

GUIDE



**Naturaleza
& Autismo**

Réseau Education Pyrénées Vivantes
Hilat Educacion Pireneus Vius
Red Educació Pirineos Vivos
Xarxa Educació Pirineus Vius
Pirinioak Bizirik Hezkuntza Sarea




FEDERACIÓ CATALANA
D'AUTISME



INDICE

0. Presentación

1. Introducción

2. Desarrollar la conexión con la naturaleza

2.1 Servicios Ecosistémicos

2.1.1 El papel de la Educación.

2.2 Actividades al aire libre.

3. Conexión a la naturaleza y diversidad.

3.1 Diversidad social y vínculo con la naturaleza

3.2. Diversidad física y vínculo con la naturaleza

3.3. Diversidad sensorial y vínculo con la naturaleza

3.4. Diversidad cognitiva y vínculo con la naturaleza

4. A propósito del autismo.

4.1 Rasgos Nucleares

4.1.1. Comunicación e interacción social

4.1.2. Flexibilidad del pensamiento y del comportamiento

4.1.3. Diversidad sensorial

4.2. Prevalencia del autismo

4.3. Impacto del TEA en la vida de las personas y sus familias

4.4 Conexión a la naturaleza y autismo

5. Una educación más amigable.

5.1. Anticipación y preparación

5.1.1 Formularios de inscripción a las actividades

5.1.2. Presentación de la actividad

5.1.3 Desarrollo de la actividad.

5.1.4. Estrategias para gestionar conductas desafiantes

5.1.5. Gestión de espacios no-estructurados

6. Actividades

Anexos

2.1 Servicios Ecosistémicos

La naturaleza sustenta todas las actividades y vida de los seres humanos. Los bienes y servicios que proporciona son vitales para nuestro bienestar, el desarrollo económico y social del presente y el futuro. A estos bienes y servicios, los llamamos servicios ecosistémicos.

Este concepto destaca la profunda relación entre la naturaleza y nuestro bienestar humano.

A nivel internacional se han definido cuatro categorías distintas de servicios.

Servicios de abastecimiento:

Son los bienes o materias primas que ofrece un ecosistema. Se trata, por tanto, de servicios de tipo tangible que, cuando se suministran directamente, aseguran la supervivencia de todos los seres vivos que se abastecen y, al mismo tiempo, también aseguran su bienestar. Unos ejemplos podrían ser los alimentos (cultivos, ganadería...), fibras y materiales, combustibles (leña, gas, petróleo), recursos genéticos para usos y funciones futuras, etc.

Servicios de regulación:

Los ecosistemas tienen la capacidad de regular constantemente el medio, manteniendo unas condiciones óptimas para la supervivencia de los seres vivos que lo componen. Los servicios de regulación que aportan los ecosistemas pueden ser:

- ▮ Purificación y mejora de la calidad del agua en el suelo: la flora, fauna y algunos microorganismos depuran el agua de forma natural, eliminando contaminantes y generando nutrientes.

- ▮ Procesos de protección del suelo: la vegetación disminuye la erosionabilidad del suelo y las inundaciones, y tiene efectos sobre el clima y los procesos biológicos.

- ▮ Purificación del aire, con la captación de CO₂ y liberación de O₂ que llevan a cabo los vegetales al realizar la fotosíntesis: un proceso esencial en la mitigación de la liberación de gases de efecto invernadero y la aportación esencial de oxígeno para todos los organismos aeróbicos del planeta.

- ▮ Los servicios derivados de los procesos naturales relacionados con la fertilidad del suelo también permiten almacenar y generar algunos de los principales nutrientes para los vegetales, como el nitrógeno, el fósforo y el potasio.

- ▮ Y finalmente, hablar de los servicios que proporciona la polinización, regulada principalmente por los insectos y el viento, de la que depende la reproducción de las plantas y, por lo tanto, gran parte de nuestra alimentación.

Servicios culturales:

Corresponden a los beneficios intangibles o no materiales de la experiencia y el contacto directo con la naturaleza.

Estos servicios se derivan de las relaciones que han existido siempre entre el ser humano y su entorno, que se remontan a milenios de antigüedad y que como herencia de esta unión han supuesto la "culturización" de casi todos los paisajes.

La práctica de actividades de deporte, de ocio y el turismo de naturaleza; las actividades de educación y sensibilización ambiental el desarrollo de actividades de gestión, investigación e innovación; el disfrute espiritual y, sobre todo, la contemplación del paisaje, junto a la presencia de patrimonio histórico y cultural, constituyen un servicio a la salud de los individuos y de las sociedades.

Servicios de apoyo:

Son los servicios necesarios para la prestación de los demás servicios que proporcionan los ecosistemas. Son necesarios para que los ecosistemas estén en buen estado de conservación y puedan ofrecer estos recursos. Los más importantes son los que permiten el mantenimiento de la diversidad biológica, geológica y ecológica, la continuidad de los ciclos de los nutrientes, la formación y la retención de suelos y la producción de oxígeno atmosférico y la captación de CO₂.



2.1.1 El papel de la Educación en el conocimiento y preservación de los servicios ecosistémicos

La educación ambiental es la transmisora de conocimiento y sensibilización sobre la importancia de estos servicios ecosistémicos. Es vital hacer entender el vínculo entre la actividad humana y los ecosistemas para poder tomar decisiones a todos los niveles sobre la relación y conservación de nuestro entorno, y trabajar por un desarrollo sostenible.

Sensibilización y concienciación:

La educación ambiental ayuda a las personas a entender la importancia de los ecosistemas y los servicios que proporcionan. Conocer los servicios ecosistémicos fomenta la conciencia sobre la dependencia humana de los ecosistemas y la necesidad de protegerlos.

Comprensión de los procesos ecológicos:

El estudio de los servicios ecosistémicos permite a las personas comprender mejor cómo funcionan los ecosistemas, incluyendo la interacción entre los organismos vivos y su entorno.

Valoración de recursos naturales:

Las personas pueden aprender a apreciar los recursos naturales más allá de su valor puramente económico: esto puede fomentar un comportamiento más respetuoso con el medio y promover prácticas de vida sostenible.

Fomento de la acción comunitaria:

La educación ambiental motiva la participación comunitaria en proyectos de conservación y restauración ecológica. Las personas que entienden los beneficios que proporcionan los ecosistemas son más propensas a implicarse en acciones para protegerlos y mejorarlos.

Así, la integración de los servicios ecosistémicos en los programas de educación ambiental puede ayudar a formar una ciudadanía más informada, responsable y comprometida.

2.2 Actividades al aire libre

En muchas ocasiones, a la hora de gestionar grupos, existen miedos o impedimentos para salir a la naturaleza: parece demasiado complicado, necesitamos la equipación adecuada, el tiempo es cambiante y poco previsible... fuera, pueden ocurrir muchos imprevistos. Hay muchas razones para quedarnos en el interior, donde se tiene una mayor sensación de control y garantía de seguridad. Pero más allá de esas elecciones, ¿cuáles son realmente las necesidades de las personas?

Los beneficios que aporta la naturaleza en la salud física y mental de las personas son numerosos, **especialmente en los más pequeños**. Se cree que el ser humano tiene una profunda e innata afinidad a la naturaleza así como una conexión intrínseca y emocional con otros organismos y animales. Puede que esta condición esté escrita en los genes, lo que explicaría que, cuando el contacto con la naturaleza es mínimo, comienzan a presentarse a menudo ciertas enfermedades y condiciones patológicas. En cambio, cuando estamos en medio de la naturaleza y nos sentimos seguros, nuestro malestar cambia y estamos más relajadas y relajados, más conscientes: a esto se le llama el **efecto biofilia**.

El estar al aire libre expone los sistemas sensoriales del cuerpo a la multitud de estímulos de la naturaleza, por lo tanto, es muy probable que se satisfagan esas necesidades innatas del ser humano.

Solamente por pasar ratos al aire libre, en contacto con algo de naturaleza (aunque sea "en pequeñas dosis", como un paseo por un parque urbano) los beneficios que obtenemos son numerosos.

VINCULADOS DE FORMA DIRECTA CON LA SALUD:

- ▮ **Mejor condición física.** El contacto con la naturaleza disminuye los riesgos derivados de una vida excesivamente sedentaria: reduce el riesgo de padecer obesidad, miopía o asma al exigir una mayor implicación física.

- ▮ **Síntesis de vitamina D:** al recibir la luz del sol se activa la síntesis de vitamina D, necesaria para la absorción de calcio, por ejemplo.

¡ **Respirar aire fresco:** en lugar de aire “cerrado”, que en muchas ocasiones incluye aires acondicionados, calefacciones...(cuanto más natural sea el entorno mayor calidad de aire encontraremos).

Vinculados de forma directa con el bienestar, muy interesantes dado la dificultad existente a la hora de medir determinadas variables.

¡ **Reduce el estrés, combate la depresión y la ansiedad:** Se habla del efecto moderador de la naturaleza. Se ha demostrado que las personas tienen menores niveles de cortisol (hormona del estrés) después de hacer ejercicio al aire libre y mayores niveles de dopamina, serotonina y endorfinas, gracias a la acción combinada del ejercicio y la exposición al sol.

¡ Aumenta la capacidad de reflexión y concentración. Aquellas niñas y niños diagnosticados con TDAH muestran un mayor nivel de concentración y atención si están en contacto frecuente con la naturaleza.

¡ **Mejora el desarrollo neurocognitivo.** El contacto con la naturaleza refuerza la armonía de las funciones cerebrales. Así mismo, se indica que las salidas a los entornos naturales promueven un aumento de la actividad en el hemisferio derecho del cerebro que desarrolla la creatividad, el talento artístico, la empatía y el manejo de las emociones, disminuyendo, como contrapartida, la actividad en las zonas que se encargan de las funciones ejecutivas.

¡ **Refuerza el sistema inmunitario.** Diferentes estudios indican que pasar más tiempo en la naturaleza puede aportar un refuerzo inmunitario.

¡ **Mejora del aprendizaje:** Al facilitar las capacidades de concentración y atención y reducir el estrés y la fatiga mental, el contacto con la naturaleza también ofrece una mejora del aprendizaje.

Mayor compromiso ambiental. El contacto con la naturaleza desde la infancia es clave para una mejor comprensión de la complejidad de la misma, de las relaciones existentes entre seres humanos y naturaleza y los problemas derivados de las agresiones ambientales.

Construcción de los valores de las personas: desarrolla la curiosidad, la autonomía, la capacidad de maravillarse, de mantener una mente abierta, de superar miedos, de convivir, de valorar riesgos, de ser solidario/a...

Muchos niños y niñas salen de casa por la mañana para ir a la escuela en coche o autobús y no vuelven hasta la tarde. Cuando llega el momento de jugar, la mayoría lo hacen sin salir de casa y, a menudo, con algún dispositivo electrónico (consola, móvil, tableta, ordenador...). Privados de experiencias con la naturaleza, estos niños pierden espacios importantes de desarrollo cognitivo y emocional, pierden capacidad de exploración, creatividad, destreza para la convivencia y para la resolución de problemas.

Con las personas adultas pasa algo muy parecido, entre las horas dedicadas al trabajo y al ocio electrónico tampoco tienen momentos de contacto con la naturaleza diarios, en ocasiones ni siquiera semanales.

En este contexto, sabiendo todo esto, se debería reforzar el vínculo de las personas con la naturaleza. Para ello, a la hora de plantear nuestras actividades tenemos que trabajar en dos líneas:

Objetivos claros: cada acción tiene unos objetivos diferentes, es muy importante tener claro cuáles son los nuestros.

Posturas claras: cuál es nuestro papel en cada momento.

CUESTIONARNOS NUESTRAS PRÁCTICAS PEDAGÓGICAS:

¡ **Lugar de la actividad:** escuelas, parques urbanos, espacios abiertos, espacios protegidos... No tiene porqué ser espectacular, sólo buscar el aire libre, la naturaleza de proximidad.

¡ **Frecuencia y duración de la actividad:** según la pirámide de reconexión con la naturaleza (Emilie Lagoeyte, Cindy Chapelle: Passeur de nature) es importante tener momentos de conexión con la naturaleza a diario, semanal, mensual y anualmente, con tiempos en au-

mento. Sólo de esta forma se consigue una auténtica reconexión.

¡ **Alternancia de aproximaciones pedagógicas:** sensoriales, lúdicas, deportivas, naturalistas, científicas, poéticas, conceptuales, artísticas... siempre potenciando las pedagogías activas.

En este contexto aparece como algo relevante un concepto tan simple como el **tiempo libre** en un espacio verde. Algo que deberíamos tener a diario y sin prisas, en un lugar cercano, al que podamos volver con frecuencia. Esto nos permite descubrir el entorno que nos rodea, vivir la realidad, los cambios de las estaciones. Esta sería la base sobre la que luego podríamos desarrollar con éxito nuestras actividades.

En el caso del público infantil se habla de juego libre para hacer referencia a estos tiempos en los que se está en contacto directo con la naturaleza (es ella la que les enseña, les suscita diferentes intereses a cada una de esas personas) sin aparentes indicaciones de qué hacer. En ocasiones nos puede dar la sensación de que se aburren. El aburrimiento es algo necesario, abre la puerta a la creatividad, la imaginación, a que surjan nuevas ideas.

Relacionado con la reflexión anterior, en esta guía, se defiende el tener en cuenta las características y la diversidad en el público infantil y adulto: el aburrimiento es necesario para algunos tipos de niños y niñas y para algunos tipos de adultos, en otros casos (como en el caso de las personas autistas), el hecho de tener un espacio libre, sin estructura, sin referencias temporales puede causar ansiedad. Será importante, pues, acercar la naturaleza y promover esta reconexión como una acción bidireccional: de la naturaleza a la persona pero también de la persona, sus necesidades, características y estados, a la naturaleza.

En todos los casos se intenta buscar una **conexión real**, una experiencia directa con nuestro cuerpo: observar, oler, caminar, saltar, buscar, sentir, tocar o descalzarse, ¡qué más da! La naturaleza se convierte en un espacio de exploración y creatividad. Se trata de provocar el interés, el descubrimiento de cada una de las personas a su ritmo, en base a sus necesidades en ese momento, que cada per-

sona experimente su relación con el entorno. La naturaleza se encargará de enseñarles infinidad de cosas. Surgirán un montón de preguntas, sólo hay que acompañarlos para encontrar las respuestas.

“Cualquier persona puede desarrollar la capacidad de inspirarse en cualquier cosa que esté ante sus ojos desde la más inerte como una piedra a la más activa como un insecto, solo hay que enseñarla.” – Joseph Cornell

●● Bibliografía:

¡ Emilie Lagoeyte, Cindy Chapelle: Passeur de nature, 2019.

¡ Hervé Brugnot: Por una pedagogía al aire libre, 2022.

¡ Joseph Cornell: Vivir la naturaleza con los niños, 1982.



CONEXIÓN A LA NATURALEZA Y DIVERSIDAD

“Todos los seres humanos son libres e iguales en dignidad y derechos” Art. 1 Declaración Universal de los Derechos Humanos

“En todo paseo con la naturaleza uno recibe mucho más de lo que busca” John Muir

La biodiversidad está íntimamente ligada al ser humano ya que formamos parte de la naturaleza. Desde su origen, el ser humano está estrechamente ligado a los ecosistemas que habita, pues de estos depende (ver apartado 1.2 de la guía). Es justo reconocer que la biodiversidad, en parte, es también fruto del uso de los recursos naturales por parte del ser humano.

La biodiversidad y la diversidad cultural se retroalimentan en cuanto a los bienes materiales e inmateriales que los ecosistemas nos ofrecen: valores estéticos y paisajísticos, recreación y ecoturismo, enriquecimiento espiritual y religioso, herencia cultural y relaciones sociales. Estos bienes que los espacios naturales brindan, son escenarios privilegiados para el contacto con la naturaleza, y proporcionan múltiples beneficios para la salud y bienestar de las personas en sus dimensiones ambiental, social, física y mental y espiritual.

Partiendo de la base de que la salud no es solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, sino un estado de completo bienestar físico, mental y social, los espacios naturales juegan un importante papel en nuestra salud.

A nivel de salud, los espacios naturales están asociados con una gran cantidad de beneficios que incluyen mayor esperanza de vida, menos proble-

mas de salud mental, menos enfermedades cardiovasculares, mejor función cognitiva en la infancia y personas mayores y, por lo tanto, es deber de todas las personas preservar la naturaleza y un derecho fundamental universal disfrutarla.

No obstante, no puede considerarse que el disfrute de la naturaleza es universal si su acceso no es inclusivo. Se entiende que la diversidad es un valor fundamental que debe formar parte de la ética de la educación ambiental desde una perspectiva positiva, que no segregue a las personas según las características sociales, físicas o cognitivas.

Apostar por la educación ambiental inclusiva significa trabajar por una educación para la convivencia, que promueve el espíritu crítico, que es democrática e innovadora, y supone reconocer el derecho fundamental a la educación bajo el precepto de igualdad, equidad y no discriminación, entendiendo la diferencia como fuente de aprendizaje y valor social.

La accesibilidad de los espacios públicos y los establecimientos que acogen al público, no es exclusiva de las personas con algún tipo de discapacidad o diversidad funcional, aunque para ellas sea una necesidad básica.

Todas las personas, en algún momento, necesitarán apoyos o podrán beneficiarse de la facilitación de los entornos: personas mayores, familias con carrito de bebé, mujeres embarazadas, personas con muletas, o personas sin ninguna limitación que pueden experimentar el espacio en el que están de manera más fácil y amigable. Dar respuesta a la accesibilidad universal beneficia a todo el conjunto de la sociedad.

En 2020, en España, 4,38 millones de personas mayores de 6 años, declaran tener al menos una limitación grave en una función física, sensorial o cognitiva, y en el 20,6% de los hogares españoles hay, al menos, una persona con algún tipo de discapacidad.

3.1 Diversidad social y vínculo con la naturaleza

Los seres humanos somos diversos no sólo biológica y psicológicamente, sino también en cuanto a edad, etnia, sexo, género, estatus socioeconómico, lugar de residencia, etc., y esta heterogeneidad forma parte de nuestra identidad.

No sólo somos diferentes unos de otros, sino que estos atributos no son los mismos a lo largo de la vida: sufren modificaciones, igual que los contextos que rodean a cada persona. Tal es así, que todas las personas estaremos en situación de necesidad de apoyo y/o discapacidad en algún momento de nuestra vida, bien sea de manera transitoria (por enfermedad o accidente) o permanente, de tal manera que nuestra relación con el entorno natural será diferente.

También desde el punto de vista social, algunas personas están alejadas de la naturaleza por motivos económicos (dificultades financieras que les impiden viajar, comprar material, etc.).

Otros viven en zonas muy urbanizadas y están geográficamente alejados de esta naturaleza, y esta distancia va en aumento (en el caso de Europa supera la media mundial que es de 9 km). La vegetación de las ciudades tiende a ser sustituida por una urbanización cada vez mayor de los espacios vitales.

Otras personas, por ejemplo, están temporalmente alejadas de la naturaleza porque están recluidas en prisiones.

Por último, también hay una serie de discapacidades (motoras, sensoriales, cognitivas), vinculadas a enfermedades temporales o permanentes que fatigan a la persona o tienen consecuencias motoras o cognitivas que no son visibles o detectables a primera vista.

3.2. Diversidad física y vínculo con la naturaleza

La diversidad física del aparato locomotor puede afectar tanto a brazos y manos como a piernas y pies. También se ven afectados la fuerza corporal, la velocidad de movimientos, la motricidad fina y el sentido del equilibrio. Dependiendo del terreno, las personas con movilidad reducida pueden tener dificultades para desplazarse de forma autónoma o para manipular objetos, sin accesorios que compensen esta dificultad motriz.

En este sentido, en los espacios naturales los obstáculos se presentan habitualmente en forma de desniveles, irregularidades en el terreno, ausencia de zonas de descanso o diseño inadecuado del equipamiento, carencia de elementos de seguridad, etc. El diseño de entornos e itinerarios naturales con criterios de accesibilidad tiene como resultado entornos amables y practicables para un porcentaje elevado de la población: familias con carrito de bebé, niños, personas con andadores o muletas, gente mayor, etc.

En algunos casos, existen accesorios (sillas de ruedas o triciclos) que pueden compensar las dificultades motrices de estos grupos y facilitarles el acceso a la naturaleza. Algunos de estos accesorios son:

▮ *Joëlette*, silla todo terreno de una sola rueda que permiten a las personas con movilidad reducida desplazarse por un entorno natural, incluso de fuerte pendiente y senderos estrechos, acompañadas por un par de guías situados delante y detrás de la silla.

▮ *CIMGO*, silla todo terreno de 4 ruedas que permite a personas con movilidad reducida, desplazarse por un entorno natural, acompañadas por un guía situado en la parte trasera.

▮ *FTT*, silla de ruedas todo terreno, eléctrica o no, adaptada para las personas que pueden y desean ser completamente autónomas

▮ *Triciclo* con pedales manuales o de pié en función del tipo de discapacidad, y que permite acceder a terrenos fáciles de avanzar.

3.3 Diversidad sensorial y vínculo con la naturaleza

La diversidad sensorial es una condición en la cual las personas tienen diferentes niveles de sensibilidad a los estímulos sensoriales. Puede manifestarse en diferentes formas de tolerancia y percepción de los ruidos, el tacto, los olores, los sabores, la luz o el movimiento. La diversidad sensorial puede tener un gran impacto en la vida cotidiana de las personas afectando en una amplia gama y, en algunos casos, incluso puede afectar a la capacidad de percibir el mundo a su alrededor como la ceguera y/o la sordera.

En el caso de la diversidad visual, implica la afectación del sentido de la vista desde la percepción del color y el campo visual hasta la ceguera total. Las personas con discapacidad visual tienden a moverse por espacios que les son familiares y reconocen, donde el sentido de la vista es suplido, sensorialmente, en diferentes grados, por los sentidos auditivo, táctil e, incluso, olfativo.

Asegurar la inclusión de personas con diversidad visual en los entornos naturales implica desarrollar sistemas de orientación e información adecuados, así como eliminar obstáculos físicos indetectables que supongan un riesgo. El uso de formatos alternativos, como macro caracteres, alto relieve o braille, y de tecnologías de orientación como la audiodescripción o elementos de seguimiento como balizas, favorece la autonomía de las personas con discapacidad en espacios naturales, mejorando además la experiencia de todos los usuarios.

●● TE PUEDE INTERESAR:

Para las personas con diversidad visual que cuenten con un acompañante, el apoyo de este para guiarlas debe ser de lado y cogido del brazo, o, en función de la anchura del camino, la persona guiada detrás y la persona de apoyo delante, dando indicaciones claras por voz sobre la distancia y altura de los obstáculos.

La diversidad auditiva se manifiesta de muy diversas maneras, desde personas con hipoacusia que pueden percibir sonidos mediante el uso de tecnologías de apoyo como audífonos, hasta sordera. En determinados casos, la discapacidad auditiva puede implicar dificultades en la emisión de voz.

Muchas personas con discapacidad auditiva encuentran obstáculos para percibir información del entorno y por ello necesitan que la información acústica se traslade de manera visual. En espacios naturales, esto se traduce en los sistemas de señalética.

3.4. Diversidad cognitiva y vínculo con la naturaleza

La diversidad cognitiva es un término amplio que incluye cuestiones relacionadas con el intelecto, la memoria, el lenguaje, la lectura y la escritura, estando por tanto relacionada con los procesos de aprendizaje y comunicación. Se manifiesta en diferencias a la hora de adquirir y aplicar conocimientos, así como para comprender y procesar la información proporcionada a través de diferentes sistemas.

Esta última categoría de diversidad de público incluye a las personas con discapacidades intelectuales cognitivas o problemas de salud mental:

Discapacidad intelectual:

La discapacidad intelectual se caracteriza por unas limitaciones significativas tanto en el funcionamiento intelectual como en la conducta adaptativa según se expresa en las habilidades adaptativas conceptuales, sociales y prácticas. Esta discapacidad se origina durante el periodo de desarrollo, que se define operativamente como antes de que la persona cumpla 22 años.

Discapacidad cognitiva:

Las funciones cognitivas representan todos los procesos cerebrales por los que los seres humanos adquieren información, la procesan, la manipulan, la comunican y la utilizan para actuar. Incluyen la percepción, la atención, la memoria, las funciones ejecutivas, el lenguaje oral, el lenguaje escrito, el cálculo, la representación en el espacio y el tiempo, los gestos, el razonamiento, las emociones, la capacidad de conocerse a sí mismo y de interactuar

con los demás. Una diversidad cognitiva es cualquier alteración sustancial, duradera o permanente de una o más funciones cognitivas derivada de una diversidad en el neurodesarrollo, sean cuales sean sus causas.

Trastorno mental:

Un trastorno mental es una alteración de tipo emocional, cognitiva y/o del comportamiento que afecta procesos psicológicos básicos como la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, la sensación el aprendizaje o el lenguaje. Esto dificulta la interacción de la persona en el entorno cultural y social donde vive y le crea malestar subjetivo. Existen tratamientos para estos trastornos y la recuperación es posible.

Enfermedades incapacitantes:

Constituyen una discapacidad no visible: Se trata de problemas de salud incapacitantes que pueden afectar a órganos internos vitales (corazón, pulmones, riñones, etc.). Se trata de enfermedades orgánicas como la insuficiencia respiratoria (fibrosis quística...), la insuficiencia cardíaca, la insuficiencia renal, las inmunodeficiencias (SIDA, etc.), el cáncer, determinadas enfermedades reumatoideas y los trastornos musculoesqueléticos (dolores articulares, etc.). Estas enfermedades pueden ser temporales, permanentes o progresivas. Estas deficiencias son a menudo discapacidades invisibles. En 2020, en España, un total de 6,9 millones de personas (el 14,6%) mayores de 15 años declararon tener al menos una limitación grave en una función física, sensorial o cognitiva, y 2,2 millones (el 5%) declararon estar gravemente limitados en sus actividades habituales debido a un problema de salud.



●● BIBLIOGRAFIA:

▮ Guía técnica de Accesibilidad para la red de Caminos Naturales. 2020. Dirección General de Desarrollo Rural, Innovación y Formación Agroalimentaria. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Fundación ONCE:

[VER PUBLICACIÓN](#)

▮ Guía técnica de accesibilidad en Espacios Naturales. 2017. Jesús Hernández Galán y Jose Luis Borau Jordán. Edición: Organismo Autónomo Parques Nacionales y Fundación ONCE:

[VER PUBLICACIÓN](#)

▮ Instituto Nacional de Estadística (INE) - España:

[VER PUBLICACIÓN](#)

▮ Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (DREES)

[VER PUBLICACIÓN](#)

▮ France TV:

[VER ENLACE](#)

▮ Maison départementale des personnes handicapées de Paris MDPH75

[VER ENLACE](#)

▮ Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (DREES)

[VER ENLACE](#)

▮ Disapacitat intel·lectual - Definició, diagnòstic, classificació i sistemes de suports - AIDD (American Association on Intellectual and Developmental Disabilities) - 2021

El trastorno del espectro del autismo (TEA) o el autismo, término comúnmente utilizado por la población autista y profesionales del ámbito, se define como una serie de alteraciones del neurodesarrollo de origen neurológico, presentes desde el nacimiento de la persona y que influyen en la comunicación social y la conducta, con la presencia de comportamientos e intereses muy intensos, repetitivos y, a menudo, restrictivos. El TEA permanece durante toda la vida y con diferentes grados de necesidades de apoyo, desarrollo en el área del lenguaje y desarrollo intelectual (Hervás, Balmanya y Salgado, 2017).

El TEA es complejo y heterogéneo, tanto en lo referente a sus causas como en la manifestación de sus características, ya que estas pueden variar en función del género, de la edad, de la coexistencia con otras alteraciones o de las distintas experiencias vitales de la persona. Impacta no solo en la persona sino también en su familia y entorno (Barthélemy et al., 2019). A continuación, se describen los rasgos nucleares del autismo:

4.1 Rasgos Nucleares

4.1.1. Comunicación e interacción social

Las personas con autismo presentan alteraciones en las **habilidades de comunicación verbal y no verbal**, tanto en la expresión como en la comprensión, habiendo una gran variabilidad dentro de este colectivo. En cuanto a la comunicación verbal, hay quienes no desarrollan ningún tipo de lenguaje oral y requieren el apoyo de Sistemas Alternativos de Comunicación (Marrero et al., 2021).

Respecto a la comunicación no verbal, las personas con TEA suelen encontrar obstáculos para interpretar o utilizar gestos y expresiones faciales, así como otros aspectos relevantes para la interacción social, como el contacto visual y la postura corporal. Esto les dificulta captar información importante durante la comunicación.

Por lo que respecta a las **habilidades para la interacción social**, algunas personas con autismo pueden tener dificultades para relacionarse con los demás, comprender el contexto y desenvolverse en determinadas situaciones sociales (Marrero et al., 2021).

4.1.2. Flexibilidad del pensamiento y del comportamiento

Las personas con autismo a menudo **presentan dificultades para ajustarse a los cambios y demandas de los diferentes contextos** en los que interactúan. Estas dificultades pueden influir en la capacidad para adaptarse a situaciones imprevistas o para responder de manera flexible a los requisitos cambiantes de un entorno. Como resultado, pueden experimentar estrés, ansiedad o malestar cuando se enfrentan a este tipo de situaciones.

Esta inflexibilidad puede manifestarse como: resistencia a cambios en la rutina o en el entorno, aunque sean mínimos; necesidad de apoyo para saber cómo enfrentarse a situaciones novedosas o desconocidas; insistencia en que las cosas sucedan siempre de la misma manera.

Las personas autistas también suelen tener un repertorio concreto de intereses, muy intensos y espe-

cíficos que focalizan la atención y el comportamiento de la persona y pueden interferir en su vida diaria. También pueden presentar patrones de comportamiento rígido y repetitivo (Marrero et al., 2021).

La capacidad para ajustar la forma de pensar y comportarse en función a las demandas contextuales es fundamental para el éxito en la vida diaria, ya que permite a las personas adaptarse a las situaciones cambiantes y a las expectativas sociales. Para las personas con TEA estas habilidades pueden resultar particularmente desafiantes, lo que puede limitar su capacidad para participar plenamente en la sociedad y desarrollar relaciones sociales significativas.

4.1.3. Diversidad sensorial

La hiper y la hiposensibilidad sensorial son dos manifestaciones opuestas en la sensibilidad sensorial que se observan en algunas personas con autismo (Cañadas et al., 2021). Estas manifestaciones pueden variar de una persona a otra y no son excluyentes, pudiendo experimentar ambas en contextos con diferentes estímulos.

La **hiperreactividad** se refiere a una mayor sensibilidad a los estímulos sensoriales, lo que puede causar una reacción exagerada a los mismos. Por ejemplo, experimentar dolor o molestias con sonidos fuertes, irritación en la piel debido a la ropa o deslumbramiento con luces brillantes...

La **hiporreactividad** se refiere a una menor sensibilidad a estos estímulos, lo que puede resultar en una falta de respuesta a los mismos. Por ejemplo, la persona puede no responder al dolor físico, o puede mostrar indiferencia aparente al olor o altas y bajas temperaturas.

Ya que estas alteraciones sensoriales pueden dificultar la interacción social y la participación, es crucial controlar y prever los estímulos sensoriales en el entorno (Cañadas et al., 2021).



4.2 Prevalencia del autismo

En España no existe actualmente un registro oficial de casos de personas autistas, por lo que no se conoce con seguridad la prevalencia en nuestro país. Sin embargo, según informes europeos, se estima una prevalencia de "alrededor de 1 de cada 100 personas" (Autismo Europa, 2011). Por ello, se calcula que hay más de 470.000 personas con TEA en España, cifra que se eleva a casi un millón y medio de personas vinculadas al autismo si se tiene en cuenta el impacto que produce en sus familias. No obstante, podrían ser incluso más personas, ya que partimos de la base de un sesgo en el diagnóstico por falta de recursos y formación en los organismos de detección que no contabilizan a una gran parte de la población con autismo.

4.3 Impacto del TEA en la vida de las personas y sus familias

El autismo no solo acompaña a la persona durante todo su ciclo vital, sino también a sus familias y a sus principales apoyos. Las personas con autismo constituyen uno de los grupos con menor autonomía, y en el que las familias sufren un desgaste muy importante desde los primeros años de vida de la persona autista (Martín y León, 2008).

Sin embargo, se debe poner el foco en la adaptación de los espacios también para las personas con autismo, teniendo en cuenta sus características y necesidades, abandonando la idea de que las características de la persona con TEA son las únicas determinantes para adaptarse al entorno social. Hablamos de dar una respuesta social, implementando medidas que promuevan la accesibilidad y la inclusión de las personas con autismo en espacios públicos, transportes, etc. fomentando así su inclusión social y su capacidad para llevar una vida más autónoma e independiente. Crear entornos que sean amigables y accesibles para las personas con autismo puede mejorar significativamente su calidad de vida, permitiéndoles participar en su entorno de manera más efectiva. A su vez esto puede ayudar a fortalecer su autoestima, confianza y sentido de pertenencia. Además, la implementación de medidas de accesibilidad y adaptación también pueden generar un efecto positivo en la conciencia social, promoviendo la inclusión y el respeto y puede resultar beneficiosa para otros muchos colectivos que requieren de apoyos y de un entorno más comprensivo y amigable.

4.4 Conexión a la naturaleza y autismo

Si bien los beneficios para la salud en todas sus dimensiones son universales para todas las personas, es especialmente restaurador para personas con Trastorno del Espectro Autista (TEA). El procesamiento sensorial y el desarrollo de habilidades sociales son dos claves en el acompañamiento a personas autistas.

La saturación de estímulos en entornos urbanos puede generar una mayor carga de estrés y ansiedad, por lo que las actividades en entornos naturales pueden ser experiencias transformadoras para las personas autistas, en un espacio amigable y seguro que propicia un ritmo lento y relajante.

La naturaleza propicia un espacio tranquilizador, que permite a las personas con autismo regular la entrada sensorial y reducir la posibilidad de sobrecarga. Es importante que las personas autistas se sientan seguras en espacios naturales, con profesionales que hayan recibido formación y que puedan beneficiarse ya sea con fines terapéuticos o con fines lúdicos de los efectos restauradores de la naturaleza y de su influencia positiva en el bienestar emocional reduciendo su ansiedad.

Las experiencias al aire libre proporcionan a las personas autistas oportunidades de socialización a través de actividades cooperativas en la naturaleza fomentando el trabajo en equipo, la comunicación y la colaboración y así desarrollar y practicar las habilidades sociales.

La educación basada en la naturaleza y el aprendizaje al aire libre ofrecen oportunidades para explorar temas como la vida silvestre, los ecosistemas y la conservación, estimulando el desarrollo cognitivo de personas autistas.

En este contexto de oportunidades será importante, también, comprender la pluralidad dentro del autismo, el abanico de sensibilidades sensoriales de las personas autistas y tener a disposición materiales y herramientas para poder gestionar cualquier propuesta de actividades y garantizar una experiencia cómoda, positiva y agradable bajo el paraguas del derecho universal a gozar del entorno, los servicios y la oferta de actividades educativas y de ocio.

●● BIBLIOGRAFÍA:

- ▮ [UP - Actividades al aire libre, autismo](#)
- ▮ [SIMBIOTIA -Jardines Terapéuticos para niños y jóvenes con AUTISMO](#)
- ▮ Barthelemy, C. (2019). Autism, a neuro-developmental disorder. *La Revue du praticien*, 69(7), 738-742.
- ▮ Hervás-Zuñiga, A., Balmaña, N., y Salgado, M. (2017). Los trastornos del espectro autista. *Pediatría integral*. XXI(2), 92-108. Recuperado de [VER ENLACE](#)
- ▮ Cañadas, M., Abelenda, J., Giraldo, L., García J., García, R., Jorquera, S. & Zamora, M. (2021). La diversidad sensorial en las personas con TEA Prácticas recomendadas para mejorar la calidad de vida de las personas con TEA y sus familias. AETAPI. [VER PUBLICACIÓN](#)
- ▮ Martín, M. Á. M., & León, M. C. B. (2008). Acercamiento a la realidad de las familias de personas con autismo. *Psychosocial Intervention*, 17(2), 215-230.
- ▮ Marrero, R., Pindado, M., Valle, R., Verde, M., & Vidriales, R. (2021). Análisis normativo. La atención temprana que reciben los niños y las niñas con trastorno del espectro del autismo en España. Confederación Autismo España. [VER PUBLICACIÓN](#)



UNA EDUCACIÓN AMBIENTAL MÁS AMIGABLE

Esta guía quiere ser un documento que defiende, no sólo la inclusión (un término que puede conllevar dudas sobre la utilización del lenguaje: ¿quién incluye a quién? ¿por qué?) sino la participación plena y universal, un término que nos parece mucho más adecuado a la filosofía que defendemos basada en la diversidad de capacidades y maneras de ser pero la igualdad en derechos, entre ellos, el derecho al acceso a cualquier actividad.

5.1 Anticipación y preparación

Una de las características que muchas personas autistas comparten es su incomodidad frente a la posibilidad de que haya cambios en los planes establecidos y a las situaciones de incertidumbre (angustia por no saber qué va a pasar, con quién va a pasar, hasta cuándo va a pasar).

Para trabajar la amigabilidad de las actividades/dinámicas es imprescindible trabajar de manera pre-

via con la persona autista o bien con las personas que la acompañan y la conocen en caso de que la persona autista no pueda o no quiera implicarse en la comunicación.

5.1.1 Formularios de inscripción a las actividades

Hay cambios en el modus operandi de las asociaciones/entidades de la educación ambiental que pueden ser beneficiosos, no solo para el colectivo autista, sino para todos los colectivos. La atención centrada en la persona es un concepto sobre el que se habla mucho en contextos de apoyo social pero que, creemos, puede ser muy útil aquí: tener más información sobre quién viene y sus características ayudarán también a profesionales de la educación ambiental a prever qué tipo de grupo/persona van a acompañar.



En el formulario de inscripción a las actividades expondremos ya el carácter inclusivo y sensibilizado de nuestra entidad:

Propuesta de texto:

Gracias por mostrar interés en esta actividad de [Nombre de la asociación]! Queremos comentarte que somos sensibles a la diversidad, que generamos un entorno seguro y hemos recibido formación y acompañamiento para hacer que esta experiencia sea agradable para toda aquella persona que la viva, tenga las capacidades que tenga. A continuación, haremos una serie de preguntas que es importante que respondas para poder garantizar una buena experiencia:

Preguntas específicas:

- ¿Tienes o la persona a la que acompañas tiene alguna necesidad específica? Sí/No
- En caso afirmativo, ¿Cuál?
 - Opciones:
 - Medicación especial
 - Apoyos visuales
 - Apoyos para la regulación sensorial
 - Intolerancias, alergias (alimentarias y otras)
 - Atención a otros aspectos de salud relevantes (que nos quieran informar).
 - Necesidad de tener baño cerca (incontinencia, regla, ...).
 - Atención respetuosa con personas trans, cuerpos no normativos

Otras:

- ¿Has realizado alguna actividad similar antes? Sí/No - En caso afirmativo - ¿Cuál?
- ¿Es necesario tener en cuenta algún aspecto sensorial a la hora de hacer la actividad?
- ¿Hay algo que sepas que te puede generar malestar? (algún ruido, alguna sensación, alguna palabra...) En caso afirmativo - ¿Qué puede generarte malestar?
- Intentaremos que nadie que participe en la actividad llegue a una situación de malestar pero, en caso de que ocurriera: ¿Hay algo, algún tema/actividad, que te ayude/ayude a la persona a la que acompañas a encontrar la calma si se llega a una situación de nerviosismo? ¿Cuál es?
- ¿Quieres explicarnos algo que para ti/las personas que te acompañan/las personas a las que acompañan sea importante y que no te hayamos preguntado en el cuestionario?

Propuesta cierre de formulario:

Todas las actividades organizadas por nuestra entidad cuentan con material de apoyo para poder entender y mejorar la experiencia. Si en algún momento la actividad te está causando angustia puedes comunicarlo a la persona de referencia que te mostrará en qué punto estamos, cuánto queda para finalizar y qué opciones tienes. Recuerda: es un espacio seguro en el que queremos que aprendas pero, sobre todo, que disfrutes.

A nivel de protocolo, cada vez que llegue una inscripción se comprobará si la casilla de necesidades de apoyo se ha puesto sí o no, en caso afirmativo, se comprobará que la persona/familia ha respondido a todas las preguntas específicas que se han realizado.

Se comprobará que la experiencia requerida para realizar la actividad coincida con la experiencia indicada, en la recepción de confirmación de la inscripción se repetirá 1) que es una actividad amigable y sensibilizada con la diversidad; 2) el nivel de experiencia que se requiere para poder realizar esta actividad.

Una vez la información se haya comprobado, se enviará a la persona/familia:

- ┆ Ficha de la actividad
- ┆ Horario visual
- ┆ Guía visual de la actividad + conducta:
- ┆ Estructuración temporal - qué haremos, cuando lo haremos
- ┆ Dónde estaremos (cómo es el entorno)
- ┆ Qué ruidos, sensaciones podemos tener
- ┆ Qué se puede hacer y qué no se puede hacer
- ┆ Quién es la persona referente
- ┆ Material necesario (qué llevar en la mochila, economía de fichas...) en formato lista y en formato pictogramas

[Ejemplos de los materiales en Anexos 1 y 2] - [En este enlace](#)

5.1.2. Presentación de la actividad - la importancia de la comunicación

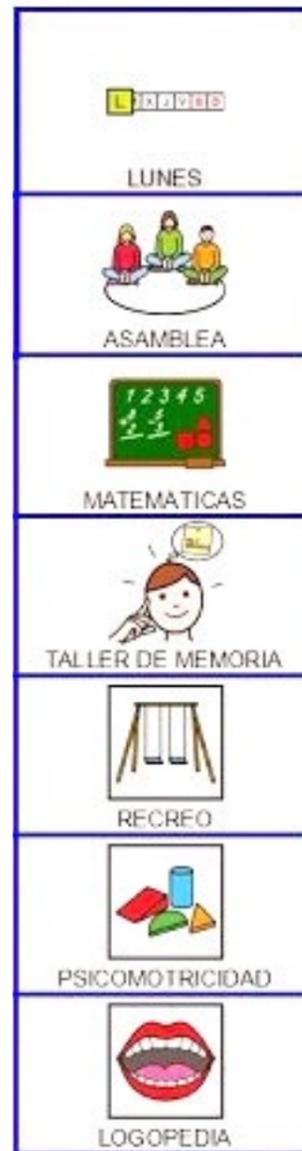
Una vez se han recibido las inscripciones y enviado el material es de vital importancia cómo se comunica y se sensibiliza al grupo mixto del hecho que es una actividad sensibilizada con la diversidad. A nivel de impacto y de mejora del entorno y la sociedad, es mejor siempre promocionar la experiencia con grupos mixtos (personas y familias de personas con y sin autismo) para ser, a parte de profesionales de la educación ambiental, agentes de cambio en la percepción del autismo.

A nivel de discurso se hablará de:

- ▮ Actividad realizada para todas las personas, independientemente de sus capacidades y/o condiciones
- ▮ No se juzga, no se presiona, no se mete prisa estamos en la naturaleza, reconectamos con la naturaleza, y respetamos nuestros tempos y los tempos de las personas que nos acompañan
- ▮ Mostrar los materiales de apoyo, que servirán a todas las personas que estén en el grupo: usar, de forma natural, el horario visual para mostrar qué vamos a hacer. Si la actividad cuenta con diferentes dinámicas, cada vez que acabemos una dinámica, la retiraremos del horario visual para que todo el mundo vea cuántas dinámicas faltan para terminar:

●● IMPORTANTE:

Los materiales de apoyo no se darán sólo a una persona o a una familia, sino que se utilizarán de manera normalizada. La PARTICIPACIÓN PLENA se basa en poner a disposición de todas las personas los materiales necesarios para que, de manera normalizada puedan acceder y disfrutar de cualquier actividad. Esto se llama Diseño Universal del Aprendizaje, DUA - [Más información aquí.](#)



Ejemplo horario visual - Cómo hacer un horario visual [Anexo 3 - [En este enlace](#)]

Se presentará a la persona/personas referentes. Estas personas pueden identificarse con algo visual en la ropa (una pegatina, por ejemplo) o con una prenda determinada (una gorra) que se presentará como su prenda/característica distintiva. Esta identificación figurará en la guía que previamente habremos preparado.

5.1.3. Desarrollo de la actividad

- ▮ La actividad estará dividida por dinámicas o tareas, es decir, se secuencia para que las personas que la lleven a cabo sepan en todo momento en qué punto se encuentran, cuál es la duración total y cuánto queda por hacer.
- ▮ Importante en la creación de las dinámicas: las personas autistas por lo general no se manejan bien en los cambios de tareas rápidos y con poca relación entre ellas. Es recomendable evitar realizar muchas tareas distintas sin relación entre sí y de corta duración y organizar tareas con una progresión lógica, y anticipando los cambios.
- ▮ Muchas actividades ya cuentan con apoyos visuales: perfiles de las aves, ejemplos de hojas, fotos de animales. Es importante que, en la medida de lo posible, las personas con autismo que quieran manipularlas o tocarlas, puedan hacerlo.
- ▮ Cada vez que se finalice una parte de la actividad (secuencia) se notificará al grupo, se retirará esa parte del horario visual (esto puede también generar interés en el caso de que sean grupos escolares porque cada vez puede ser una persona distinta la que retire la actividad del horario).
- ▮ ¿Cómo estructuramos nuestro discurso? Cada profesional tiene su estilo y es algo que no se debe perder, pero han de tener claro que cualquier frase que hagamos, con los matices que

●● MATERIALES EXTRA:

Recomendamos que la persona referente siempre lleve 2 o 3 fidgets sensoriales (son pequeños y no pesan) para poder utilizarlos como recurso en caso de distracción o sobreestimulación de un/a participante. Es importante tener una alternativa por si la persona se sobreestimula o se satura. Que contemple la posibilidad de retirarse a un lugar tranquilo con el apoyo personal necesario.

tenga, con las bromas o las ironías que le queramos dar, tendrá que ser reformulada de manera sencilla. Es decir: no debemos cambiar nuestro discurso, pero sí debemos tomarnos un tiempo para reformularlo de manera sencilla y clara.

▮ Refuerzo positivo + economía de fichas adaptada a la actividad: Es interesante, una vez secuenciada la actividad, que, aparte de retirar el dibujo del horario, haya un pequeño reconocimiento que nos vaya acercando poco a poco al final de la actividad, donde se pondrá en valor, mediante un refuerzo gestual, un refuerzo visual o de manera gráfica, el trabajo y el esfuerzo desarrollado.

Ejemplo:

MARCA ELS RASTRES QUE TROBIS!



5.1.4. Estrategias para gestionar conductas desafiantes y/o que pueden causar disrupción en la actividad

Este tipo de conductas se definen como una conducta que supone un reto o un desafío para la dinámica y/o actividad que se está realizando.

En todo momento tendremos que tener un **enfoque constructivo y proactivo** frente a la conducta y tendremos que reaccionar en función de las características de la actividad:

▮ Si es una actividad de **larga duración** (con pernoctación) tendremos que:

- Siempre contar con personal que acompañe a la persona en caso de que se nos informe de que tiene necesidades de apoyo importantes si es una actividad escolar y desde la escuela NO se garantiza este apoyo, contactar con la entidad de autismo/social más cercana.

- Debemos especificar que estamos formados/formados, que estamos para ayudar y acompañar, y, si lo necesita, nos puede comunicar cuál es la mejor manera de hacerlo

●● IMPORTANTE:

Debemos tener en cuenta los derechos de los alumnos y de las personas con autismo: todo alumnado tiene derecho a asistir a las actividades de ocio. El hecho de que la escuela no brinde los apoyos necesarios es una vulneración del derecho a la educación y al ocio y es responsabilidad de todas y de todos denunciarlo y defender los derechos del alumnado y de la persona autista en todo momento.

▮ Si la persona en un principio no muestra necesidades de apoyo significativas, pero, aun así, siente malestar o ansiedad al realizar la actividad:

- Se utilizarán los materiales de apoyo y anticipación para explicarle en qué momento está y en qué momento podrá descansar.

- Si aun así sigue con malestar, se le propondrá utilizar uno de los juegos/juguetes/refuerzos positivos que a la persona le gusten.

- Si necesita apartarse, se le garantizará.

- Siempre se negociará dicha posibilidad, con la persona y la persona de apoyo cuando se volverá a la actividad. Si esta negociación no es posible porque la persona siente mucho malestar, se le respetará la decisión.

- En este momento será **CLAVE la intervención tanto de la educadora/educador ambiental como del personal acompañante de la persona con autismo en lo que al GRUPO se refiere**: no se obviará su comportamiento de cara al grupo ni tampoco se criticará. Se explicará que la actividad está pensada y adaptada a todo el mundo, que la persona no se siente cómoda y que lo respetaremos porque quizás haya factores externos o internos de la persona que la hacen estar así. Se explicará que la sociedad es diversa y tenemos, no que ayudarnos, sino que entendernos y que para la persona quizás el hecho de haber hecho el viaje hasta el punto de encuentro o haber iniciado la actividad ya significa mucho.

●● IMPORTANTE:

Debemos tener en cuenta que nuestro trabajo en esa actividad concreta o durante ese periodo de tiempo no será hacer una intervención psicológica ni terapéutica con la persona. No tenemos la formación ni es el objetivo de nuestra actividad. Nos debemos ceñir a nuestro rol de ser vehiculadores/as y pedagogos/as de la naturaleza y del entorno, pero no de intentar educar o redirigir conductas. Esto es algo que también se deberá aclarar con las personas acompañantes: tener formación y conocer el autismo no significa que la responsabilidad del acompañamiento recaiga sobre nosotras/os.

A nivel de prevención de este tipo de conductas, si se han seguido los pasos de esta guía, habremos hecho prácticamente todo lo posible.

En este caso, necesitaremos una respuesta reactiva, esto no significa que tengamos que intervenir de manera directa o física, hay diferentes posibilidades:

a) Escucha activa:

Consiste en:

▮ Mantener una actitud receptiva frente a las manifestaciones de la persona autista.

▮ Ayudarla a verbalizar los motivos de su malestar.

▮ Ofrecerle apoyo para que se tranquilice y/o herramientas y espacios para que lo consiga por sí mismo/a.

▮ Manifestar interés y ganas de ayudar a la persona.

▮ No maximizar ni minimizar el conflicto.

▮ Repetir lo que dice con otras palabras para que las procese y baje su nivel de irritabilidad.

b) Cambio de estímulos:

Consiste en:

▮ Introducir de golpe estímulos nuevos o alterar drásticamente los estímulos incidentales, proponiendo conductas que rompan el curso normal de la conducta desafiante. Por ejemplo:
- Ahora vamos todos a tumbarnos en el suelo y descansar.
- Ahora XXXX es mi ayudante y cambiará los papeles del horario visual.

c) Intervención directa

¿cómo debe ser mi actitud?

▮ Ignorar la conducta desafiante siempre que sea posible - ignorar la conducta no significa ignorar a la persona, significa poner el foco en otra cosa y no dejar que la conducta monopolice la situación.

▮ Determinar los recursos que necesitaremos: juguetes sensoriales, espacio para calmarse, cambiar de estímulos, negociación, economía

de fichas... escuchar a la persona autista y a las personas acompañantes es muy importante en este momento.

▮ Proteger a la persona y a los demás de posibles consecuencias físicas que puedan derivarse de la situación.

▮ Si se cree necesario, buscar un lugar apartado para que la persona se calme.

▮ Apartar o retirar los objetos que puedan producir lesiones de forma voluntaria o involuntaria.

▮ Facilitar señales comunicativas que orienten a la persona autista sobre la disminución de la conducta desafiante - P. Ejemplo: *Pulgar arriba para decir ok, refuerzo positivo emocional "Muy bien, lo estás haciendo super", "Estamos a tu lado para echarte una mano"*.

Para ver cómo acompañar conductas altamente desafiantes, **ver Anexo 4 - Conductas altamente desafiantes.**

Es importante saber que, si se han llevado a cabo los trabajos de anticipación, acompañamiento, apoyo, respeto de las características sensoriales, negociación de los refuerzos positivos, etc, es menos probable, en un entorno natural, que puedan acontecer estas conductas. Aun así, pueden pasar porque no sabemos de qué contexto llega la persona, por lo tanto, es importante estar preparadas/os para reaccionar.

5.1.5. Gestión de espacios no-estructurados

En toda actividad hay momentos de transición, momentos de descanso, momentos contemplativos, momentos relacionales con el grupo... para una persona autista estos momentos pueden ser poco atractivos y, muchas veces, hasta frustrantes.

Será importante, en estas situaciones, poder:

▮ Definir muy bien en el tiempo la duración de este momento de descanso - lo conseguiremos mediante la anticipación.

▮ Poner a disposición de la persona autista materiales y objetos que le gusten y que la hagan sentir bien y reforzada durante el periodo de tiempo que dure el momento

I Tener en cuenta los estímulos sensoriales externos De nuevo, habrá situaciones que no podamos controlar y que escapan a nuestra responsabilidad como educadores y educadoras ambientales: no podremos facilitar, en los momentos de descanso, que haya interacción con otras personas, por ejemplo. Pero sí podemos facilitar que la haya con nosotros. Generar un buen recuerdo puede ser sorprendentemente sanador.

5.1.5.1 Tipos de apoyo en espacios y momentos no estructurados

Transporte

Si el transporte depende de nuestra organización (autobuses para llegar al sitio, por ejemplo) se puede hacer una recomendación a las personas que estén inscritas a la actividad. Por ejemplo: *"Somos conscientes de la diversidad en la gestión de estímulos sensoriales. Las plazas delanteras del autobús (más frescas, más anchas, con menos ruido) se pondrán a disposición de las personas más sensibles al ruido y a las aglomeraciones. El recorrido durará X horas. Si se desea un sitio más tranquilo por favor contactad con la organización y buscaremos la asignación de asiento que más se adapte a sus necesidades".*

Pernoctación

En aquellas actividades que impliquen una o más noches fuera, las herramientas de prevención del malestar van a ser las mismas: anticipación y refuerzo positivo.

En caso de estar en una casa compartida, se indicará la cama y el espacio de la persona con autismo de manera clara. Esta indicación se mantendrá mientras dure la estancia. Para indicar se puede utilizar una señal convenida con la persona o colocar su nombre o fotografía en la cama correspondiente.

Todos los espacios estarán indicados. En el caso que se gestionen o se trabaje con casas de colonias se recomendará la adaptación de las mismas con la colocación de apoyos visuales, la identificación de los diferentes espacios y el diseño de un plano en el que se explique cómo llegar a cada sitio.

El horario visual deberá estar siempre visible (una práctica que ya se realiza) y deberá ser comprensible para todas las personas que asistan a la actividad tengan las capacidades que tengan. De manera que se recomienda no sólo se utilizar lenguaje escrito sino que también dibujos o pictogramas.

[Anexo 5 - Ejemplo de secuenciación de actividad con pernoctación]



A la hora de presentar ejemplos de actividades que puedan servir de orientación a las personas que usen esta guía, se deben explicar varias cuestiones.

La primera de ellas es que, los objetivos que se recogen en las fichas son objetivos definidos para el público objetivo de las actividades que en ellas se presentan.

En el caso de alguno de esos grupos de público objetivo, estos deberán de ir acompañados por otras personas que participarán en la actividad (madres y padres, educadoras, monitoras...), por lo que sería interesante en cada una de los casos que las personas encargadas de diseñar y dirigir la actividad tengan en cuenta a estas personas, y una vez identificadas, definan cual debe de ser su rol y cuáles deben de ser los objetivos de la actividad para esas personas acompañantes.

Podemos ver un ejemplo de ello en la ficha de la primera actividad. Los objetivos para estas personas están escritos en rojo.

Por otro lado debemos de decir que hemos diseñado 5 tipos de recorridos educativos y en cada uno de ellos un máximo de 5 actividades que cubran el máximo de posibilidades de interacción entre los públicos y la naturaleza.

Consideramos importante añadir que no significa que las herramientas y materiales propuestos en un recorrido no sean válidos para otros: hemos intentado ejemplificar el mayor número de situaciones, materiales y posibilidades de acompaña-

miento. Creemos que muchos de ellos pueden aplicarse a diferentes públicos. En caso de duda contactad con la Federació Catalana d'Autisme o con vuestro referente de autismo territorial.

Los recorridos son los siguientes:

Menores de 0 – 6 años y el agua.

Queremos acompañar al público infantil a comprender el agua, por medio de la observación de dicho elemento y la vida asociada (biodiversidad acuática, el agua y el ser humano...). Experimentar los estados del agua (fría, caliente, en estado líquido, sólido...), seguir los caminos del agua, la vida en el agua, salir bajo la lluvia.

Menores de 6 – 12 años y Biodiversidad.

Pretendemos fomentar el sentirse parte y vivir la naturaleza, descubrir lo que no se ve con los ojos. (ciclos, microorganismo, nocturno...) y valorar la importancia de la biodiversidad.

Los jóvenes y la Noche.

Sumergirse en el mundo de la noche y explorar su riqueza, superando el miedo a la noche y sentirse seguro en el silencio y la oscuridad. Desarrollar los otros sentidos, oído, olfato, tacto, gusto y su motricidad, y la observación y la emoción con la noche (estrellas, planetas, infinito, atardecer, crepúsculo, fauna nocturna...). Buscar la conexión con el imaginario de las leyendas sobre estrellas y planetas.

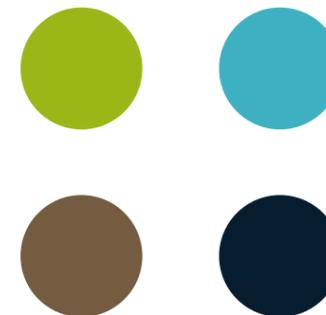
Público familiar y patrimonio.

En este caso queremos despertar el interés y valorar la cultura del territorio, haciendo accesible el patrimonio a todo tipo de familias y fomentan-

do el sentimiento de vinculación y de pertenencia con el territorio mostrando la vinculación entre patrimonio y naturaleza.

Personas adultas y la experimentación con elementos naturales en creaciones artísticas, para conocer diferentes características de elementos del entorno y utilizar la naturaleza como fuente de inspiración..

Por último queremos aclarar que si bien en alguna de las actividades se hace referencia a lugares concretos, esto no quiere decir que la actividad se pueda desarrollar en otro lugar, que reúna las características similares al propuesto en la ficha.



OBJETIVOS PEDAGÓGICO :

- Descubrir y comprender los diferentes estados del agua.

OBJETIVO OPERACIONAL:

- Experimentar de forma lúdica con los diferentes estados del agua.

Jugar con agua es ante todo una experiencia sensorial: sentir cómo el agua se desliza sobre la piel, sentir la sensación de lo húmedo y lo seco, ver cómo el agua corre entre los dedos.

CONTENIDOS :

- **Coceptos:** Permitir que los niños experimenten el agua a través del juego.

- **Habilidades:** Reconocer los diferentes estados del agua

- **Actitudes:** Deja que el niño explore por su cuenta, que haga sus propias interpretaciones y luego apóyale en su descubrimiento haciéndole preguntas: ¿qué has tocado que estaba mojado?

CARACTERÍSTICAS DEL ESPACIO:

El parque infantil, el jardín o la zona cercana a las instalaciones. Un LUGAR conocido por los niños.

DESARROLLO:

Informe de antemano a los adultos de la actividad y lleve toallas y ropa de recambio.

Las zonas de actividad deben estar preparadas antes de que lleguen los niños y los adultos. Así cada uno podrá ir a su ritmo. Comience la actividad con una canción/música que conozcan los adultos y los niños.

Sugerencias en francés: Il pleut, il mouille; Poisson dans l'eau... Sugerencias en castellano: "que llueva que llueva" "El agua es mágica"...

Empieza con una historia, Señor Nimbo y la máquina de nubes PRO, sobre el ciclo del agua: Kamishibai Le Grand Voyage.

Visualiza el ciclo del agua con vasos que representen el recorrido de una gota de agua: 1 vaso nube/1 vaso río/1 vaso

Previo a la actividad es importante anticipar en que consistirá la actividad, ya que, no solo va a ser un cambio en su rutina, sino que además va a ser una actividad nueva y ambas cosas pueden generar malestar y ansiedad. Es útil poder proporcionar a las familias de los participantes una hoja en la que se explique donde se va a desarrollar la actividad (si se puede acompañar de imágenes, mejor), quien va a participar de ella (si esto no es posible, al menos la persona referente de la actividad), que es lo que se va a hacer y en que orden (sin dar nada por supuesto) y cuanto va durar la actividad.

En esta hoja de anticipación, es bueno advertir de posibles sensaciones que se pueden tener etc. En este caso, avisar de que puede que se mojen, pero que luego se pueden secar o cambiar de muda.

Todo ello en lectura fácil y con apoyos visuales.

Un guión de conducta con las situaciones en las que se pueden encontrar, la respuesta que pueden tener, que pueden hacer en caso de malestar etc, también será de utilidad. De esta manera, si necesitan ir al baño o necesitan regularse, sabrán de antemano como actuar.

Aunque la historia se cuente de manera oral, tenerla en un soporte físico, si puede ser con imágenes que la acompañen. Se puede acompañar de pictogramas que de manera muy sintética describan lo que pasa; de esta manera, nos aseguramos de que la persona con autismo pueda seguir sin dificultades lo que se está contando.

mar-océano/1 vaso mantel... cada persona llena el vaso de la otra para mostrar la interdependencia de cada entorno con el otro.

Entonces..:

Ejemplos de posibles áreas de actividad:

1. Cuencos llenos de agua caliente/fría y otros vacíos. Juegue con una esponja.

2. Sopa para todo": el niño sigue disfrutando con el juego de identificación. Proporcionele cuencos, cubiertos, vasos, ensaladera... + un peluche para darle.

3. Área de transferencia: llene recipientes con un cucharón/cuchara... recipientes de diferentes tamaños (mostrando que un recipiente grande -un vaso- puede llenar 2 recipientes más pequeños).

4. Espacio Kairn: Pila de guijarros

5. Espacio de descanso: libros + peluches

6. Zona sensorial: Llamadas + plumas de aves acuáticas (gallineta/pato/gran garza azul, etc.)

Termine la actividad con los sentimientos de todos y la canción de entrada.

MATERIALES :

Cubetas o cubos (o recipientes diversos), objetos diversos para la decantación, acceso a un suministro de agua....

PREPARACIÓN:

Actividad adaptable (según la estación) en interior o exterior.

Tener en soporte físico y con apoyos visuales la secuencia que tendrá y que hay que hacer en cada momento para facilitar la autonomía en la actividad.

Esta actividad es juego simbólico, puede ser que al niño/a le cueste o no la entienda bien. Hacer de modelo y explicitar que "hacemos como que" el muñeco está vivo, le damos de comer, pero que no se va a tragar la sopa.

Tener a mano pictogramas de los sentimientos que puedan surgir, de manera que los participantes puedan mostrarlos a parte de decirlos. De esta manera, no solo se da una mejor comprensión, sino que aquellos niños/as sin lenguaje, pueden participar. Si se van a relacionar con las diferentes actividades, sería positivo tener una foto de las diferentes para hacer lo mismo. Es decir, si tienen que decir lo que más les ha gustado que puedan mostrar "contento" y la foto de los cuencos y la esponja.



ADAPTACIONES GENERALES:

Usar un lenguaje lo mas sencillo y concreto posible, para facilitar el acceso a la información y asegurar la comprensión del mensaje.

Así mismo, evitar las figuras lingüísticas no literales para evitar malos entendidos, interpretaciones erróneas y mejorar la comprensión.

Acompañar las secuencias de lo que hay que hacer con apoyos visuales, de esta manera, no solo facilitamos la comprensión, si no que aseguramos un apoyo físico de lo que hay que hacer y en orden; de esta manera facilitamos que se complete la actividad de manera autónoma.

Que el educador realice previamente la secuencia de lo que hay que hacer para que sirva de modelo, por el mismo motivo que se ha comentado anteriormente.

En caso de rutas, tener en cuenta que la persona autista puede que no preste atención a lo mismo que las personas no autistas y que se desoriente; de manera que es importante asegurarnos de que sigue la ruta y no se queda fijado en un estímulo o que no sigue el mismo camino que los demás.

Los sistemas aumentativos y alternativos a la comunicación son un gran recurso en general (por ejemplo, los pictogramas) como apoyo al lenguaje oral y a la comprensión, pero son especialmente importantes en los casos en que la persona autista no ha desarrollado lenguaje, ya que le permitirá comunicarse con nosotros y facilitará la comprensión de aquello que queremos transmitir.

Es importante, no insistir en que nos miren a los ojos cuando hablamos, ya que les puede generar gran malestar. Si no nos queda claro que nos hayan escuchado, es mejor preguntarles o buscar otras maneras alternativas para saber si nos estaban prestando atención

LOS INVERTEBRADOS DE NUESTRO ENTORNO

2 horas

6-12 años

Nivel:

OBJETIVOS PEDAGÓGICO :

- Conocer algunos invertebrados que viven en nuestro entorno.
- Observar directamente a seres vivos.
- Contactar con la naturaleza más cercana.

OBJETIVO OPERACIONAL:

- Identificar y nombrar al menos tres invertebrados y otros seres vivos que se encuentren en el entorno local.
- Recolectar hojas y piedras en el parque, describiendo cada uno de los elementos recolectados y explicando cómo se relacionan con su entorno.

DESCRIPCIÓN:

El mundo de los invertebrados es desconocido pero a la vez muy importante para los ecosistemas. Se propone realizarla en un entorno cercano del centro escolar, en el huerto escolar o en el patio del centro, donde descubriremos parte de la biodiversidad del espacio. Esta es una actividad para conocer, entender la importancia de estos seres en nuestros ecosistemas, y la necesidad de respetarlos.

CONTENIDOS :

- **Coceptos:** Invertebrados, insectos, ecosistemas, biodiversidad, respeto de la naturaleza
- **Habilidades:** Observación con atención, uso de lupas o similares, interpretación y uso de guías de identificación de animales
- **Actitudes:** Respeto hacia la naturaleza y los seres vivos, respeto hacia los y las compañeros/as

CARACTERÍSTICAS DEL ESPACIO:

Entorno natural cercano del centro escolar, en el huerto escolar o en el patio del centro

Previo a la actividad es importante anticipar en que consistirá la actividad, ya que, no solo va a ser un cambio en su rutina, sino que además va a ser una actividad nueva y ambas cosas pueden generar malestar y ansiedad. Es útil poder proporcionar a las familias de los participantes una hoja en la que se explique donde se va a desarrollar la actividad (si se puede acompañar de imágenes, mejor), quien va a participar de ella (si esto no es posible, al menos la persona referente de la actividad), que es lo que se va a hacer y en que orden (sin dar nada por supuesto) y cuanto va durar la actividad.

En esta hoja de anticipación, es bueno advertir de posibles sensaciones que se pueden tener etc. En este caso, si lo hacemos en un espacio en el que puede que les rocen los arbustos o las plantas; mencionarlo y comentar que, en caso de que esto les moleste, es mejor que vayan en pantalon largo o manga larga.

Todo ello en lectura fácil y con apoyos visuales.

Un guión de conducta con las situaciones en las que se pueden encontrar, la respuesta que pueden tener, que pueden hacer en caso de malestar etc, también será de utilidad. De esta manera, si necesitan ir al baño o necesitan regularse, sabrán de antemano como actuar.

DESARROLLO:

Inicialmente se trabajarán los diferentes grandes grupos de invertebrados y de forma más específica los insectos. Se plantea como un memory.

Una vez trabajados los invertebrados a través del juego, por grupos colaborativos se les dará 2 imágenes de invertebrados que tendrán que encontrar en el espacio.

MATERIALES :

Lupa, bandeja e imágenes plastificadas de los invertebrados (memory).

PREPARACIÓN:

Buscar un espacio donde haya vegetación (huerto, jardín, patio del centro escolar) y hacer una búsqueda previa para asegurar que se podrán encontrar invertebrados.

ADAPTACIONES O SUGERENCIAS:

Puede desarrollarse en un entorno humanizado (parque urbano, ...).

Al explicar los invertebrados e irlos nombrando, será útil poder proporcionar imágenes que acompañen la explicación, e incluso que se disponga de materiales que se pueden manipular para una mejor comprensión de todo lo que se va explicando y para que se pueda recorrer a ello en caso de no recordar aquello dicho anteriormente.

Apoyar con un soporte físico y con imágenes que es lo que tendrá que hacer y en que espacio: hay que buscar el escarabajo en el patio de la escuela. Cuando lo encuentres levantas la mano, por ejemplo. De esta manera, facilitamos la comprensión de la actividad y generamos autonomía para poder seguir toda la actividad, ya que, en caso de que no recuerde lo que tiene que hacer, puede revisar el soporte físico para ver como seguir. Se recomienda siempre realizar refuerzo positivo para mantener la motivación en la actividad y reforzar la autoestima. En caso de tener que encontrar varios insectos, puede venir bien una economía de fichas como la nombrada anteriormente en la guía; de esta manera, no solo mantenemos la motivación, sino que ayuda a anticipar cuanto falta para finalizar la actividad.

ADAPTACIONES GENERALES:

- ☑ Usar un lenguaje lo mas sencillo y concreto posible, para facilitar el acceso a la información y asegurar la comprensión del mensaje.
- ☑ Así mismo, evitar las figuras lingüísticas no literales para evitar malos entendidos, interpretaciones erróneas y mejorar la comprensión.
- ☑ Acompañar las secuencias de lo que hay que hacer con apoyos visuales, de esta manera, no solo facilitamos la comprensión, si no que aseguramos un apoyo físico de lo que hay que hacer y en orden; de esta manera facilitamos que se complete la actividad de manera autónoma.
- ☑ Que el educador realice previamente la secuencia de lo que hay que hacer para que sirva de modelo, por el mismo motivo que se ha comentado anteriormente.

- ☑ En caso de rutas, tener en cuenta que la persona autista puede que no preste atención a lo mismo que las personas no autistas y que se desoriente; de manera que es importante asegurarnos de que sigue la ruta y no se queda fijado en un estímulo o que no sigue el mismo camino que los demás.
- ☑ Los sistemas aumentativos y alternativos a la comunicación son un gran recurso en general (por ejemplo, los pictogramas) como apoyo al lenguaje oral y a la comprensión, pero son especialmente importantes en los casos en que la persona autista no ha desarrollado lenguaje, ya que le permitirá comunicarse con nosotros y facilitará la comprensión de aquello que queremos transmitir.
- ☑ Es importante, no insistir en que nos miren a los ojos cuando hablamos, ya que les puede generar gran malestar. Si no nos queda claro que nos hayan escuchado, es mejor preguntarles o buscar otras maneras alternativas para saber si nos estaban prestando atención

EVALUACIÓN :

Para finalizar la actividad (si se propone) al alumno se le hará un dibujo o un mensaje de algunos de los animales que han descubierto en el huerto o en el patio del centro. Será importante que resalten el número de extremidades, presencia o no de alas, antenas,... para que integren a qué grupo de invertebrados pertenece cada animal (insecto, arácnido, miriápodo,...).

EL MAPA DE LOS SONIDOS

1 hora

6-12 años

Nivel:

OBJETIVOS PEDAGÓGICO :

- Ser conscientes de los sonidos de la naturaleza
- Sentir la naturaleza con otros sentidos que no sean la vista
- Estar con uno/a mismo/a

OBJETIVO OPERACIONAL:

- Relajarse

DESCRIPCIÓN:

Dinámica relajada para escuchar los sonidos de un espacio natural de una manera individual e introspectiva. El momento de silencio individual ayudará a experimentar sensaciones de conexión con nosotros mismos y nuestro entorno más próximo, en un entorno y situación de seguridad.

CONTENIDOS :

- **Conceptos:** silencio, orientación, calma, escucha de sonidos, escucha de uno/a mismo/a
- **Habilidades:** Escucha con atención, respeto del silencio, capacidad de detectar y ubicar en un mapa los sonidos
- **Actitudes:** Respeto hacia la naturaleza y los seres vivos, respeto hacia los y las compañeros/as y el silencio. Capacidad de escucha interior

CARACTERÍSTICAS DEL ESPACIO:

Cualquier espacio natural. Tiene que haber suficiente espacio para que los alumnos puedan sentarse cómodamente a una distancia entre ellos de al menos 10 metros. Y según la época del año en la que se realice la actividad, que haya zonas de sol o sombra para que la sensación térmica sea agradable.

DESARROLLO:

Explicamos la dinámica: En una hoja de papel (y un soporte para poder apuntar más cómodamente) tendremos que apuntar todos los sonidos que escuchemos durante el rato que estemos sentados y en silencio. Será el mapa de los sonidos de cada uno/a
Se debe marcar una cruz, en el centro de la hoja de papel, que representa dónde está uno/a sentado. Si se escucha

Previo a la actividad es importante anticipar en que consistirá la actividad, ya que, no solo va a ser un cambio en su rutina, sino que además va a ser una actividad nueva y ambas cosas pueden generar malestar y ansiedad. Es útil poder proporcionar a las familias de los participantes una hoja en la que se explique donde se va a desarrollar la actividad (si se puede acompañar de imágenes, mejor), quien va a participar de ella (si esto no es posible, al menos la persona referente de la actividad), que es lo que se va a hacer y en que orden (sin dar nada por supuesto) y cuanto va durar la actividad.

En esta hoja de anticipación, es bueno advertir de posibles sensaciones que se pueden tener etc.

Todo ello en lectura fácil y con apoyos visuales.

Un guión de conducta con las situaciones en las que se pueden encontrar, la respuesta que pueden tener, que pueden hacer en caso de malestar etc, también será de utilidad. De esta manera, si necesitan ir al baño o necesitan regularse, sabrán de antemano como actuar.

En este caso, sería útil que la hoja de papel de la persona con autismo estuviera preparada previamente. Escrito con lectura fácil o en pictogramas que es lo que tendrá que hacer, de esta manera aseguramos la comprensión de las instrucciones. En lugar de marcarse a él mismo con una cruz, que ya hubiera su foto o el pictograma de "yo" y que estuviera delimitado y con apoyo de pictogramas "cerca" y "lejos"; de esta manera, es mucho menos abstractos y facilita la realización de la actividad.

un sonido a la derecha, se debe indicar en la hoja plano que desde esa dirección se ha oído un sonido. Marcándolo más lejos de la ubicación central (la persona) si está lejos hacia el extremo de la hoja, si está cerca, al lado de la cruz central. La idea es que cada vez que se escuche algún sonido lo apunten. Podemos dejar que ellos lo hagan como quieran, dibujo, escrito, etc.

Situaremos a los niños y niñas sentados a una distancia entre ellos de al menos 10 metros.

Cuando determinemos que se acaba la actividad (15 minutos como mínimo) haremos volver a los alumnos hasta el punto de encuentro en silencio absoluto, formando un círculo sentados en el suelo.

Comentaremos los mapas de los sonidos y cómo se han sentido haciendo la actividad.

En este caso, va a ser útil tener pictogramas/fotos de las emociones o sensaciones (ya sea en un tablero de comunicación o con pictogramas sueltos), tanto para que se comprenda mejor que es lo que se va comentando, como para aquellos con dificultad en el lenguaje oral; de esta manera ofrecemos una comunicación alternativa que les permitirá participar en la actividad como uno más.

Esta sugerencia, debería estar en el guión de conducta que se ha comentado anteriormente, de manera que la persona autista sepa qué es lo que tiene que hacer en esta situación.

MATERIALES :

Lápiz, hojas papel y soporte

PREPARACIÓN:

Encontrar un espacio correcto es básico. Tiene que ser cómodo, si puede ser, que los niños y niñas no tengan contacto visual. Toda la dinámica tiene que realizarse usando un tono muy bajo de voz.

ADAPTACIONES O SUGERENCIAS:

Si algún alumno tiene alguna duda o problema, siempre tendrá que levantar la mano en silencio y nosotros pasaremos a intentar solucionarlo.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.

Se puede acompañar la dinámica con la creación de un haikú (es un tipo de poesía japonesa). Consiste en un poema breve de diecisiete moras o sílabas, escrito en tres versos de cinco, siete y cinco sílabas, respectivamente. Con el objetivo de transcribir las sensaciones sentidas, en palabras.

En caso de que se opte por esta opción, habrá que explicar de forma lo más sencilla posible lo que es y que objetivo tiene. Para facilitar la comprensión, enseñar dos o tres haikú como ejemplo. De todas maneras, es importante tener en cuenta que es una actividad con conceptos abstractos y puede ser difícil de comprender.

ADAPTACIONES GENERALES:

- ☑ Usar un lenguaje lo mas sencillo y concreto posible, para facilitar el acceso a la información y asegurar la comprensión del mensaje.
- ☑ Así mismo, evitar las figuras lingüísticas no literales para evitar malos entendidos, interpretaciones erróneas y mejorar la comprensión.
- ☑ Acompañar las secuencias de lo que hay que hacer con apoyos visuales, de esta manera, no solo facilitamos la comprensión, si no que aseguramos un apoyo físico de lo que hay que hacer y en orden; de esta manera facilitamos que se complete la actividad de manera autónoma.
- ☑ Que el educador realice previamente la secuencia de lo que hay que hacer para que sirva de modelo, por el mismo motivo que se ha comentado anteriormente.

- ☑ En caso de rutas, tener en cuenta que la persona autista puede que no preste atención a lo mismo que las personas no autistas y que se desoriente; de manera que es importante asegurarnos de que sigue la ruta y no se queda fijado en un estímulo o que no sigue el mismo camino que los demás.
- ☑ Los sistemas aumentativos y alternativos a la comunicación son un gran recurso en general (por ejemplo, los pictogramas) como apoyo al lenguaje oral y a la comprensión, pero son especialmente importantes en los casos en que la persona autista no ha desarrollado lenguaje, ya que le permitirá comunicarse con nosotros y facilitará la comprensión de aquello que queremos transmitir.
- ☑ Es importante, no insistir en que nos miren a los ojos cuando hablamos, ya que les puede generar gran malestar. Si no nos queda claro que nos hayan escuchado, es mejor preguntarles o buscar otras maneras alternativas para saber si nos estaban prestando atención


PUESTA DE SOL EN 360°


Nivel:

OBJETIVOS PEDAGÓGICO :

- Sienta en su cuerpo la transición del día a la noche
- Desarrolle el sentido del asombro y vuelva a conectar con los ritmos de la naturaleza
- Aprenda más sobre las adaptaciones sensoriales de la fauna al mundo nocturno.

OBJETIVO OPERACIONAL:

- Realizar una actividad de observación de la naturaleza durante el atardecer y el anochecer, citando al menos tres cambios que experimenten en su cuerpo (como cambios de temperatura, sonidos, o sensaciones emocionales).
- Investigar al menos tres especies nocturnas, describiendo sus adaptaciones sensoriales (como la visión nocturna o el oído agudo).

CONTENIDOS :

- **Conceptos:** Comprenda las razones de la alternancia del día y la noche, y conozca algunas de las formas en que la fauna nocturna se adapta a la noche.
- **Habilidades:** Desplazarse por la noche sin ruido, desarrollar habilidades artísticas a través del dibujo.
- **Actitudes:** Superar el miedo a la noche, saber moverse en silencio y en la oscuridad.

CARACTERÍSTICAS DEL ESPACIO:

Elija un panorama al que se pueda acceder fácilmente de día y de noche; el lugar de observación debe ofrecer un panorama espectacular de 360° al tiempo que permite sentarse a contemplar cómodamente; las etapas de aproximación y regreso son diferentes para permitir un bucle con diversidad de entornos (pastos de montaña, bosques, humedales) para maximizar el número de observaciones de fauna. La longitud del paseo de vuelta debería permitirle llegar al punto final antes de que anochezca.

DESARROLLO:

Comprobación del equipo de cada uno (calzado, ropa de abrigo, linternas frontales)

Previo a la actividad es importante anticipar en que consistirá la actividad, ya que, no solo va a ser un cambio en su rutina, sino que además va a ser una actividad nueva y ambas cosas pueden generar malestar y ansiedad. Es útil poder proporcionar a las familias de los participantes una hoja en la que se explique donde se va a desarrollar la actividad (si se puede acompañar de imágenes, mejor), quien va a participar de ella (si esto no es posible, al menos la persona referente de la actividad), que es lo que se va a hacer y en que orden (sin dar nada por supuesto) y cuanto va a durar la actividad. En esta hoja de anticipación, es bueno advertir de posibles sensaciones que se pueden tener etc. En este caso, al ser un espacio muy abierto, es fácil que haga viento o pase aire; si el paseo es por un camino estrecho y puede haber roces con plantas, advertir-lo y recomendar ropa de manga larga para minimizar el impacto de dicho contacto. Todo ello en lectura fácil y con apoyos visuales. Un guión de conducta con las situaciones en las que se pueden encontrar, la respuesta que pueden tener, que pueden hacer en caso de malestar etc, también será de utilidad. De esta manera, si necesitan ir al baño o necesitan regularse, sabrán de antemano como actuar.

Será útil hacer un checklist con apoyo visual de aquello que se debe poner en la mochila, de esta manera facilitamos la autonomía para las personas autistas. En el caso de personas autistas, además, se podría añadir juguetes sensoriales (para que les ayuden a mantener la atención o a regularse emocionalmente) y/o elementos que suavicen los estímulos que les puedan ser molestos en caso de hipersensibilidad (por ejemplo, auriculares inhibidores de sonido).

Presentación del programa para el final del día: paseo de aproximación, observación de la puesta de sol con una producción artística, descenso al atardecer para escuchar a los animales nocturnos y estar atentos para identificar algunas de las adaptaciones de la fauna a la oscuridad.

Paseo de aproximación para llegar al mirador panorámico (pequeño pico de montaña, cima de una duna junto al mar), póngase cómodo en la cima (cúbrase si es necesario, ponga una lona en el suelo para protegerse de la humedad). Contemplación del paisaje y formación del grupo en círculo con la mirada vuelta hacia el paisaje.

Dibujo: cada participante dibuja la parte del paisaje que tiene delante (la hoja de dibujo vuelta en formato apaisado), cada uno de los ángulos de visión puestos de punta a punta da una representación panorámica y colectiva de 360° del paisaje. En un primer momento, los participantes representan las principales líneas de relieve mientras el sol está aún por encima del horizonte, después, cuando los colores se vuelven más intensos, al atardecer, los participantes pasan a colorear sus dibujos.

Discuta con los participantes el aspecto estético de la puesta de sol y los beneficios de una observación regular, la dificultad de representar lo efímero, etc. Deje que los participantes expresen sus sentimientos y emociones.

Regreso a pie para escuchar los sonidos de la naturaleza: los participantes se equipan con una linterna frontal sin encender, explicaciones sobre su funcionamiento, precauciones de uso (no deslumbrar, mantener la linterna al mínimo, razones de estas precauciones con respecto a la fauna, etc.). Paradas regulares en silencio para escuchar los sonidos de la noche (búhos, murciélagos, grillos, sapos, etc.). Para cada sonido escuchado, el líder proporciona información adicional sobre la especie y sus adaptaciones a la oscuridad. El líder lleva consigo equipo para amplificar la experiencia auditiva (cajas para escuchar murciélagos, llamadas para imitar los cantos de los búhos, etc.). El líder

Especificar a qué hay que estar atentos: sonidos, animales...; dar un apoyo visual a aquello que tienen que hacer.

Es importante no infantilizarles cuando hablemos con ellos y, en caso de duda de como actuar o lo que necesita, preguntárlas como haríamos con cualquier otro adolescente.

Tener un soporte físico con aquello que debe hacerse y con apoyos visuales para facilitar la comprensión. Hay que tener en cuenta la diversidad en la motricidad fina; puede ser que haya personas autistas que no quieran hacer un dibujo o que se frustren en el caso de que su dibujo no sea exactamente como el paisaje. Es importante recalcar, que no debe ser idéntico, que no vamos a evaluar el dibujo en sí etc. En caso de que igualmente la persona se niegue a participar, se puede negociar con ella que no haga el 100% de la actividad y/o proponerle un rol distinto durante la actividad (por ejemplo, ayudante del educador).

Utilizar un lenguaje sencillo y directo, proporcionar el tiempo de respuesta necesario para que puedan responder.

EVALUACIÓN :

Para ver si los participantes se sienten a gusto durante el paseo de vuelta y si se puede prever la etapa siguiente, proponga un paseo sin linternas frontales, sólo iluminado por el rayo de luna. Mantente en contacto con tu voz durante toda la experiencia.


PUESTA DE SOL EN 360°

comprueba regularmente el estado de bienestar de los participantes mientras se mueven por este mundo nocturno. Aprovecharán cualquier oportunidad para observar o escuchar el fascinante mundo de la noche y sus adaptaciones (luciérnagas y luminiscencia, cárabos y máscaras faciales, salamandras y visión nocturna, etc.). Habrá muchas oportunidades para el silencio.

Al final del paseo nocturno, los participantes podrán comentar sus experiencias y presentar la siguiente etapa

MATERIALES :

Para el animador de la actividad: lápices, gomas de borrar, lápices de colores o lápices grasos, hojas de dibujo, soportes rígidos y elásticos (para sujetar las hojas en el soporte rígido), linternas frontales. Los participantes deben llevar ropa de abrigo, colorida y tranquila.

PREPARACIÓN:

La consulta de la previsión meteorológica es esencial para garantizar que las condiciones sean óptimas para la comodidad de los participantes (pocas nubes, ausencia de viento, temperaturas agradables, etc.).

Si en el marco de la experiencia hay que comentar aspectos abstractos como pueden ser los sentimientos, puede venir bien tener tarjetas con ellos. En función de las necesidades de apoyo de la persona autista, pueden ser pictogramas, o los nombres de los sentimientos escritos. De esta manera, facilitamos, la comprensión y la participación.

ADAPTACIONES O SUGERENCIAS:

Favorezca los grupos muy reducidos para aumentar las posibilidades de observar fauna nocturna y por la comodidad de los participantes.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.

Si los participantes se sienten cómodos descubriendo el mundo de la noche y si en la ruta de regreso hay un claro, un arroyo o madrigueras frecuentadas habitualmente por la fauna, proponga un tiempo de observación al acecho. Llevar un registro de la experiencia del atardecer en un Cuaderno Nocturno personal, en el que se utilicen escritos, fotos, dibujos y anotaciones para dejar constancia de todas las experiencias, emociones, sentimientos y observaciones realizadas durante el proyecto NOCTURNO.

En el caso de añadir esta sugerencia, anticiparlo previamente en la hoja de anticipación y clarificar conceptos como por ejemplo "Cuaderno nocturno" o poner claramente cuales son las cosas que pueden observar. Es decir, si hay madrigueras de conejos y nidos del algún ave, especificar que observaremos la fauna y puede que veamos conejos y aves, también las podemos escuchar.

ANEXOS.
VER ENLACE**ADAPTACIONES GENERALES:**

- Usar un lenguaje lo mas sencillo y concreto posible, para facilitar el acceso a la información y asegurar la comprensión del mensaje.
- Así mismo, evitar las figuras lingüísticas no literales para evitar malos entendidos, interpretaciones erróneas y mejorar la comprensión.
- Acompañar las secuencias de lo que hay que hacer con apoyos visuales, de esta manera, no solo facilitamos la comprensión, si no que aseguramos un apoyo físico de lo que hay que hacer y en orden; de esta manera facilitamos que se complete la actividad de manera autónoma.
- Que el educador realice previamente la secuencia de lo que hay que hacer para que sirva de modelo, por el mismo motivo que se ha comentado anteriormente.

- En caso de rutas, tener en cuenta que la persona autista puede que no preste atención a lo mismo que las personas no autistas y que se desoriente; de manera que es importante asegurarnos de que sigue la ruta y no se queda fijado en un estímulo o que no sigue el mismo camino que los demás.
- Los sistemas aumentativos y alternativos a la comunicación son un gran recurso en general (por ejemplo, los pictogramas) como apoyo al lenguaje oral y a la comprensión, pero son especialmente importantes en los casos en que la persona autista no ha desarrollado lenguaje, ya que le permitirá comunicarse con nosotros y facilitará la comprensión de aquello que queremos transmitir.
- Es importante, no insistir en que nos miren a los ojos cuando hablamos, ya que les puede generar gran malestar. Si no nos queda claro que nos hayan escuchado, es mejor preguntarles o buscar otras maneras alternativas para saber si nos estaban prestando atención



OBJETIVOS PEDAGÓGICO :

- Descubrir, observar y maravillarse con el cielo estrellado, la Luna, los planetas y las estrellas.

OBJETIVO OPERACIONAL:

- Participar en una noche de observación astronómica y utilizar telescopios o binoculares para observar al menos tres constelaciones, la Luna y un planeta visible.

DESCRIPCIÓN: Una salida nocturna lejos de la contaminación lumínica para observar el cielo estrellado utilizando el equipo adecuado (prismáticos y telescopio).

CONTENIDOS :

- **Conceptos:** Diferencia entre planeta y estrella, comprensión del concepto de bóveda celeste, adquisición de vocabulario (constelación, cúmulo estelar, galaxia, Vía Láctea, año luz, asteroide, astronomía, cometa, meteorito, órbita, rotación, revolución, contaminación lumínica, etc.). Conocer nuestro sistema solar, sus componentes y su funcionamiento. Diferencia entre rotación y revolución.

- **Habilidades:** Aprende a distinguir entre una estrella y un planeta, a identificar algunas constelaciones, a utilizar una carta celeste, a identificar si la Luna es creciente o menguante y a utilizar las herramientas de observación del cielo (prismáticos y telescopio).

- **Actitudes:** Maravílese ante la belleza del cielo estrellado y supere sus miedos a la noche.

CARACTERÍSTICAS DEL ESPACIO:

El lugar de observación es de fácil acceso. Ofrece una vista sin obstáculos (desde una pequeña cumbre, por ejemplo) del cielo estrellado y está libre de contaminación lumínica.

DESARROLLO:

Presentación del desarrollo de la salida, con un calendario (paseo de aproximación, tiempo para observar la Luna, los planetas y las estrellas, paseo de regreso). Utilización de pictogramas para presentar las fases de la noche.

Previo a la actividad es importante anticipar en que consistirá la actividad, ya que, no solo va a ser un cambio en su rutina, sino que además va a ser una actividad nueva y ambas cosas pueden generar malestar y ansiedad.

Es útil poder proporcionar a las familias de los participantes una hoja en la que se explique donde se va a desarrollar la actividad (si se puede acompañar de imágenes, mejor), quien va a participar de ella (si esto no es posible, al menos la persona referente de la actividad), que es lo que se va a hacer y en que orden (sin dar nada por supuesto) y cuanto va durar la actividad.

En esta hoja de anticipación, es bueno advertir de posibles sensaciones que se pueden tener etc.

Todo ello en lectura fácil y con apoyos visuales.

Un guión de conducta con las situaciones en las que se pueden encontrar, la respuesta que pueden tener, que pueden hacer en caso de malestar etc, también será de utilidad. De esta manera, si necesitan ir al baño o necesitan regularse, sabrán de antemano como actuar.

Paseo de aproximación. El paseo de aproximación es una oportunidad para observar la salida y la puesta de la Luna. Puede aprovechar este momento para hacer una pregunta a los participantes y pedirles que respondan: «¿Por qué anochece? ¿Se pone realmente el sol? Al final del paseo de aproximación, durante una pausa, se explican los movimientos de los astros (Luna, Tierra, Sol) utilizando accesorios 3D o 2D (3 bolas o círculos de diferentes tamaños y colores que representan la Luna, la Tierra y el Sol) (véase la sección de material). Estos movimientos también pueden explicarse utilizando 3 participantes, cada uno de los cuales representa el papel de la Luna y la Tierra, que giran sobre sí mismas y en sus órbitas, y el papel del Sol en el centro con un faro. Se pueden formular preguntas sobre los movimientos de cada uno de los astros: «¿Cuánto tarda la Tierra en girar sobre sí misma?», «¿Cuánto tarda la Tierra en girar alrededor del Sol?», «¿Cuánto tarda la Luna en girar alrededor de la Tierra? Introducción a los conceptos de rotación y revolución.

OBSERVACIONES DEL CIELO ESTRELLADO

En primer lugar, observe la Luna con unos prismáticos. Identifique los cráteres. Los participantes pueden hacer preguntas sobre la forma de la Luna (gibosa creciente, Luna llena, gibosa menguante, Luna nueva), y el presentador puede preguntar «¿Por qué vemos la Luna cuando está oscura? ¿Por qué la Luna cambia de forma cada noche?». Utilizando el modelo 3D de las fases de la Luna (véase la sección de equipamiento), ordene las diferentes fases de la Luna en relación con la posición del Sol y de la Tierra.

En segundo lugar, observe los planetas que son fácilmente visibles según las estaciones (Venus, Mercurio, Marte, Júpiter, etc.). Utilizando el telescopio, se observarán algunos de los planetas. Se distinguirá entre planetas gaseosos y rocosos. Se proporcionarán algunos datos sobre el volumen y las distancias de los diferentes planetas al Sol. A continuación, se ordenarán los distintos planetas (por ejemplo, del más pequeño al más grande, o del más cercano al Sol al más alejado, según los planetas) (véase la sección de materiales).

Por último, observe e identifique algunas estrellas y constelaciones. La carta celeste se ajustará al día, mes y hora apropiados. Algunas explicaciones sobre lo que es una constelación (un vínculo imaginario entre estrellas que representa una figura mitológica u objetos simbólicos). Dependiendo de la estación, el guía utilizará el puntero láser para resaltar las constelaciones más evidentes: la Osa Mayor, la Osa Menor, Casiopea, Orión, el Águila, el Cisne, Lyra, etc. Se pueden utilizar tarjetas de constelaciones perforadas, expuestas a una fuente de luz (colocada delante) cuyos puntos (las estrellas) aparecen en una tarjeta blanca colocada detrás de la tarjeta de constelaciones (véase la sección de equipamiento).

En caso de que se hagan estas preguntas durante el paseo, sería importante, proporcionar las respuestas correctas en ese momento y, si no se puede mostrar con los materiales 2D o 3D, explicar que luego se volverá a explicar con materiales para que se pueda entender mejor y que si alguien no lo ha entendido que no se preocupe, que es normal y que por eso se ha preparado ese material para explicarlo luego con mayor luminosidad.

Proporcionar en un soporte físico aquello que se podrá observar y los datos sobre los que se observa (planeta gaseoso o rocoso, volumen..) luego con mayor luminosidad.

Sería positivo trabajar con la carta celeste previamente, de manera que la persona autista sepa qué es lo que va observar y como es. Así como proporcionar la información sobre lo que es una constelación y como detectarla. Las personas autistas suelen tener una percepción en la que prevalece el detalle ante lo que es global, por lo que si se prepara previamente y lo puede procesar con más tiempo, será más fácil en el momento de la actividad que la pueda disfrutar y participar como el resto.

EVALUACIÓN :

Interés de los jóvenes por progresar en su descubrimiento (Luna, Planetas, Estrellas)


CASIOPEA Y COMPAÑÍA


1/2 día



Adolescentes

Nivel: 

Por último, se vuelve de la misma manera, intentando desplazarse sin linterna frontal, utilizando únicamente la luz de la Luna. Dependiendo del nivel de comodidad del grupo, se podrá caminar en silencio. Por otro lado, el líder utilizará regularmente su voz para tranquilizar a los participantes.

MATERIALES :

Para el presentador: linternas frontales (1 para cada participante), unos prismáticos para observar la Luna, un telescopio básico, un puntero láser (tenga en cuenta la normativa vigente en Francia, España y Andorra), un mapa fosforescente del cielo, material didáctico para presentar los movimientos de la Tierra, el Sol y la Luna, una colección de planetas en 3D y un sistema solar simplificado, las fases de la Luna para ordenar, tarjetas perforadas para identificar las constelaciones.

PREPARACIÓN:

encontrar un lugar adecuado para la observación (fácil acceso, zona abierta con una vista de 360°)

ADAPTACIONES O SUGERENCIAS:

Lleve ropa de abrigo, una lona para sentarse y evite el suelo húmedo. Asegúrese de prever el tiempo para garantizar unas condiciones de observación óptimas (temperatura, nubosidad, viento). Asegúrate de prever la forma de la Luna para evitar la Luna llena, que sería perjudicial para una buena observación del cielo.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.

Cuentos y leyendas sobre las constelaciones, el Sol, la Luna, etc.

Dejar constancia de la experiencia de salir de noche en un Cuaderno Nocturno personal, en el que se registren por escrito, con fotos, dibujos y anotaciones, todas las vivencias, emociones, sentimientos y observaciones realizadas durante el proyecto NOCHE.

EVALUACIÓN :

Interés de los jóvenes por progresar en su descubrimiento (Luna, Planetas, Estrellas).

ANEXOS.

Ejemplos de herramientas 2D o 3D que pueden transportarse fácilmente en una mochila

Explicar los movimientos de la Tierra y la Luna en relación con el Sol utilizando un modelo 2D sencillo.

[VER PUBLICACIÓN](#)

Comprender los movimientos de la Tierra y la Luna en relación con el Sol utilizando un modelo 3D.

[VER ENLACE](#)

¿Explicar las diferentes fases de la Luna utilizando un modelo 3D?

[VER ENLACE](#)

ó

[VER ENLACE](#)

ó para fabricar ...

[VER ENLACE](#)

Construye un sistema solar simplificado y visualiza los movimientos de los planetas del sistema solar y del satélite lunar de la Tierra.

[VER PUBLICACIÓN](#)

Representa el sistema solar utilizando planetas de fieltro y brochetas clavadas en el suelo.

[VER ENLACE](#)

Representar el sistema solar con bolas de poliestireno

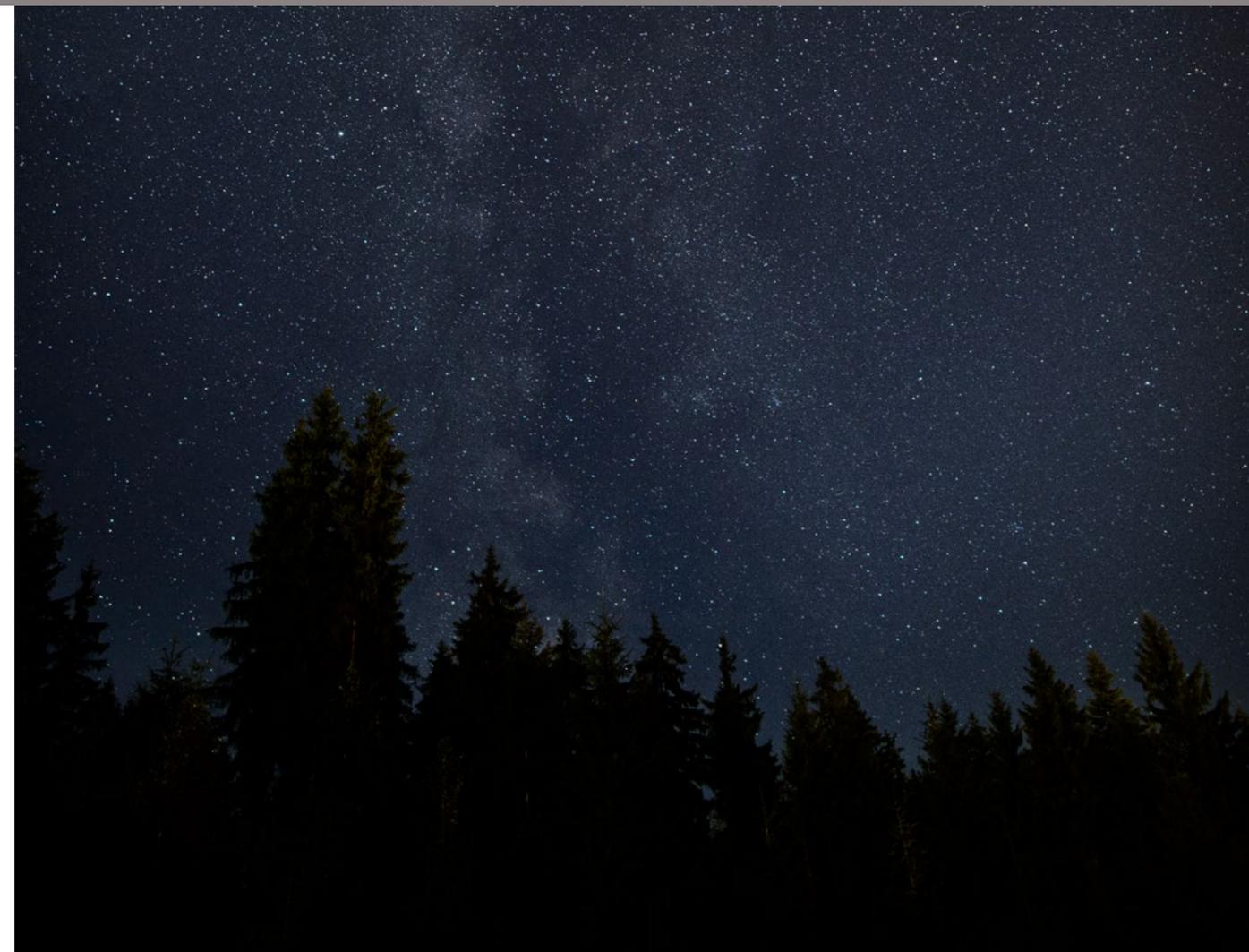
[VER ENLACE](#)

Carta del cielo fosforescente

[VER ENLACE](#)

Identificación de constelaciones

[VER ENLACE](#)

**ADAPTACIONES GENERALES:**

Usar un lenguaje lo más sencillo y concreto posible, para facilitar el acceso a la información y asegurar la comprensión del mensaje.

Así mismo, evitar las figuras lingüísticas no literales para evitar malos entendidos, interpretaciones erróneas y mejorar la comprensión.

Acompañar las secuencias de lo que hay que hacer con apoyos visuales, de esta manera, no solo facilitamos la comprensión, sino que aseguramos un apoyo físico de lo que hay que hacer y en orden; de esta manera facilitamos que se complete la actividad de manera autónoma.

Que el educador realice previamente la secuencia de lo que hay que hacer para que sirva de modelo, por el mismo motivo que se ha comentado anteriormente.

En caso de rutas, tener en cuenta que la persona autista puede que no preste atención a lo mismo que las personas no autistas y que se desoriente; de manera que es importante asegurarnos de que sigue la ruta y no se queda fijado en un estímulo o que no sigue el mismo camino que los demás.

Los sistemas aumentativos y alternativos a la comunicación son un gran recurso en general (por ejemplo, los pictogramas) como apoyo al lenguaje oral y a la comprensión, pero son especialmente importantes en los casos en que la persona autista no ha desarrollado lenguaje, ya que le permitirá comunicarse con nosotros y facilitará la comprensión de aquello que queremos transmitir.

Es importante, no insistir en que nos miren a los ojos cuando hablamos, ya que les puede generar gran malestar. Si no nos queda claro que nos hayan escuchado, es mejor preguntarles o buscar otras maneras alternativas para saber si nos estaban prestando atención


PINTEMOS COMO EN LA EDAD MEDIA
 Una jornada
  Familias
Nivel: **OBJETIVOS PEDAGÓGICO :**

- Conocer y aprender la técnica de extracción de los pigmentos
- Conocer y aprender una técnica de pintura al temple, usada en la Edad Media

OBJETIVO OPERACIONAL:

- Identificar in situ las rocas de las que se extraían los pigmentos para elaborar pinturas

DESCRIPCIÓN: Actualmente las pinturas las compramos en las tiendas pero en la Edad Media, concretamente en la época del románico, era frecuente que los artistas elaboraran sus propios pigmentos a través de elementos minerales. El objetivo de esta actividad es identificar y aprender cuáles son algunas de las fuentes principales de los pigmentos minerales, como procesarlos y poner en práctica la técnica de la pintura al temple. Para ello la actividad cuenta con instrucciones precisas para seguir cada paso de manera estructurada.

CONTENIDOS :

- **Conceptos:** Elementos minerales, pigmentos, Edad Media, minería.
- **Habilidades:** Aprender el origen de los pigmentos naturales y cómo prepararlos para usarlos.
- **Actitudes:** Trabajar la creatividad, la paciencia para elaborar una obra artística, seguir unas instrucciones para preparar los pigmentos.

CARACTERÍSTICAS DEL ESPACIO:

La actividad transcurre en dos espacios: el primero es una mina próxima al lugar en donde se realizará el taller, para identificar los elementos minerales que servirán para la obtención del pigmento, y el segundo es una sala del albergue en donde se alojan las familias o bien en un equipamiento de la entidad.

DESARROLLO:

La actividad está dividida en 3 partes. La primera parte consiste en una visita a una mina próxima al lugar en donde se realizará el taller por la tarde. En dicha mina se dan a

conocer los principales elementos minerales de donde se extraían los pigmentos para las pinturas. Se aprovecha dicha visita para mencionar la importancia que tuvo la minería para el desarrollo de la comarca, ya en época medieval.

La segunda parte, ya en la sala de un equipamiento, consiste en preparar los pigmentos antes de usarlos. Siguiendo las instrucciones se tritura algunas muestras de las rocas para extraer los pigmentos y posteriormente se preparará la pintura diluyendo de forma separada los pigmentos con yema de huevo y agua..

Previo a la actividad es importante anticipar en que consistirá la actividad, ya que, no solo va a ser un cambio en su rutina, sino que además va a ser una actividad nueva y ambas cosas pueden generar malestar y ansiedad. Es útil poder proporcionar a las familias de los participantes una hoja en la que se explique donde se va a desarrollar la actividad (si se puede acompañar de imágenes, mejor), quien va a participar de ella (si esto no es posible, al menos la persona referente de la actividad), que es lo que se va a hacer y en que orden (sin dar nada por supuesto) y cuanto va durar la actividad. En esta hoja de anticipación, es bueno advertir de posibles sensaciones que se pueden tener etc. Todo ello en lectura fácil y con apoyos visuales. Un guión de conducta con las situaciones en las que se pueden encontrar, la respuesta que pueden tener, que pueden hacer en caso de malestar etc, también será de utilidad. De esta manera, si necesitan ir al baño o necesitan regularse, sabrán de antemano como actuar.

Presentar imágenes de los minerales (si es necesario explicar qué son) y explicar como es el proceso para convertirlos en pigmentos (se tritura...). De esta manera, se facilitará la comprensión de la actividad y qué es lo que se tiene que encontrar o tener en cuenta, así como el objetivo final del taller. Sería útil explicar qué es un pigmento, especialmente si hay niños pequeños que puedan no entender el significado de la palabra.

Tener un apoyo visual de la secuencia a realizar, de manera que se pueda recurrir a él en cada paso. Ésta secuencia debe ser clara y sencilla; acompañada de pictogramas. Así, proporcionamos comprensión de la tarea y autonomía. Va a ser útil también, que seamos un modelo; es decir, que a medida que lo vamos explicando, la persona referente realice las acciones; de esta manera, es la tarea que se pide es aun más concreta y, junto al apoyo visual, facilitará aun más la comprensión de aquello que se debe hacer.

La tercera parte consiste en poner en práctica la técnica de la pintura al temple. Se puede realizar de varias maneras según la creatividad de cada participante: se puede traspasar imágenes típicas de la edad media, a través de un papel de calcar, a una cartulina gruesa y a continuación colorear o si los participantes están muy inspirados, pueden hacer su propio dibujo, para luego colorearlos.

MATERIALES:

- Muestras de rocas ricas en pigmentos
- Morteros, pigmentos minerales o tizas de colores
- Agua
- Yema de huevo
- Pinceles
- 2 vasos
- Recipientes para preparar la mezcla
- Lápiz
- Papel de calcar
- Plantillas

ADAPTACIONES GENERALES:

- ☑ Usar un lenguaje lo mas sencillo y concreto posible, para facilitar el acceso a la información y asegurar la comprensión del mensaje.
- ☑ Así mismo, evitar las figuras lingüísticas no literales para evitar malos entendidos, interpretaciones erróneas y mejorar la comprensión.
- ☑ Acompañar las secuencias de lo que hay que hacer con apoyos visuales, de esta manera, no solo facilitamos la comprensión, si no que aseguramos un apoyo físico de lo que hay que hacer y en orden; de esta manera facilitamos que se complete la actividad de manera autónoma.
- ☑ Que el educador realice previamente la secuencia de lo que hay que hacer para que sirva de modelo, por el mismo motivo que se ha comentado anteriormente.

PREPARACIÓN:

En cada mesa se reparte el material común: muestra de rocas, morteros, pigmentos, vasos con agua y recipiente con yema de huevo. Para cada persona se prepara una cartulina, lápiz y pincel. Si es necesario, plantillas y papel de calcar. Adaptaciones o sugerencias: Actividades complementarias: Pequeña presentación, antes de realizar el taller con imágenes de pinturas al temple, para contextualizar la actividad.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:

Pequeña presentación, antes de realizar el taller con imágenes de pinturas al temple, para contextualizar la actividad.

Dar opciones concretas en lugar de dejar una pregunta abierta (¿Qué os gustaría hacer?). Es decir: Podemos calcar un dibujo y colorearlo o hacer el dibujo que queramos; ¿qué preferís?. La toma de decisiones es un proceso que puede verse alterado en las personas con autismo, de manera que las preguntas abiertas pueden ser todo un reto para ellas y generar confusión y frustración. Si damos opciones cerradas y concretas, facilitamos dicha toma de decisiones.

- ☑ En caso de rutas, tener en cuenta que la persona autista puede que no preste atención a lo mismo que las personas no autistas y que se desoriente; de manera que es importante asegurarnos de que sigue la ruta y no se queda fijado en un estímulo o que no sigue el mismo camino que los demás.
- ☑ Los sistemas aumentativos y alternativos a la comunicación son un gran recurso en general (por ejemplo, los pictogramas) como apoyo al lenguaje oral y a la comprensión, pero son especialmente importantes en los casos en que la persona autista no ha desarrollado lenguaje, ya que le permitirá comunicarse con nosotros y facilitará la comprensión de aquello que queremos transmitir.
- ☑ Es importante, no insistir en que nos miren a los ojos cuando hablamos, ya que les puede generar gran malestar. Si no nos queda claro que nos hayan escuchado, es mejor preguntarles o buscar otras maneras alternativas para saber si nos estaban prestando atención

EVALUACIÓN :

Resultado de las pinturas realizadas y breve valoración oral del grupo.


ARTE EN CUALQUIER PARTE


Nivel:

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS :

- Observar el entorno de forma consciente.
- Descubrir diferentes elementos naturales, sus características.
- Contactar con la naturaleza.

OBJETIVOS OPERACIONALES:

- Realizar una caminata por un área natural y completar una hoja de observación donde se registren al menos cinco elementos del entorno (como árboles, animales o rocas), describiendo sus características y la sensación que provocan.
- Recoger al menos tres tipos diferentes de hojas, flores o piedras, y luego clasificar e identificar cada elemento según su forma, color y textura.

DESCRIPCIÓN:

Se trata de hacer un recorrido interpretado por una zona natural, a través de senderos ya marcados. Durante el mismo la persona que guíe el grupo irá contando cosas de los diferentes elementos naturales que vayan surgiendo (árboles, arbustos, plantas, flores, frutos, rocas, animales, rastros, etc).

A lo largo del recorrido se irán recogiendo elementos naturales, para realizar una propuesta artística conjunta.

CONTENIDOS :

- **Conceptos:** Biodiversidad, flores, frutos, rastros.
- **Habilidades:** capacidad de concentración, de escucha, imaginación, creatividad, trabajo en grupo.
- **Actitudes:** Respeto hacia la naturaleza y hacia sus compañeros/as.

CARACTERÍSTICAS DEL ESPACIO:

Espacio natural cercano al lugar de residencia, con posibilidad de acceso en transporte público.

DESARROLLO:

En primer lugar se hará una presentación de la persona que va a guiar la actividad, así como de la misma, duración aproximada, partes y tiempos de cada una.

Se realizará un recorrido guiado por senderos perfecta-

Previo a la actividad es importante anticipar en que consistirá la actividad, ya que, no solo va a ser un cambio en su rutina, sino que además va a ser una actividad nueva y ambas cosas pueden generar malestar y ansiedad. Es útil poder proporcionar a las familias de los participantes una hoja en la que se explique donde se va a desarrollar la actividad (si se puede acompañar de imágenes, mejor), quien va a participar de ella (si esto no es posible, al menos la persona referente de la actividad), que es lo que se va a hacer y en que orden (sin dar nada por supuesto) y cuanto va durar la actividad.

En esta hoja de anticipación, es bueno advertir de posibles sensaciones que se pueden tener etc.

Todo ello en lectura fácil y con apoyos visuales.

Un guión de conducta con las situaciones en las que se pueden encontrar, la respuesta que pueden tener, que pueden hacer en caso de malestar etc, también será de utilidad. De esta manera, si necesitan ir al baño o necesitan regularse, sabrán de antemano como actuar.

Proporcionar esta misma información en un soporte gráfico: si puede ser, imagen del recorrido, de como es la señalización que hay que seguir, descripción del recorrido y, si se puede, alguna imagen de como va a ser.

Será útil proporcionar un pequeño cuaderno con las imágenes de las especies vegetales que se van a encontrar, así como de las rocas y suelos o de los restos de animales. Poner la instrucción en las hojas del cuaderno "Puedes pegar aquí las especias o rastros que encuentres".

Especificar también en el cuaderno qué elementos se pueden recoger y cuales no. Igual que con la anticipación, permitirá comprensión y autonomía en toda la actividad.

mente señalizados, durante el cual la persona que guía irá comentando características y curiosidades de las principales especies vegetales que se vayan encontrando. También hará mención a diferentes tipos de rocas y suelos por los que vayan caminando. En todo momento se animará a acercarse, tocar, oler... de forma que se cree una experiencia inmersiva. Se pondrá atención también en los restos animales que surjan (plumas, huellas, pelos y otros rastros). Se animará a las personas participantes a ir recogiendo elementos naturales (que ya estén en el suelo, etc.). Aprovechará para explicar qué elementos podemos recoger sin problema, cuáles sólo en determinadas circunstancias y cuáles no deben ser recogidos, en función de las circunstancias, la abundancia, etc.

En un claro del bosque, pradera o espacio abierto se dividirá al grupo en otros más pequeños (aproximadamente de 5-6 personas), en los cuales se animará a que muestren lo recogido al resto del grupo y realicen una propuesta artística conjunta utilizando el máximo posible de elementos naturales recogidos. Se les facilitarán materiales para unir (pegamento, cuerda, alambre, celo), cortar (tijeras, cutters) o pintar (rotuladores).

Para terminar, una persona elegida como representante de cada grupo presentará al resto la obra, los materiales utilizados y lo que representa. Se realizará una fotografía de las obras realizadas, que se enviará a quien lo desee.

MATERIALES:

Celo, pegamento, alambre, cuerda, tijeras, cutters, rotuladores.

Materiales de apoyo (horario visual, fidgets sensoriales).

PREPARACIÓN:

Buscar un espacio natural con sendero sencillo, que pase por diferentes zonas (bosque, pradera, etc) y a la que se pueda llegar con transporte público.

Asegurarse de que hay suficientes materiales para realizar la actividad, sino repartir algunos en el recorrido.

Formularios de inscripción en la actividad (preguntas específicas, guía de la misma).

ADAPTACIONES O SUGERENCIAS:

Se podría realizar la parte de la propuesta artística en un entorno cerrado y que se quedara allí como donación/exposición.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.

Si se dispone de más tiempo puede realizarse una dinámica por parejas: una se venda los ojos y la otra le lleva hasta un árbol. Debe tocar la corteza, memorizar sus formas, texturas, grietas...durante 5 min. A continuación la persona guía le aleja del árbol, desorientándole y le quita la venda de los ojos. Se trata de que, por medio del tacto, ver si es capaz de reconocer su árbol inicial. Luego se intercambian roles.

Tener en cuenta que puede resultar difícil imaginar qué hacer o tomar una decisión al respecto. Se les puede acompañar en este proceso e incluso proponer opciones.

ADAPTACIONES GENERALES:

☑ Usar un lenguaje lo mas sencillo y concreto posible, para facilitar el acceso a la información y asegurar la comprensión del mensaje.

☑ Así mismo, evitar las figuras lingüísticas no literales para evitar malos entendidos, interpretaciones erróneas y mejorar la comprensión.

☑ Acompañar las secuencias de lo que hay que hacer con apoyos visuales, de esta manera, no solo facilitamos la comprensión, si no que aseguramos un apoyo físico de lo que hay que hacer y en orden; de esta manera facilitamos que se complete la actividad de manera autónoma.

☑ Que el educador realice previamente la secuencia de lo que hay que hacer para que sirva de modelo, por el mismo motivo que se ha comentado anteriormente.

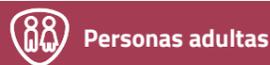
☑ En caso de rutas, tener en cuenta que la persona autista puede que no preste atención a lo mismo que las personas no autistas y que se desoriente; de manera que es importante asegurarnos de que sigue la ruta y no se queda fijado en un estímulo o que no sigue el mismo camino que los demás.

☑ Los sistemas aumentativos y alternativos a la comunicación son un gran recurso en general (por ejemplo, los pictogramas) como apoyo al lenguaje oral y a la comprensión, pero son especialmente importantes en los casos en que la persona autista no ha desarrollado lenguaje, ya que le permitirá comunicarse con nosotros y facilitará la comprensión de aquello que queremos transmitir.

☑ Es importante, no insistir en que nos miren a los ojos cuando hablamos, ya que les puede generar gran malestar. Si no nos queda claro que nos hayan escuchado, es mejor preguntarles o buscar otras maneras alternativas para saber si nos estaban prestando atención

EVALUACIÓN :

Se propone realizar una ronda donde cada participante cuente cómo se ha sentido, qué le ha sorprendido, etc. Valoración de cada grupo del resto de obras artísticas.


PON ORNITOLOGÍA EN TU DÍA


Nivel:

OBJETIVO PEDAGÓGICO :

- Contactar con la naturaleza.

OBJETIVOS OPERACIONALES:

- Descubrir las aves más comunes del paisaje a recorrer.
- Iniciarse en la creación de un cuaderno de campo.
- Practicar diferentes técnicas de dibujo y pintura.

DESCRIPCIÓN:

Realización de una ruta ornitológica. A través de un recorrido por un sendero señalizado, la persona que guía el grupo irá explicando curiosidades de las aves, así como ayudará a identificar aquellas que se vayan viendo u oyendo.

Iniciación en los cuadernos de campo, cómo comenzar uno, teoría y práctica.

CONTENIDOS :

- **Conceptos:** Aves, vuelo, plumas, coloración, picos, formas, siluetas, hábitat, cuaderno de campo, boceto, detalles..
- **Habilidades:** Capacidad de concentración, de escucha, de identificar aves, de reconocer cantos, de bocetar, dibujar, colorear.
- **Actitudes:** Respeto hacia la naturaleza, ganas de aprender.

CARACTERÍSTICAS DEL ESPACIO:

Espacio natural con diversidad de hábitats para alojar a distintas especies de aves.

Recorrido con lugares amplios para las explicaciones y tipo mirador para dibujar.

DESARROLLO:

En primer lugar se hará una presentación de la persona que va a guiar la actividad, así como de la misma, duración aproximada, partes y tiempos de cada una.

Antes de comenzar el recorrido la persona guía dará una primera explicación sobre uno de los grupos animales más vistoso, fácil de ver, oír e identificar: las aves. Explicará brevemente aquello que las caracteriza (aparición de la pluma, adaptaciones al vuelo...).

A continuación se realizará un recorrido durante el cual se

intentará identificar las aves que veamos y/o escuchemos. Se dará información de las diferentes especies, sobre todo de las más frecuentes y fáciles de ver, (cuál es su hábitat, de qué se alimenta, principales características, cómo identificarla...). Se pondrá atención también en los cantos (para ello será importante realizar la actividad en relativo silencio), en las plumas y otros rastros que podamos encontrar. A mitad del camino se hará una parada donde se explicará qué es un cuaderno de campo, para qué sirve, qué función cumple, cuáles son sus principales características... Se dará a cada participante lo necesario para poder comenzar su propio cuaderno de campo. Se explicará cómo hacer anotaciones y dibujos en él.

Durante el recorrido de vuelta se realizará una parada en

Tener un modelo o que la primera hoja sea un ejemplo de cómo se hace dicho dibujo. Puede que la persona autista no quiera participar del dibujo, en este caso, no forzar a la participación. Se puede negociar con ella, si igualmente no quiere dibujar, se le puede otorgar un rol distinto durante ese momento de la actividad; de manera que, aunque no dibuje, participe de otra manera durante este lapso de tiempo. De esta manera, respetamos sus gustos y habilidades, mientras que a la vez fomentamos la inclusión.

Proporcionar esta misma información en un soporte gráfico (si puede ser con apoyo visual de pictogramas); ya sea en el cuaderno de la actividad o en la secuencia de la actividad. Como se ha comentado anteriormente, proporciona comprensión de qué se realiza en cada momento así como autonomía.

un lugar con buenas vistas y posibilidad de ver aves, para realizar una parada durante la cual se darán explicaciones, adaptadas al nivel del grupo, de cómo realizar dibujos con lápiz y acuarela. A continuación cada participante realizará una primera entrada en su cuaderno de campo.

MATERIALES:

Guías de aves, aplicación móvil de cantos
Kit de iniciación al cuaderno de campo, uno por participante (cuaderno, lápiz, goma, sacapuntas, acuarelas, pinceles, recipiente para el agua, pañuelo).
Materiales de apoyo (horario visual, fidgets sensoriales).

PREPARACIÓN:

Buscar un espacio natural con sendero sencillo, que pase por diferentes hábitats (bosque, pradera, etc) y con lugares con vistas.

Formularios de inscripción en la actividad (preguntas específicas, guía de la misma).

ADAPTACIONES O SUGERENCIAS:

En caso de lluvia o mal tiempo se podría realizar la segunda parte de la actividad en un espacio cubierto (tipo aula de naturaleza) o incluso de interior.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.

Para reforzar lo visto durante la actividad se podría realizar una especie de memory, donde se muestren imágenes de las aves vistas u oídas en el recorrido para ver quién se acuerda de cuál es.

Es necesario explicar el posible cambio en la actividad en caso de lluvia y cual es la alternativa que se plantea. Dadas las características en la flexibilidad y el pensamiento concreto, un imprevisto podría generar frustración o bloqueo. Si ya hay prevista una alternativa, se debe explicar en la hoja de anticipación mencionada al principio.

ADAPTACIONES GENERALES:

- Usar un lenguaje lo mas sencillo y concreto posible, para facilitar el acceso a la información y asegurar la comprensión del mensaje.
- Así mismo, evitar las figuras lingüísticas no literales para evitar malos entendidos, interpretaciones erróneas y mejorar la comprensión.
- Acompañar las secuencias de lo que hay que hacer con apoyos visuales, de esta manera, no solo facilitamos la comprensión, si no que aseguramos un apoyo físico de lo que hay que hacer y en orden; de esta manera facilitamos que se complete la actividad de manera autónoma.
- Que el educador realice previamente la secuencia de lo que hay que hacer para que sirva de modelo, por el mismo motivo que se ha comentado anteriormente.

- En caso de rutas, tener en cuenta que la persona autista puede que no preste atención a lo mismo que las personas no autistas y que se desoriente; de manera que es importante asegurarnos de que sigue la ruta y no se queda fijado en un estímulo o que no sigue el mismo camino que los demás.
- Los sistemas aumentativos y alternativos a la comunicación son un gran recurso en general (por ejemplo, los pictogramas) como apoyo al lenguaje oral y a la comprensión, pero son especialmente importantes en los casos en que la persona autista no ha desarrollado lenguaje, ya que le permitirá comunicarse con nosotros y facilitará la comprensión de aquello que queremos transmitir.
- Es importante, no insistir en que nos miren a los ojos cuando hablamos, ya que les puede generar gran malestar. Si no nos queda claro que nos hayan escuchado, es mejor preguntarles o buscar otras maneras alternativas para saber si nos estaban prestando atención

EVALUACIÓN :

Preguntar a las personas participantes qué les ha parecido la actividad, cómo se han sentido, si repetirían y si se van con ganas de continuar con su cuaderno de campo.

ANEXOS



I ANEXO 1



1. ¿Qué hay que llevar en la ?

AGUA		COMIDA	
CREMA SOLAR		AURICULARES AISLANTES DE SONIDO	
GORRA		GAFAS DE SOL	
JUGUETES		REPELENTE DE MOSQUITOS	

I ANEXO 2

¿CÓMO ESCRIBIR EL TEXTO DE ANTICIPACIÓN?

Para escribir el texto de anticipación se utilizarán frases SENCILLAS y SIMPLES. Hay que olvidarse de las frases subordinadas.

Para que la información sea lo más clara posible, se acompañará la explicación con el máximo de apoyos visuales posible. Por ejemplo: poner una foto del/la educadora social que acompañará al grupo.

Para buscar los pictogramas se pueden utilizar estos dos programas:

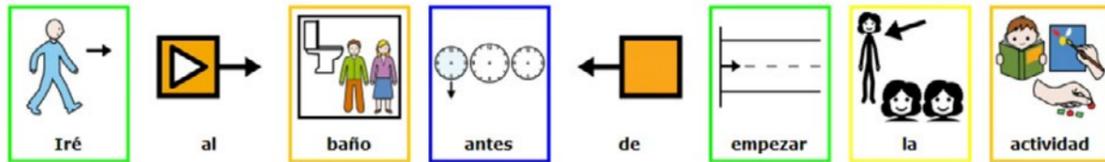
Opción A: Portal de comunicación ARASAAC: <https://arasaac.org/pictograms/search>

Aquí seleccionamos nuestra lengua:



Esta opción es interesante si queremos personalizar más el contenido de nuestra guía pero también implica una inversión de tiempo considerable.

- Opción B:**
- Descarga del programa AraWord: https://aulaabierta.arasaac.org/araword_inicio
 - Aquí podréis encontrar tutoriales, información y el enlace para descargaros el programa
 - AraWord os permitirá crear apoyos visuales de manera más rápida
 - No habrá tanta posibilidad de ajustar o personalizar el contenido:

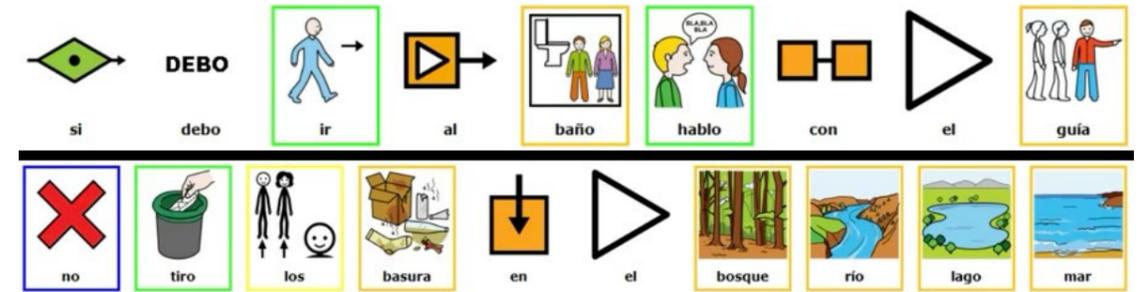


¿QUÉ ESCRIBIR EN EL TEXTO DE ANTICIPACIÓN?

- Qué vamos a hacer y qué tendré que hacer yo?
- ¿Cuánto tiempo va a durar – se puede acompañar con un temporizador? (el del móvil sirve perfectamente)
- ¿Cuándo podré descansar/comer/jugar a lo que me gusta?
- ¿Cuántas cosas tendremos que encontrar?
- ¿Cuántos km tendremos que hacer?
- ¿Qué vamos a encontrar durante el viaje? – importante acompañar la guía de anticipación con fotografías de los lugares por los que se pasará + importante, si se puede, acompañar la guía con un mapa o plano del recorrido con referencias para saber cuánto nos queda
- Anticipar las condiciones meteorológicas de forma condicional:
 - Si hace mucho calor, beberemos agua cada 15 minutos
 - Si llueve, nos pondremos el chubasquero y estaremos cerca del/la guía

GUIÓN DE CONDUCTA

El guión de conducta sirve para dar una explicación sobre los límites, lo que está permitido y lo que no, a la persona. En caso de realizar alguna acción o de encontrarse en una situación que puede generar dudas, el guión de conducta da una solución:



No todo el mundo necesitará un guión de conducta, pero es necesario tener uno para aquellas personas que sí lo necesiten y siempre lo pondremos a disposición para que sea la persona, la familia o el personal acompañante quien decida si se utiliza o no.

Otros ejemplos para añadir al guión de conducta podrían ser:

- Puedo utilizar juguetes sensoriales durante toda la actividad
- Si no me gusta algo, se lo digo al/la guía / al/la profesor/a
- Puedo descansar 5 minutos si estoy cansado/a y luego volver con el grupo
- Si me molesta la luz, puedo ponerme gafas de sol
- Si me molesta el sonido, puedo ponerme los auriculares canceladores de ruido
- Si no sé cuánto tiempo falta para terminar, miro el temporizador
- Si no sé cuántas actividades faltan, miro la economía de fichas

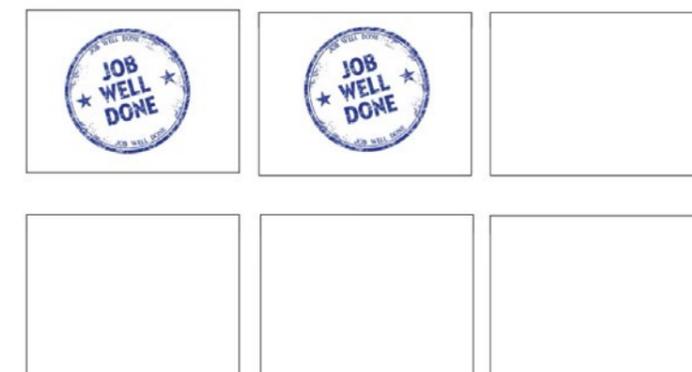
ECONOMÍA DE FICHAS

Este recurso es muy indicado cuando hay diferentes cosas que deben encontrarse durante la actividad. Por ejemplo, en un taller de rastros donde tenemos que encontrar diferentes elementos (excrementos, hojas, huesos...). Es importante anticipar cuántos elementos deberemos encontrar y saber que, una vez encontrados todos, el grupo tendrá una recompensa.

Se van marcando los objetivos conseguidos con un sello o con una señal cualquiera. De esta manera 1) indicamos de manera gráfica todo lo que hemos conseguido; 2) indicamos de manera gráfica lo que queda por conseguir.

Esto puede ser útil también en otras actividades de ocio como gimcanas, y, de hecho, ya se usa muchísimo en este sentido. De esta manera tenemos una idea del espacio (mapa y apoyos) y del tiempo (temporizador y economía de fichas).

¡MARCA LOS RASTROS QUE ENCUENTRES!



I ANEXO 3

EL HORARIO VISUAL

Un horario visual es una estructuración gráfica de las actividades que vamos a realizar.

Es muy útil para poder colocar el momento que estamos viviendo en relación con el pasado y el futuro.

Es decir, ayuda a reducir la ansiedad del desconocimiento de lo que vendrá porque sabemos exactamente qué va a ser.

Muchas personas autistas ya cuentan con horarios visuales y tienen el material para prepararlo. Aún así, al crear y proponer actividades que nunca antes habrán hecho, es mejor que tengáis preparado el material y que lo puedan utilizar.

Este horario va a ser muy útil para el resto de alumnado, en el caso de ser una escuela, o para el resto de las personas que participará de la actividad. La interacción con el horario visual también puede ser un instrumento de participación de todas las personas que estén realizando la actividad.

MATERIALES NECESARIOS

- Cartulina
- Impresora
- Plastificadora
- Velcro

CREACIÓN DEL HORARIO VISUAL

- Descargo los pictogramas que necesito: <https://arasaac.org/pictograms/> o bien desde [Araword](#)
- Recorto los pictogramas y los plastifico. No hace falta que sean muy grandes, un tamaño de 3x3 bastará.
- No es necesario que sólo se plastifiquen pictogramas. Si hay fotografías que pueden mostrar los lugares de manera más exacta, se pueden imprimir y plastificar las fotografías.



- Hay plastificadoras muy económicas en Amazon, si no las tenéis ya
- Corto las cartulinas creando un rectángulo bastante largo, de unos 20 cm (si el horario visual es muy largo, lo que se recomienda es poner espirales o argollas para unir los diferentes rectángulos para poder guardarlo mejor)
- Coloco una parte de la cinta Velcro en los rectángulos
- Corto la otra parte de la cinta Velcro a trocitos pequeños y los pego en la parte posterior de los pictogramas
- De esta manera, puedo guardar los diferentes pictogramas en una bolsa o carpeta e irlos colocando cuando necesito
- El horario visual puede tener estos aspectos:



- Aquí tenéis un tutorial para ir viendo los pasos. Es bastante largo pero empieza a hacerlo a partir del minuto 5:30 y podéis ver todo el proceso, además ella va explicando cosas sobre el autismo y es muy interesante: <https://www.youtube.com/watch?v=19Xs130K3I8>

I ANEXO 4

GESTIÓN DE CONDUCTAS DESAFIANTES

IMPORTANTE: Estas estrategias sólo se llevarán a cabo en los casos en los que las recomendaciones de la guía no tengan.

CONDUCTAS ALTAMENTE DESAFIANTES

Este es el patrón conductual que comporta un proceso reconocible de INICIO - CRECIMIENTO - EXPLOSIÓN - RECUPERACIÓN y que generalmente en la fase de explosión puede comportar un riesgo grave para la integridad de la propia persona autista y de su entorno social y/o físico.

ESTRATEGIAS FRENTE A LA FASE DESENCADENANTE

Eliminación de la causa.

Tratar la conducta como una forma de comunicación.

Desviar la atención de la persona.

Afrontar el estrés:

- Proporcionarle información (pistas) que ayuden a reconocer sus estados de ánimo y sentimientos.
- El lenguaje debe ser muy concreto. Palabras como "estrés" o "nervios" son muy abstractas, debemos sustituirlas por sensaciones físicas o acciones "cuando tus puños se cierran con fuerza".
- Descubrir qué relaja a la persona. Buscar un recurso manejable que se pueda utilizar en cualquier sitio y/o situación.

ESTRATEGIAS FRENTE A LA FASE DE INTENSIFICACIÓN

Recordar las recompensas:

- Se le puede recordar la siguiente actividad (que deberá ser reforzante, es decir, que le guste y le motive).
- Proporcionar tiempo y espacio para que le pueda dar sentido a lo que se le ha dicho y estructurar su pensamiento.

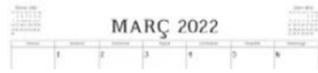
Recordar las normas:

- Proporcionar oportunidades para relajarse.
- Modificar la demanda.
- Cambio de orientación.
- Tranquilizar en la situación.

ESTRATEGIAS EN LA FASE DE EXPLOSIÓN

Objetivo: causar el mínimo daño (psíquico o físico) posible, tanto a la persona como a las que están a su alrededor.

- Despejar la zona.
- Proteger a los demás.
- Conseguir ayuda.
- Dar respuesta de baja intensidad - siempre desde la calma.
- Estrategias en la fase de recuperación.
- Dar espacio.
- Volver a la normalidad.
- Realizar de nuevo la demanda.
- Hablar sobre lo que ha pasado: nos dará información sobre cómo lo ha vivido la persona, esto nos ayudará a prevenir y buscar alternativas.
- Cuidar de uno mismo: no subestimar las propias necesidades de apoyo emocional. Debemos ser conscientes de nuestro propio estado físico y emocional y actuar en consecuencia.



VAMOS DE COLONIAS

1 ADIÓS ADIÓS PAPA Y MAMA	2 VAYAMOS A LA CASA DE COLONIAS EN AUTOCAR	3 CIENTO, RECORRIDO POR LOS ESPACIOS Y JUEGO LIBRE
4 COMER	5 ESPACIOS DE EXPERIMENTACIÓN Y MERENDAR	6 TALLER CAJA DE LOS SENTIDOS
6 CENAR	7 JUEGO DE NOCHE	8 A DORMIR! DORMIR

VAMOS DE COLONIAS

1 BUENOS DÍAS	2 ALMORZAR	3 EXCURSIÓN AL BOSQUE
4 COMER	5 LOS ANIMALES DEL BOSQUE Y MERENDAR	6 TALLER Y DUCHA
7 CENAR	8 JUEGO DE NOCHE	9 A DORMIR! DORMIR

VAMOS DE COLONIAS

1 BUENOS DÍAS	2 ALMORZAR	3 JUEGO DE PISTAS
4 COMER	5 JUEGO LIBRE	6 HOLA PAPA I MAMA





ZOOKEEPER
DESIGN



Financé par
l'Union européenne



PRÉFET
DE LA RÉGION
OCCITANIE
Jean
Guille
Zemmour
PRÉFET COORDONNATEUR
DU MASSIF DES PYRÉNÉES

FONDS NATIONAL
D'AMÉNAGEMENT
ET DE DÉVELOPPEMENT
DU TERRITOIRE
Massif des Pyrénées



Une création: **pyrénées**