



Página Autismo España

Otros Métodos de Comunicación

Mensajes de Mariah (2)

Mariah Spanglet, Mayo 1997

Mariah Spanglet es una activa colaboradora de la lista de correo de Autismo-España. Debido al gran interés que tienen sus mensajes, hemos decidido recopilarlos en la sección de "Artículos" para que sean accesibles a cualquier persona que acceda por vez primera a esta página dedicada al autismo.

Mariah es de origen brasileño y colombiano. Vive en St. Louis, Missouri (EE.UU) y tiene dos hijas: Rachel, de 13 años, con sordera y Sarah Jessica, de 11 años, con autismo. Tiene un grado de Early Childhood, Special Ed; Speech and Language Pathology, SLP-CCC y Audiology y está en su segundo año en la escuela de Leyes y Derecho. Acaba de ganar una beca para estudios en Learning Disabilities and Behavioral Disorders.

Por lo tanto, Mariah combina su experiencia como educadora de niños con necesidades especiales con su comprensión del problema como madre. Su generosidad le ha llevado a compartir sus conocimientos y vivencias personales con los participantes de la lista de correo, en un estilo directo, práctico y coloquial que transmite vida y ánimos a todo aquel que lee sus mensajes.

- UTILIZACION DE FOTOS O DIBUJOS PARA COMUNICARSE

Antes, cuando Sarah era más pequeña, yo utilizaba fotos para hacerle entender a dónde íbamos/veníamos. Todavía tengo fotos de artículos que quiero ella entienda en mi refrigerador. Me recuerdo una vez que vino una amiga y encontró fotos con rótulos por toda mi casa. (puerta, hebilla, libro, etc.)

En las escuelas acá utilizamos una serie de fotografías en blanco y negro, yo las lamino y las pego con velcro en una cartulina. De esta manera, existe predictibilidad y el chico se pone mas independiente. También se le introduce al chico a la lectura, ya que las fotos tienen asimismo el nombre en letras.

- EL MUNDO DE SU HIJO(A)

Coleccione fotos de personas y objetos que son parte del mundo de su hijo(a). Estos proporcionan una gama de oportunidades para lenguaje y aprendizaje diario.

- LA FAMILIA

Los miembros de su familia inmediata son las personas más importantes en la vida de su hijo. Tiene ud. fotografías de sus familiares cercanos? Puede ud. utilizarlas de muchas maneras, ya que proporcionará la oportunidad de que su hijo escuche, vea y eventualmente repita los nombres de los familiares.

Muéstrele las fotos cuando los familiares no estén cerca. Una foto de papi y de un hermano mayor pueden usarse para indicarle al chico la inminente llegada a casa "Papi llegó" o "Aquí está Rosa". O una foto de la hermana menor se puede mostrar diciendo "Escucha.... Rosita está llorando".

- NO NOS OLVIDEMOS DEL "YO"

No podemos dejar por fuera fotos del chico o chica ... después de todo, ellos son los "las estrellas de cine." Las fotos que ud. tome de su hijo le van a ayudar muchísimo. Tómeme una foto o haga su



bosquejo. Muéstresela e indique todas las características (el color del cabello, vestuario, etc). y no se le olvide escribir frases al final de la foto:

"Sarah está montando en bicicleta"

"Rachel está jugando con el agua"

- OTRAS FOTOS QUE SE PUEDEN TENER

parque

escuela

terapista de lenguaje

doctor

dentista

pileta o piscina

zoológico

etc.

- PRESENTE, PASADO Y FUTURO

Es importante hablarle a su niño/a acerca del "aquí y ahora" (el presente). Sí, es importante porque de esta manera podemos clarificar nuestras palabras con lo que el chico/a esté pensando. Sin embargo, en muchas oportunidades el estudiante va a captar un mejor entendimiento de lo que ud. está diciendo y lo que está sucediendo con la ayuda de fotos, dibujos etc. debido a que él/ella no ha desarrollado aún suficiente lenguaje como para entender el significado de las palabras únicamente.

- EXPLIQUELO CON DIBUJOS/FOTOS

En muchísimas ocasiones he indicado la importancia que los dibujos tienen al explicar el significado de las palabras y situaciones a nuestros hijos. Esta forma también proporciona una manera de recordarle al chico/a eventos pasados o ayudarle a 'anticipar' el futuro. Y los dibujos de eventos acontecidos pueden utilizarse para hacer lo que yo llamo "experience books", que más tarde pueden utilizarse para aumentar el lenguaje del estudiante. En otras palabras, todos los dibujos, historias, fotos le dan la oportunidad al estudiante de "ver" y utilizar lenguaje natural que comenzó con una simple experiencia al natural. Esto tiene muchísima importancia ya que él ha sido o será el participante primordial.

- UTILIZANDO DIBUJOS O FOTOS

Como he dicho anteriormente, usen fotos, dibujos, o cualquier cosa cortada de revistas, periódicos o catálogos. Este método ayuda a representar muchísimas cosas que el estudiante aún no conoce en su vocabulario. Por ejemplo, cuando vayan al supermercado, pueden utilizar los dibujos. Aún más, háblele a su chico antes, durante y después del viaje a la tienda -- de esta forma está atando el presente con el futuro!!! A veces encontrarán como una serie de eventos con la cual podrán explicarle a los chicos de qué están hablando, lo que ha sucedido y lo que sucederá. Hay un sinnúmero de maneras para utilizar todas estas fotos, dibujos!!!

- FOTOS

El uso de las fotos es MARAVILLOSO .. no requiere ser un fotógrafo experto ni tener todas esas cámaras complicadas que yo aún ni puedo descifrar las instrucciones. A veces la famosa Polaroid TM es todo lo que se necesita y ahora existen cámaras que ya vienen con el film adentro, así que lo único que hay que hacer es oprimir el botoncito y SHAZAM!!!. Eso si ... mantenga cantidad de rollo fotográfico a la mano, pues siempre hay que estar superlistos.

- DIBUJOS

Esta es otra manera de proporcionar información y explicar eventos que han sucedido o



sucedarán. Hay veces que no podemos fotografiar muchas cosas y además no tenemos dinero para comprar tanto film. Si Vd. tiene talento artístico ..utilicelo ahora!!! Y si no .. hombre al menos intente .. he notado que a la mayoría de mis estudiantes (mi hija incluida) les fascina ver dibujar. A veces hago simple monigotes y ellos felices!!!

- **PRESERVANDO EL PASADO**

Usando fotos que representen eventos del pasado ayudará a sus hijos a recordar eventos y le proporcionará a ud. una oportunidad de reforzar el lenguaje asociado con lo que aconteció. Para un chico pequeño con comunicación limitada, sugiero que comience con un bosquejo simple. Deje que él/ella observe lo que ud. esta haciendo. Señale con el dedo los objetos reales que fueron parte de la experiencia; déle nombres y colóquele nombres en el dibujo también. Esto ayudara a que su hijo/a haga una ASOCIACION INMEDIATA entre la persona real u objeto y la persona en el bosquejo u objeto. Entonces escriba una pequeña frase (use letras mayúsculas). Por ejemplo:

- (fulano) fue al parque
- Ayer llovió
- Mammy y Papi plantaron flores

Más tarde usen estas fotos para hablar de experiencias agradables, o para ayudar a su hijo a anticipar cuando esta situación sucederá de nuevo. Este tipo de dibujos también pueden usarse para las Social Stories de que antes he hablado.

- **EXPLICANDO EL FUTURO**

El concepto de "qué vamos a hacer" o "qué va a suceder" son conceptos difíciles para un chico común y corriente, pero son más difíciles aún para un chico portador de autismo. Pero si planeamos las cosas, es posible hablarle a nuestros hijos acerca de eventos futuros para que él pueda compartir el placer de anticipación y entender qué sucederá. Las fotos/dibujos/etc ayudan a hacer esa transición que es tan difícil con nuestros hijos. Por ejemplo, un bosquejo en una pizarra puede alertar al chiquillo a un sinnúmero de eventos: hora de almuerzo, baño, amigos vienen a jugar, un paseo al parque, o lluvia en el horizonte que evitará la ida al parque. También le ayudarán a entender eventos que podrían causarle miedo o confusión, como las visitas al médico o al dentista!!

Antes de irnos de viaje adonde sea, muéstrole al chico las fotografías o dibujos o bosquejos y proporcionele lenguaje apropiado. "Ahorita iremos a -----". Entréguele la foto, deje que él explore la misma. Déle tiempo para que 'digiera' la información. Las fotos también ayudan al chico con eventos especiales en casa. Fotos de fiestas y cumpleaños pueden ayudar al chico a aprender acerca de eventos importantes en su vida particular.

- **HAY QUE PLANEAR TODO**

Si ... desafortunadamente o afortunadamente cualquiera que sea el caso ...la llave del éxito tiene un nombre: "planear". Les puedo dar las siguientes sugerencias:

- (1) Hable de los eventos ANTES de que sucedan, use fotos para ayudar a que su hijo/a entienda lo que sucederá.
- (2) Hable de lo que usted observa o ve DURANTE la excursión o viaje. Use fotos o dibuje nuevas para explicar todo esto.
- (3) Hable de eventos DESPUES de la experiencia, use fotos para reforzar un comportamiento y para ayudar a que su hijo entienda. Personalmente, antes de acostarme yo me siento con Sarah Jessica y platicamos al respecto.

- **COMO GUARDAR LAS FOTOS/DIBUJOS**

Yo he hecho lo siguiente: he dividido todas mis historietas en categorías. Comidas, Ropa, Gente que Conozco, Lugares a donde vamos, Cosas que se mueven (carros, botes, camiones, etc.). En



otras palabras ... seamos creativos... Durante mi viaje reciente me llevé unas tarjetas en blanco, en inglés se llaman "index cards" y son como de 3 x 5". Dibujaba lo que necesitaba explicarle a Sarah Jessica en cada una de ellas, le hice una perforación en una esquina de la tarjeta y utilicé cinta para mantenerlas juntas y en orden. Nada espectacular !! No se les olvide escribir el nombre del objeto, persona o evento en la parte baja de la foto. Ya que esto les va a ayudar a que el chico entienda de lo que están hablando y puede también usarse de otra forma. Por ejemplo: un día la foto de una manzana puede ser parte del grupo de comidas que le gustan a su chico; al otro día puede ser parte de la lista del supermercado y otro día significa el color rojo.

- **SOCIAL STORIES**

Las llamadas Social Stories son muy utilizadas en nuestras escuelas acá en los USA para establecer comunicación con chicos portadores de autismo. Están basadas en actividades o eventos significativos para los estudiantes. Generalmente un adulto inicia el tema y el chico dicta el contenido. Estoy tratando de escribir instrucciones de cómo usarlas en base a lo que hago con mis hijas y con mis estudiantes. A lo mejor me olvidé de un detalle pero creo que acá está todo.

Por ejemplo, Judith creo que llevó a su hijo a una fiesta de cumpleaños. Observé que hubo un comportamiento inapropiado, cierto? Ahí mismo yo hubiera sacado un pedazo de papel (siempre tengo bloques de papel en mi carro, crayons, cartulina, goma .. mejor dicho). Hubiera estacionado el coche y enseguida hubiera comenzado a hacer mi historia. Hoy vamos a una fiesta de cumpleaños. ¿Quién cumple? Es un niño o una niña? cuantos años? contemos juntos 1,2,3 etc. Luego dibujas la torta de cumpleaños, regalos, gente y al final algo como SORPRESA ... si te comportas correctamente, cuando llegues a casa mirarás a Barney en la tele....

Da resultado... se lo garantizo. Si el chico no tiene mucha expresión verbal, simplifiquen el lenguaje pero seleccionen ciertas palabras que tengan significado para él/ella OK?

- **BENEFICIOS**

- o Tienen relevancia para el chico, son interesantes y le motivan
- o Utilizan el lenguaje del estudiante
- o Incluyen varios niveles comunicativos
- o Ayudan a establecer una relación entre la palabra escrita y hablada (IMPORTANTE)
- o Las puedes mostrar en cualquier momento
- o Motivan el desarrollo del lenguaje
- o Pueden usarse para miles y miles de tareas académicas

- **POR QUE SOCIAL STORIES**

Muchas veces lo que vemos como comportamiento inapropiado es simplemente el resultado de CONFUSION de parte del chico. Por lo tanto, nosotros (los normales) asumimos que los estudiantes portadores de autismo ENTIENDEN claramente nuestras instrucciones.

Desafortunadamente esto no es el caso!!!!

- **QUE SON LAS SOCIAL STORIES**

Describen situaciones sociales en términos de claves específicas sociales y a menudo definen una respuesta apropiada.

- **POR QUE SON TAN EFECTIVAS CON NUESTROS HIJOS?**

- Presentan información visual
- Identifican claves sociales y proporcionan información exacta
- Describen la conducta esperada
- QUITAN la interferencia social



Ejemplo: Las necesidades del estudiante = el tema de la historia

La perspectiva del estudiante = el centro de la historia

- QUIEN LAS ESCRIBE?

En la mayoría de los casos, las historias son escritas por los padres o profesionales. Algunas veces los estudiantes participan y escriben su propia historia, pero la idea es compartir con ellos la información que anteriormente ellos no podían entender.

- COMO SE ESCRIBE LA HISTORIA?

Céntrense en un comportamiento o situación que sea difícil para el chico. Tome tiempo y observe la situación. Qué están haciendo los otros estudiantes? Qué parte de la situación no entendió el chico? Practica y describe la situación como creas es la perspectiva del estudiante.

- CONSIDERA:

- Cuáles son las motivaciones (externas e internas) del estudiante?

- A qué parte le muestran temor?

- Escucha lo que diga y observa lo que hace

PRIMERO escribe una frase descriptiva. Esto describe la situación desde el punto de vista del chico. Clarifica o define términos no muy claros. Dale maneras concretas de expresarse. Deberá haber por lo menos dos o cinco frases descriptivas para cada frase.

Escribe FRASES EN PERSPECTIVA diciendo cómo otros estudiantes podrían reaccionar a la situación. (Pepe, Luis, Sandra estan felices de compartir tus juguetes. A la maestra le gusta cuando tú cuelgas tu sweater en el perchero. Por favor baja la voz, para que tus amiguitos escuchen mejor a la profesora.)

Las FRASES DIRECTAS a menudo comienzan con YO puedo .. o Yo haré..seguidas con el comportamiento apropiado: Yo puedo chequear mi tarjeta para ver qué debo hacer después.

Respiraré profundo antes de gritar.

Recuerden: las social stories no hacen más que decirles a los estudiantes qué hacer, les ayudan a ver las situaciones sociales. Siempre describan el quién, qué, dónde, cuando, cuando comenzar y cuando terminar, y por qué?????

Ideas:

- Siempre use tonos POSITIVOS, en vez de decir "No grites" diga "baja la voz". Escriba a un nivel más bajo del nivel de comprension del estudiante. Considere usando las famosas qué, quién, cómo, cuando como títulos y la historia puede ser la respuesta Quien cumple años? El cumpleaños de Rosita!!!!

- Déle formas concretas visuales. Escriba en primera persona. Use un concepto por hoja. Tenga cuidado con los dibujos, algunos de nuestros hijos los interpretan literalmente.

- Incorpore la flexibilidad: Vamos a la escuela los lunes, martes, miércoles, jueves y viernes.

"Algunas veces no tenemos escuela durante la semana. Es buena idea quedarse en casa ese día" o

"Algunas veces vamos al recreo a las 2:30pm pero algunas veces es más temprano".

- Utilice el interés del chico como motivación:

o use un sitio favorito en la historia

o use como modelo literario un libro favorito del chico (Winnie the Poo)

o use dibujos que sirvan como recompensa (fotos, rompe-cabezas, mapas, cajas de cereales)

o use caracteres de la tele en la historia

o use temas de especial interés

- PRESENTE LA HISTORIA

- Explique cómo se utilizará la historia



- Siéntese al lado del chico y un poco distante en vez de enfrente de él para evitar distraerlo con la información
 - Comparta la información con otros amigos
 - IMPLEMENTE EL PLAN
 - Primero Ud lee la historia
 - El chico luego lee la historia
 - Grábele la historia en una grabadora
 - El estudiante escucha y lee la historia
 - El estudiante puede escribir la historia en la computadora
 - Revise la historia o cámbiela cuando lo mande la situación
- Recuerden:

La historia ayuda a que el chico entienda una situación futura en la cual habrá cambios en la rutina. Yo uso muchas historias para hablar de miedos con mi hija. Incluye una descripción visual de cuando comienza y cuando termina. Use las historias con base a una observación extensiva cuidadosa. Describa factores en los cuales a lo mejor resultará una respuesta explosiva. A propósito, para aquellos chicos que realmente no tienen mucho lenguaje expresivo, use una frase corta y poco a poco, cuando vea que el chico domina el tema, añada más.

EL SUPERMERCADO

El objetivo primordial es proporcionarle a nuestros hijos el lenguaje necesario y natural que utilizamos cuando vamos al supermercado. Al mismo tiempo que proporcionamos una oportunidad para que ud. y su hija compartan un evento agradable y natural.

- NECESITARA
- Usted y su hijo
- Una lista de artículos que comprará
- Fotografías/bosquejos/etc. de los artículos que comprará
- CUANDO HACERLO

Cuando tenga que ir al mercado a comprar unos pocos artículos (importante***) y que no esté de carreras (importante**).

• QUE HACER?

1. Seleccione una hora en que ud. y su hijo puedan ir al supermercado y disfrutar de este evento.
2. Decida antes de salir de casa lo que comprará. Haga una lista, busque las fotos de todos los items. Puede utilizar los rótulos de los tarros, fotos de los periódicos etc. Muéstreselos a su hijo.
3. Platíquelo al respecto. Ejemplo:
 - HOY VAMOS A LA TIENDA
 - COMPRAREMOS MANZANAS
 - OH... NECESITAREMOS CEREAL Y LECHE
4. Hable naturalmente acerca de cada foto. Asegúrese también de que alguno de los artículos que piensa comprar serán para su hijo (hágalo sentir importante). Esto lo mantendrá interesado y en buen comportamiento.
5. Cuando llegue a la tienda, deje que su hija se siente en el carro (en mi caso Sarah Jessica es la que empuja el carrito). Deje que ella tenga las fotos en su mano. Si ud. conoce la tienda de antemano, arregle las fotos de tal forma que los artículos que necesita están en el mismo orden en que están las fotografías.
6. Cuando encuentre los artículos, muéstrole a su hija el nombre y compárelo con el item que esta en la fotografía. Háblele del color, cantidad y cosas que pueda llamarle la atención.



- NECESITAMOS DOS CAJAS DE AZUCAR
- LAS MANZANAS LUCEN JUGOSAS
- AQUI ESTA LA LECHE
- MMMM... GALLETAS DE CHOCOLATE

7. Motive al chico a que encuentre los artículos. Le sorprenderá que tan fácil él reconoce algunas cosas.

8. Una vez en casa, deje que su hijo le ayude a llevar las cosas

- FULANO, AYUDAME A LLEVAR LAS SERVILLETAS
- MAMI LLEVARA LA BOLSA GRANDE
- AYUDAME A TRAER EL JUGO A LA COCINA

9. Su hija también puede ayudarlo a colocar los artículos en la alacena. Esto le da otra oportunidad a platicar acerca de cosas.

10. Mas tarde, uds. pueden mirar las fotos juntos y hablar de todas las cosas que hicieron !!!

• VARIACIONES:

1. Vaya con su chico a la floristería, o a una tienda de zapatos.
2. Haga un viaje especial a la tienda a comprar una torta de cumpleaños
3. Haga un libro de actividades incorporando artículos del supermercado
4. Déle a su hijo una oportunidad de jugar a la 'tienda'. Lave bien todos los botes. Invite a un amiguito de su escuela y ayúdelos a que usen la imaginación.
5. Escriba una "social story" del viaje al supermercado.

Escriba cosas como por ejemplo: "Momy y Henry fueron a la tienda"; "Henry se sentó en el carrito", "Compramos jugo, leche y galletas."

• SI SU HIJO ESTA MAS AVANZADO EN LENGUAJE

1. Una vez que el se familiariza con la rutina, ud. puede añadir muchos más artículos.
2. Pretenda que se "le olvidó" un artículo. Luzca un poco confundida y pregúntele "QUE MAS NECESITAMOS?". Motívelo a encontrar o decirle qué más necesitan.
3. Use preguntas cuando prepare su viaje al supermercado:

- QUE NECESITAREMOS?
- DONDE ESTAN LAS NARANJAS?
- CUANTAS NECESITAMOS?

4. Motive al chico a ayudarlo a decidir lo que necesiten comprar.

CASOS PRACTICOS

• Cristina escribe:

" A Guillermo no le gusta nada lavarse los dientes. En cuanto le enseñé el cepillo, sale corriendo. En el colegio han conseguido que se lave los dientes, pero en casa no hay manera "

• Respuesta de Mariah:

Lo primero que se me ocurrió al leer tu mensaje es que la mayoría de los chicos portadores de autismo son hipersensibles al tacto ("tactile defensive"). Temple Grandin me comentó que muchas de las cosas que nosotros tomamos por desapercibido, para ellos es sumamente doloroso. Ella me dijo por ejemplo: cepillarse el cabello, cepillarse los dientes, usar ropa que no sea 100% algodón, sentarse en sillones que tienen material de felpa, etc.

Mi hija Sarah Jessica es sumamente "tactile defensive". Ella tiene una terapeuta ocupacional en la escuela. Han descubierto que si le dan un masaje super suave CON UNA PLUMA que comience desde las uñas de los dedos hasta el resto de su cuerpo, puede tolerar ciertos contactos que antes ni siquiera los hubiera aceptado. Sin embargo, aún existen cosas que ella ni siquiera se coloca



cerca a sus labios. Yo en casa todos los días le hago un masaje también. Me pongo harta loción de cuerpo en las manos y comienzo bien suave ... se queda como un gatito ... la vieran!!!!

Qué haría yo en tu caso, Cristina? Bueno... tienes la carrera ganada puesto que él acepta hacerlo en la escuela. Averigua primero que todo el método que usan ... qué palabras dicen.... qué refuerzo positivo dan ... y luego tienes que hacer lo mismo. Tú dices que él sale corriendo? OK te toca entonces a ti condicionarlo a que no salga corriendo mas. Te toca ignorar ese comportamiento.

Preséntale dos cosas que a él le gusten. Y utiliza la frase de los 5.000 millones de dólares:

"Guillermo, PRIMERO te cepillas los dientes y LUEGO puedes -----." Te sugiero que lo hagas durante un fin de semana que tienes más tiempo. Pon una cara seria, sin emoción ninguna, sin contacto visual ninguno. Si él sale corriendo inmediatamente haz algo que tu sabes muy bien que llamará su atención (qué sería???). Cuando él regrese y quiera ese artículo o lo que sea, simplemente en un tono de voz suave pero firme, puedes comentarle "qué pena, este artículo es sólo para las personas que se cepillan los dientes ... oh mira ... yo me estoy cepillando los dientes, qué bien lo hago ...me merezco (y menciona aquí tu refuerzo)

Cristina, prepárate para lo que viene ... le va a dar un "yeyo" increíble ... si puedes en esos momentos, dibuja tu "social story" y muéstrasela ... utiliza lo que en inglés llamamos "conversación paralela" es decir, tú no vas a tener una conversación ni vas a alegar con él ... simplemente puedes hablarle a tu amiga imaginaria acerca del cepillado de los dientes, agarra una muñeca y dile a la muñeca "esta mañana nos vamos a CEPILLAR los dientes, muéstrame la boca ... esa es la boca, OK ahora los dientes ... BRAVO OK alístate aquí, vamos a CEPILLAR".

Mira ... te cuento que si dieran Oscars por la mejor actuación, yo ya tendría mi casa llena de ellos porque he puesto cada show :-)

No te voy a decir que esto sucederá el primer día Utiliza también un calendario y escribe en él que la primera cosa en la mañana es CEPILLARSE LOS DIENTES. Tú tienes un "timer"? Colócalo en 15 minutos. Explícale que necesita cepillarse, si él no se los cepilla NO PUEDES DARLE ATENCION NINGUNA ... si sale corriendo NO VAYAS detrás de él. El tiene que regresar por sí solo. Si tú lo correteas, estás reforzando un comportamiento mal adaptado ... le fascina que lo corretees.

Otra cosa, ve al supermercado con él y déjalo seleccionar varios cepillos de dientes. Aca en los USA tenemos un sinnúmero de cepillos con caricaturas infantiles que me hacen la vida mucho más fácil. Sarah Jessica está loca por todos los personajes de Sesame Street y todos ellos ocupan un lugar PRIMORDIAL en mi baño. Otra cosa... la pasta de dientes? cámbiala.... hay algunas que "pican", tienen mucha menta y no sé

que más porquerías busca una para niños ... lee los ingredientes

De todas formas, Cris, pon todo esto en práctica y mantente firme ... te espera un proceso largo ... pero sé que con insistencia y consistencia saldrás adelante.

- Cristina escribe:

"El problema de Guillermo es que no le gusta nada hacer lo que le dicen, es muy testarudo y tiene un carácter fuerte. Si yo no le hago caso, a el le da igual, se va con sus juguetes y me deja plantada. Tengo que concentrarme mucho y estar muy serena con él para que no me domine."

- Respuesta de Mariah:

El problema es que Guille es SUPER INTELIGENTE y ya se ha dado cuenta del poder sobrenatural que tiene sobre ti. Te digo que las cosas se van a poner color negro antes de que pases al color gris ... pero mantente firme y SERENA calma, mucha calma.... Yo recuerdo cuantas veces al



levantarme a la mañana corría a hacerme un té de manzanilla (porque tenía los nervios de punta) y vieras como me ayudó esto. Me daba un tiempito para mí sola, hacia mis ejercicios, meditaba, me tomaba mi té y después a agarrar al tigre por la cola!!!!

Una palabra clave es "juguetes" NOOOOOOOOOOOOOO, él no puede jugar ...muy calmadamente (respira profundo y cuenta hasta un millón) explícale a Guillermo que los juguetes son un PRIVILEGIO y sólo las personas que siguen instrucciones pueden jugar. Cris, te va a tocar modificar tu ambiente en casa también. TU controlas el medioambiente. PRIMERO te cepillas, luego----- Y como sabes que él saldrá corriendo a buscar algo para escapar de tu solicitud, entonces adelántate y controla toda la situación.

Supongo que si alguien está leyendo este mensaje, me va a tachar de dictadora... pero no es así ... es una forma de enseñarle a nuestros hijos que toda acción tiene una consecuencia y no podemos reforzar un comportamiento negativo.

- Cristina escribe:

"Cada vez que le decimos algo que no le gusta o le impedimos algo, nos pega a su padre y a mí."

- Respuesta de Mariah:

En este caso, yo diría las siguientes palabras: "Guillermo, sé que estás enojado, endiendo tu frustración. Usa tus palabras y dime "ESTOY ENFADADO" pausa y espera un segundo laaaaaaaaargo ...continúa: "Algunas veces mami y papi se enfadan también. Es normal estar enfadado. Cuando estés enfadado, usa tus palabras y dime ESTOY ENFADADO."

Cris, usa estos momentos para proporcionarle lenguaje a tu hijo ...indícale que esa frustración tiene un nombre (ENFADO), muéstrale con lenguaje corporal como se siente la persona que está ENFADADA.

Yo pasé por una etapa en mi hija le daba "galletazos" a todo el mundo en la escuela durante el receso. Yo no entendía realmente por qué solamente era durante ese tiempo. Resultó que había un chico, lo que en inglés llamamos "bully", al que le fascinaba mortificar a Sarah Jessica, empujándola, pellizcándola y ella por instinto le entraba a "galletazos" a todo el que se le acercaba. Cuando al fin pudimos enterarnos de la situación, enseguida proporcionamos a Sarah Jessica con una estrategia comunicativa. Nos tocó "ensayar" situaciones, en casa hacía lo mismo hasta que finalmente ella pudo hacer la conexión. Esta es una parte del autismo que realmente me desespera ... cosas a las cuales nosotros reaccionamos naturalmente, a nuestros hijos tenemos que ENSEÑARSELAS ...

También proporciónale un sitio apartado, adonde él pueda ir cuando esté frustrado. Yo utilizo el "time out".... aunque ten mucho cuidado ... tuve un estudiante en la escuela que hacía cosas inapropiadas para que lo enviásemos al "time out" ...quería estar solo y esta era la oportunidad fantástica para él.

- Judith escribe:

"Como siempre caigo en lo mismo, yo le saqué un monton de fotos a cosas y lugares para enseñarle a Gaby"

- Respuesta de Mariah:

FABULOSO ... los tienes divididos por categorías? Unicamente preséntale a Gaby dos fotos que pienses utilizar ... las otras guárdalas como SORPRESA ...él no debe ni siquiera verlas o jugar con ellas... recuerda que son un estímulo!!!

Por ejemplo, al principio yo tenía fotos (tipo polaroid) de todos los lugares y sitios que frecuentaba con mi hija. Uno de sus sitios predilectos era Wendys. Yo le tomé fotos al restaurante, tomé fotos de Sarah Jessica enfrente del local; adentro del local con el mozo; saliendo del restaurante y



montándose en mi coche. La idea aquí era tener una secuencia. Luego, cuando tenía que ir a otro lugar que ella detestaba (el banco por supuesto) yo hacía un sandwich y usaba la siguiente técnica: "Sarah Jessica, escucha: PRIMERO iremos al banco (siempre tenía un timer, que es uno de esos relojes que le puedes fijar el tiempo cuando estás cocinando); Mami estará en fila durante 55 minutos, LUEGO iremos a Wendys. Por favor, me tienes estas fotos mientras yo estoy en fila? Gracias."

Constantemente, antes de salir de casa, en el coche, y en el banco, estaba reforzando la secuencia a seguir ... y hablándole positivamente ... "qué linda te ves en la línea, wow ... estás usando una voz suave, Sarah Jessica, fabuloso". ... al mismo tiempo que le pedía a Dios que los tíos enfrente de mí se apuraran y me atendieran rápidamente (hee hee hee).

Muchísimas veces, las operadoras del banco me ayudaban a reforzar el comportamiento apropiado de Sarah y ellas siempre la alababan y le regalaban stickers y bobaditas.

Todo esto que te acabo de sugerir tiene un nombre en inglés .. se llama PREMACK: primero le presentas algo al estudiante que no le guste, lo sigues con una actividad que le guste y de esta forma tienes éxito.

- Judith escribe:

"Pero ayer ví que no era así, cuando lo fui a buscar al jardín, le dije: vamos a casa a comer, jugamos un rato en casa con Deby y luego vamos al parque con Angela (la chica que me ayuda) y Deby. Cuando llegamos a casa y vio a Deby con Angela que nos estaban esperando, casi le viene un ataque, él pensó que íbamos al parque."

- Respuesta de Mariah:

Buena idea, Judith, es quizás la cantidad de palabras que utilizaste para entregarle el mensaje: PRIMERO (siempre usa contingencias) iremos a casa. Mami se bajará del coche y traerá a Deby. LUEGO iremos al parque....pausa larga, cuenta hasta 10 mentalmente, toma un suspiro profundo....Gaby, que es lo que haremos PRIMERO? pausa.... SIIIIIII a casa. Recuerda, Mami se bajará del carro y LUEGO iremos al parque.

Simplemente precisamos cambiar totalmente nuestra manera de pensar, actuar y hablar hasta que nuestros hijos entiendan mucho mejor la predecibilidad de la situación.

- Judith escribe:

"No será que él sí entendió, pero quería ir primero al parque? Cómo saber qué es lo que realmente él piensa y siente?

- Respuesta de Mariah:

Gaby escuchó PARQUE, PARQUE Y PARQUE su mente sólo captó esa parte de la frase y cuando tú fuiste a casa, él se confundió ... acostúmbrate por favor a usar lenguaje con contingencias.

Nosotros tenemos el don de poder planear mas de quince cosas en la cabeza al mismo tiempo. Nuestros hijos no tienen esa ventaja. Por eso es que es importante al principio presentarles la información en forma digerida. Yo, personalmente, todo lo que hago lo presento en forma (1) visual, (2) escrita y (3) uso lenguaje de señas al mismo tiempo que hablo. Es lo que se llama comunicación total. He encontrado que este método ayuda y estimula a mis alumnos a poner atención y los motiva al mismo tiempo.

- RIVALIDAD ENTRE HERMANAS

Todos los años, selecciono un aspecto determinado en el comportamiento social de mis hijas que necesite mejora y me dedico a corregirlo de inmediato. Este verano me he dedicado en lleno al tema de la rivalidad entre hermanas. Mi hija mayor, Rachel, ha descubierto el poder



"sobrenatural" que tiene sobre su hermana menor Sarah Jessica, quien es autista. Rachel se ha dado cuenta de que puede empujar, aludir, pellizcar, y fastidiar a su hermana a toda ancha, aunque Sarah Jessica sea mucho más musculosa y fuerte que ella. Sin embargo, el otro día la agarré con las manos en la masa y estas son algunas de las medidas que tome para mejorar la situación.

Primero, me senté con Sarah Jessica y le enseñé varias palabras y frases que ella debería utilizar en el caso de que alguna persona, quien quiera que fuese e incluyendo su hermana, trataran de lastimarla. Estas palabras incluyeron "déjame en paz", "NO", "ayuda", "no me pegues." Practiqué muchísimo con mi hija diferentes formas de decirlas, haciendo mucho énfasis en el tono de voz y hasta le enseñé cómo señalar con el dedo cuando dijera estas palabras.

Luego me senté con Rachel. Juntas leímos un libro llamado "Como Sobrevivir Peleas con tus Hermanos y Hermanas" escrito por Joy Wilt. Este libro ofrece la filosofía de que todos los hermanos y hermanas con o sin discapacidades, pelean, se agreden, y dicen cosas indebidas de vez en cuando. El libro da una lista de las razones por las cuales estas peleas suceden. Pero al mismo tiempo ayuda al lector a pensar en ciertos sentimientos y habla del respeto mutuo y de alternativas que pueden utilizarse en vez de pelear (ignorar la situación y salir del cuarto o lugar). Le expliqué a Rachel, lo mejor que pude, que Sarah Jessica a lo mejor algún día podría ser la recipiente de mucha crueldad de parte de una sociedad fría y despiadada y que por lo tanto ella y yo, su familia, debíamos ayudarla, protegerla y proporcionarle muchísimo cariño, amor y dedicación y tratarla con dignidad y respeto en vez de lastimarla y agredirla con acciones o palabras. Noté que Rachel tenía los ojos húmedos por el llanto y aproveché este momento para darle el ultimátum o consecuencias específicas.

Resulta que Rachel tiene una colección de Barbies de todos colores y tamaños. Así que establecí una nueva regla. Si yo me enteraba que ella estaba fastidiando y maltratando a su hermana, personalmente le cortaré el cabello a su colección de Barbies. Le hubieran visto la cara que puso!!!!. Inmediatamente se levanto, fue a su armario y me trajo un cinto. Cuando me lo entregó, me dijo "Mami, mejor pégame ...pero no le cortes el cabello a mis muñecas por favor." Yo le respondí mirándola a los ojos. "Rachel, estoy tratándote de enseñar una forma de no agredir ... yo no puedo darte este mal ejemplo."

En lo que va del mes he tenido que utilizar las tijeras dos veces ... pero ahora cuando las veo jugando, y noto la frustración de mi hija mayor, y antes de que la tensión entre las dos se suba de tono, lo único que hago es decir en voz alta "Disculpen, pero alguna de ustedes saben donde están mis tijeras?" Doy pausa y un eco al fondo de la casa me responde con una voz muy dulce: "Mamy mira .. estamos jugando," y luego la veo abrazar y darle un beso a su hermana.

Ah ... otra estrella sonreirá en el firmamento esta noche, porque creo que definitivamente hoy me he ganado mis alitas angelicales:-}