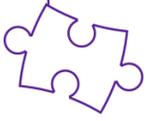
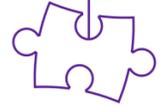


# EBOOK

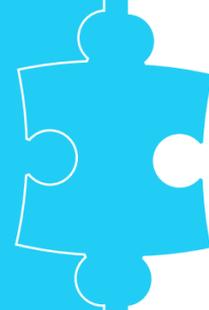
PARA PADRES, MADRES  
Y TUTORES DE NIÑOS Y NIÑAS  
CON TRASTORNOS  
DEL ESPECTRO AUTISTA



**Autismo  
Teletón**



# Índice



1

## INTRODUCCIÓN

1.1 ¿Para quién es este manual?

2

## RETOS COMUNES

2.1 Berrinches

2.2 Hábitos de sueño

2.3 Peluquería

3

## MÁS HERRAMIENTAS ÚTILES

3.1 Historias sociales



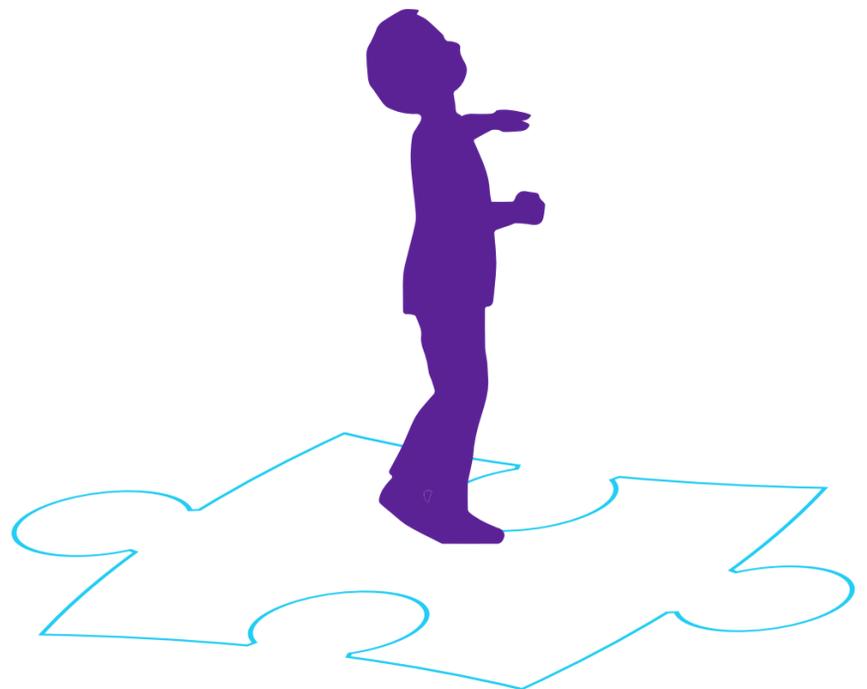
# Introducción

## 1.1

### ¿Para quién es este manual?

Este ebook fue creado con información de expertos del **Centro Autismo Teletón** para beneficiar a los padres, las madres, los familiares y los tutores de los niños y las niñas con Trastornos del Espectro Autista (TEA).

**En él encontrarás recomendaciones que pueden adaptarse a diferentes momentos que se viven al convivir con un niño con autismo.**



# Retos comunes

¿Cómo utilizar  
los reforzadores?

¿Qué es un berrinche?

## 2.1 Berrinches

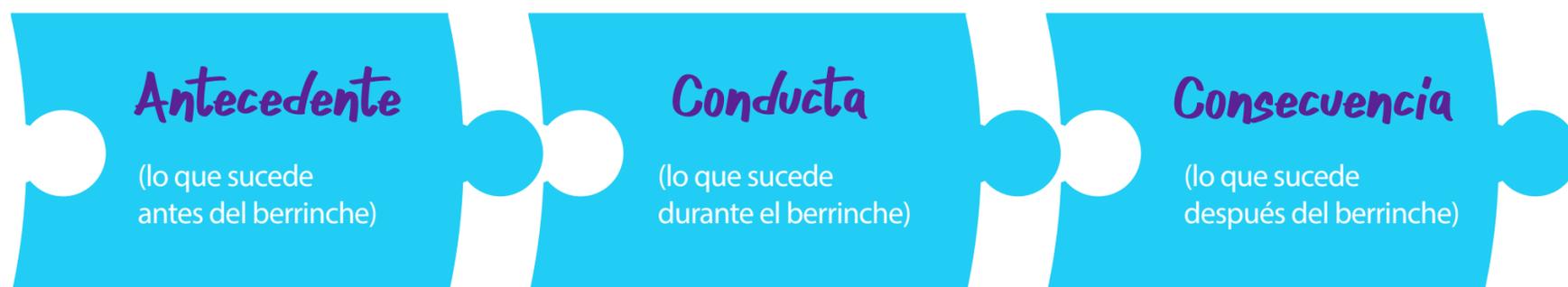
Algunas personas con Trastornos del Espectro Autista (TEA) presentan conductas disruptivas que pueden detonarse por diferentes variables y/o situaciones. Dichas conductas pueden volverse repetitivas o de difícil manejo, manifestándose de manera exagerada a través de llanto, gritos o movimientos físicos. Todos los niños hacen berrinches, pero en el caso de los niños con TEA estas conductas se vuelven más frecuentes o incontrolables, por lo que es recomendable emplear estrategias para eliminarlas o modificarlas.

¿Por qué se presentan  
los berrinches?

Un berrinche puede tener diferentes funciones, y en cada niño puede presentarse de manera singular. **Lo más importante es tratar de entender cuál es su causa, ya que un berrinche siempre comunica algo.** Algunas de las causas más frecuentes pueden ser: cansancio, no querer realizar una actividad, deseo de algo que no puede tener, dificultad para esperar, hambre, sed, sueño o enfermedad.

Es muy importante identificar la causa del berrinche para así poder manejarlo mejor y evitarlo en un futuro. Un berrinche puede ser una de las conductas más frecuentes en un menor; antes de aplicar cualquier técnica es importante que consideres los siguientes aspectos:

- La conducta tiene diferentes funciones para tu hijo(a).
- Observa con cuidado para comprender cuál es la causa de la conducta.
- Observa y registra las situaciones y/o los contextos donde se presenta la conducta. Lleva un registro donde tomes en cuenta factores como intensidad y frecuencia. Es de suma importancia que el registro lo realices por lo menos durante dos semanas.



Las personas con Trastornos de Espectro Autista regularmente no saben cómo comportarse en situaciones particulares. **Es importante mostrarles el comportamiento que se espera de ellas en diferentes situaciones.** Actualmente, el enfoque de Apoyos Conductuales Positivos (ACP) ha demostrado ser el más efectivo en el abordaje de los retos conductuales de alumnos con TEA. El sistema de ACP, más que una intervención específica, es una manera de ver y afrontar los retos conductuales.

**Dentro de este enfoque es indispensable enseñar una conducta alternativa al niño. Esto se logra mostrándole una conducta adecuada que le sea útil para expresar sus necesidades, disminuyendo así las conductas inadecuadas.**

Para propiciar un ambiente óptimo para el aprendizaje de las nuevas conductas, te sugerimos modificar o anticipar los cambios en el comportamiento de tu hijo que señalen que se avecina un berrinche.

El Apoyo Conductual Positivo enfatiza el uso de estrategias proactivas, las cuales conllevan un análisis del contexto y los detonadores de la conducta. Por esto, el factor fundamental del ACP es **la anticipación.**



Para la aplicación de estrategias proactivas es necesario considerar:

- **La organización y la estructura del ambiente.**
- **Las nuevas habilidades que quieres desarrollar en tu hijo(a): es sumamente importante que pienses en las nuevas habilidades que quieres desarrollar y no sólo en aquellas conductas que deseas eliminar.**

**Recuerda:**

**Cada situación es una oportunidad de aprendizaje**

**Dentro de las estrategias proactivas se consideran:**

• **Reforzamiento**

• **Análisis de tarea**

• **Moldeamiento**

Para la enseñanza de un comportamiento adecuado puedes utilizar reforzadores; a continuación te presentamos ideas importantes sobre el uso de los mismos así como algunos ejemplos de implementación que esperamos te sean de utilidad.

Existen diferentes tipos de reforzadores que te pueden ayudar a favorecer conductas adecuadas. A continuación te mencionamos algunos de ellos:

## **Tipos de reforzadores que puedes utilizar**

**Comestibles:** Alimentos o bebidas preferidas de tu hijo.

**Tangibles:** Juguetes u objetos que por su color, textura, sonido y forma le llamen la atención.

**Actividades:** Actividades recreativas o pasatiempos como juegos, idas al parque.

**Sociales:** Elogios y halagos, acompañados de alguna caricia o una frase como "muy bien".

# ¿Por qué es importante reforzar?



Cuando tu hijo presenta conductas deseadas debes otorgarle un reforzador para procurar que siga presentando dichas conductas.

**Al seleccionar un reforzador es importante observar primero los intereses de tu hijo(a), de esta manera podrás elegir el reforzador más adecuado para tu hijo(a).**

Asimismo, recuerda que el reforzador que elijas siempre debe ir acompañado de un reforzador social, por ejemplo: una frase como "muy bien" o una caricia. Tomando en cuenta que este reforzador deberá estar disponible siempre que se tenga que utilizar, puedes agregar apoyos visuales o fotos del mismo, así como palabras escritas según sea el caso. Es importante estar pendiente para ayudarlo e irle mostrando lo que deberá de realizar conforme se le está solicitando.

Otras estrategias que puedes utilizar para apoyar a tu hijo(a) son las historias sociales, que pueden variar de acuerdo con cada situación.

Las instrucciones son algo fundamental para ayudar a tu hijo(a) a realizar una actividad, por esto debes de tener en cuenta los siguientes aspectos a la hora de solicitarle algo:

- **Utiliza palabras cortas y claras.**
- **Evita decir NO.**
- **Utiliza un lenguaje propositivo pidiendo lo que deseas que realice.**
- **Sé consistente, la instrucción deberá de ser la misma en todas las ocasiones.**
- **Identifica la conducta que quieres premiar y decide cuál será la conducta adecuada para mostrarle ante la situación o el berrinche que esté presentando.**

# ¿Cómo debes aplicar un reforzador?

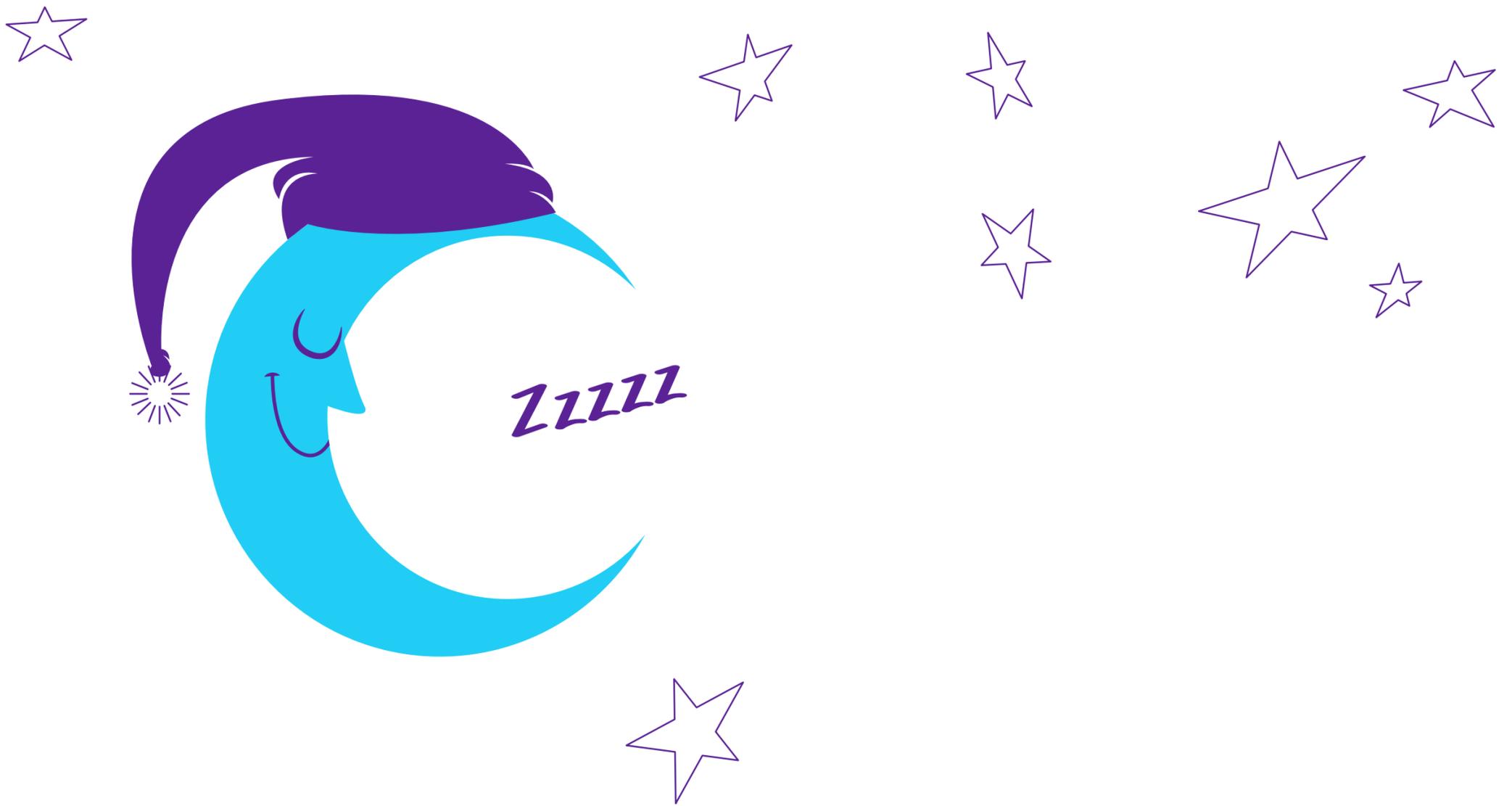
- ☆ **Al comenzar, la conducta debe de ser reforzada cada que se presente, otorgando el reforzador al niño(a) inmediatamente.**
- ☆ **La aplicación deberá de hacerse de forma sistemática.**
- ☆ **Mientras vayas progresando, es importante ir disminuyendo gradualmente el número de reforzadores entregados al niño(a), es decir primero cada vez que presente la conducta se le dará un reforzador, posteriormente cada dos veces que la conducta se presente, luego cada tres y así sucesivamente.**
- ☆ **Todos los tipos de reforzadores comestibles, tangibles o de actividad deben ser acompañados por reforzadores sociales, es decir, una frase corta como “muy bien”.**
- ☆ **La cantidad de reforzadores que utilices debe de ser pequeña, ya que esto evitará que se pierda el interés rápidamente.**
- ☆ **Tu tono y volumen de voz, así como la expresión facial que utilices al reforzar, deben de ser de extrema alegría.**
- ☆ **Evita entregar un reforzador al niño cuando se presente alguna conducta inadecuada, de esta forma evitarás confundir al niño(a).**

Es importante que la mayor parte de los miembros de la familia se encuentren informados e involucrados en la aplicación de la estrategia para permitir un mejor progreso.

**A continuación te damos un ejemplo de alguna situación de la vida diaria en la que podrías aplicar lo aprendido, por ejemplo, en una visita al supermercado:**

Mariana es una niña que presentaba dificultad para acudir a ciertos lugares como el supermercado. Al llegar y durante su estancia en él solía tirarse al piso. Esta conducta dificultaba las compras, por lo que se decidió implementar el uso de un reforzador comestible (dulce) para facilitar su estancia en el supermercado. También se realizaron algunas adecuaciones en la rutina como anticipar mediante una agenda visual los días que asistiría al supermercado. Asimismo se implantaron tiempos cortos para realizar las compras en un inicio, posteriormente el tiempo se fue ampliando. Al llegar al supermercado, Mariana hacía berrinche tirándose al piso. Cuando se presentaba esta conducta se le mostraba su dulce preferido al mismo tiempo que se le daba la instrucción “parada, Mariana”. Cuando Mariana se levantaba, se le reforzaba inmediatamente de manera social diciéndole: “Muy bien, Mariana, estás parada”, entregándole una pedacito del dulce.

**El reforzador se otorgaba en pequeñas porciones para evitar que Mariana perdiera el interés debido a que era necesario utilizarlo en varias ocasiones, ya que Mariana se tiraba al piso frecuentemente dentro del supermercado. Se llevó a cabo la misma estrategia cada vez que Mariana presentaba la conducta dentro del supermercado. Posteriormente se fue disminuyendo el uso del reforzador, alternándose las ocasiones en las que se entregaba. Finalmente, se utilizó únicamente el reforzador social (“muy bien”). Esta estrategia puede ser aplicada en diferentes contextos donde tu hijo presente conductas similares.**



## 2.2 Hábitos de sueño

Es común que las personas con Trastornos del Espectro Autista (TEA) presenten algunos retos para dormir de forma adecuada. Es por ello que los hábitos de sueño son de vital importancia para favorecer que su descanso se lleve de una mejor manera. Es muy importante llevar a cabo una intervención orientada a mejorar la calidad de sueño de tu hijo(a). Algunas repercusiones de las alteraciones del sueño pueden ser:

- **Irritabilidad.**
- **Hiperactividad.**
- **Agresión.**
- **Bajo desempeño en el aprendizaje.**

Al planear una intervención para las dificultades de sueño es preciso hacerlo en forma conjunta con los maestros, médicos y especialistas. **A continuación te presentamos algunos consejos prácticos que te pueden ayudar a mejorar la rutina de sueño de tu hijo(a).**

## → *Propicia un entorno cómodo para dormir*

Importante pensar en el entorno en el que dormirá tu hijo(a). Toma en cuenta las siguientes características del entorno:



**SONIDOS:** Es posible que las personas con TEA estén más conscientes de los ruidos. Intenta que esté alejado de ellos y/o minimizarlos en la medida de lo posible.



**TEXTURA DE ROPA:** Toma en cuenta los retos sensoriales que tu hijo(a) puede presentar; averigua por ejemplo si prefiere pijamas sueltas, con mangas y/o el tipo de tela que le es más agradable.

## *Recuerda:*

**Establecer rutinas y estructuras predecibles es importante para lograr un mejor funcionamiento de las personas con TEA**

## → *Establece hábitos regulares para la hora de acostarse*

Establece hábitos anticipatorios para la hora de acostarse; deben ser breves, previsibles y esperados. **Por ejemplo: leer un cuento, y colocarse la pijama y los calcetines.**

Incluye en la rutina actividades que tranquilicen a tu hijo(a). Evita actividades como las carreras, los saltos, los juegos y/o los videos.

Es recomendable que comiences la rutina de sueño entre 15 y 30 minutos antes de la hora establecida para acostarse. Los niños más pequeños requieren una rutina más breve.



Tu hijo(a) puede beneficiarse de tener una agenda visual en donde le muestres la rutina con las actividades para ir a dormir.

**A continuación te presentamos algunas opciones:**



Coloca la agenda en un lugar donde tu hijo(a) pueda verla y manejarla de forma adecuada e independiente. Puedes ayudarle señalando cada una de las actividades que debe hacer antes de ir a dormir.

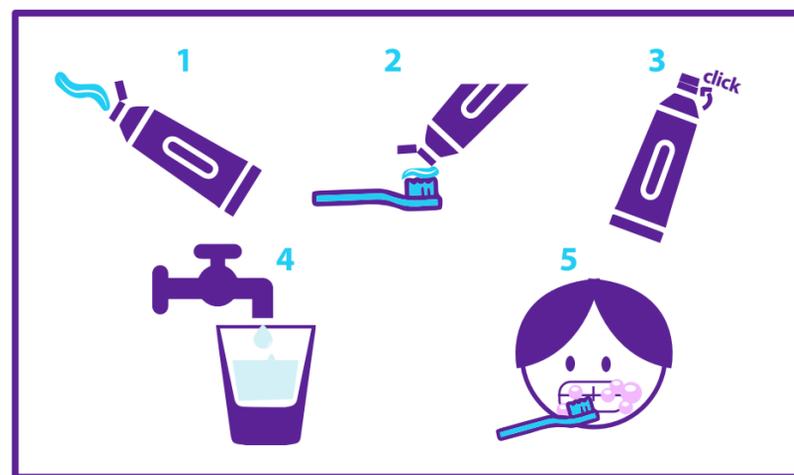
Si tu hijo(a) requiere de una descripción más detallada puedes realizar secuencias más específicas para ayudarle a realizar cada actividad, por ejemplo:



**Secuencias de tareas.**



**Muéstrale la tarea general que deseas que realice.**



**Indica de forma visual cada uno de los pasos a realizar para facilitar su ejecución. Puedes ir señalando cada paso para que lo realice.**



Si tu hijo(a) ya utiliza un sistema de comunicación alternativo como las plantillas, incluye también imágenes de la actividad de dormir, así como de las actividades que realice antes de ello.

Establece un horario regular para la hora de dormir y respétala.

Escoge una hora para despertarse; ésta debe ser la misma la mayor parte de los días de la semana.

Si tu hijo(a) es muy pequeño y aún duerme una siesta durante el día, intenta establecer un horario regular para ellas.

## → Los alimentos

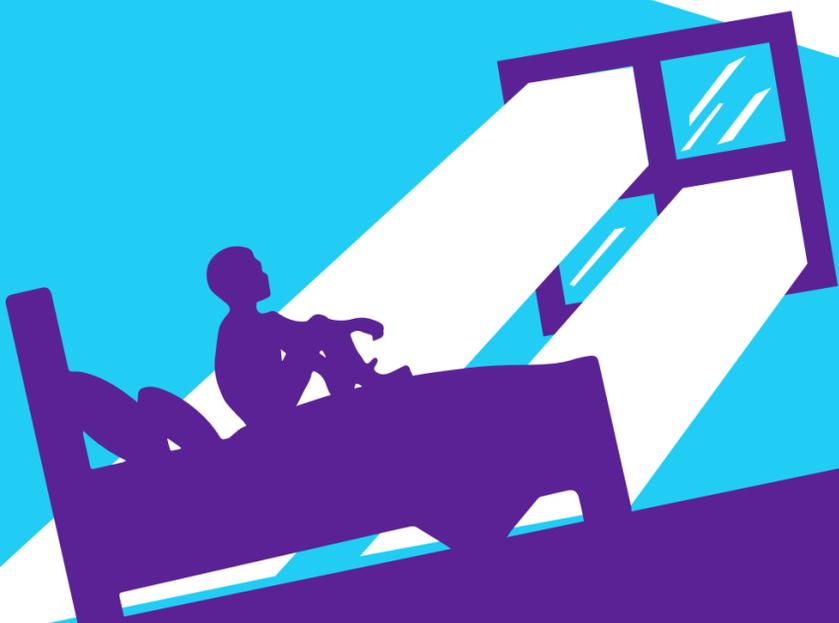


- Siempre respeta el horario de desayuno de tu hijo(a).
- Porporciona a tu hijo una pequeña merienda y no una comida fuerte al final del día.
- Hacia el atardecer evita alimentos o bebidas con cafeína, tales como el chocolate, el café, el té o los refrescos, pues en la mayoría de las personas provocan un estado de alerta que puede causar dificultades para dormir.

## → Promueve la actividad física

Es posible que el hacer ejercicio durante el día ayude a tu hijo(a) a dormir mejor de noche. Si tu hijo(a) no practica deporte en otros contextos como la escuela, intenta programar actividades físicas en casa.

Recuerda que establecer una rutina es positivo para toda la familia, así que aplica las mismas prácticas para todos tus hijos.





## 2.3 Peluquería

Para los niños con autismo, el corte de cabello puede llegar a ser una actividad muy estresante.

Esto puede tener varias causas:

- **Dificultades para tolerar los estímulos sensoriales de la actividad:** los ruidos de las máquinas, el aire de la secadora, el que toquen la cabeza, el temor a que los corten, etc.
- **Dificultades en la interacción social:** en esta visita se enfrentan a personas nuevas que les hablan y les tocan la cabeza, hay mucha gente y otros niños y puede que le cueste entender cómo se deben de comportar frente a ellos.
- **Dificultades en las actividades nuevas:** al ser una actividad esporádica, la visita a la peluquería rompe su rutina y esto puede llegar a afectarles.

Las reacciones ante estas dificultades varían en tipo e intensidad dependiendo de cada niño, pueden ir desde negatividad rotunda a participar hasta berrinches o conductas de agresión a sí mismos o a otros.

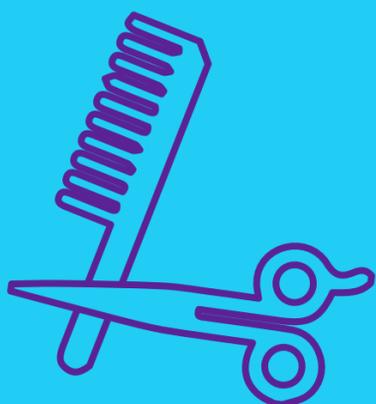
**Para poder ayudar a tu hijo a lidiar con esta situación y prevenir que surjan conductas no deseadas, puedes utilizar varias estrategias:**

- ☆ Realizar historias sociales.
- ☆ Ver videos de un corte de cabello en la peluquería para anticiparle lo que va a pasar.
- ☆ Jugar a la peluquería en casa, modelándole y mostrándole lo que pasa comúnmente durante esta actividad.
- ☆ Hablar con él y anticiparle lo que va a pasar.
- ☆ Hacer una secuencia visual de actividades donde haya fotos de los pasos que van a realizarse en la peluquería.

**Una de las técnicas que funciona muy bien en este tipo de situaciones es la des-sensibilización sistemática.** A continuación te mostramos un ejemplo de cómo puede usarse esta técnica para el corte de pelo, **siempre tomando en cuenta que cada niño es distinto y que cualquier técnica debe adecuarse a las características individuales que presente:**

- 1** Después de anticiparle la actividad (a través de una historia social, un video etc.), muéstrale una foto o ícono que representa la peluquería, dale la foto y dile “vamos a la peluquería”. Este paso lo debes realizar siempre que vaya a la peluquería.
- 2** Llegando a la peluquería solamente pídele que entre, que se dé una vuelta y que salude. Mantente cerca de él, dale seguridad con refuerzos verbales ante una conducta tranquila y apropiada. Es probable que se sienta asustado y llore, no prestes atención a esta conducta ni hagas referencia a ella, mantén la calma y no le hables mucho.
- 3** Repite este paso en diferentes días hasta que se sienta completamente cómodo y seguro de entrar a la peluquería sin dificultad.
- 4** Una vez dominado el paso anterior, cuando termine de dar la vuelta por la peluquería pídele que se siente en el sillón. Al igual que en el paso anterior, refuerza su comportamiento cuando esté tranquilo.
- 5** Ve aumentando el tiempo en el que se mantenga sentado y disminuyendo el tiempo de la vuelta inicial a la peluquería, hasta que logres que entre directamente a sentarse en la silla y que se mantenga calmado. Repite varias veces esto en diferentes días hasta lograr el objetivo. Puedes llevar un juguete de su preferencia y dárselo cuando lo notes calmado. Déjalo jugar con él en la silla, siempre y cuando se encuentre calmado.
- 6** Cuando logres el paso anterior, empieza a introducir los aparatos de la peluquería, pídele al peluquero que le preste la máquina, que la vea y la manipule, lo mismo con la secadora. Repite este paso varios días hasta que esté cómodo manipulando los instrumentos apagados.
- 7** Una vez que esté cómodo manipulándolos, pídele al peluquero que encienda la máquina o la secadora sin acercarla a la cara o la cabeza del niño. Hay que repetir esto hasta que no se ponga nervioso con el ruido de los aparatos prendidos.
- 8** Ahora sí, ya ha llegado el momento del corte de pelo. Aún con todo lo que has trabajado para llegar a este momento, éste puede ser un paso en el que se vuelvan a presentar algunas de las conductas que habías logrado erradicar. No te preocupes, sé paciente y se irá acostumbrando. Que le corten el cabello sólo un poco y de forma rápida. Déjalo que tenga su juguete para darle seguridad y recuerda reforzarlo ante el más mínimo intento o esfuerzo de estar tranquilo.

*Es muy importante que la experiencia siempre termine de la manera más positiva posible. Trata de que salga siempre de la peluquería estando calmado y tranquilo.*





**Es probable que ésta sea una actividad que nunca llegue a disfrutar, pero, al menos, a través de esta técnica podrás hacerla más controlable para él, para ti y para el personal de la peluquería. Algunas sugerencias:**



- Antes de iniciar el proceso, acércate a una peluquería, habla con el personal y con el peluquero explicándoles la condición de tu hijo y solicitándoles apoyo para esta actividad. Puedes regalarles una copia de este e-book para que ellos también sepan qué hacer.
- Trata de hacer todo este proceso en un día y un horario en el que no haya mucha gente para no exponer al niño a un estrés extra.
- Incluye en su horario visual las visitas a la peluquería.
- Procura acudir siempre a la misma peluquería y que sea el mismo peluquero quien atienda a tu hijo.
- Recuerda que cada niño es diferente y que todos aprenden y se habitúan a su propio ritmo. Habrá niños que logren realizar esta actividad en una o dos sesiones y habrá otros a quienes les lleve meses.

# MÁS HERRAMIENTAS ÚTILES

## 3.1 Historias sociales

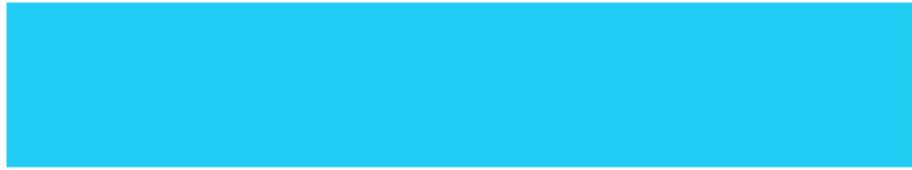
Algunas fechas o situaciones cotidianas suelen resultar difíciles o estresantes para una persona con TEA debido a sus características. Algunos ejemplos pueden ser: cortarse el cabello, cambiar de casa, ir al doctor o la llegada de un nuevo miembro a la familia.

**Existen diversas técnicas, estrategias y apoyos para facilitar situaciones sociales, como las historias sociales (social stories).**

**Las historias sociales (social stories) expresan conceptos que son difíciles de entender o que resultan abstractos, además de algunos sentimientos.**

La finalidad de la historia es que una persona comprenda mejor la situación social elegida y, así, se pueda sentir más cómoda cuando esté en ella. Además, le sugiere a la persona algunas respuestas o comportamientos socialmente apropiados al contexto. Esta estrategia se trabaja con anticipación al evento. Así, al llegar la fecha, la persona estará preparada para la situación.

**La técnica de las historias sociales fue diseñada por Carol Gray y sirve como apoyo para enseñar habilidades sociales a personas con TEA.**



**Antes de comenzar a realizar una historia es importante identificar cuál es la situación en la que tu hijo presenta mayor dificultad o donde se presenta el comportamiento inadecuado.**

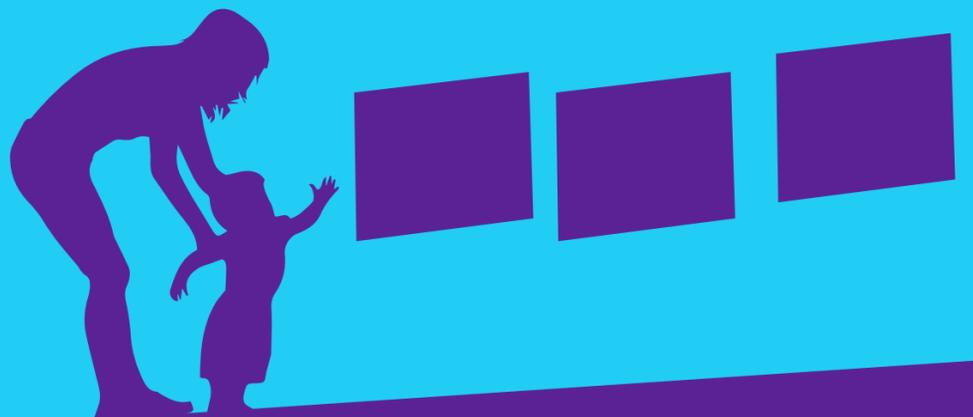


Una vez que hayas identificado y comprendido la situación o el comportamiento a trabajar, debes hacer una descripción general del momento en el que tu hijo(a) presenta mayor dificultad.

**Al elaborar una historia social te sugerimos considerar lo siguiente:**

- ☆ **La conducta o situación a trabajar debe determinarse tomando en cuenta los detalles importantes.**
- ☆ **La perspectiva de tu hijo debe de ser lo más importante cuando comienzas a escribir.**
- ☆ **La historia debe ser sencilla, corta y clara.**
- ☆ **La historia debe redactarse en primera persona.**
- ☆ **El lenguaje debe de ser claro para que el niño pueda comprender.**
- ☆ **Las imágenes empleadas en su elaboración pueden ser reales o abstractas, según las necesidades de cada niño.**
- ☆ **Es importante que las imágenes que utilices sean conocidas o familiares para tu hijo.**

*Deberá de practicarse diariamente hasta que estés seguro de que el niño lo ha aprendido.*



A continuación te mostramos un ejemplo de cómo hacer una historia social, para un niño que requiere de pictos como apoyos visuales para ir a la peluquería. También se pueden utilizar fotografías. **Podrás ir la modificando de acuerdo a las necesidades y avances que tu hijo vaya presentando, omitiendo imágenes o reduciendo el número de veces que se cuenta.**



Al iniciar, colócate frente al niño -a su altura- junto con la imagen que le quieres mostrar. Puedes pedirle que señale la imagen conforme le vas contando la historia, o solicitarle que te vaya repitiendo de manera verbal lo que le vas contando.

→ **Comienza con la primera imagen informándole a dónde va a ir, en este caso a la peluquería. Así, sucesivamente, continúa tu historia explicándole qué es la peluquería y qué encontrará al llegar a ella.**

1.

La peluquería es un lugar donde me cortan el cabello



2.

Hay muchas personas diferentes



→ **Explica cuál es la actividad que él va a realizar, cuál es el procedimiento -en este caso: un corte de cabello- y cuál es la respuesta que debe de presentar, enfatizando y reforzando esta conducta.**

3.

Las personas esperan sentadas



4.

Para esperar mi turno puedo llevar algún juguete



5.

Después me ponen una bata en el cuello



6.

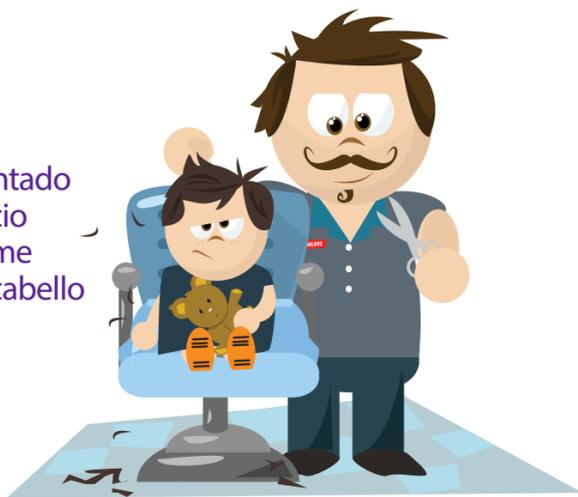
Me van a peinar y cortar el cabello con tijera y eso está bien



→ **Para cerrar, es importante explicarle que la actividad ha terminado.**

7.

Espero sentado y en silencio mientras me cortan el cabello



8.

Cuando terminan de cortarme el cabello me despido y puedo ir a casa



## Recomendaciones finales:



Decide un lugar para la historia social, puede ser un tablero o un cuadernillo.



Utiliza frases cortas y palabras claras.



Establece los momentos más adecuados para repasar la historia social, evita interrumpir una actividad agradable o intentarlo cuando hay muchos distractores.



Utiliza un tono de voz agradable y, en los momentos que sea necesario, enfatiza realizando cambios en tu volumen.



Puedes ayudarle a comprender la historia social modelándole algunas conductas.



Utiliza palabras clave que le sean familiares y que puedas recordarle cuando se encuentre en la situación real.

Autismo  
Teletón

2017



Investigación y técnicas  
**Centro Autismo Teletón**

Desarrollo de contenido  
**Comunicación Teletón**

Arte y diseño editorial  
**Imagen Teletón**

**Fundación Teletón Mexico A.C. 2017**  
**Todos los Derechos Reservados**



**Teletón**  
Fundación

[teleton.org](http://teleton.org)