



AUTISMO: ABORDAJE EN EL CONTEXTO ESCOLAR DESDE UN ENFOQUE INCLUSIVO

Ajustes, estrategias y apoyos

Para realizar un abordaje desde un enfoque inclusivo, tenemos que tener como objetivo generar un espacio seguro, claro y predecible para nuestros estudiantes. Los ajustes, estrategias y apoyos que serán listados a continuación, responden a eso. Muchas de las decisiones que tomamos ante la intervención de nuestros estudiantes, tienen que ver con mejorar y/o desarrollar habilidades propias del estudiante y eso está correcto, pero ese abordaje va a estar condicionado a las características y necesidades de cada persona, hay algunos que necesitarán mayor apoyo en el área motora, otros en el área del lenguaje, otros en el área social, sensorial, pedagógica, etc. De igual manera, si solo centramos nuestra mirada en lo que nuestro estudiante tiene que “desarrollar o mejorar” perdemos de foco cómo el ambiente es un pilar fundamental en generar espacios inclusivos. A continuación, se listarán ajustes, estrategias y apoyos posibles de implementar en educación parvularia, básica y media.

- Contextualización previa: Elemento fundamental y principal el conocer a mis estudiantes. El saber qué les gusta, qué les disgusta, qué los perturba o calma, sus espacios favoritos, etc. Todo esto nos permitirá tanto incorporar los intereses de nuestros estudiantes en nuestro día a día, como el evitar potenciales estresores. Esta contextualización se puede realizar al inicio de cada año, a través de tarjetas de presentación u otras estrategias.
- Anticipación: La anticipación es anunciarle previamente a una persona lo que va a ocurrir antes de que ocurra, aporta predictibilidad, seguridad y estructura. Podemos anticipar por distintos medios de manera verbal y/o visual. Ejemplos: anticipar la rutina del día, anticipar cambios durante el día, anticipar la vuelta a clases desde vacaciones, anticipar el término de la jornada, anticipar días especiales (como actos, salidas pedagógicas), podemos anticipar conductas esperadas, etc.
- Apoyos Visuales: Los apoyos visuales pueden ir ligado con la anticipación, pero también nos pueden servir para muchas otras cosas. Le permiten a la persona comprender de mejor manera la información oral y/o escrita y una de sus ventajas es que se mantienen en el tiempo. Dependiendo del nivel de abstracción de nuestro estudiante, podemos utilizar apoyos visuales concretos, imágenes de objetos/acciones reales o pictogramas. Se pueden incluir en paneles de anticipación, rutinas del día, agendas, como indicadores de espacios, materiales, etc.
- Estructuración de rutina: Generar un ambiente seguro y predecible viene de la mano con estructurar una rutina diaria para nuestros estudiantes, en donde podamos establecer claramente las asignaturas que se van a trabajar durante el día e incluso podemos incluir quienes van a estar a cargo de esas asignaturas, esto también nos permite anticipar ante cualquier cambio que ocurra durante el día, establecer tiempos de recreos, descansos u pausas y dar a conocer el término de la jornada. Esta estrategia puede ser llevada a cabo de distintas maneras: paneles, agendas, a través de la ruta de la clase, etc.
- Estructuración del ambiente: Estructurar el ambiente es otra estrategia para generar un espacio seguro, a través del uso de apoyos visuales podemos establecer los distintos lugares dentro de nuestra sala (si disponemos), como dónde se encuentran los materiales, juegos, juguetes, mochilas, basurero, etc. También podemos utilizarlo fuera del aula, para establecer los espacios comunes: biblioteca, sala de computación, baños, casino, patio, etc. Esto nos permite que el estudiante pueda movilizarse de manera independiente, tanto dentro como fuera del aula, hacia los lugares que quiera. Esta estrategia no solo cobra relevancia desde el autismo, también puede serle útil a estudiantes extranjeros con poco desarrollo del lenguaje español.
Dentro del aula debe estar visible solo la información necesaria (rutina o ruta de aprendizaje, normas), materiales etiquetados, espacios determinados previamente. Este punto nos permite ubicar estratégicamente al estudiante.
- Establecer normas sociales: Otro punto que podemos utilizar al estructurar los ambientes, es explicitar las normas y reglas sociales que son necesarias de seguir en cada uno de los espacios,



probablemente lo que podemos hacer en el patio, no es lo mismo que podemos hacer dentro de la sala de clases y eso debe quedar claro para todos y no pensar que es algo “obvio” ni que es aprendido de manera inherente. Podemos hacer uso una vez más, de los apoyos visuales, explicitar las reglas a través de pictogramas u imágenes que muestren que conductas debemos seguir dentro de ese espacio. Ejemplo: en el casino, si queremos calentar nuestra comida, debemos hacer fila, respetar nuestro turno, mantener la paciencia, poner el pote de comida dentro del microondas, etc. Si no encontramos pictogramas para todo lo anterior, podemos hacer uso de imágenes de acciones reales que relaten esta secuencia.

- Estrategias sensoriomotoras: Es primordial que contemos con un/a profesional de la Terapia Ocupacional especializada en el ámbito sensorial y que nos pueda guiar a través de los distintos perfiles sensoriales de nuestros estudiantes. Algunos ejemplos de las modificaciones a implementar pueden ser:

En el caso de un estudiante que necesite movimiento: permitirle trabajar sobre una pelota de ejercicio o de pie en la pared, colocar un cojín sensorial sobre el asiento (semillas pequeñas como arroz o arena), banda elástica en las patas de la silla, poner una superficie bajo los pies cuando está sentado(a) si la silla es muy alta; incorporarlo en actividades que lo organicen como pasar el basurero por el puesto de los compañeros, llevar libros a la inspectoría, repartir libros, libretas a los compañeros, todo lo que implique fuerza o peso; poner un atril con inclinación de 30° sobre la mesa en actividades que requieran uso de hoja, lectura o escritura, esto le permite concentrarse en lo que tiene en frente.

Si vemos que nuestros estudiantes lidian con otros perfiles específicos como evitación del tacto, sonidos, luces o son muy torpes, tienen dificultad para comprender como utilizar los utensilios, el lápiz, se cae o choca constantemente, entre otros comportamientos, es importante derivar a profesional especialista de Terapia Ocupacional, para que realice una evaluación del perfil sensorial del estudiante y entregue estrategias específicas. Por mientras, si veo que mi estudiante tiene dificultades con lo anterior mencionado, nunca obligarlo a enfrentarse al estímulo y comprender que todos somos distintos, también podemos entregarle la oportunidad de que utilice auriculares con cancelación de ruido, lentes oscuros dentro de la sala, si sabemos que no le gustan los estímulos táctiles, no obligarlo a pintar con los dedos o a tomar de la mano a otros compañeros, en cambio ponerlo en el último lugar de la fila si se tiene que formar, si hay que pintar con los dedos que lo haga con guantes o con pincel, darle más tiempo para aprender nuevos patrones motores y no burlarse ni humillarlo ante estos comportamientos, anticipar tacto y sonidos.

Podemos ocupar estrategias para disminuir la alerta si es que se encuentra muy exacerbada como: hablar bajo y lento, apagar las luces de la sala o cerrar las cortinas, poner música suave, realizar actividades motoras con movimientos lentos (caminar en cámara lenta por la sala, copiar acciones en cámara lenta), imitar posturas de yoga por un tiempo determinado, dar abrazos de oso, darse masajes en parejas, envolvernos en una manta o pasar tiempo en el rincón de la calma.

En cambio, para aumentar la alerta a lo que ocurre a su alrededor, podemos: hablar de manera animada, con cambios en la entonación y de forma divertida, mantener las luces de la sala prendidas y las cortinas abiertas, poner música animada (si es del interés del estudiante, mucho mejor), jugar a hacer cosquillas, incorporar olores fuerte en la sala, realizar actividades motoras con movimientos desorganizados de cabeza y cuerpo (saltar por la sala, levantar las rodillas, dar vueltas, jugar al congelado, etc).

- Entregar distintas maneras de comunicarse (SCAA): Podemos encontrarnos con personas autistas que no han desarrollado el habla o que su desarrollo es mínimo y no logran expresar apropiadamente lo que desean. En estos casos, no podemos quedarnos a esperar que desarrollen el habla, ya que no tenemos certeza de que esto sucederá. Existen alrededor del mundo personas como Ido Kedar o Mel Baggs, personas adultas autistas que nunca desarrollaron el habla, pero que se comunica(ba)n de una manera alternativa, en el caso de Ido, a través de la escritura y en



el caso de Mel, a través de lo audiovisual. Es por esto que es adecuado contar con un profesional especializado en esta área y poder proporcionarles a nuestros estudiantes sistemas de comunicación alternativos o aumentativos, también conocidos como SCAA, en donde puedan expresar tanto sus deseos, emociones, sentimientos, pensamientos, etc. Los Sistemas Aumentativos y Alternativos de Comunicación (SAAC) son formas de expresión diferentes del lenguaje hablado que tienen como objetivo aumentar el nivel de expresión (aumentativo) y/o compensar (alternativo) las dificultades de comunicación. La Comunicación Aumentativa y Alternativa incluye diversos sistemas de símbolos, tanto gráficos (fotografías, dibujos, pictogramas, palabras o letras) como gestuales (mímica, gestos o signos manuales) y, en el caso de los primeros, requiere también el uso de productos de apoyo. Los diversos sistemas de símbolos se adaptan a las necesidades de personas con edades y habilidades motrices, cognitivas y lingüísticas muy dispares.

Encontramos 2 tipos de SCAA, sin soporte y con soporte:

1. Un sistema con soporte, habitualmente va a tener un código lingüístico concreto, que pueden ser laminas, un cuaderno, un tablero de comunicación, un computador, una Tablet.

2. Un sistema sin soporte, el cual es habitualmente expresiones manuales y faciales. Ejemplo: gestos naturales que involucran las expresiones básicas del ser humano como apuntar, expresiones faciales de alegría, miedo, sorpresa, el bien, el no, es decir son expresiones que naturalmente realizamos sin necesidad de aprenderlo previamente; Lengua de Señas Chilena.

También pueden dividirse en:

1. Sistemas de baja tecnología: Utiliza un soporte de bajo costo para el usuario, puede ser hecho con materiales de fácil acceso. Los tableros de comunicación son productos de apoyo básicos que consisten en superficies de materiales diversos en las que se disponen los símbolos gráficos para la comunicación (fotografías, pictogramas, letras, palabras y/o frases) que la persona indicará para comunicarse. Cuando los símbolos se distribuyen en varias páginas hablamos de libros de comunicación. Ejemplo: Carpeta PECS de intercambio de imágenes.

2. Sistemas de alta tecnología: Utilizan un soporte de mayor costo para el usuario (celular, Tablet, computador). Ejemplos:

- AsTeRICS Grid: es un comunicador dinámico que permite el trabajo en multiplataforma. Este comunicador es gratuito y se puede ajustar a las preferencias de cada persona. AsTeRICS Grid tiene una interfaz amigable, por lo que puede ser programado por cualquier persona para apoyar la comunicación de cada persona.
- Let me Talk es una aplicación gratuita para la comunicación. Es un comunicador dinámico que utiliza pictogramas, fotografías, para crear diferentes plantillas o categorías para la persona. Esta herramienta puede ser utilizada en teléfonos inteligentes, tablets, con sistemas operativos iOS y Android. Utiliza la base de pictogramas de ARAASAC.
- Comunicant: Aplicación gratuita y disponible para sistema Android. Su función es traducir un mensaje de texto a uno de audio. Solo basta con escribir y la aplicación reproducirá el mensaje por altavoz. Se puede elegir la voz que tenga el sistema que más le acomode a la persona.
- Fundación Orange: Fundación que desarrolla diversas tecnologías que se pueden utilizar tanto en celulares (aplicaciones) como en un computador. Tienen tecnologías relacionadas con la comunicación aumentativa y alternativa junto a los apoyos visuales que requieren algunas personas, tales como Agenda InTIC, DictaPicto, José Aprende, #SoyVisual.
- Pictotraductor: Es una herramienta que organiza respuestas rápidas cuando no se cuenta con un comunicador. Este comunicador es gratuito y puede ser utilizado desde cualquier dispositivo.

Estas estrategias deben ir en pos de las características del estudiante, los recursos que posea y de acuerdo a las sugerencias de un profesional capacitado en SCAA.



- Incorporar intereses profundos en el aula: Para una persona autista, participar de su interés profundo, se convierte en una parte significativa de su vida. Es algo fundamental para su bienestar y salud, tanto mental como emocional. Realizar un anclaje entre nuestras actividades tanto dentro como fuera del aula con el interés profundo de nuestro estudiante, generará en este una mejor disposición al aprendizaje, además de la satisfacción personal de participar. Aquí cobra especial relevancia la contextualización previa que yo haga de mis estudiantes, ya que, para realizar este anclaje, debo conocer previamente los gustos de mis estudiantes.
- Realizar ajustes/adequaciones a la manera en que entrego la información y la manera en que mis estudiantes se expresan: Uso de fuentes (tipografías) claras y sin serifas como Sans Serif, Helvética, Arial, Gotham, avenir, privilegiar el uso de letra imprenta y no manuscrita; proporcionar textos audiovisuales y no solo escritos; uso de subtítulo en los videos; favorecer la manipulación de material concreto y modelos 3D: utilizar apoyos de vocabulario como un glosario al leer un texto; ofrecer claves visuales, táctiles y/o auditivas; adaptar textos a lectura fácil; considerar una propuesta pedagógica estimulante con presencia de música, colores, movimientos; proporcionar textos y contenidos en grabaciones de voz, apoyar explicaciones o presentaciones orales con videos; resumir o destacar aspectos claves de un texto, utilizar color para resaltar determinada información; ofrecer múltiples opciones de expresión (tales como texto escrito, sistema Braille, lengua de señas, discurso, ilustración, diseño, manipulación de materiales, recursos multimedia, música, artes visuales, escultura, persona que transcriba las respuestas del estudiante, uso de calculadora, ordenadores visuales, organizadores gráficos, entre otros); dar opciones para que aplique su conocimiento al finalizar una actividad de diversos modos, no solo a través de una prueba escrita (presentaciones, obras de teatro, obras con marionetas, desarrollo de murales, proyectos, esquemas, etc), utilizar rúbricas que permitan ampliar y considerar los distintos niveles de desarrollo de habilidades; dar tiempo extra en actividades desafiantes; considerar flexibilizar el nivel de desafío en estudiantes con altas capacidades cognitivas, entregarles actividades alternativas una vez finalicen la principal.
- Diversificación de los espacios en el patio: Espacios que puedan utilizarse por todos durante los recreos, generan un clima de inclusión. No es de extrañar que los patios solo se utilicen por los grupos de estudiantes que les gusta correr o jugar a la pelota y otros estudiantes con otros gustos, busquen espacios más tranquilos, como la biblioteca y la sala de computación. Visibilicemos otros espacios dentro del patio y démosle un uso distinto al de jugar fútbol, podemos incorporar juegos de mesa, lectura, ajedrez, juegos como el taca taca o el ping pong, zonas de baile, etc. Todas debidamente señaladas y con las normas del uso del espacio claras.
- Estrategias de abordaje socioemocional: Existen variadas estrategias de este tipo que podemos implementar en el día a día, sin requerir de una planificación siquiera, debemos reconocer la oportunidad espontánea de incorporar estos elementos en diversas situaciones, por ejemplo, cuando un estudiante tiene dificultad para manejar sus emociones, podemos ayudarlos a través del diálogo. Comience reconociendo cómo parece que se sienten y use frases como: “Sé que estás enojada...” “Veo que estás triste...” “Veo lo decepcionado que estás...”, muchas veces los(las) estudiantes no saben cómo poner en palabras lo que están sintiendo y de esta manera pueden reconocerlo. No hable de si deberían sentirse así o no, eso es realizar un juicio y no es el momento. Una vez que los niños estén tranquilos, ofrézcales ayuda para encontrar una mejor manera de lidiar con la emoción, una que pueda ayudarlos a cambiar su forma de pensar. Pueden realizar en conjunto una lámina con las actividades que puede realizar una persona cuando está enojado o triste y no sabe cómo manejarlo. A través del abordaje socioemocional, les permitimos a los estudiantes conocerse y reconocerse, les favorecerá en su regulación emocional y la mantención de vínculos sociales significativos, además de buscar alternativas ante conflictos, escuchar y respetar las opiniones de los demás. Podemos incorporar estas actividades tanto en sala de clases, en momentos de Orientación, como en aula de recursos. En los más pequeños podemos incorporar actividades que involucren música (canciones de acuerdo a su edad, que



hablen sobre las emociones), títeres (les permite hablar de ellos mismos, sin ser ellos mismos, interpretando situaciones hipotéticas), cuentos (permite que los niños se identifiquen con sus personajes y sigan patrones de comportamientos o cuestionen esos patrones, favorecen los procesos de atención y canalizan emociones), juego (facilita la interacción, la expresión libre de sentimientos y emociones). Parte de estas estrategias, son las técnicas de mindfulness. El mindfulness es atención plena en el aquí y el ahora, puede mejorar la autorregulación y el conocimiento del yo. Las técnicas que se te presentarán a continuación, podemos incorporarlas como parte de las Pausas de las que hablamos previamente o incluirlas dentro de la rutina diaria de clases, al inicio o al término de la jornada. Ejemplos:

-Ejercicio de respiración: Cada niño se convierte en un globo que se infla y se desinfla. Han de inspirar por la nariz y a expirar por la boca, lo ideal es que realicen una respiración abdominal, o sea que lo que se infle sea la barriga. Se pueden ayudar con los brazos para que así imaginen la imagen de un globo. Los brazos se abren y se alzan cuando se infla el globo y se cierran y bajan cuando se desinfla. Se puede realizar acostado y con un juguete encima de la barriga para poder observar cómo sube y baja.

-Contar respiraciones: actividad para enfocar la atención en la respiración con objeto de aprender a calmar la mente. Puede realizarse con los ojos cerrados o abiertos (existirán estudiantes a los que no les gusta cerrar los ojos). Deben pensar en "uno" cuando inhalen y "dos" cuando exhalen. No tienen que cambiar el modo en que respiran, en cambio, deben hacerse más consciente de su respiración y de percibir mejor su cuerpo y sus pulmones. Cuando finalicen, pregúntales en qué número quedaron (1 o 2).

-Enfriar la pizza: es otro ejercicio de respiración que les servirá para que presten más atención a sus sensaciones corporales. Indícales que respiren por la nariz como si estuviera oliendo un pedazo caliente de pizza, una sopa, un sándwich o una comida similar (pero debe ser caliente). Luego, que sople por la boca, como si lo estuviera enfriando. Practíquelo con frecuencia y cuando se encuentren enojados o sientan ansiedad, recuérdales que: "enfríe la pizza".

-¿Qué escucho, qué toco, qué huelo?: Esta actividad es ideal de realizar con los ojos cerrados, pero si alguien se niega puede realizarlo con los ojos abiertos. Se trata de poder darse cuenta de lo que siento con mis sentidos y describirlo. Puedes darles un momento para prestar atención a su alrededor, luego con voz baja pero clara, consultarle a un estudiante en específico que nombre un sonido que escucha, a otro qué es lo que está tocando con su cuerpo (la silla con mis piernas, la mesa con mis manos, la polera con la espalda, etc), a otro estudiante se le puede preguntar qué es lo que huele y al estudiante que no quiso cerrar sus ojos, que es lo que ve sin girar su cabeza. Puedes comenzar el ejercicio ejemplificándolo con lo que tu escuchas, tocas y hueles.

-Relajación muscular progresiva: La relajación muscular progresiva consiste en que aprendamos a fijar nuestra atención en los músculos de distintas partes del cuerpo. El objetivo es que aprendamos a relajar los músculos que pudieran haberse tensado sin que nos hayamos dado cuenta. Puede realizarse de pie, acostado o sentado en una silla. Podemos iniciar con zonas del cuerpo que sean "fáciles de apretar" y luego soltar. Comenzamos con la cara, les pedimos que cierren los ojos con fuerza y luego los suelten, que hagan lo mismo con la boca y luego la cara completa. Luego, las manos, apretamos las manos en un puño y luego soltamos. Si tienen dificultades para lograrlo, permíteles que miren la parte del cuerpo que quieren apretar, para tener una mejor comprensión de su esquema corporal. También puedes apoyar este ejercicio con videos tutoriales de Youtube. A medida que los estudiantes se encuentran familiarizados con el ejercicio, podemos pedirles que partan en los pies y terminamos en la cabeza.

- Pausas y descansos, así como espacios de descanso y regulación: Incorporar pausas (activas o no) en medio de las actividades, le permitirá a la persona mantenerse dentro de la actividad por una mayor cantidad de tiempo. Si no queremos replicarlo a toda la clase, podemos conversarlo previamente con el estudiante que sí necesita ese tiempo fuera y permitirle cada cierto tiempo transcurrido que salga de la sala a dar una vuelta o vaya al baño, determinando previamente el tiempo que estará fuera. Si queremos aplicarlo a toda la clase, podemos incorporar pausas activas en un período de 3 a 5 minutos cada 45 minutos de clases. Algunas opciones: ejercicios físicos,



mímica (imitación a animales, personas, deportes, medios de transporte), bailar al ritmo de la música, el semáforo (verde - caminar, amarillo - dar un paso adelante y otro atrás, y rojo - parar), Simón dice (órdenes para la realización de movimientos), imitar posturas de Yoga, masajes con el compañero, ejercicios de respiración, entre otras. Contar con un descanso entre las actividades, sobre todo las que son más complejas y desafiantes o en estudiantes que no toleran estar dentro del aula por mucho tiempo, puede generar un gran cambio en la predisposición del estudiante a estar en el aula, ya que sabe que luego de cierto tiempo, podrá tener su descanso. Estos descansos podemos estructurarlos a través de un reloj que indique la cantidad de tiempo que queda. También podemos anticipar estos descansos, a través de la rutina diaria del estudiante. Puede contar con un espacio de descanso y regulación dentro de la sala de clases dentro de la sala de clases o bien fuera, procurando que este lugar esté bajo vigilancia de un adulto. En el caso de no poder contar con espacios, podemos por última instancia contar con un botiquín sensorial o de primeros auxilios.

- Instrucciones claras, sin ambigüedades, lenguaje claro y sencillo: Si es una instrucción muy larga o compleja, secuenciar en pasos.
- Educación sobre la diversidad: Los y las estudiantes autistas tienen mucha más probabilidad de ser aislados por sus pares y de sufrir bullying dentro de sus establecimientos. Es un deber de los establecimientos educar sobre la diversidad como medida transversal y continua, no solamente el día del autismo, no solamente el día del síndrome de Down o de la inclusión. La inclusión no puede quedar relegada a un día, deben emitirse estrategias para su comprensión y acción durante todo el año y como lo vimos, podemos incorporar dentro de los planes de gestión, pequeñas acciones que se transformarán en grandes soluciones. Ejemplo: realizar talleres o charlas, que expliquen con ejemplos: qué es la diversidad, qué es la neurodiversidad, qué es la condición del espectro autista u otras neurodivergencias y características individuales de su compañero o compañera con la condición del espectro autista (Guía para la inclusión de personas con la condición de espectro autista, SENADIS, 2019).
- Educación en trabajos grupales y sus roles: Pareciera que les pedimos a nuestros estudiantes que sepan trabajar en grupo de manera mágica, pero esto no es lo ideal. Enseñemos a nuestros estudiantes qué es trabajar en grupo, cuál es la estructura, cómo se distribuyen equitativamente las tareas, cuáles son los roles dentro de un trabajo en grupo, cómo asumimos y cumplimos con las responsabilidades, etc.
- Uso de historias sociales ante situaciones nuevas o desafiantes: Una historia social es una historia individualizada corta (20-150 palabras) que se utiliza con personas autistas para aclarar situaciones difíciles o confusas. (Gray, 1997). En una historia social buscamos entregar la mayor cantidad de información a la persona sobre cierta situación, de una manera clara y con un lenguaje sencillo que se acompaña de apoyos visuales. Las historias sociales nos pueden servir, junto con la anticipación, para explicar situaciones complejas que son parte del desarrollo de una persona, un ejemplo de esto sería la menstruación.

¿Cómo hacer una historia social?

1. Hablar en primera persona: cómo si fuese el propio estudiante el que está contando la historia.
2. Le damos la información sobre el tema que vamos a tratar a través de frases descriptivas.
3. Dirigimos sus actos, a través de la historia, le damos claramente a entender lo que esperamos o necesitamos de él a través de frases directivas.
4. Explicitamos lo que sucede si él o ella no cumple con lo que se le pide.
5. Por último, hacemos una síntesis de o recopilación de lo que tiene que hacer.

Consideraciones:

- ❖ El lenguaje que ocupemos debe ser claro y desde lo positivo, no desde lo negativo. Ejemplo:



Error: No saldré de la sala durante la clase.

Correcto: me mantendré dentro de la sala hasta que la profesora me permita salir a mi descanso.

❖ Podemos entregar opciones ante situaciones desafiantes. Ejemplo:

-Hablar frente a mis compañeros me da mucha ansiedad, es por eso que voy a usar mi fidget toys favorito cuando está hablando.

-Mi compañero de puesto habla muy fuerte y me molesta, por lo que me pondré mis tapones para oírlo menos.

-Cuando me da rabia quiero patear las mesas y puerta, pero sacaré esa rabia respirando fuerte 10 veces y dando un paseo por el patio.

❖ Evitar ocupar las palabras siempre o nunca, nuestros estudiantes comprenden el lenguaje desde lo literal y esto puede jugarnos en contra.

- Clarificar objetivos y roles dentro de una actividad: La persona debe saber qué debe hacer y cómo hacerlo, además de qué es lo que se espera de ellos dentro de la actividad.
- Incorporar el trabajo de las Funciones Ejecutivas: Las funciones ejecutivas (FE) son un conjunto de procesos cognitivos que ocurren en el lóbulo frontal del cerebro y que nos permiten recepcionar, organizar y monitorear nuestras acciones y pensamientos, con el fin de resolver problemas, manejar nuestra conducta y responder a las exigencias del medio que nos rodea, para cumplir con los desafíos y objetivos. Cuando se llevan a cabo actividades de menor dificultad o previamente conocidas, la activación cerebral es menor porque el aprendizaje previo facilita la ejecución del plan. Pero, cuando surgen problemas novedosos y más complejos que nos exigen emitir una respuesta adecuada, la activación cerebral es más compleja, necesitando un sistema que coordine las acciones para llegar al objetivo. Es en este momento cuando podemos empezar a hablar de funciones ejecutivas (FE) como un sistema de control y supervisión, capaz de regular la conducta de un modo eficiente, permitiendo transformar los pensamientos en decisiones, planes y acciones (Neuropsicología de la atención, las funciones ejecutivas y la memoria, 2014). Se puede resumir el significado de las funciones ejecutivas, resaltando sus tres características más destacadas: capacidad para llevar a cabo con éxito tareas dirigidas al logro de un objetivo, capacidad para resolver problemas complejos para los que no se tiene una respuesta previamente aprendida y capacidad para adaptarse y responder ante situaciones novedosas, de las que se carece de experiencia previa.

Ejemplos de Funciones Ejecutivas:

- Inhibición: control de pensamientos, acciones y emociones. Se utiliza para enfocar la atención en clases y tareas, regular las emociones y conductas, reflexionar respecto del aprendizaje.
- Flexibilidad cognitiva: analizar los distintos lados de una situación, poder cambiar y adaptarse. Se utiliza para enfrentar nuevos desafíos, trabajar en grupo y cambiar de estrategias.
- Memoria de trabajo: mantener la información en la memoria mientras desempeñamos una tarea compleja. Se usa para relacionar la información revisada en clases y conocimientos previos, desarrollar tareas nuevas y recordar instrucciones e información dada en clases.
- Planificación: crear una ruta para llegar al objetivo y saber qué pasos debo seguir. Se usa para iniciar y desarrollar un proceso, organizar las tareas y cumplir objetivos.
- Monitoreo: crear y mantener un sistema de seguimientos de las tareas y actividades. Se utiliza para apoyar el cumplimiento de metas, verificar si cumplimos todos los pasos planificados, verificar la comprensión o la presencia de errores durante el proceso.
- Metacognición: capacidad de pensar en lo que estoy haciendo y cómo lo estoy haciendo. Se usa para reconocer lo que ya tenemos para llegar al objetivo, identificar errores en el proceso o si falta algún elemento y comprender las claves de la respuesta.



Existen estudiantes que tendrán dificultades en una o varias funciones ejecutivas y qué podemos incorporar como parte de nuestro abordaje.

- Inhibición: entregar instrucciones generales y secuenciales, dar tiempo entre tareas, dividir las actividades en actividades más pequeñas, eliminar distractores, estrategias de regulación personales (fidgets, pausar para comer, ir al baño, descansos).
 - Memoria de trabajo: dar copias escritas de instrucciones, dar copias de elementos a recordar, notas y listados.
 - Planificación: utilizar gráficos y organizadores, listas de chequeo, plazos y recordatorios, planificadores semanales con objetivos, actividades y acciones para lograr la meta.
 - Monitoreo: ocupar listas de chequeo individuales, estrategias externas de monitoreo (adultos).
 - Metacognición: dar retroalimentación descriptiva, usar los errores como oportunidad de aprendizaje, explicitar criterios de éxito.
 - Flexibilidad Cognitiva: utilizar el anclaje del aprendizaje junto al interés profundo del estudiante.
-
- Educación sobre el desarrollo afectivo sexual: Las personas autistas pasarán por las mismas situaciones que nuestros adolescentes no autistas, transitarán hacia un cuerpo distinto, con aparición de vello en partes donde no existía previamente, les crecerán los senos, tendrán su primer período, sentirán la necesidad de tocarse, etc. Es por esto, que es importante sumar experiencias y vivencias diversas una vez abordemos estos temas. Ejemplo: debido a los perfiles sensoriales de las personas autistas, se dice que pudieran llegar a sentir los dolores del período mucho más fuertes, pueden sentirse constantemente incómodas por estar “sucias” o manchadas al usar productos como toallas higiénicas y son más propensas a sufrir trastorno disfórico premenstrual, una situación que se vivencia con síntomas más intensos que el conocido síndrome premenstrual. En este ámbito, debemos entregar la información de manera clara y sencilla, si podemos acompañar conceptos y explicaciones con apoyos visuales, mucho mejor. Clarificar qué conductas son consideradas públicas y cuáles son del ámbito privado, promover hábitos de higiene y cuidado personal, enseñarles de manera práctica, enseñar sobre los ciclos menstruales a través de señales claras de lo que se puede sentir y ayudarles a identificarlas en su propio cuerpo.
 - Educación a los pares: La mayor parte del día los estudiantes dentro del espectro lo pasan con sus compañeros y compañeras, se hace necesario explicitar ciertas características, comportamientos y situaciones que visualizarán al compartir espacio con una persona autista, de la manera más natural y clara posible, además de generar intencionadamente espacios en donde compartan, entendiendo que las personas autistas pueden tener desafíos para saber cómo ingresar a grupos/juegos. Algunos ejemplos para trabajar este punto:

1. Aprender a cómo relacionarse: Enseñar a utilizar el sistema de comunicación de su compañero o compañera con la condición del espectro autista, guiar juegos grupales donde participen y se apoyen entre todos y todas, enseñar a usar un lenguaje comprensible para todos y todas, enseñar a compañeros y compañeras cómo utilizar los apoyos que necesita la persona con la condición del espectro autista (si utiliza apoyos de regulación, como fidget toys o ajustes sensoriales, como audífonos protectores de ruido).

2. Convertirse en apoyos naturales: Dar la oportunidad para que el compañero o compañera sea el apoyo natural de la persona, sin la presencia de un profesional o docente. Ejemplos:

- Compañero lo ayuda a mirar su horario visual, panel de anticipación, agenda visual.
- Compañera lo apoya para moverse dentro del colegio.
- Compañero la ayuda a calmarse, explicando la situación a través de dibujos.
- Compañera la apoya para comprar en el negocio.



3. Organizar el recreo y proponer actividades de juego guiado: aprovechar la situación social real del recreo, proponer juegos grupales y colaborativos, en función de los intereses de los estudiantes.

4. Asignar roles: entregar roles a los y las estudiantes de acuerdo a sus habilidades, rotar los roles y asegurarse de que todos y todas participen. Por ejemplo:

- Ser la persona responsable de recordar los cumpleaños.
- Ser la persona responsable de entregar los libros.
- Ser la persona responsable de pasar la lista de asistencia.
- Ser la persona responsable de recoger los papeles del suelo.

5. Promover actividades grupales en clases y de ocio: asegurarse que la persona con la condición del espectro autista forme parte de un grupo y participe de forma activa, variar los grupos de trabajo para dar oportunidad de conocerse mejor, invitar a participar al compañero o compañera con la condición del espectro autista a cumpleaños, tardes de estudio o juego. (Guía para la inclusión de personas con la condición espectro autista, 2019).

Los siguientes apoyos y estrategias se han pensado para la educación media, con esto no significa que los apoyos previos no deban ser utilizados en este ciclo vital, sino que a todo lo anterior le sumamos lo que se listará a continuación:

- Privilegiar la salud mental en los estudiantes: Existen variadas circunstancias en la vida de las personas autistas que impactan directamente en su salud mental. El estar viviendo constantemente en un ambiente estresante sensorialmente, poco claro e impredecible, así como los desafíos en la comprensión de relaciones sociales, los llevan a aislarse por decisión propia o a enmascarar sus propias características con el fin de “encajar”. El enmascaramiento implica la imitación de gestos, frases, manera de hablar, de moverse de otras personas o personajes de ficción, e incluso el suprimir stimming, ecolalias o forzarse a tolerar estímulos sensoriales dañinos para no ser vista como una persona autista. Este comportamiento tiene grandes repercusiones en la vida y salud mental de la persona que lo ejecuta, generando agotamiento al punto del shutdown y pérdida de la propia identidad. Estudios señalan que la prevalencia de la ideación suicida alcanza el 72% en personas autistas (Zahid y Upthegrove, 2017) y que en adolescentes se ha evidenciado que los problemas de comunicación se asocian a un mayor riesgo de autolesiones no suicidas, ideación y planificación suicida a comparación de otros adolescentes (Culpin et al., 2018). Es por esto, que se hace necesario ser observador con nuestros adolescentes, sobre todo, en situaciones de aislamiento y bullying.

Según la *guía para la prevención del suicidio en establecimientos educacionales* la conducta suicida se divide en:

-Ideación suicida: Abarca un continuo que va desde pensamientos sobre la muerte o sobre morir (“me gustaría desaparecer”), deseos de morir (“ojalá estuviera muerto”), pensamientos de hacerse daño (“a veces tengo deseos de cortarme con un cuchillo”), hasta un plan específico para suicidarse (“me voy a tirar desde mi balcón”).

-Intento de suicidio: Implica una serie de conductas o actos con los que una persona intencionalmente busca causarse daño hasta alcanzar la muerte, no logrando su consumación.

-Suicidio consumado: Término que una persona, en forma voluntaria e intencional, hace de su vida. La característica preponderante es la fatalidad y la premeditación.

Uno de los desafíos es reconocer las manifestaciones relacionadas a la depresión en personas autistas, en quienes, en general, se expresa en forma diferente en relación a las que tienen desarrollo típico. En

ellos la depresión puede evidenciarse con inquietud e insomnio y no manifestarse con sentimientos de tristeza (Montazeri, et al, 2019).

Existen conductas universales que podemos observar en nuestros estudiantes, pero existen algunas expresamente en personas autistas a las que poner especial atención:

- Retraimiento/Aislamiento repentino o aumentado
- Perder la capacidad de comunicar angustia aguda u otras emociones preocupantes
- Presencia de evento traumático actual, comunicado por la persona o por otros
- Aumento en la severidad de las lesiones autoinfligidas
- Empeoramiento en los síntomas de ansiedad y/o depresión
- Enfocarse en conversar sobre suicidio, muerte, formas de morir o temas relacionados que no son su interés profundo
- Pensamientos suicidas insistentes y rumiativos
- Buscar los medios o hacer planes para suicidarse o intentarlo
- Declarar el no tener razones para vivir o no tener un propósito en la vida
- Sentido de desesperanza

¿Cómo incluimos la Prevención de la Conducta Suicida en los establecimientos educacionales?

Existen diversos instrumentos e instancias a través de los cuales los establecimientos educacionales pueden implementar una estrategia de prevención de la conducta suicida, comenzando por el Proyecto Educativo Institucional (PEI), el cual explicita cuáles son los sentidos y él o los sellos que caracterizan a cada establecimiento y cuál es el aporte que realiza al desarrollo de su comunidad. Así mismo, el PEI es el referente que permite proyectar y programar las acciones que aseguren una educación de calidad para todos los estudiantes. Junto con el PEI se debe contar con un reglamento interno. Este es un instrumento que orienta las maneras de actuar de los actores de la comunidad educativa, debiendo explicitar las regulaciones en los ámbitos de la seguridad, el resguardo de derechos y la convivencia escolar, entre otros. Por su parte, la Política Nacional de Convivencia Escolar constituye un marco ético para aprender a vivir juntos en base al respeto y cuidado de sí mismo y de los demás, dado que apunta a la calidad de las relaciones humanas que se produce entre los actores de la comunidad educativa. En este sentido, la Política de Convivencia Escolar promueve que las comunidades educativas resguarden un ambiente propicio para el aprendizaje de los y las estudiantes, a través de la creación de condiciones institucionales, tanto de gestión administrativa como pedagógica, que permitan desarrollar una cultura escolar de cuidado y prevención.



(Guía prevención del suicidio en establecimientos educativos, 2020)



Junto con esto, podemos hacer partícipe a nuestros adolescentes de su sentir y enseñarles a llevar a cabo estrategias para prevenir estos estados u buscar ayuda.

- ❖ Orientación vocacionales y acompañamiento: se recomienda realizar antes de cuarto medio y se debe orientar hacia el conocimiento de los intereses y habilidades de las personas. Podemos orientar desde ofrecer opciones relacionados con los intereses de la persona, hacer un listado con la selección de las opciones, revisar las mallas en conjunto, investigar sobre opciones de financiamiento y procurar entregar más de una opción en caso de cualquier situación. Con esto en mente, los y las estudiantes con discapacidad o con alguna necesidad educativa pueden solicitar ajustes al DEMRE para la rendición de la PAES, en este proceso podemos acompañarlos en consultar los plazos con tiempo, los documentos solicitados y qué ajustes solicitar. En el caso de personas autistas podemos solicitar: Sala individual o con pocas personas, sala sin estímulos, postulante elije ubicación en sala, examinador para el refuerzo de las instrucciones, ingreso de implementos necesarios (manta, cojín, etc.), tiempo adicional de un 50% más pausa de 15 minutos u otros que se estime conveniente.
- Abordaje socioemocional: Este tipo de abordaje debe continuar en la adolescencia, en los más grandes podemos incorporar actividades que involucren el dibujo, el collage y las fotografías (interpretación libre de emociones a través de lo visual), sus personajes o personas favoritas de series de televisión, películas, streaming, youtube (les permite identificarse a través de aspectos físicos, intelectuales, emocionales y sociales), juegos de simulación o role playing (aprender haciendo a través de un contexto seguro y simulado), grupos de discusión (aceptar y comprender las opiniones de otros, llegar a acuerdos) y música (siempre es buena!). Lo importante es que durante estas actividades no nos quedemos con las emociones básicas de alegría y tristeza, sino que exploremos otras que pueden ser más conflictivas y que en estudiantes autistas suelen ser comunes: miedo, ansiedad, frustración, estrés, ira, etc.
- Educación sobre la virtualidad y comunicación electrónica: Es necesario explicitar cómo se produce la comunicación a través de mensajes como en Whatsapp, Instagram u otras redes sociales como Twitter o Facebook. Podemos educar sobre el horario en el que se envían los mensajes y el contenido de estos mensajes, el acompañar con emojis/Gifs/Stickers para transmitir el tono del mensaje, pero no comunicarse exclusivamente a través de estos complementos, el no comentar ni publicar información personal (número de teléfono, dirección, contraseñas, nombre completo, etc), no compartir la ubicación en tiempo real en las RRSS, no confiar ciegamente -ya que las personas pueden mentir sobre quienes son en línea. La regla debe ser que: solo publiques lo que estás dispuesto a decir en persona y solo comparte lo que estás dispuesto a que cualquier persona lo vea.
- Estructurar rutina: Esta estrategia debe continuar en la adolescencia, esta vez orientada hacia el ciclo vital del o la estudiante, podemos apoyar ese proceso a través de calendarios, recordatorios, alarmas o incluso del uso de la tecnología con Google Calendar, este permite introducir actividades a realizar durante el día y establecer recordatorios de esas actividades, además de modificar el calendario en caso de cambios, para esto el o la estudiante deberá tener creado un correo Gmail.
- Promover autonomía e independencia y, reforzar habilidades sociales: Hacer partícipe a los estudiantes en actividades prácticas en entornos seguros y controlados, en donde puedan desarrollar habilidades a través del ensayo y error. Tanto docentes como profesionales especialistas, pueden usar la creatividad y proponer tanto actividades dentro del aula acorde a los objetivos de aprendizaje, como talleres orientados a: manejo del dinero, conocimiento del transporte público y movilización por la comunidad, habilidades sociales, sexualidad y afectividad, cuidado del medio ambiente, teatro y/o expresión corporal, poesía, escritura, arte, audiovisual, juegos de mesa, entre otros que vayan alineados con los intereses y necesidades de sus estudiantes. También podemos proponer salidas en donde puedan hacer uso de las habilidades trabajadas: transportarse en locomoción colectiva, visitar metros, bancos, supermercados, hacer



uso del dinero, visitar museos, obras de teatro, ir al cine, etc. Si no contamos con la disponibilidad o la posibilidad de establecer estas actividades o talleres, podemos sugerir a madres, padres y tutores talleres fuera del establecimiento, para esto es importante informarnos sobre la oferta programática de entidades públicas y privadas de los sectores de residencia, que vayan acordes a los intereses de nuestros estudiantes: deporte, literatura, música, arte, artes marciales, etc).

Bibliografía:

- Centro Educativo ECA (2021). 7 Técnicas de Mindfulness para niños. Blog ECA Grupo Educativo. <https://blog.ecagrupoeeducativo.mx/eca/7-tecnicas-de-mindfulness-para-ninos>
- Basil, C. (s/f). ¿Qué son los Sistemas Aumentativos y Alternativos de Comunicación (SAAC)? ARASAAC. <https://arasaac.org/aac/es>
- Servicio Nacional de Discapacidad (2020). Guía para la inclusión de la persona con la Condición del Espectro Autista en el contexto escolar.
- Ministerio de Salud (2019). Recomendaciones para la prevención de la conducta suicida en establecimientos educacionales, desarrollo de estrategias preventivas en establecimientos educacionales.
- Morgan et al. (2021). Warning signs of suicide for autistic people, an autism specific resource based on research findings and expert consensus.
- Sorkin, A. (16 febrero 2024). *Educación para la neurodiversidad*. Taller online.