

Ficha Pedagógica

Serie: Sin ofender

Inspirada en el libro de Luciana Garabello y su hija Luisa, diagnosticada dentro del espectro autista, esta serie de 8 episodios celebra la diversidad y destaca que percibir el mundo de manera distinta no es una desventaja, sino una oportunidad para enriquecer nuestra comprensión desde perspectivas únicas.

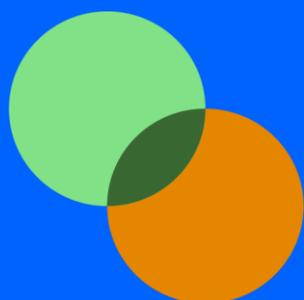
Sin ofender: una mirada sincera para aprender a valorar nuestras diferencias.

Edades sugeridas

5 a 12

Áreas de aprendizaje

- Salud, bienestar y cuidado personal.



escuela 



FUNDACIÓN
*Norma y Leo
Werthein*



PRESENTACIÓN

El material audiovisual, junto con esta guía, tiene como propósito compartir pautas que permitan a los docentes conocer más sobre la neurodiversidad, la neurodivergencia y el autismo.

El objetivo de estos recursos es contribuir a la información y concientización sobre el autismo, con el fin de construir, como sociedad, una convivencia sin barreras.

Creemos que brindar información teórica y herramientas prácticas es un aporte significativo en el camino hacia la igualdad de derechos y el respeto por la diversidad.

HACEMOS FOCO EN EL CONOCER

Todas las personas somos **neurodiversas**; no existen dos cerebros iguales. El término neurodiversidad define la variación natural entre un cerebro y otro en la especie humana (Judy Singer, 1998). Sin embargo, la mayoría de los individuos experimenta un desarrollo neurológico que se considera típico, y a estas personas se les denomina neurotípicas.

CONOCER

Por otro lado, hay quienes presentan un desarrollo neurológico diferente en algunos aspectos respecto a la mayoría. Estas personas, desde el punto de vista estadístico, se definen como neuroatípicas

o neurodivergentes, entre las cuales encontramos personas con autismo, dislexia, trastorno por déficit de atención, síndrome de Tourette, discalculia, disgrafía, entre otros.

El autismo es un espectro, lo que significa que **no existe una única forma de ser autista**.

Todas las personas autistas enfrentan desafíos para comunicarse y relacionarse con los demás, pero la manera en que cada individuo manifiesta estos desafíos varía significativamente. No hay una persona autista igual a otra.

Es importante destacar que el autismo **no es una enfermedad**, sino una condición del neurodesarrollo que acompaña a la persona durante toda su vida y, como tal, no tiene cura.

El autismo no se clasifica en niveles de mayor o menor gravedad. Sin embargo, puede dividirse en **niveles según la necesidad de apoyo**:

Nivel 1: Requiere apoyo. Las personas pueden enfrentar desafíos sociales y de flexibilidad, pero suelen manejar situaciones cotidianas con orientación mínima.

Nivel 2: Requiere apoyo notable. Presentan mayores dificultades sociales y de adaptación, por lo que necesitan apoyo constante en su vida diaria.

Nivel 3: Requiere apoyo muy notable. Estas personas necesitan asistencia continua en la mayoría de las áreas debido a serias dificultades en comunicación y comportamiento.

Es fundamental señalar que **estos niveles no definen a la persona**, sino que sirven para identificar sus necesidades en el contexto en que viven. Además, los niveles de apoyo pueden variar a lo largo de la vida y ser distintos en las diversas áreas de desarrollo de una misma persona.

HACEMOS FOCO EN EL HACER

Muchas personas autistas piensan en imágenes; el pensamiento visual es una fortaleza común en muchos de ellos. Por ello, es fundamental que los espacios cuenten con **accesibilidad cognitiva**, es decir, que sean diseñados o adaptados para ser fáciles de comprender por todas las personas, promoviendo así su autonomía e independencia.

HACER

Una herramienta clave de la accesibilidad cognitiva es la **señalización de sectores** mediante pictogramas adaptados o fotos.

Los pictogramas son representaciones gráficas simples que utilizan imágenes para transmitir información, ideas o palabras de manera universal, diseñados con modificaciones específicas para hacerlos más comprensibles.

Señalar los distintos sectores de las escuelas elimina barreras a las que muchas personas autistas se enfrentan al no comprender su entorno.

Estos apoyos no solo son útiles para personas autistas, sino que también benefician a cualquier persona que encuentre en las herramientas visuales una ayuda para orientarse en el espacio.

Existen bancos gratuitos de pictogramas, como el de ARASAAC, que se pueden utilizar para la señalización. Además, los pictogramas pueden ser creados junto con los alumnos como parte de un proyecto escolar, reflexionando juntos sobre cuál es la imagen que mejor representa cada uno de los espacios de la escuela.

Otra herramienta fundamental es la **anticipación**. Esta permite que las personas se preparen mental y emocionalmente para las actividades que realizarán, reduciendo el estrés y la ansiedad que pueden generar los cambios inesperados. La anticipación visual es aún más efectiva, ya que permanece en el tiempo y puede consultarse tantas veces como sea necesario.

Ejemplos de anticipaciones útiles para implementar en las escuelas o en las casas:

→ **Agendas:** se puede crear un cronograma diario o semanal visual donde se indique el horario de las distintas actividades (por ejemplo: lengua, recreo, arte, informática, etc.) con imágenes o fotos. También se puede incluir la foto de cada docente junto a la materia que imparte, para que los alumnos puedan asociar ambas variables.

Esto podría ser útil, además, para anticipar la ausencia de una docente, mostrando la foto de la docente correspondiente que realizará el reemplazo ese día. Estos recursos pueden utilizarse también en las casas.

Ejemplo de agenda visual por día y semanal



→ **Cronograma de actividades:** a través de imágenes o fotos, se puede indicar qué actividad se realizará dentro de una asignatura específica. Por ejemplo, en el horario de música se pueden colocar fotos o pictogramas de las actividades que se realizarán, organizándolas en el orden en que deberán efectuarse.



→ **Señalización de secuencias de acciones:** A través de videos, fotos o pictogramas, se podrá indicar qué pasos deben realizar los alumnos en una actividad o tarea específica.



→ **Explicaciones paso a paso de las actividades:** dividir las tareas en pasos visuales. Por ejemplo, cortar (imagen de tijera), pegar (imagen de plasticola) y pintar (imagen de lápices).



→ **Indicación de la cantidad de ejercicios por actividad:** dejar claro cuántos ejercicios se deben completar de cada actividad, utilizando apoyos visuales si es necesario.

→ **Temporizadores visuales:** usar aplicaciones de relojes visuales que indiquen de forma gráfica cuánto tiempo debe transcurrir para el inicio o fin de una actividad.



→ **Guiones sociales:** descripciones explícitas, acompañadas de imágenes, de la sucesión de pasos a seguir en una circunstancia específica, (por ejemplo "nos vamos al museo"). Estos guiones enseñan el comportamiento esperado en determinadas situaciones de interacción, conversación o juego social.



→ **Avisos sobre cambios en las rutinas:** realizarlos de forma verbal y visual, apoyándose en la agenda visual que estén utilizando.



→ **Reglas de convivencia:** indicar, a través de imágenes, qué está permitido y qué no en diferentes espacios de la escuela o de la casa (cada espacio tiene sus reglas). Conversar junto a los alumnos y los hijos sobre las reglas de cada espacio. Ejemplo de reglas de convivencia es la escuela

→ **Preparación de transiciones:** informar con anticipación el inicio y fin de cada actividad. Utilizar la agenda visual o temporizadores visuales para que los alumnos estén atentos a lo que viene.



Todas estas herramientas se pueden implementar mediante apoyos visuales como pictogramas adaptados, videos, fotos, entre otros. Además, se sugiere reflexionar junto a los estudiantes sobre qué herramientas pueden ser útiles para quienes tienen fortaleza en el pensamiento visual.

Todas las personas **procesan la información sensorial de manera diferente**, muchas personas autistas presentan desafíos en el procesamiento sensorial lo que puede hacer que ciertos estímulos les resulten abrumadores o incluso dolorosos. Para reducir estos desafíos, es fundamental realizar **ajustes sensoriales** dentro de las escuelas. Algunas de estas adecuaciones incluyen:

- Reducir los estímulos visuales: mantener paredes lo más despejadas posibles y espacios libres de objetos innecesarios, optar por luces cálidas, tapar estantes que tengan material con cortinas o puertas, en presentaciones digitales reducir fondos o animaciones innecesarias, etc .
- Evitar olores fuertes.
- Reducir los estímulos auditivos:

a) Evitar música en las áreas comunes de la escuela ya que esto puede ser un estímulo que sobrecargue a muchas personas hipersensibles auditivas. Evitar sonidos muy fuertes y en el caso de no poder hacerlo, proveer auriculares atenuadores de sonido para quienes los necesiten.

b) Tener en cuenta que los recreos que suelen ser en espacios cerrados y muy bulliciosos, podrían desregular niños y jóvenes con hipersensibilidad auditiva. Para estos perfiles se recomienda ofrecerles canceladores de sonido, o la posibilidad de pasar el recreo en un espacio más tranquilo (espacio de regulación, biblioteca, etc.).

c) Si se pudiera, es recomendable poner algún atenuante de sonido en las patas de las sillas y bancos. En algunos colegios están colocando pelotitas de tenis en cada pata.



→ Permitir el uso de objetos de autorregulación (tales como pelotas antiestrés, mantas o almohadas de peso, materiales suaves o con texturas, etc), siempre que no perjudiquen a otros, ni interfieran en el desempeño individual.

→ Mantener una temperatura cercana a los 24 grados, ya que temperaturas extremas pueden generar desregulaciones sensoriales y/o conductuales.

→ Colocar "bandas de resistencia" o "fidget bands" en las sillas de las aulas. Esto permite que los estudiantes muevan sus pies o piernas contra la resistencia. Este movimiento puede ayudar a liberar energía acumulada, reducir la ansiedad y mejorar la atención al permitirles canalizar su inquietud física de manera productiva. Son especialmente útiles para estudiantes con TDAH, trastornos del procesamiento sensorial o simplemente para quienes necesitan movimiento para concentrarse.



Además, se sugiere habilitar **áreas de regulación sensorial dentro de la escuela**. Estos espacios tienen como objetivo ofrecer un ambiente tranquilo y adecuado para que las personas puedan autorregularse sensorial, emocional y conductualmente. Muchas personas autistas suelen desregularse al exponerse de forma prolongada a estímulos sensoriales. Este espacio puede ser útil para todas las personas que asisten a la escuela, tanto alumnos como personal docente. Se pueden pensar en armar distintos espacios en distintos lugares de la escuela. Esto mismo puede diseñarse en las casas para propiciar un lugar de calma para quien lo necesite. Las características recomendadas para estos espacios son:

- Piso blando y un lugar seguro para sentarse.
- Ambiente despejado y con pocos estímulos visuales.
- Ausencia de objetos que puedan desviar la atención o dificultar el retorno a las actividades.
- Un espacio físico delimitado, para proporcionar claridad visual y espacial a quienes lo utilicen.

Habilitar horarios silenciosos dentro de la escuela o en el hogar también es útil, ya que proporcionar espacios sin tantos estímulos beneficia a todos.

Investigar sobre la neurodivergencia y estar bien informados. Esto nos permitirá comprender mejor las necesidades y perspectivas de las personas autistas. No te limites únicamente a las definiciones: si tienes un alumno con autismo, conócelo en profundidad y aprende cómo interactuar con él de forma adecuada.

Sé claro y directo. Muchas personas con autismo interpretan mejor la comunicación literal. Por ello, evita el uso de mensajes con doble sentido o chistes al explicar consignas, reglas o actividades. Proporciona instrucciones claras y breves.

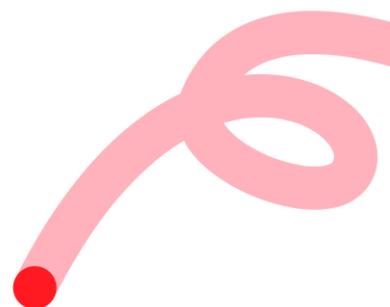
En algunos casos, las personas autistas **expresan pensamientos o emociones de manera más directa y honesta** de lo que se considera habitual según las normas sociales.

Esto no significa que tengan la intención de ser irrespetuosos, sino que suelen comunicarse de forma literal y sincera, sin prestar tanta atención a interpretaciones implícitas o expectativas sociales que otros podrían dar por sentadas. Es importante entender esta característica como una forma natural en que algunas personas autistas interactúan con el mundo.

Muchas personas autistas realizan un gran esfuerzo por ocultar o modificar sus comportamientos naturales para adaptarse a las normas sociales o pasar desapercibidas. Este proceso, conocido como **"camuflaje"** o **"masking"**, puede incluir imitar gestos, expresiones faciales o formas de hablar, suprimir intereses especiales o comportamientos repetitivos (stimming) y esforzarse por interpretar señales sociales que no les resultan intuitivas.

Este esfuerzo, en muchos casos, resulta muy desgastante, genera mucho estrés y puede tener un impacto significativo en la autoestima.

Respetar las individualidades de cada persona contribuye a reducir la necesidad de camuflaje, permitiendo que cada individuo actúe según sus propias necesidades. Es fundamental crear entornos en los que todas las personas puedan ser ellas mismas, sin sentirse obligadas a ocultar quiénes son. Invitamos a familias y docentes a investigar acerca de esta característica para poder entender el esfuerzo que conlleva y de qué forma podemos entre todos dar el espacio a cada persona a desplegar su singularidad sin ser juzgada u observada.

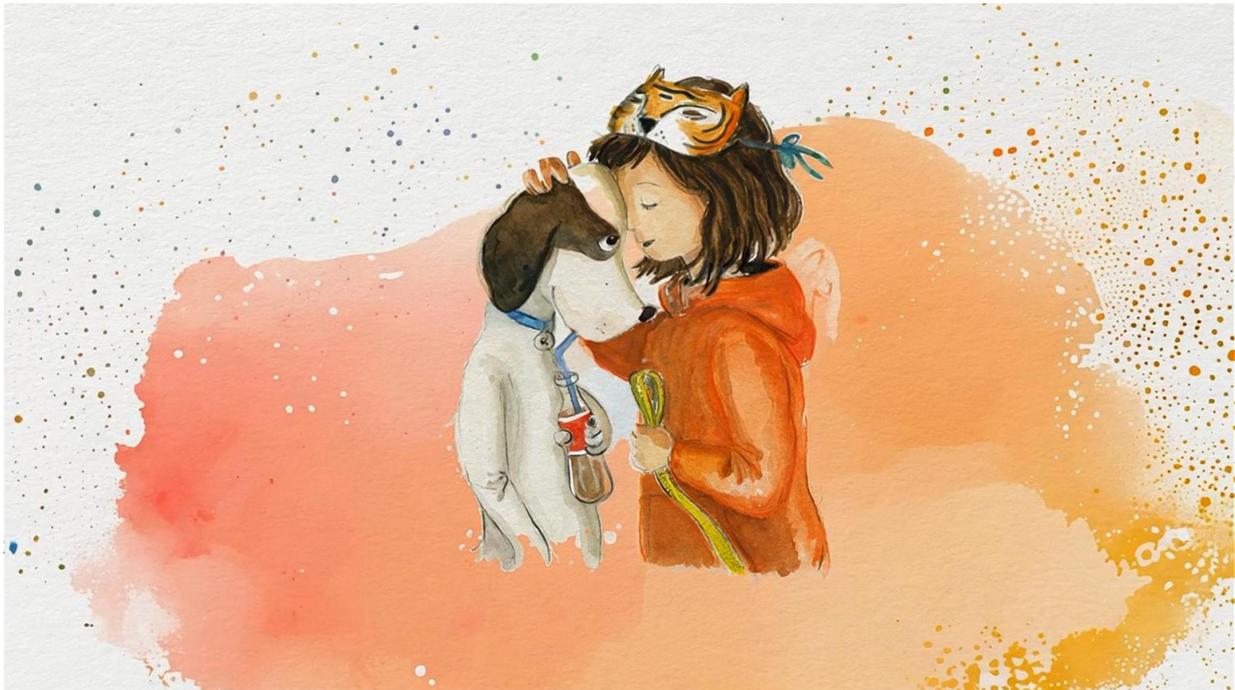


Las personas autistas **tienen muchas fortalezas**, y estas son tan diversas como las personas mismas, pero hay ciertos rasgos que suelen destacarse. Muchas veces, tienen una capacidad impresionante para enfocarse en detalles y analizar información con profundidad. Además, pueden desarrollar un conocimiento profundo en áreas que les apasionan, convirtiéndose en verdaderos expertos. También es común que tengan una gran memoria para ciertos tipos de información, como fechas, datos o patrones. Su forma única de ver el mundo puede llevar a soluciones creativas e innovadoras a problemas que otros podrían pasar por alto.

Y, por supuesto, su autenticidad y lealtad en las relaciones son cualidades que enriquecen a quienes los rodean.

Cada persona autista es única, y reconocer y celebrar estas fortalezas individuales es clave para construir un entorno inclusivo y enriquecedor. Los invitamos a mirar junto a sus alumnos o sus hijos distintas películas o cortos que los lleven a reflexionar acerca de las individualidades de las personas y sus riquezas (algunos ejemplos: Intensamente, Extraordinario, Coco, Zootopia, El puente, Cuerdas, Piper, etc.)

Cada persona tiene necesidades únicas de apoyo; por ello, es importante identificar los perfiles individuales y consultar con los profesionales especializados en cada área, como terapeutas ocupacionales, fonoaudiólogos, psicopedagogos, etc.





HACEMOS FOCO EN EL SER

"Un pequeño gesto de cuidado puede marcar una gran diferencia para las personas que queremos."



SER

Pequeños cambios dentro del aula o en los espacios escolares pueden derribar muchas barreras y brindar igualdad de oportunidades a todos los estudiantes. Los apoyos diseñados para personas autistas no solo son beneficiosos para ellos, sino que también pueden favorecer al resto de los alumnos. Los animamos a implementar apoyos visuales tales como agendas, cronogramas, temporizadores visuales, señalización de sectores, etc

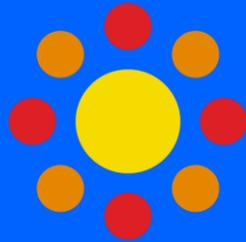
Hablar sobre las diferencias entre las personas nos acerca a la idea de la **diversidad y fomenta la empatía**, ayudando a los estudiantes a comprender y a ponerse en el lugar del otro. Organizar una actividad en la que los estudiantes compartan una fortaleza o algo que les guste. Dialogar sobre las fortalezas de cada integrante de la familia, destacando la importancia de respetar las diferencias.

Ser **amable y paciente**. Cada persona tiene su propio ritmo. Es importante respetar los espacios y límites individuales, ya que no todos compartimos los mismos gustos o necesidades. Realizar ejercicios de "acciones amables" donde cada alumno escriba o diga algo positivo sobre un compañero o familiar. Hacer un "calendario de la bondad" con pequeños actos diarios, como ayudar con las tareas o escribir un agradecimiento.

Enseñar a los alumnos a **observar y escuchar al otro**, a comprender su forma de comunicarse y a mostrar interés por aquello que le gusta fortalece la convivencia y crea un ambiente de respeto mutuo. Crear juegos donde los alumnos practiquen escuchar con atención (como "teléfono descompuesto" con mensajes positivos). Realizar ejercicios como describir lo que escucharon o vieron durante un paseo y si pudieron observar o registrar cómo se sintió o que hizo un compañero. Proponer ir rotando de lugares para darles la oportunidad de conocerse entre los distintos compañeros dentro del aula.

Mantengámonos siempre atentos para garantizar que se **respeten las diferencias**. Evitemos las burlas o comentarios hirientes, y fomentemos el valor de defender, y defendernos, frente a cualquier situación en la que alguien sea herido o excluido.

Celebrar las singularidades y estar atentos a las fortalezas de cada persona es clave para reforzar los lazos y lograr una verdadera convivencia armónica. Dedicar tiempo a descubrir las fortalezas individuales de cada alumno y elaborar un mural colectivo que las destaque.



Crear un entorno inclusivo requiere de pequeños pasos constantes.

Es necesario e importante trabajar la comprensión, la paciencia y empatía.

Con apoyos apropiados promovemos las fortalezas de cada persona y construimos comunidades escolares donde todos se sientan valorados y respetados.

El autismo no es una enfermedad, sino una condición, una forma diferente de percibir el mundo que nos rodea (todo lo que nos rodea).

Para la elaboración de este material se recogieron aportes de las fuentes que también se sugieren como material complementario:

Salidas Inclusivas: www.salidasinclusivas.com

Arasaac: www.arasaac.org



escuelaplus.com

escuelaplus@directvla.com