



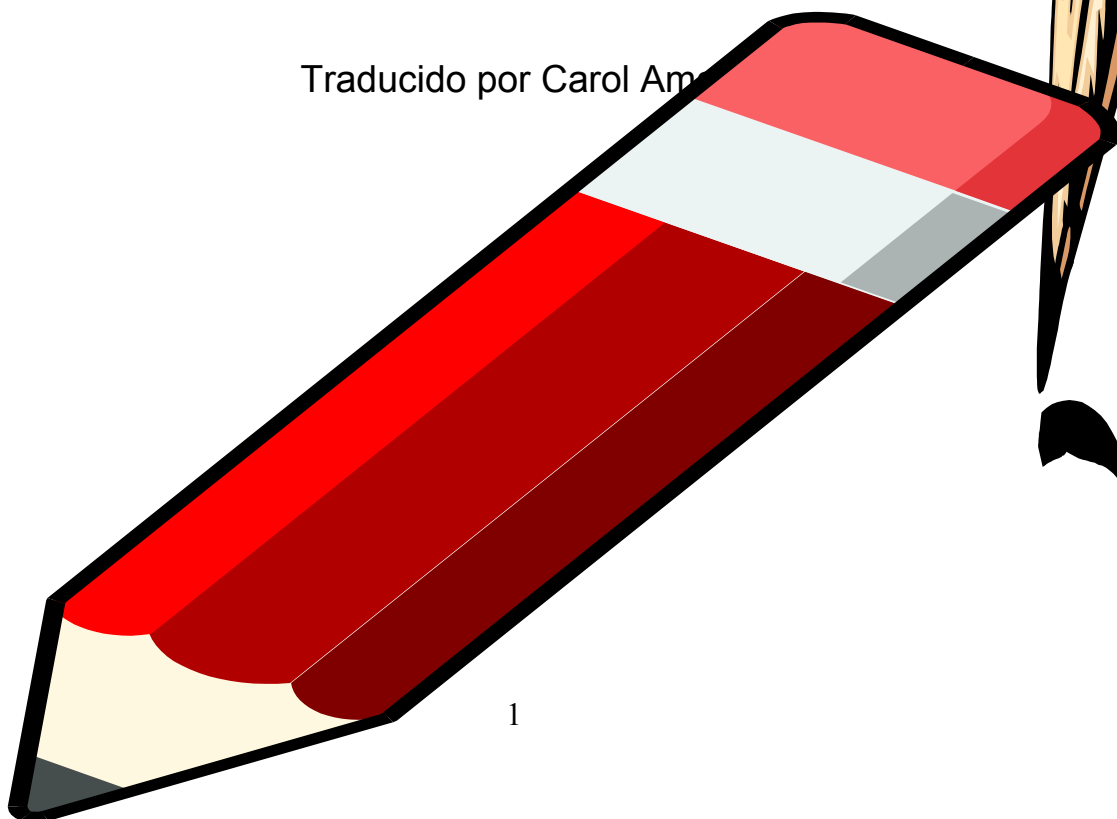
Síndrome de Asperger

Lo que tu, tus padres y tus profesores
Necesitáis saber.

una guía interactiva y libro de trabajo

Ellen S. Sélker Korin, M.Ed.

Traducido por Carol Am...



Cosas básicas

¿Qué es el Síndrome de Asperger?

Todo el mundo tiene algunos puntos fuertes y algunos puntos débiles. Algunos son buenos leyendo, pero les cuestan más las matemáticas. Otros son excelentes con los deportes y más malos en la escuela. *Todo el mundo tiene un perfil de puntos fuertes y puntos débiles.*

Mucha gente nunca sabrá cual es su perfil porque las cosas tienden a ir relativamente sin incidentes para ellos, y nunca tienen ocasión de probarse. Sin embargo, otra gente (o sus padres o profesores) se dan cuenta de que algunas cosas son mas difíciles para ellos de lo que se esperan. Ellos quieren saber más sobre sus habilidades y su estilo de aprendizaje. Se les puede chequear para encontrar información más específica. Ellos pueden consultar con especialistas en aprendizaje y/o comportamiento.

Cuando el resultado de éstas pruebas o consultas es el diagnóstico de Síndrome de Asperger, esto significa que la persona tiene un perfil particular de puntos fuertes y puntos flacos. Por ejemplo, tiende a ser más bueno en habilidades lingüísticas que en habilidades visuales o motoras. Es listo, pero puede parecer que evita o le disgusta la socialización.

Tal y como sabrás, recuerda que no todo el mundo con el SA tiene los mismos “síntomas” o comportamientos. Sólo piensa que te han dicho algo sobre ti o sobre lo que la gente destaca de ti.

Mantén la mente abierta – tal y cómo dicen las personas mayores:

“es lo que no sabes lo que te puede herir”

O

“No todas las cosas a las que te enfrentas se pueden cambiar,
pero nada se puede cambiar si no te enfrentas a ello”

Hay muchas definiciones sobre el Síndrome de Asperger. Para hacerlo menos confuso, hay tantas conductas diferentes entre la gente que tiene SA como personas con SA!

Veamos lo que dicen los “expertos”:

× El Síndrome de Asperger (SA) es un trastorno generalizado del desarrollo que también es llamado autismo de “alto funcionamiento”. Las personas con SA son consideradas muy capaces intelectualmente a la vez que padecen una pobre capacidad para socializarse. “Síndrome de Asperger” tiene este nombre después de que Hans Asperger, un psiquiatra y pediatra austriaco el trabajo del cual no fue reconocido internacionalmente hasta el 1990.

Aquí tenemos algunas definiciones de gente con SA:

Un joven adulto diagnosticado de Síndrome de Asperger le dice a la gente que ella tiene un tipo de “dislexia social”. Así es como ella cree que se puede describir mejor lo que es el SA para ella.

Mucha gente con SA habla de que se sienten con “aliens” de otro planeta, no se pueden figurar lo que está pasando en las situaciones sociales y no entienden que se espera de ellos, que deben decir o cómo tendrían que actuar.

¿Qué piensas de lo que has leído hasta ahora?

Más sobre el SA

Mucha gente con SA parece ser un “libro de sabiduría”, pero parecen no tener “sentido común”. Ellos a menudo se sienten incómodos y torpes con la gente, especialmente con gente de su propia edad. Ellos pueden ser muy inteligentes, pero aún no pueden hacer cosas muy simples. Por ejemplo, ellos pueden ir por la parte dónde todo el mundo baja, mientras que los otros van por la parte

correcta, entonces chocan con todo el mundo. Por otro lado, son muy buenos fijándose en los detalles, pero no consiguen ver el “dibujo al completo”.

A Algunas personas con SA les gusta hacer las cosas de una manera muy particular. Se pueden sentir mal o tristes si alguien las intenta hacer de otra manera o intenta cambiar la manera en ellos hacen las cosas o cuando las cosas no van cómo las habían planeado.

Muchas personas con SA hablan sobre el mismo tema todo el rato. A veces ellos parece que hagan un discurso más que tener una conversación.

La gente con SA puede tener grandes dificultades al hacer amigos. A veces los otros niños los ponen a prueba.

Los deportes suelen ser algo complicado para la gente con SA, sobretodo los de equipo.



Características comunes

Aunque no hay dos personas con Síndrome de Asperger que sean exactamente iguales, hay algunas cosas que suelen tener en común. Aquí hay algunas de ellas.

- ✗ Ellos necesitan más descansos que otras personas
- ✗ Necesitan saber que es lo que va a pasar – los cambios repentinos pueden disgustar profundamente
- ✗ Las interacciones con los otros son una tarea muy difícil porque ellos no siempre saben que decir o hacer
- ✗ Se estresan fácilmente
- ✗ Necesitan tiempo para estar solos - para descansar y reparar
- ✗ No siempre pueden seguir el ritmo de los que les rodean
- ✗ Se sienten abrumados cuando hay demasiados estímulos a su alrededor
- ✗ Tienen intereses muy particulares y suelen tener unos grandes conocimientos sobre ellos
- ✗ Necesitan tiempo extra para hacer las cosas
- ✗ Pueden tener problemas para:
 - Escribir
 - Leer libros que ellos no han escogido
 - Matemáticas
 - Organizar su trabajo
- ✗ Les cuesta hacer amigos o tener una relación larga con ellos
- ✗

¿De donde vienen estas características?

TU CEREBRO – part 1

Todo el mundo tiene cerebro, y cada cerebro funciona de una manera única. Los doctores se han dado cuenta de que el cerebro de la gente con SA

funciona un poco diferente de la gente sin SA. Esto no es necesariamente algo bueno o malo. *Simplemente es una diferencia que hay que entender y tratar.*

TU CEREBRO – parte 2

¿Sabes cuantos tests te han hecho? Una de las cosas que muestran es que si tu tienes SA, seguramente tienes mas buenas habilidades **verbales** que habilidades **no verbales**

Eso significa que tu puedes leer o hablar sobre cosas mejor que cuando tienes “ver o mirar” o “mirar y hacer” determinadas actividades. Por ejemplo, a veces no ves que está pasando o no entiendes lo que estás viendo (en mapas, gráficos, dibujos o en la vida). Puede que te cueste dibujar o hacer mapas o gráficos. Puede que te cueste coger el balón cuando te lo tiran. Por otro lado, probablemente tu eres un lector alucinante.

Te puedes ayudar a ti mismo a entender el mundo no verbal que hay a tu alrededor a través de:

- × Hablando sobre las cosas
- × Utilizando palabras para describir o explicar las cosas que ves
- ×

PRUEBA ESTO: Cuando estás en el patio o en el parque, utiliza palabras para describir que está pasando. ¿Quién juega con quien? ¿Qué actividades realizan? ¿Cómo actúa la gente hacia los demás? ¿Dónde ves a alguien que intenta que otro juegue con ellos? ¿Qué grupos parece que tienen suficiente gente y no será bienvenido nadie más? Utilizando palabras para describir lo que ves te puede ayudar a entender lo que está sucediendo y cual puede ser la mejor cosa que puedes hacer.

O usar palabras para describir lo que ves en un dibujo – pruébalo con un dibujo del ciclo de agua en un libro de ciencia. Un truco para ayudarte a tener más información es “ser una cámara” y quitar el zoom para una idea general del dibujo, y volver a ponerlo para ver los detalles.

¿Cómo te sientes ahora?

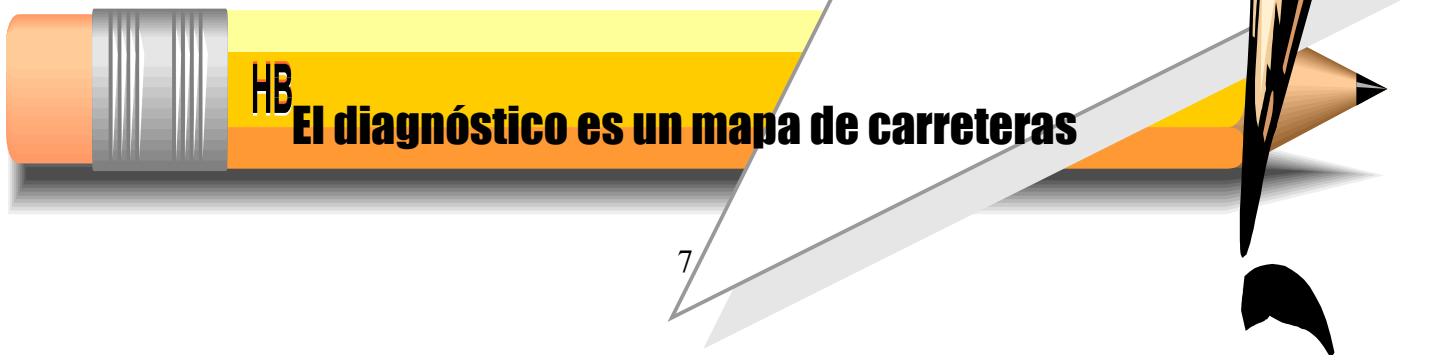
¿Te ves reflejado en alguna de las descripciones sobre el SA?

¿En cuales?

¿Te sientes como si estuvieras hablando con sobre cómo te sientes?

¿Quién?

Ya hemos trabajado mucho. Puede que necesites un descanso



Así que te han dicho que tienes Síndromes de Asperger...

¿Qué significa esto?

Para empezar significa que:

× **Eres listo** (forma parte de la definición).

¿Sabías que debes tener una inteligencia igual o por encima de la media para tener SA?

De hecho hay mucha gente con SA que tiene una habilidad SUPERIOR.

× **Algunas cosas son difíciles para ti.** Seguramente ya sabías que eras listo y no entendías porque algunas tareas te costaban tantp. Por ejemplo, ahora puedes empezar a entender porque las interacciones sociales son tan complicadas y porque algunas cosas te resultan estresantes o desagradables para ti.

× **Es la manera en que funciona tu cerebro.** Cuanto más conozcas tu estilo especial a la hora de funcionar, más sabrás como ayudarte. No es que necesites un “arreglo”. Es porque tu quieres conseguir algunas metas o hacer tu vida menos estresante.

Este libro te ayudará a entenderte a ti mismo – que es fácil y que es difícil, cómo haces las cosas y cómo aprender más. Te ayudará a definir tu perfil personal.

Entender tu perfil personal es el primer paso en el plan para conseguir tus objetivos. Por ejemplo, si sabes que necesitas un poco de tiempo para pensar una respuesta – en clase o en una conversación – puedes pensar alguna cosa que decir mientras cómo: “dame un minuto para pensarlo”, para ganar tiempo. En seguida te será muy natural pedir un poco de tiempo para pensar.

Saber cómo hacer las cosas o qué funciona mejor para ti, te ayudará a hacer buenos planes

PARTE 1:
CONSIGUIENDO CONOCERTE A TI
MISMO





Consiguiendo conocerte

Me llamo _____

Tengo _____ años y curso _____

Vivo con _____

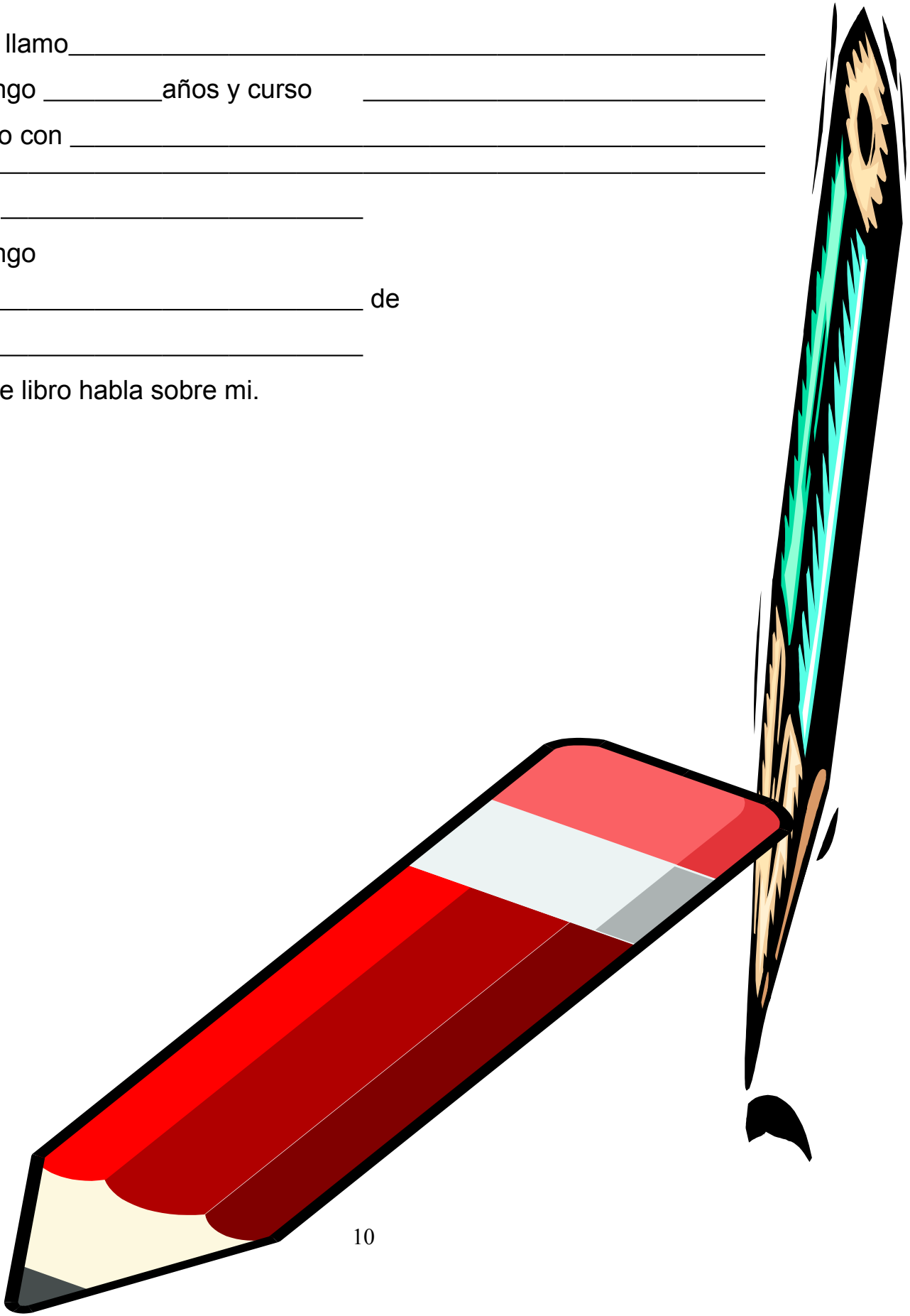
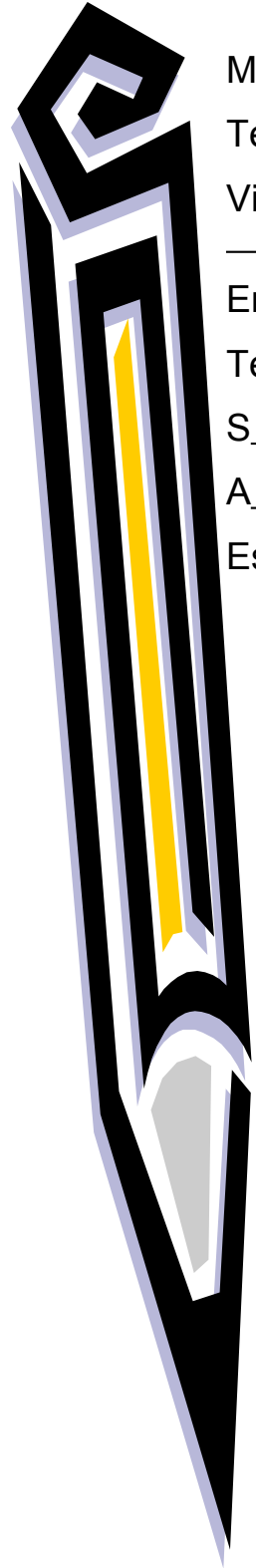
En _____

Tengo

S _____ de

A _____

Este libro habla sobre mi.



MII YO REAL

Piensa en ti mismo.

- ✘ Cual es la manera cómo haces las cosas. ¿Trabajas despacio y con cuidado o vas deprisa y corriendo para terminar?

- ✘ ¿Qué te gusta hacer?

- ✘ ¿Qué cosas te molestan?

Tendrás la oportunidad de hablar sobre tu mismo en las páginas siguientes. Le puedes preguntar a alguien que te conozca bien si necesitas ayuda. Si te ayuda alguien escribe su nombre aquí:

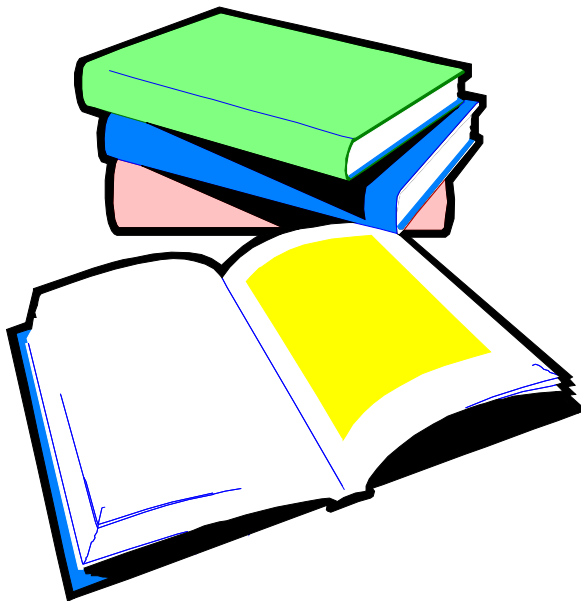
_____ Me ha ayudado a escribir sobre mi mismo.



TU PERFIL PERSONAL - CONÓCELO

El conocimiento es poder. Si tu sabes que te calma leer, por ejemplo, puedes tener un libro a mano todo el rato, especialmente cuando crees que las cosas pueden ser estresantes. O si tu sabes que acabas rendido después de las celebraciones de las vacaciones con todo su ruido y sus conversaciones, planea pequeños descansos y “escapes” con tus padres.

Saber lo que te gusta y lo que necesitas es el primer paso en tu Plan de desarrollo personal para controlar tu SA.



ENTONCES, VAMOS A EMPEZAR

Hay cosas que las encuentras difíciles y las haces bien.

Haz una lista de tus puntos fuertes. (Por ejemplo: soy bueno hablando. Soy simpático).

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Hay otras cosas que te parecen más difíciles.

Haz una lista sobre las cosas que son difíciles para ti. (Por ejemplo: Me resulta complicado hacer amigos. Tengo problemas con las mates).

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Algunas cosas que realmente te molestan.

Haz una lista de cosas que te molestan. (Por ejemplo: me disgusto cuando hay mucho ruido. No me gusta que la gente se me acerque demasiado).

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Hay cosas que a ti REALMENTE no te gustan.

(Estas son cosas que te provocan un rechazo muy intenso; es más que una molestia).

Haz una lista de las cosas que REALMENTE no te gustan. (Por ejemplo: Odio los deportes de equipo. No me gusta nada que me digan que es lo que debo leer).

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Hay cosas que a ti DE VERDAD, DE VERDAD te gusta.

Haz una lista de las cosas que te encantan. (Por ejemplo: lo que más me gusta hacer es esgrima.

Me encanta leer ciencia ficción o fantasía).



1. _____

2. _____



3. _____

4. _____

5. _____

Hay cosas que te hacen sentir cómodo.

Haz una lista de las cosas que te calman o te hacen sentir cómodo. (Por ejemplo: me encanta leer, me ayuda a calmarme. Me relajo cuando tomo un baño caliente).

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



RESUMEN DE TU PERFIL PERSONAL

Rellena los espacios utilizando lo que has escrito en las páginas anteriores.

MIS PUNTOS FUERTES

COSAS QUE ME ENCANTAN

COSAS

ESTILO DE APRENDIZAJE

Ahora vamos a ver cual es la manera en la que puedes aprender mejor. Todo el mundo tiene un estilo de aprendizaje único. Echémosle un vistazo al tuyo.

✕ Pregúntale al adulto que te está ayudando con este libro que cosas nota la gente o que cosas ha comprobado que te funcionan mejor para estudiar.

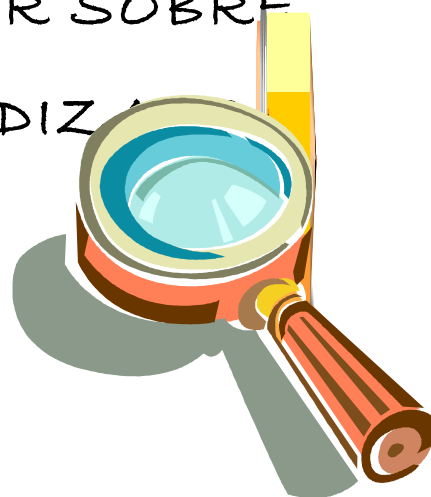
Haz una lista de éstas cosas:

¿Crees que algunas de éstas cosas son ciertas? ¿Cuáles?



Ahora es el momento de que resuelvas cual es tu estilo de aprendizaje.

**¿ERES UN BUEN DETECTIVE?
¿QUÉ PUEDES DETECTAR SOBRE
TU ESTILO DE APRENDIZAJE?**



Entiendo y recuerdo mejor las cosas si:

(Mira las opciones y marca la que te funciona mejor)

Leer la información

Escuchar la información

Las dos cosas

Otro: _____

Prefiero trabajar:


(Mira las opciones y marca la que te funciona mejor)

En grupo

Con el profesor o tutor

Sólo

Otro: _____



HAZ UNA LISTA DE LAS COSAS
QUE SABES SOBRE CÓMO
APRENDES

Por ejemplo: Necesito mas tiempo para hacer los exámenes; prefiero una luz tenue; las imágenes son una buena herramienta para mi; mi letra cuesta de leer y me canso mucho cuando escribo demasiado.

¿Más?

(añade cualquier cosa más)

TUS EMOCIONES

Las emociones son los sentimientos que te influyen. A veces puedes controlar tus emociones (por ejemplo, puedes estarte quieto en tu asiento mientras juegas a la consola, aunque estés excitado y tengas ganas de ganar). A veces parece que las emociones te controlen a ti (no puedes dejar de llorar porque estás muy triste por algo).

Las emociones contribuyen en el cómo y por qué hacemos las cosas (por ejemplo, en la escuela te llaman la atención si no te pones bien la ropa después de gimnasia. Por eso, tomas conciencia e intentas que no te lo noten y te arreglas sin que te vean).

Muchas veces nos preocupamos por cosas antes de que pasen. Sólo con pensar en ir a algún sitio, o ver a alguien o hacer algo nos podemos sentir ANSIOSOS. La gente con SA a menudo experimenta una buena dosis de ANSIEDAD (sentirse nervioso).

A veces sabes que estás nervioso por algo (cómo por ir al dentista) y a veces es un sentimiento general de preocupación.

¿Qué cosas te ponen ansioso? (hacer exámenes, ir a comprar?)

Sintonizar con nuestras emociones nos puede ayudar a sobrevivir en sitios y situaciones incómodas



Aquí tienes un ejemplo: Necesitas ropa para ir a una boda. Tu te agobias en sitios ruidosos con mucha gente y con demasiadas opciones para escoger. Sabiendo cómo te sientes en tiendas grandes o centros comerciales, puedes pensar en:

- Pedirlo por catálogo
- Ir a una tienda pequeña dónde haya gente que te ayude a escoger la ropa
- Tener algunos trajes ya seleccionados y luego llevártelos a casa o al probador sin tener que ir por toda la tienda.
- Ir en momentos en que no habrá mucha gente comprando.

Otra vez, saber lo que te gusta o cómo te SIENTES te puede ayudar a planear y arreglar lo que mejor te funciona.

A veces la gente con SA tiene problemas para entender los sentimientos (cómo amor o tener cuidado de algo) sobre los que las otras personas hablan cuando se refieren a sus amigos, parientes y conocidos. Éstas palabras parecen carecer de sentido. Pero mucha gente con SA quiere entender y experimentar las conexiones de sus significados y las relaciones de la gente que hay en su

mundo. Ellos sólo necesitan algo de ayuda para entender la idea y reconocer los sentimientos. Aprender sobre los sentimientos y emociones nos puede ayudar a tener relaciones más personales y a sentirnos más cerca de las personas con las que quieres tener más intimidad.



TUS EMOCIONES (SENTIMIENTOS):

Cómo reconocerlas – Cómo entenderlas

- **¿Sabes cómo te sientes cuando estás...**
 - Feliz?
 - Calmado?
 - Frustrado?
 - Triste?
 - Enfadado?
 - Nervioso/Ansioso?
- **Cuenta cómo te sientes en algún momento en concreto.**

- **¿Y la otra gente, qué está sintiendo?**

Es importante aprender cómo hacerlo

Piensa en lo siguiente:

- Cuando las cosas pasan sin incidentes, la gente suele estar CONTENTA – o calmada
- Cuando pasan cosas buenas, la gente a menudo está FELIZ
- ¿Qué crees que siente la gente cuando las cosas van mal – cuando cometen errores? _____

Intenta decidir que sentirías si:

- Alguien te insulta o se ríe de ti. _____
- Sacas muy buena nota en el cole. _____
- Alguien te elige para estar en su equipo. _____
- Haces tus deberes, pero te los dejas en casa. _____
- No encuentras sitio en el comedor. _____
- Te vas de vacaciones mañana. _____

Intenta explicar los significados de las siguientes palabras y qué estados implica.

Contento (Por ejemplo: *“Estar contento significa que te sientes bien porque algo va bien; cuando me siento contento, no estoy preocupado, me siento relajado , pero excitado a la vez.”*): _____

Triste: _____

Enfadado: _____

Frustrado: _____

Molesto: _____

Encantado: _____

Nombra algunas situaciones en que hayas tenido estos sentimientos (Por ejemplo: *Me sentí molesto cuando mi hermana tiro mis legos al suelo*) _____

SENTIMIENTOS Y RELACIONES

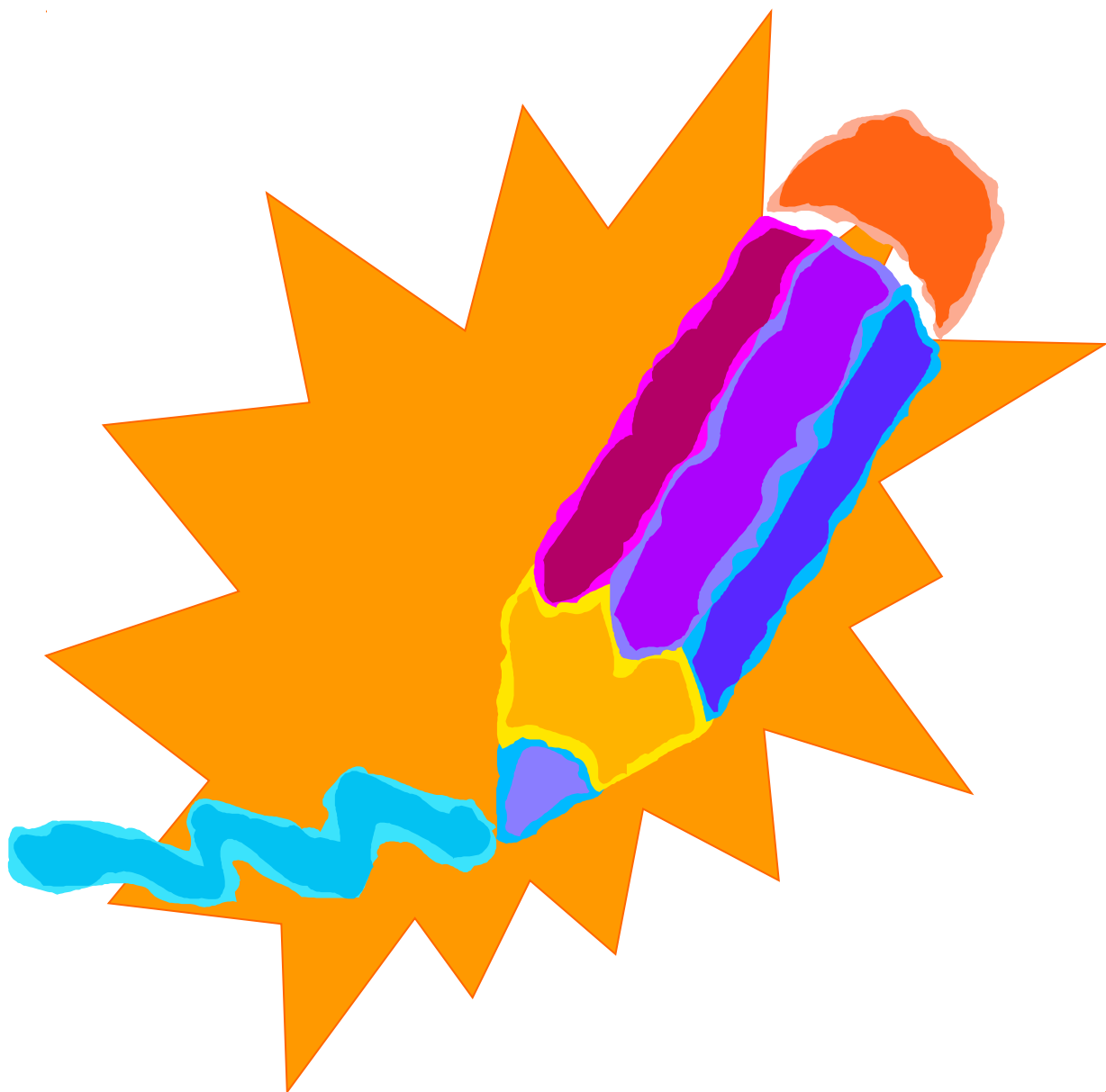
Las relaciones pueden ser confusas y complicadas. A veces es difícil decir cómo te sientes en relación a una persona que está en tu vida. También es difícil decir que es lo que los demás sienten por ti. Reconocer y entender tus emociones y las de los demás te ayudará a relacionarte mejor con ellos y a tener el tipo de relaciones que te gustaría tener con esas personas.

Aquí tienes algunos ejemplos:

- Tu sabes que quieres a tus padres, pero a menudo te enfadas con ellos cuando no te dejan hacer lo que tu quieres. Es confuso. ¿Tu puedes querer y enfadarte con las personas al mismo tiempo? ¡Por supuesto que sí! Debes esperar tener todo tipo de sentimientos en una relación.
- A veces quieres estar unido a alguien, y a veces quieres estar sólo. A veces te sientes molesto por la gente que hay a tu alrededor. Puedes admirar a alguien, y también sentirte celoso. Los sentimientos no son “puros”. Puedes tener emociones “mezcladas” o a la vez. *Esto es especialmente cierto en las relaciones con los miembros de la familia. Éstas suelen ser las mas importantes, y a la vez las más complejas.*

Utiliza el resto de la página para hacer una lista de de sentimientos que puedas usar para decirle a la gente cómo te sientes.

PARTE 2: UTILIZANDO LA INFORMACIÓN DE TU PERFIL PERSONAL



UTILIZANDO LA INFORMACIÓN DE TU PERFIL PERSONAL

Ahora que ya tienes alguna información sobre ti mismo, puedes empezar a pensar en las maneras de utilizarla para ayudarte a hacer mejor las cosas en la escuela, en casa y con los amigos.

Primero necesitas objetivos.

¿Qué quieres cambiar de cómo te van las cosas?

Por ejemplo: "Me gustaría ser más organizado" o "Quiero tener un amigo"

¿Qué quieres que la gente sepa sobre ti?

Por ejemplo: "Me gustaría que la gente supiera que a veces no sé que decir y necesito un minuto para pensar. No los estoy ignorando; realmente quiero hablar con ellos"

¿Qué ayudas necesitas?

Por ejemplo: "Necesito ayuda a la hora de hacer mis problemas de mates, así no cometeré tantos errores" o "Necesito ayuda para organizar mi carpeta y mi mochila porque nunca encuentro nada".

¿Qué quieres hacer sólo?

Por ejemplo, “Me gustaría ir a algunas de las clases sin la profesora de apoyo.”

O “Me gustaría poder pedirle ayuda a mi profesora en lugar de que mis padres fueran a hablar con ella”

Mucha gente con SA quiere tener amigos, hacer mejor las cosas en el colegio y relacionarse mejor con los miembros de su familia.

¿Cuáles son tus objetivos?



LO PONEMOS TODO JUNTO

Un resumen de lo que has aprendido y lo que has estado pensando.

Explica que es el Síndrome de Asperger para ti

Que sientes al tener SA

Haz una lista de los rasgos del SA que te hayas dado cuenta que tienes

COMPLETANDO TU
PERSONAL

Ahora te puedes hacer un plan personalizado para conseguir tus metas. El plan es personalizado porque incluye algunas cosas específicas sobre ti que tu has enumerado antes en este libro. Por ejemplo, a ti te encanta leer, así que haces un plan para la escuela dónde preguntarás si puedes disponer de momentos para leer y aliviar un poco el estrés o para tomar un descanso, cuando sea necesario.

Haz tu plan personalizado para:

- Un buen ambiente de aprendizaje
- Un buen ambiente para los deberes
- Que vayan las cosas bien en casa
- Una manera de mantener tu calma
- Una manera de comunicar tus necesidades



MI PLAN PERSONAL PARA TENER EL
MEJOR AMBIENTE DE APRENDIZAJE

Describe las cosas que sabes que te ayudan a aprender mejor

Utiliza la información que has reunido antes sobre tu estilo de aprendizaje, preferencias, gustos y disgustos.

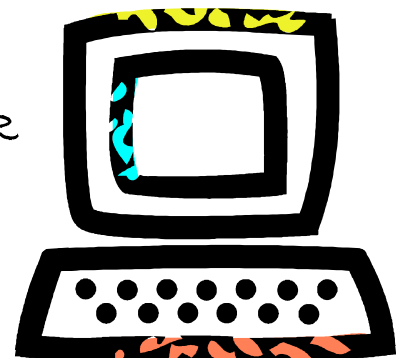
Estoy más cómodo trabajando (dónde)...

Me puedo concentrar mejor cuando...

Si me distraigo...

Necesito ayuda para...

MI PLAN PERSONAL PARA TENER
EL MEJOR AMBIENTE AL HACER
LOS DEBERES



Piensa en qué necesitas para conseguir hacer los deberes enteros con el mínimo estrés posible.

¿Dónde has estado trabajando?

¿Hay distracciones? ¿Hay un buen espacio de trabajo? ¿Tienes todos los materiales que necesitas? ¿Hay alguien que te pueda ayudar si lo necesitas?

¿Cuál crees que es el mejor sitio para ti para trabajar? Puede que no sea tu habitación, dónde fácilmente puedes desconectar o distraerte. Puedes probar

otros sitios antes de decidir, pero una vez hayas decidido el sitio, debes utilizarlo siempre. Es más difícil que pierdas cosas si siempre trabajas en el mismo sitio.

Mi mejor lugar para hacer los deberes es:

¿Cuándo empiezas tus deberes?

- ¿Es a la misma hora cada día, o depende de tus actividades extraescolares? _____

- ¿Cómo decides qué haces primero? ¿Cuanto tardas en decidirlo? _____

- ¿Te tomas descansos? _____

- ¿Está el equipo de música o la tele en ese lugar? _____

- ¿Qué haces cuando has terminado tus deberes? _____

La mejor hora para mi para hacer los deberes es: _____

Para más ideas, mira Buenas estrategias de las Páginas 59-61

Con toda la información que acabas de leer, piensa en que funciona para ti y desarrolla tu plan personal de deberes.

PROGRAMA PERSONAL DE DEBERES

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
17H					
18H					
19H					
20H					

21H					
-----	--	--	--	--	--

Yo planeo trabajar _____

Voy a utilizar el sistema de la Rueda Maravillosa (ver pág. 59): _____

Puedo pedir ayuda a _____

Puedo llamar a _____ o ir a la página web _____

_____ si necesito ayuda.

Otros planes (premios por terminar, tentempiés..)

MI PLAN PERSONAL PARA ESTAR BIEN EN CASA

Piensa en qué cosas hacen que las cosas vayan bien en casa.

Escribe algunas cosas que te hayas dado cuenta que ayudan a todo el mundo a llevarse bien.

Por ejemplo, “Cuando todo el mundo escucha lo que alguien está diciendo sin hablar o interrumpir, parece que es más fácil para la familia tomar decisiones o llegar a un acuerdo”.

Piensa en cosas que crean problemas en casa.

Escribe qué crea problemas:

- Para los miembros de la familia: _____

- Para ti: _____

Toma otros puntos de vista.

Habla con tus padres y hermanos y pregúntales que creen que ayuda o hiera. Colabora. Expón tus pensamientos e ideas y haced una puesta en común para elaborar un plan entre todos que os ayudará a que las cosas vayan bien.

Escribe lo que has aprendido:

QUÉ HACER

Escribe lo que tu y tu familia podéis hacer para conseguir que las cosas vayan sin incidentes. Discute éstas ideas con ellos y haz tu plan. Ahora escribe tu plan familiar

Esto es lo que hemos acordado hacer:

Todo el mundo debe firmar en ésta página el acuerdo. Puedes hacer una fotocopia de la nevera.

Firmas:

MI PLAN PERSONAL PARA PASARLO BIEN CON LOS AMIGOS

Probablemente habrás hablado con tus padres y otros miembros de tu familia sobre cómo llevarte bien con tus amigos. Puede ser que hayas participado en grupos destinados a ayudarte a aprender buenas habilidades sociales. Seguramente conoces algunas de las “normas” para estar bien con los demás. Por ejemplo, tu ya debes saber que mirar a los ojos de la gente ayuda, igual que sonreír o decir hola, respetar los turnos, escuchar lo que nos dicen antes de preguntar.... Sin embargo, puede que encuentres difícil hacer algunas de éstas cosas.

¿Puedes hacer algunas de éstas cosas? _____

¿Cuáles? _____

¿Cuáles te resultan difíciles? _____

¿Quién te puede ayudar a aprender cómo se hace? _____

¿Hay alguna otra cosa que hayas notado que funciona bien con los amigos? (Puede ser alguna cosa que hayas visto que hacen otras personas o algo que hayas probado tu mismo).

¿Qué cosas haces que crees que pueden interferir en estar bien y a gusto con tus amigos? A lo largo de los años probablemente tus padres o profesores te habrán dicho que “no hacer” con los amigos (por ejemplo, hablar sólo de lo que a ti te interesa, actuar cómo si fueras superior..). Esto puede ser difícil, pero intenta describir algunas de las cosas que piensas que pueden interferir para tener buenas relaciones con los amigos. Puede que quieras ayuda de los adultos con esto. No tengas miedo de resolver lo que estás haciendo.

Una vez te hayas dado cuenta de las cosas que te han ido pasando, puedes pensar en maneras de cambiar cosas para ayudarte a tener o mantener a los amigos que tu quieres.

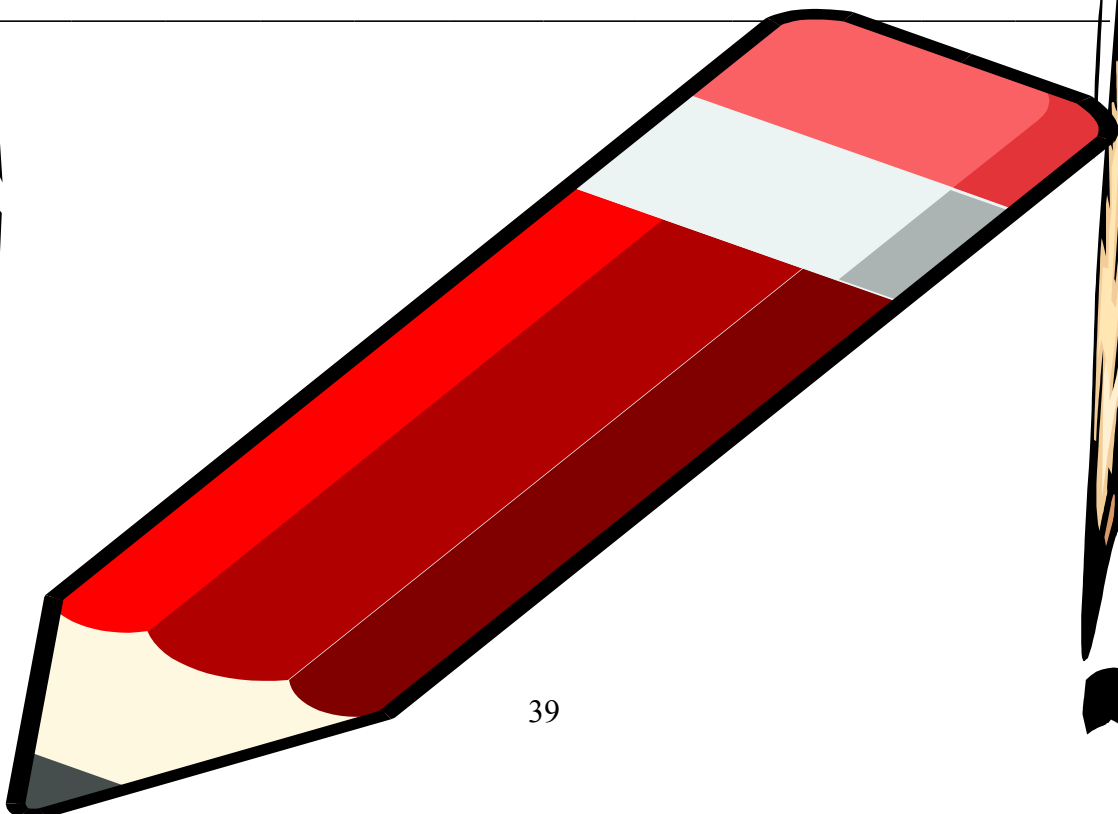


CÓMO PLANEO ACTUAR

Ahora que ya has escrito algunas cosas que te ayudan y otras que perjudican tu habilidad para hacer amigos, puedes hacer un plan.

Me gustaría tener amigos, así que intentaré:

Intentaré fervientemente no hacer:



MI PLAN PERSONAL PARA PREVENIR O MANEJAR MIS HUNDIMIENTOS

En medio de todos nuestros planes, “la vida pasa”. Eso quiere decir que no importa lo bien que planeemos las cosas, a veces pasan cosas que lo impiden. Las cosas cambian, algo inesperado sucede, las cosas no salen como pensábamos, y ya está. A lo mejor habías planeado ir a ver a tus abuelos durante las vacaciones, pero una tormenta de nieve te lo impide. Puede que pensaras que habías hecho un examen de mates realmente bueno, pero tu puntuación es más baja de lo que esperabas.

La gente con SA tiende a disgustarse con más facilidad o más intensamente que los demás. El resultado es que ellos necesitan tener un plan para intentar prevenir o minimizar estos hundimientos (agitación extrema, disgusto, enfado).

Para hacerlo, deberías hacer:

- Hacer un kit de emergencia para estos momentos estresantes cuando puedas anticipar que te agobiarás o te sentirás abrumado. *Para mas ideas ver Estrategias que funcionan, páginas 64, 66*
- Haz un plan de prevención para la escuela y para casa.
- Utiliza el Monitor de Hundimiento para ayudarte a reconocer y prevenir los hundimientos (mirar página 65)



MI KIT DE EMERGENCIA PERSONAL

Mi kit personal de emergencia incluye:

1. _____

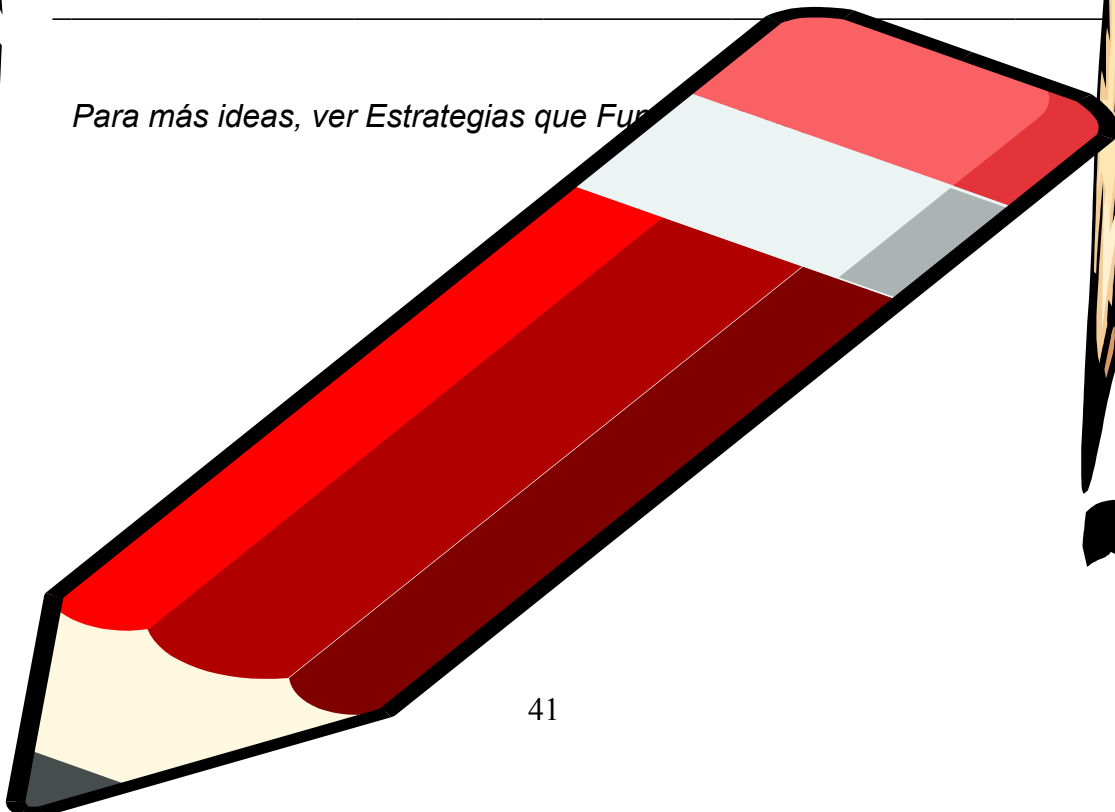
2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Para más ideas, ver Estrategias que Funcionan



MI PLAN PERSONAL DE PREVENCIÓN DE HUNDIMIENTO EN CASA

¿Podrías decir cuando te sientes realmente disgustado?

Mucha gente puede. Si puedes aprender a hacerlo, podrás evitar un hundimiento total, o al menos éstos son más cortos y menos intensos.

Piensa en qué sentías antes de tener tu último gran disgusto

- ¿Te sentías caliente o frío?
- ¿Empezaste a toser, a agitarte o a tener dolor de cabeza?

Escribe tus sentimientos aquí:

Intenta darte cuenta de todos los sentimientos que tienes justo antes de tu “hundimiento”.

Escribe tus sentimientos aquí:

Si necesitas ayuda, ves a Estrategias que Funcionan

Cuando sientas que te vas a hundir o cuando ya te has hundido, prueba a probar cosas que te ayuden.

- AISLATE de la gente
- No – repito – no intentes hacer nada para evitar el hundimiento
- Pon en práctica tus estrategias de afrontamiento

HB

MI PLAN PERSONAL EN CASA

Estoy aprendiendo cómo decir cuando me estoy disgustando. He hablado con mis padres y hemos desarrollado este plan.

Si estoy a punto de explotar en casa o empiezo a hundirme,

Iré a _____

Haré _____

También _____

Mis padres están de acuerdo en qué es un buen plan. Ellos me recordarán el plan si me olvido. Entonces ellos me dejarán un rato para que esté solo para que me pueda calmar. Ellos no discutirán el tema conmigo hasta que me calme.

Intentaré no hablar con ellos hasta que me haya calmado

MI PLAN PERSONAL DE PREVENCIÓN DE HUNDIMIENTOS EN LA ESCUELA

El colegio puede ser un lugar muy estresante para la gente con SA. Lo primero de todo, es un ritmo muy ajetreado y vertiginoso. Segundo, siempre hay mucha gente por todas partes. Está especialmente lleno de gente en los pasillos y en el comedor. Se supone que todo el mundo tiene que hacer lo mismo, al mismo tiempo y al mismo ritmo.

Todas éstas cosas juntas, o por si solas, te pueden hacer sentir ansioso, nervioso o disgustado, la cual cosa te puede llevar a un hundimiento.

¿Cuáles són las situaciones que encuentras estresantes en el colegio?

1. _____

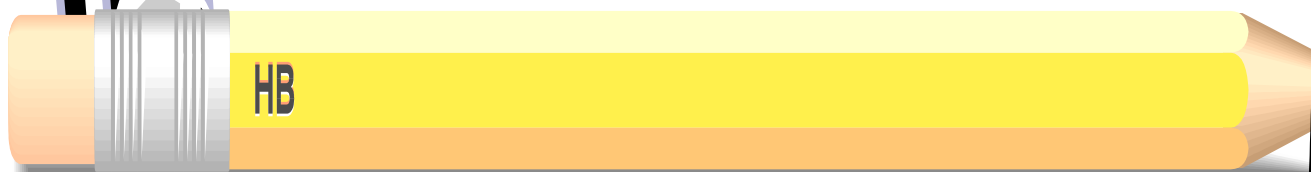
2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Para coger ideas sobre cómo prevenir o disminuir los hundimientos ver Estrategias que Funcionan, página 67



MI PLAN PERSONAL EN LA ESCUELA

Mis padres y yo lo arreglaremos para que yo tenga un sitio al que ir y una persona que me ayude si me agobio mucho.

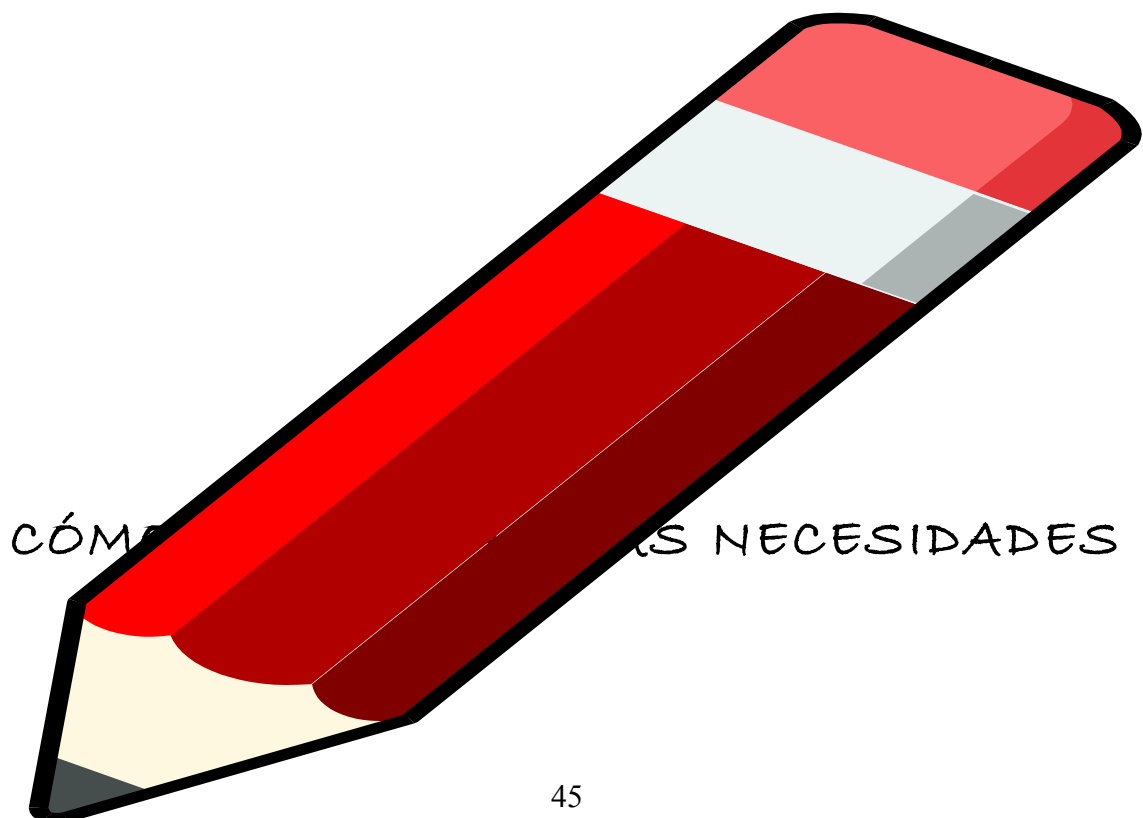
En mi escuela iré a _____ para ver _____
_____.

Utilizaré un pase especial para poder salir de clase. Haré _____
_____ para calmarme.

He hablado esto con _____ y
él/ella está de acuerdo con mi plan.

Firmado: _____ (Profesor/a)

Fecha: _____



Decir a los demás cómo te sientes, lo que quieres o lo que necesitas puede ser difícil. Pero si tu no eres capaz de expresarte, no puedes esperar que los demás te puedan ayudar.

Primero de todo – saber qué necesitas

Debes estar seguro de que entiendes qué es lo que necesitas.

Si no estás seguro, repasa lo que no tienes claro con la ayuda de un familiar, profesor u otro adulto de confianza. *También puedes mirar algunas ideas en Estrategias que funcionan, página 68*

Mi plan para COMUNICAR MIS NECESIDADES es para _____
_____.

LO QUE MIS PROFESORES DEBERÍAN SABER

Repasa las respuestas y marca las que puedas aplicar y añade otras si es necesario.

- No puedo pasar de una clase a otra sin un descanso
- Un descanso puede ser leer o simplemente estar solo
- A veces puedo decir que estoy a punto de explotar. Si tengo un lugar seguro y silencioso al que ir, la explosión se puede evitar.
- Aunque yo soy _____ (listo, tengo un buen vocabulario...), a veces no entiendo lo obvio. Puedo intentar que no se note, actuar cómo si no me importara o pensar que soy mejor que los demás, pero podría utilizar algo para poder entenderlo y ayudarme.
- A veces puedo hacer cosas en mi cabeza, pero me cuesta un rato resolverlo cómo lo había pensado. Este es el motivo por el que no enseño mi trabajo en mates, por ejemplo.
- Aunque puedo leer de prisa y saber muchas palabras, no siempre entiendo lo que está pasando con los personajes de una historia - Entiendo la trama y los hechos, pero quizá no las ideas, conflictos o emociones.
- Tengo unos intereses específicos en algunos libros y diferentes temas. Me cuesta leer o aprender cosas que otras personas me enseñan. Puede que necesito un apoyo y ayuda para cambiar de tema.



- Odio los cambios, especialmente si no lo sé con antelación
- NO soy muy flexible
- Tiendo a ver las cosas cómo blancas o negras. Me cuesta ver el punto medio
- Me es difícil parar atención; mi mente se puede distraer o estar “sobre-focalizada” y no puedo cambiar de actividad con facilidad.
- Puedo actuar como si no me importara no tener amigos, pero ODIO QUE ME TOMEN EL PELO Y SE BURLEN DE MI y me gustaría ser querido y tener amigos.
- Soy muy desorganizado; pierdo cosas todo el rato; nunca encuentro lo que necesito; mi taquilla y mi mochila están llenas, pero tengo miedo de hacerlo de una forma diferente.
- Sé que soy diferente de los otros niños porque _____

- Estoy acostumbrado a serlo, y a veces me siento orgulloso de ello. Por ejemplo,

Así que hay una parte de mi que no quiere cambiar el cómo hago las cosas porque no sería única nunca más.

- Otros: _____

¿NOS HEMOS DEJADO ALGO?

Cosas que son naturales para mi

Cosas que he aprendido de los demás

Si sabes lo que quieres y estás dispuesto a intentar lo "no-natural", puedes conseguir muchas de tus metas.



HB

CÓMO EMPEZAR

Consigue ayuda

Busca a un adulto de confianza y con el que te sientas cómodo. Como tu profesor favorito o el maestro de educación especial

Consigue información

Consigue ayuda para entenderte a ti mismo; éste libro es un buen principio!!!

Conoce tus objetivos y define los pasos que seguirás para conseguirlos.

Mis objetivos son: _____

Para conseguir mis objetivos: _____

Empezaré: _____

Comunica

Diles a tus padres y profesores lo que necesitas

**SIGUE LA PAUTA – INCLUSO CUANDO NO ES LO QUE HACES
HABITUALMENTE**

LUGARES DÓNDE BUSCAR MÁS INFORMACIÓN

En la web:

On-line Asperger's Síndrome information and support – OASIS

<http://www.aspergersyndrome.org>

Asperger's Disorder Home Page

<http://www.ummed.edu/pub/o/azbayrak/asperger.html>

The Center for Study of Autism

<http://www.autism.org>

Autism society of America

http://www.autism-society.org/asa_home.html

Autism Network International

<http://www.students.uiuc.edu/~bordner/ani.html>

<http://www.aspennj.org>

http://www.orgsites.com/md/asperger_syndrome_info

Asperger Association of New England

<http://www.aane.org>

Federación Asperger España

<http://www.>

Algunos libros que te pueden gustar

Asperger Syndrome and Adolescence: Helping Preteens & Teens Get Ready for the Real World

De Teresa Bolick (Fair Winds Press, 2001)

Asperger's Huh? A Child's perspective

De Rosina Schnurr et al. (Anisor Publishing, 1999)

Asperger Syndrome, The Universe and Everything: Kenneth's Book

De Keneth Hall (Jessica Kingsley Publishers, 2001)

Freaks, Geeks and Asperger Syndrome: A User Guide to Adolescence

De Luke Jackson, Tony Atwood (Jessica Kingsley Publishers, 2002)

Practical Solutions to everyday challenges for Children with Asperger Syndrome

De Haley Morgan Myles (Autism Asperger Publishing Company, 2002)

What is Asperger Syndrome and How Will it Affect to me? A Guide for young people. De Martin Ives (The national autistic Society, 2001)

AQUÍ ESTÁ LO QUE VOY A HACER
AHORA

- 1) _____

- 2) _____

- 3) _____

- 4) _____

Le pedir _____ que me ayude

Firmado: _____

Fecha: _____

UN RETRATO PERSONAL

Espero que hayas aprendido mucho sobre ti y sobre el Síndrome de Asperger. El SA es sólo un aspecto de todo lo que eres. Como cualquiera, eres una combinación compleja de puntos fuertes y puntos débiles.

Celébrate a ti mismo y lo que has aprendido.

Aquí te explicamos cómo:

- Crea un poema “retrato” de ti mismo utilizando tu nombre

Por ejemplo, mi nombre es Berta Pons, así que mi poema sería algo así:

Bebe mucha naranjada y también le gusta el chocolate

Está encantada de ayudar a los otros

Reside en Vilanova, pero le gusta Camprodon

Trabaja duro para hacer las cosas bien

Ama la lectura, aprender y los trenes

Prefiere no correr riesgos y no le gusta el fútbol

Odia que se rían de ella

Necesita ratos de soledad

Se esfuerza por mantener a sus amigos



MI RETRATO PERSONAL

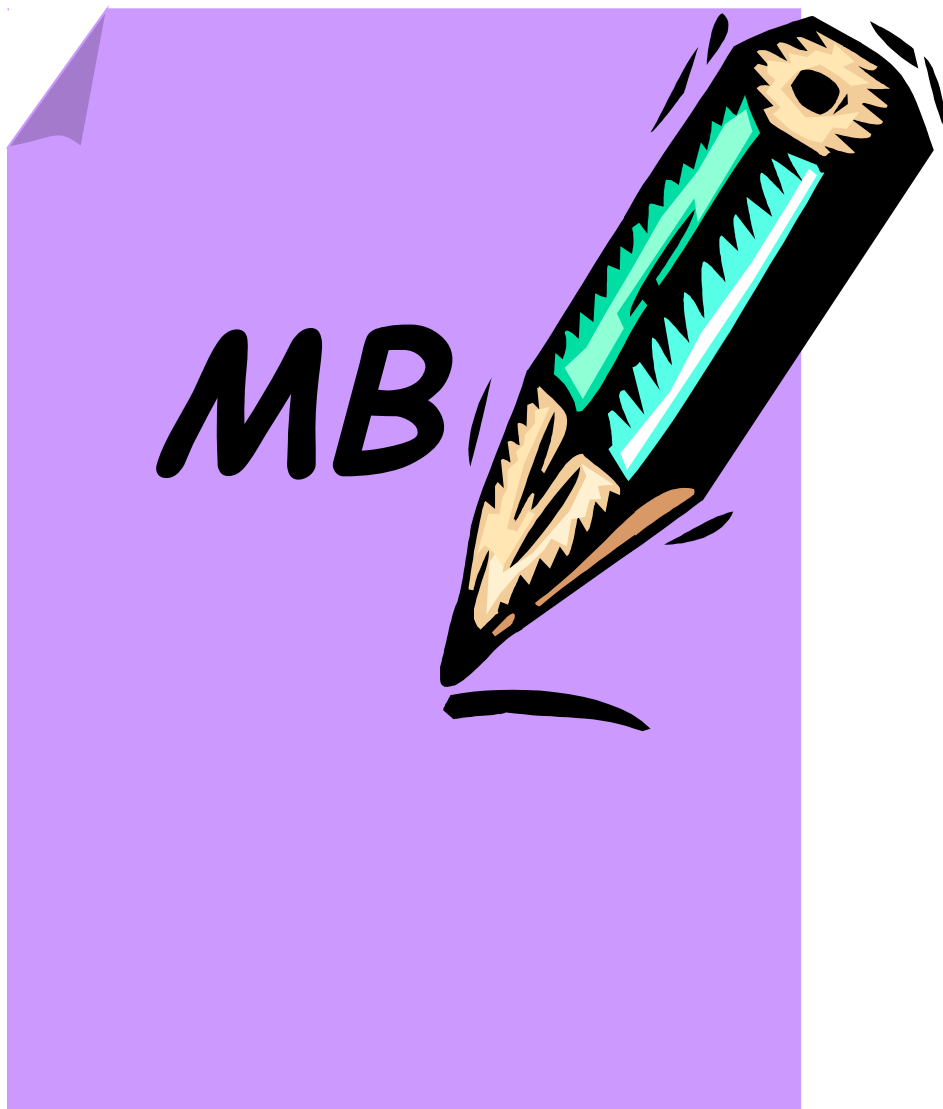
Ahora inténtalo tu:

(Es una buena estrategia cuando te piden que escribas un poema y no sabes por dónde empezar... escoge una palabra y escríbela en vertical. Utiliza cada letra para empezar el verso)

A red pencil with a white eraser and a sharpened lead tip, lying diagonally across the page. The pencil is positioned over a series of horizontal lines intended for writing.

como lo mires)

PARTE 3:
ESTRATEGIAS
QUE FUNCIONAN



ALGUNAS BUENAS IDEAS QUE REALMENTE FUNCIONAN EN EL COLE!

- Asegúrate de que escribes aquí debajo tus tareas en agenda
- Si te cuesta escribir, o si tu letra es difícil de leer:
 - Consigue ayuda de tu profesora o asistente
 - Utiliza un mini-casete para recordar tus palabras
 - Visita la web de tu profesora
 - Pídele a tu profesora que te de tareas de escribir
- Para las tareas largas, escribe la tarea en TODOS los días entre el día que te lo han dicho y el que lo debes entregar, pero cambia el color incrementándolo a medida que se acerca la fecha
- REvisa TU AGENDA ANTES DE SALIR DE LA ESCUELA (así puedes recordar qué libros debes llevarte a casa) y VUELVELO A REVISAR CUANDO LLEGUES A CASA
- ANTES DE SALIR DE CASA POR LA MAÑANA, REvisa QUE TIENES TODAS LAS COSAS QUE NECESITAS PARA EL DÍA.

La siguiente lista de puede ayudar.

ANTES DE SALIR DE CASA POR LA MAÑANA	SI	FECHA
DEBERES		
LIBROS DE TEXTO		
CARPETA		
NOTAS/AUTORIZACIONES		
DESAYUNO O DINERO PARA EL DESAYUNO		
LIBRO DE LECTURA		
EQUIPO DE GIMNASIA		
OTROS		
(¿YA HE DICHO DEBERES?)		
OTROS		
ANTES DE SALIR DE LA ESCUELA	SI	FECHA
CARPETA		
TAREAS – ESCRITAS Y ENTENDIDAS		
MATERIALES QUE NECESITO		
LIBROS DE TEXTO QUE NECESITO		

NOTAS/AUTORIZACIONES		
BOLSA DEL DESAYUNO		
ROPA (ABRIGO, EQUIPO DE GIMNASIA...)		
TAREAS – ESCRITAS Y ENTENDIDAS		
ESTUCHE		
PLAN PARA OBTENER LA INFORMACIÓN QUE NECESITO		
OTROS		
OTROS		
OTROS		

- Debes tener una carpeta o una sección de la carpeta con cada una de las asignaturas, i quizá una carpeta para los deberes. También una carpeta con separadores para noticias, cartas, notas de los profesores... Practica el dar noticias de lo que ha pasado en el cole antes de hacer los deberes.
- Intenta utilizar una carpeta de acordeón (asegúrate que se abre lo suficiente y que tiene suficientes separadores)
- Utiliza refrescos para refrescarte
- Si no quieres que te pregunten de forma inesperada en clase, pídele a la profesora que te avisa: “Voy a preguntarte en un minuto sobre _____.”



¡ALGUNAS BUENAS IDEAS QUE
REALMENTE FUNCIONAN EN CASA!

- Si eres una persona que sueña despierta, o alguien a quien le cuesta tomar decisiones o si tiendes a distraerte, especialmente con el ordenador, no trabajas si estás sólo. Trabaja en algún sitio dónde alguien te pueda avisar si te despistas y que llame tu atención.
- Hazte un programa de cuando haces deberes cada día, teniendo en cuenta actividades, tareas...
- Prueba tu programa durante una semana y revísalo si hace falta.
- Prepara tu área para trabajar para todo:
 - Bolis, lápices, gomas y tippex
 - Papel, papeles de colores, papeles para gráficos
 - Rotuladores y lápices de colores
 - Tijeras y pegamento
 - Carpetas
 - Cajones o armarios

NORMA IMPORTANTE: CUALQUIER COSA QUE USES, VUELVE A DEJARLA EN EL MISMO SITIO TAN PRONTO CÓMO TERMINES.

- Limpia tu carpeta de papeles inútiles y tu mochila una vez a la semana. A veces es útil que alguien te ayude
- Archiva en los papeles que quieras mantener pero que no necesitas tener en la carpeta.
- Ten una carpeta de deberes o una caja para mantener clasificados los deberes
- Tira los papeles que no necesites.
- Suple todo lo que se te termine en tu lugar de trabajo al mismo tiempo.
- Cuando hagas los deberes sigue los siguientes pasos:
 - Empieza por la asignatura más difícil
 - Pon un despertador al cabo de unos 20 minutos
 - CONCENTRATE
 - Cuando lo hayas hecho, descansa unos 5 minutos
 - Sigue con la siguiente asignatura más difícil. Ver también pág. 63
- Hazte un calendario semanal que incluya todas las tareas y compromisos. Identifica una buena hora cada día para los deberes.

Ejemplo de calendario semanal de deberes

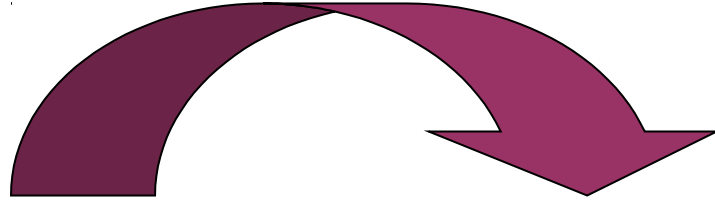
hora	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
17h	club	deberes			Deberes
18h		deberes		deporte	Deberes
19h	Deberes	deberes	religión		Deberes
20h	Cena	cena	cena	cena	Cena
21h	Terminar deberes		Deberes	Deberes	
22h			deberes	Deberes	
23h					



LA "RUEDA MARAVILLOSA" DE LOS DEBERES

Empieza por la asignatura más difícil o la que menos te guste. Sigue con la otra más complicada para ti, así hasta que acabes. De esta manera cuando

estés cansado, te tocara trabajar con tu asignatura preferida o la que te resulta más fácil.



3ª ASIGNATURA, Y
SIGUE..

1ª ASIGNATURA



Método alternativo: También puedes hacer las tareas en el orden en qué tienes las asignaturas en el horario del día siguiente. NO es una buena idea querer hacer los deberes en el patio o en el pasillo antes de la clase.

TU "KIT DE EMERGENCIA"

Pongamos que estás...

- En un viaje largo en el coche
- En una comida familiar
- Viajando en avión o barco

- Haciendo recados con tu familia
- Yendo de compras

Estos son momentos en que te puedes sentir estresado por todo lo que sucede a tu alrededor. Por ejemplo, tienes que interactuar con los demás, hay que tomar decisiones repentinas o te retrasas mientras esperas a los demás...

Ahora es cuando necesitas tu KIT DE EMERGENCIA – un set personal de reductores de estrés.

Cómo hacer un kit de emergencia

Escoge las cosas que sean más relajantes para ti:

- Un libro que te encanta
- Un CD o DVD
- Una maquinita
- Un peluche
- Tu cojín favorito
- Algunas cosas placenteras especiales
- Tapones para las orejas o un antifaz
- Ipod o mp3



Pon todo esto en tu mochila y úsalo para ayudarte a escapar del estrés.

MONITOR DE HUNDIMIENTOS

Utiliza el MONITOR DE HUNDIMIENTOS para ayudarte a evitarlos, o hacerlos menos severos. En la primera columna haz una lista de lo que sientes: un poco molesto o frustrado, ansioso... Luego indica el nivel o el grado de disgusto y qué puedes hacer para prevenir disgustarte más. Si piensas en 3 niveles:

- 1) Empezando a disgustarme
- 2) Disgustado
- 3) Hundido,

Entonces podrás darte cuenta y hacer una lista de sentimientos (emocionales y físicos) que te permitirán saber que estás en camino de hundirte.

MUESTRA DE UN MONITOR DE HUNDIMIENTO

SENTIMIENTO	NIVEL	QUÉ HACER
Siento cómo mariposas en el estómago	1	Ir a por una bebida y tomar aire
Frustrado	1-2	Hacer un descanso, utilizar un calmante (leer...)
Disgustado	2	Luces bajas, espacio silencioso, música tranquila
Hundimiento	3	Si es en el colegio, llamar a los padre para ir a casa. Si no, confiar en un adulto para que me ayude a recobrarne.

El monitor de Hundimiento de abajo es sólo un ejemplo. Por favor, diseña el tuyo como parte de tu plan de prevención/reeducación de hundimiento.

DESARROLLA UN PLAN

- Primero tu y los miembros de tu familia necesitareis poneros de acuerdo en un sitio silencioso y seguro (¿tu habitación?) en el que puedas ir a calmarte.
- Una vez hecho esto, puedes utilizar tus distractores y calmantes favoritos (videojuegos, música, televisión) para calmarte. Puede que necesites

deshacerte de tu ira hablando fuerte (o gritando) fuera (en el balcón) o en una grabadora. Quizá te ayudaría escribir todos tus pensamientos en una libreta o tener un diario personal, o llamar a un amigo.

***Después de que todo el mundo está de acuerdo con el plan,
¡PRUÉBALO! ¡REVÍSALO! ¡ÚSALO!***

Hay cosas que puedes hacer para prevenir el hundimiento.



- Hacer descansos para evitar incrementar el estrés, pasar unos ratos en silencio durante el día en un lugar privado. Relájate, tómate tiempo, “descomprímete”.

NO ESPERES HA NECESITAR EL DESCANSO. TÓMALOS PARA PREVENIR AGOBIARTE Y LLEGAR AL HUNDIMIENTO.

- Aprende a darte cuenta de cuando te estás empezando a hundir. Después de hundirte, escribe todos tus pensamientos y sentimientos que recuerdes, así podrás empezar a reconocer los signos para la próxima vez que empieces a agitarte. (ver página 65)
- Arregla con la profesora algún tipo de pase para poder salir de clase si empiezas a sentirte abrumado o disgustado. Quieres evitar gritar o llorar en clase. Puedes utilizar el pase para ir a un lugar silencioso, seguro y privado en el que algún adulto te pueda ayudar.
- Cuando sientas que perderás los estribos, VES a tu “lugar seguro” y pide ayuda de un adulto... y habla o grita o lee o juega con el ordenador o apaga las luces y escucha música tranquila o haz un poco de relajación – lo que mejor te funcione.

**¡BUENAS IDEAS QUE REALMENTE
FUNCIONAN!**

Para estar bien en la escuela:

- Ves a tu propio ritmo – no te metas prisa

- Tómate descansos planificados
- Utiliza la ayuda de los adultos que te apoyan cuando tengas problemas
- Ve a un sitio seguro para pensar en las cosas
- Practica técnicas de relajación.
- Aprende cómo decir que estás a punto de explotar.
- TEN UN PLAN
- USA EL PLAN



***Cuando sepas más sobre lo que necesitas,
Deja que la gente sepa cómo te puede ayudar.***

Necesitarás maneras para que la gente sepa lo que necesitas y cómo te pueden ayudar. Una manera muy importante es participar de los debates en la escuela. Allí puedes dejar dicho en qué te pueden ayudar, que pone en tu programa individual de educación (si lo tienes), en el que pone que tipo de servicios extra de ayuda puedes necesitar, tu diagnóstico, qué te ayuda a aprender... Es algo importante, porque hay mucha información que puede contribuir en ayudarte si los profesores lo saben. Lleva tu libro a esos encuentros para que vean lo que has aprendido o para mostrar lo que has escrito. Además, los profesores te pueden hacer observaciones que puedes añadir en el libro.

Otra manera de comunicar tus necesidades es hablar con tus padres u otra persona de confianza y pedirles que le cuenten a los demás lo que pasa por tu mente.

SI QUIERES COMUNICARTE DIRECTAMENTE

- Escribe un guión para ayudarte a explicarte. Utiliza un esquema corto.

Por ejemplo:

Me preocupa: _____

Querría saber si es posible que: _____

Esto me ayudaría en caso que: _____

Agradecería mucho qué: _____

Algo que creo que deberías saber es: _____

- Si crees que no puedes hablar directamente con la persona puedes:
 - Escribir una nota
 - Dejar un mensaje de voz
 - Escribir un e-mail
 - Grabar una cinta

Si estas opciones no funcionan, busca a alguien que te ayude o que pueda transmitir tu información

- Utiliza una libreta de comunicación con tus padres, profesores y hermanos.

OTRAS IDEAS Y PENSAMIENTOS



















































































