarea si puede, mientras bloquea o evita cualquier conducta poco segura. Luego es importante seguir ofreciendo el objeto o actividad de refuerzo, pues el enfoque en el tablero debe ser completar la tarea que va "primero" incluso si es difícil para su hijo o si usted hizo la mayoría de la tarea.

Si cree que pueden suceder conductas poco seguras, comience por presentar el tablero primero-después para una tarea que su hijo complete generalmente de buena gana y con éxito. Si las conductas se vuelven más inseguras, podría estar apropiado considerar una consulta con un profesional de la conducta para resolver las situaciones directamente.

Horario visual

- ❑ **¿Qué es?** Un horario visual es una representación de lo que va a suceder durante el día o durante una actividad.
- ❑ **¿Cuándo es útil?** Un horario visual es útil para dividir una actividad o parte del día que tiene varios pasos para animar la enseñanza e independencia de cada paso. También puede ser útil para comunicar cuándo ocurrirán ciertas actividades (como las que su hijo disfruta), especialmente si las transiciones entre actividades son difíciles o provocan ansiedad.
- ❑ **¿Cómo le enseño y cómo lo uso?** Decida qué actividades presentará en el horario. Elija las actividades que verdaderamente sucederán en ese orden específico. Intente combinar actividades que su hijo disfruta con las que tal vez no disfrute o que pueden ser más difíciles para él.

Ponga en el horario los apoyos visuales (por ejemplo, fotografías, dibujos, palabras escritas) que muestren las actividades que ha identificado. El horario puede ser portátil, por ejemplo, en una carpeta o portapapeles o se puede fijar en un lugar permanente como el refrigerador o una pared. Su hijo debe poder ver todo el horario antes de comenzar con la primera actividad. Debe seguir siendo visible para su hijo durante el resto de las actividades. También debe haber alguna manera que



sea visualmente clara para su hijo cuando complete una tarea, como marcarla, dándole vuelta o quitándola del horario. Puede usar cualquier formato que tenga más sentido para su hijo. También debe haber alguna manera que sea visualmente clara para su hijo cuando complete una tarea, como marcarla, dándole vuelta o quitándola del horario. Puede usar cualquier formato que tenga más sentido para su hijo.

Cuando sea el momento de que ocurra una actividad del horario, dé una señal a su hijo con una breve instrucción verbal. Por ejemplo, diga “revisa el horario”. Esto ayuda a su hijo a prestar atención mientras comienza la próxima actividad. Al principio, es posible que deba guiar a su hijo para revisar el horario (por ejemplo, llévelo gentilmente por los hombros y pídale a su hijo que señale la próxima actividad en el horario). Puede disminuir gradualmente las instrucciones a medida que su hijo comience a usar el horario de manera más independiente. Cuando complete una tarea, dé una señal a su hijo para que revise el horario de nuevo, con el procedimiento que describió arriba y pasen a la siguiente actividad.

Recuerde, su objetivo es enseñar a su hijo a seguir un horario. Recuerde elogiar o dar otro refuerzo positivo a su hijo por seguir el horario y por pasar y completar las actividades del horario. Puede ser útil usar un temporizador que su hijo pueda escuchar y ver para aclarar más los tiempos de transición a su hijo.

Cuando crea que su hijo está listo, combine la variedad en el horario poniendo un símbolo que represente una actividad desconocida (por ejemplo, “vaya” o “actividad sorpresa”). Comience a enseñar este concepto combinándolo con una actividad positiva o sorpresa. Gradualmente úselo para cambios inesperados en el horario. Esto ayudará a su hijo a tolerar los cambios del día y promueve la flexibilidad.

❑ ¿Qué sucede si presenta conductas poco seguras?

Si suceden conductas poco seguras, continúe dando instrucciones a su hijo a completar la tarea que está haciendo. Manténgase centrado en la tarea y no en la

conducta. Luego pase a la siguiente actividad como lo indica el horario y siga dando el objeto o actividad de refuerzo que indica el horario, ya que el enfoque del horario es completar las tareas incluso si necesita ayuda.

Si cree que pueden suceder conductas poco seguras, comience por presentar el horario visual durante las tareas que su hijo completa generalmente de buena gana y con éxito. Si las conductas se vuelven más inseguras, podría estar apropiado considerar una consulta con un profesional de la conducta para resolver las situaciones directamente.

Establecer parámetros visualmente

❑ **¿Qué es?** Establecer parámetros implica usar apoyos visuales para establecer límites claros sobre objetos y actividades y comunicar conductas básicas esperadas, como esperar.

❑ **¿Cuándo es útil?** Establecer parámetros visualmente es útil para comunicar límites que forman parte de una actividad y que pueden parecer confusos para su hijo. Abajo hay algunos ejemplos de situaciones en las que este podría ser útil. Comunicar límites físicos de un área o actividad, por ejemplo, usar un símbolo de “alto” para marcar cuándo detenerse en el patio o en una puerta cuando el cuidador esté trabajando en casa y no esté disponible. O para mostrar cuánto de un objeto o actividad está disponible antes de que termine. Por ejemplo, poner una imagen “no disponible” en la computadora cuando no es momento de jugar en la computadora. O poner imágenes de 3 cajas de jugo en el refrigerador y quitar o cubrir una cada vez que le dé un jugo. Mostrar la necesidad de esperar algo que está retrasado pero que estará disponible pronto, por ejemplo, entregar una tarjeta “espera” junto con un temporizador.

❑ **¿Cómo le enseño y cómo lo uso?** Comience por enseñar el uso de estos apoyos visuales en situaciones que tienen parámetros claros, definidos y breves. A medida que su hijo entienda mejor estos apoyos visuales, aumente gradualmente su uso en actividades de más largo plazo y con parámetros más abstractos.

❑ Ejemplos:

Límites físicos: ponga el apoyo visual en límites físicos que ya están definidos (por ejemplo, una puerta) y consúltelo cuando se siga la regla. Por ejemplo, cuando su hijo se detiene frente a la puerta, señale el símbolo de alto y diga “alto”. Elogie o dé refuerzo por cumplir este parámetro. Después de enseñar el concepto, use el mismo apoyo visual durante otras actividades o en otros entornos en los que se necesitan los mismos límites, pero no están tan claros, como un símbolo de “alto” en el área de juegos.

Disponibilidad limitada: decida la cantidad de veces o la duración del tiempo que el objeto o actividad estará disponible. Indíquelo mediante el apoyo visual, por ejemplo, 3 imágenes de una caja de jugo en el refrigerador para indicar que se permiten 3 cajas de jugo al día. Después de que se dio o usó el objeto o la actividad, muestre el cambio con el apoyo visual, por ejemplo, tache o quite una de las imágenes de caja de jugo. Cuando el objeto ya no esté disponible, use el apoyo visual para mostrarlo. Por ejemplo, muestre a su hijo que ya no hay más imágenes de jugo en el refrigerador después de usarlas todas.



Espera: comience presentando el símbolo de “espera” durante un período muy breve antes de que su hijo pueda tener un objeto o actividad preferida. Puede ayudar combinar el uso con el símbolo de “espera” con un temporizador. Pida a su hijo que cambie la tarjeta “espera” por el

objeto o actividad. Por ejemplo, cuando su hijo pida un snack, entregue a su hijo la tarjeta “espera”, ponga el temporizador en 10 segundos y luego elogie que su hijo esperó por el snack con la tarjeta “espera”.

A medida que su hijo aprenda a usar los apoyos visuales para establecer parámetros, aumente gradualmente la duración del tiempo o la cantidad de situaciones en las que se espera que su hijo espere los objetos o actividades y qué se espera que haga mientras espera.

❑ ¿Qué sucede si presenta conductas poco seguras?

Si usted cree que pueden suceder situaciones poco seguras, presente estos parámetros durante situaciones menos difíciles o comience con expectativas simples, como poner un símbolo de alto en algún lugar en el que ya sigan esta regla.

Si suceden conductas poco seguras, sea congruente con los parámetros que ha establecido. Céntrese en elogiar los aspectos de los parámetros que se hayan cumplido, en lugar de cambiar su enfoque a las conductas.

Usar apoyos visuales puede ayudarlo a usted y a su hijo a comunicarse y a manejar las actividades diarias de manera positiva.

Las autoras de esta publicación son Whitney Loring, Doctora en Psicología, profesora adjunta de pediatría, psiquiatría y Ciencias de la Conducta u Mary Hamilton, Maestría en Educación, Analista de Conducta Certificada por la Junta, (*Board Certified Behavior Analyst, BCBA, por sus siglas en inglés*), consultora educativa y de la conducta TRIAD (*Treatment and Research Institute for Autism Spectrum Disorders*). Este trabajo lo respaldó Beth Malow, doctor en medicina, Maestría en Ciencias, profesora de Neurología, investigadora principal, Neurología en Vanderbilt Autism Treatment Network Site y Zachary Warren, doctor en Filosofía, profesor de Pediatría, coinvestigador principal, Vanderbilt Autism Treatment Network Site. Lo editó y diseñó el personal de Comunicaciones (*Communications*) de Vanderbilt Kennedy Center for Excellence in Developmental Disabilities. Agradecemos la revisión y sugerencias de muchos, incluyendo a los docentes de TRIAD y de Autism Tennessee. Esta publicación se puede distribuir en su forma original sin costo. Consulte más recursos para imprimir en línea en: vkc.vumc.org.

Este material es producto de Autism Speaks Autism Treatment Network, un programa financiado por Autism Speaks. Esta publicación es posible en parte gracias al Subsidio N.º T73MC00050 de la División de Salud de la Madre y el Hijo (Maternal and Child Health Bureau, MCHB, por sus siglas en inglés), de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (Health Resources and Services Administration, HRSA, por sus siglas en inglés), Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services, HHS, por sus siglas en inglés). El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente expresa las opiniones oficiales de MCHB, HRSA, HHS.



VANDERBILT KENNEDY CENTER