

# Protocolos de Intervención AVD para Niños con TEA

Esta guía completa ofrece 15 protocolos basados en evidencia diseñados específicamente para terapeutas ocupacionales, psicólogos, logopedas, educadores y familias que trabajan con niños en el espectro autista. Cada protocolo proporciona estrategias claras y accionables para promover la independencia en las actividades esenciales de la vida diaria, fomentando la confianza, la autonomía y la calidad de vida de los niños con TEA.



# Comprendiendo las AVD en el Contexto del TEA

## ¿Qué son las AVD?

Las Actividades de la Vida Diaria (AVD) representan las tareas fundamentales de autocuidado que los individuos realizan cada día para mantener su independencia y bienestar. Para los niños con Trastorno del Espectro Autista (TEA), estas actividades aparentemente simples pueden presentar desafíos únicos debido a sensibilidades sensoriales, dificultades en la planificación motora, diferencias en la función ejecutiva y necesidades de comunicación.

Dominar las AVD no se trata solo de completar tareas, sino de construir confianza, reducir la ansiedad y establecer patrones que apoyen la independencia a lo largo de toda la vida. Cada pequeña victoria en el autocuidado contribuye al sentido de capacidad y autoestima del niño.

## Por qué son Importantes los Protocolos Estructurados

Los niños con TEA a menudo prosperan con enfoques estructurados y predecibles que dividen tareas complejas en pasos manejables. Los protocolos de apoyo graduado proporcionan el andamiaje necesario para el aprendizaje, disminuyendo sistemáticamente la asistencia a medida que aumenta la competencia.

Estos protocolos respetan los ritmos de aprendizaje individuales, se adaptan a las preferencias sensoriales y utilizan apoyos visuales que se alinean con las fortalezas comúnmente observadas en niños autistas. Al seguir secuencias de intervención basadas en la evidencia, los profesionales y las familias pueden maximizar los resultados del aprendizaje minimizando la frustración y la sobrecarga.

# Principios Fundamentales de la Intervención en AVD

## Apoyo Graduado

Comenzar con la máxima asistencia y reducir sistemáticamente las indicaciones a medida que el niño demuestra una competencia creciente. Este enfoque de andamiaje fomenta la confianza al tiempo que previene la indefensión aprendida.

## Apoyos Visuales

Aprovechar las fortalezas de procesamiento visual comunes en el TEA incorporando horarios con imágenes, análisis de tareas con fotos y temporizadores visuales para fomentar la comprensión y la independencia.

## Consideraciones Sensoriales

Respetar los perfiles sensoriales individuales adaptando materiales, entornos y técnicas para acomodar las hipersensibilidades o los comportamientos de búsqueda sensorial que puedan afectar la participación.

## Consistencia y Rutina

Establecer rutinas predecibles y utilizar un lenguaje, señales y secuencias consistentes en todos los entornos para apoyar la generalización y reducir la ansiedad asociada con la variabilidad.

# La Jerarquía de Sugerencias Graduadas

Comprender los niveles de asistencia permite una reducción sistemática del apoyo a medida que se desarrollan las habilidades. Esta jerarquía avanza de la asistencia máxima a la mínima, promoviendo la independencia progresivamente.

## Asistencia Física Completa

Guía mano sobre mano donde el adulto completa la tarea con las manos del niño, proporcionando el máximo apoyo para el aprendizaje inicial.

## Sugerencia Física Parcial

Toque ligero o guía en puntos clave (codo, muñeca) para iniciar o redirigir el movimiento mientras el niño completa la mayor parte de la acción.

## Sugerencia Gestual

Señalar, demostrar o modelar la acción sin contacto físico, permitiendo que el niño observe e imite.

## Sugerencia Verbal

Instrucciones o recordatorios hablados que guían al niño a través de los pasos, reduciendo gradualmente el detalle a medida que aumenta la competencia.

## Rendimiento Independiente

El niño completa la tarea sin ninguna ayuda, aunque el monitoreo y el apoyo ocasional aún pueden ser beneficiosos.

# Protocolo 1: Ponerse una Camiseta

## Objetivo

Capacitar al niño para que se ponga de forma independiente una camiseta de cuello redondo utilizando un enfoque sistemático que se adapte a la planificación motora y las necesidades sensoriales.

## Materiales Necesarios

- Camisetas una talla más grande de lo habitual (mayor facilidad de manipulación)
- Análisis visual de la tarea con fotos de cada paso
- Temporizador visual (opcional, para marcar el ritmo)
- Tejido sensorial preferido si existe sensibilidad a la textura

## Protocolo Paso a Paso

1. **Preparación:** Extender la camiseta sobre una mesa o cama con la parte delantera hacia arriba y la etiqueta visible en la parte superior. Asegurar una iluminación adecuada y mínimas distracciones en el entorno.
2. **Paso 1 - Identificar Delante/Detrás:** Enseñar al niño a localizar la etiqueta (parte trasera de la camiseta). Usar un lenguaje consistente: "La etiqueta va atrás". Considerar coser un hilo de color en la parte delantera si el niño necesita señales visuales adicionales.
3. **Paso 2 - Posicionar la Camiseta:** Colocar la camiseta con la abertura inferior hacia el niño. La abertura del cuello debe estar lo más alejada posible. Usar la guía mano sobre mano inicialmente para establecer esta orientación.
4. **Paso 3 - Insertar la Cabeza:** Apoyar al niño para que abra la abertura del cuello e inserte la cabeza. Muchos niños se benefician del lenguaje de "cucú" para reducir la ansiedad de tener tela sobre la cara. Mantener esta fase breve para minimizar la incomodidad sensorial.
5. **Paso 4 - Localizar los Agujeros de los Brazos:** Con la cabeza ya pasada por el cuello, ayudar al niño a encontrar una abertura para el brazo. Inicialmente, mantener la abertura bien abierta. Reducir gradualmente esta asistencia a medida que el niño aprende a localizar las aberturas de forma independiente.
6. **Paso 5 - Insertar el Primer Brazo:** Guiar la mano del niño a través del agujero del brazo, empujando hasta que la mano emerja. Celebrar este éxito inmediatamente para construir asociaciones positivas.
7. **Paso 6 - Insertar el Segundo Brazo:** Repetir el proceso con el segundo brazo. Esto a menudo requiere menos asistencia ya que el niño comprende la secuencia.
8. **Paso 7 - Bajar la Camiseta:** Enseñar al niño a agarrar el dobladillo inferior y bajar la camiseta sobre su torso. Algunos niños pueden necesitar indicaciones para asegurar una cobertura completa.

## Niveles de Indicación

**Semanas 1-2:** Asistencia física completa (mano sobre mano) para todos los pasos. Enfocarse en la familiarización con la secuencia.

**Semanas 3-4:** Indicación física parcial. Guiar a la altura de los codos mientras el niño completa los movimientos de las manos. El niño puede comenzar a bajarse la camiseta de forma independiente.

**Semanas 5-6:** Indicación gestual. Señalar el siguiente paso en el soporte visual. Demostrar según sea necesario. Proporcionar asistencia física solo si el niño se queda atascado.

**Semanas 7-8:** Indicación verbal solamente. Usar lenguaje sencillo: "Encuentra la etiqueta", "Pasa tu cabeza", "Encuentra el agujero del brazo". Reducir progresivamente el detalle verbal.

**Semanas 9+:** Supervisar la independencia. Estar disponible para ayudar, pero permitir que el niño complete toda la tarea solo con la tarjeta de soporte visual como referencia.

# Protocolo 2: Quitarse una Camiseta

## Objetivo

Desarrollar la habilidad de quitarse de forma independiente una camiseta de cuello redondo, lo cual suele ser más fácil de dominar que ponérsela y puede enseñarse primero para fomentar la confianza.

## Protocolo Paso a Paso

- Método de Brazos Cruzados - Paso 1:** Enseñar al niño a cruzar los brazos frente a su cuerpo y agarrar el dobladillo inferior de la camiseta a la altura de la cadera en lados opuestos (mano derecha agarra el lado izquierdo, mano izquierda agarra el lado derecho).
- Método de Brazos Cruzados - Paso 2:** En un movimiento suave, tirar de la camiseta hacia arriba y por encima de la cabeza. Este método suele ser más fácil para niños con TEA, ya que requiere menos planificación motora que el método tradicional.
- Alternativa - Método Tradicional Paso 1:** Para niños que tienen dificultad para cruzar los brazos, enseñarles a alcanzar por detrás de su cuello, agarrar la camiseta en la parte superior de la espalda y tirar hacia adelante por encima de la cabeza.
- Paso Final:** Una vez que la camiseta esté sobre la cabeza, sacar los brazos de las mangas. El niño podría necesitar recordatorios para quitar ambos brazos completamente.

## Progresión de las Ayudas

Comenzar con asistencia física completa (mano sobre mano) para el movimiento de agarre y la acción de tirar. La mayoría de los niños logran la independencia para quitarse las camisetas en 3-4 semanas, ya que esta tarea requiere una planificación motora menos compleja que vestirse. Reducir progresivamente a indicaciones gestuales (demostrando la posición de brazos cruzados) para la semana 2-3, y luego a señales verbales ("Cruza tus brazos, tira hacia arriba") para la semana 4.



**Consejo Sensorial:** Algunos niños experimentan ansiedad cuando la tela cubre su cara. Usar lenguaje de cuenta regresiva ("Tres, dos, uno, ¡tira!") para hacer este momento predecible y breve. Elogiar inmediatamente cuando la camiseta esté quitada para crear asociaciones positivas.

# Protocolo 3: Ponerse Pantalones

## Objetivo

Permitir el uso independiente de pantalones a través de un enfoque sistemático que aborda los desafíos de equilibrio y la secuencia motora.

## Modificaciones Ambientales

Proporcione una silla o banco estable para sentarse durante la tarea. Ponerse pantalones de pie requiere un equilibrio y una coordinación significativos, lo que puede ser abrumador inicialmente. Progrese a métodos de pie solo después de que el éxito sentado esté bien establecido.

## Protocolo Paso a Paso (Método Sentado)

- Preparación:** El niño se sienta en una silla resistente o en el borde de una cama. Los pantalones se colocan en el suelo al frente, con la parte delantera de los pantalones hacia arriba y la cintura más cerca del niño.
- Paso 1 - Identificar el Frente:** Enseñe la identificación de la parte delantera/trasera. Use marcadores consistentes como bolsillos ("Bolsillos al frente"), etiquetas elásticas o hilo de color cosido.
- Paso 2 - Insertar la Primera Pierna:** El niño agarra la abertura de una pernera del pantalón con ambas manos, estirándola. Inserta el pie a través de la abertura, empujando hasta que el pie emerge por la parte inferior. Inicialmente, brinde apoyo mano sobre mano para guiar la colocación del pie y evitar la frustración.
- Paso 3 - Subir hasta la Rodilla:** Una vez que el pie ha pasado, suba la pernera del pantalón hasta la altura de la rodilla. Esto crea estabilidad y facilita la segunda pierna.
- Paso 4 - Insertar la Segunda Pierna:** Repita el proceso con la segunda pierna. A muchos niños les resulta más fácil que la primera pierna, ya que comprenden la secuencia.
- Paso 5 - Ponerse de Pie y Subir:** Con ambas piernas insertadas y los pantalones a la altura de la rodilla, el niño se pone de pie y sube la cintura hasta la altura de la cintura. Algunos niños pueden necesitar recordatorios para tirar tanto de la parte delantera como de la trasera. Brinde indicaciones físicas en las caderas si es necesario para asegurar que los pantalones estén colocados correctamente.
- Paso 6 - Abrochar (si aplica):** Si los pantalones tienen un botón o cremallera, aborde esto como una habilidad separada (consulte el Protocolo 4 para los cierres).

## Reducción Gradual de las Indicaciones

**Semanas 1-3:** Asistencia física completa, particularmente con la inserción y orientación del pie. Use narración verbal para emparejar acciones con el lenguaje.

**Semanas 4-5:** Reducir a indicaciones físicas parciales en puntos clave (guiar el pie hacia la abertura de la pernera del pantalón, apoyar el equilibrio al ponerse de pie).

**Semanas 6-7:** Transición a indicaciones gestuales y verbales. Señale la tarjeta de apoyo visual que muestra el siguiente paso. Use un lenguaje sencillo: "Ahora el otro pie", "Ponte de pie y sube".

**Semanas 8+:** Monitorear la independencia. La mayoría de los niños requieren de 8 a 12 semanas para dominar el uso de pantalones debido al equilibrio y la coordinación bilateral necesarios.

# Protocolo 4: Manejo de Cierres

1

## Botones Grandes

**Estrategia de Enseñanza:** Comience con botones de gran tamaño (más de 2.5 cm de diámetro) en un tablero de práctica antes de pasar a la ropa real. Use un chaleco de práctica de fieltro con botones grandes como paso intermedio.

**Técnica:** Enseñe el método de "pellizcar y empujar". El niño pellizca el botón con el pulgar y el índice de la mano dominante mientras la otra mano sostiene el ojal de forma estable. Empuje el botón parcialmente, luego tire desde el otro lado.

**Plazo:** Espere de 6 a 8 semanas para el dominio inicial en materiales de práctica, luego de 4 a 6 semanas adicionales para la transferencia a la ropa real.

2

## Cremalleras

**Estrategia de Enseñanza:** Comience con tiradores de cremallera grandes (agregue un llavero o una cinta para facilitar el agarre). Practique con chaquetas extendidas sobre una mesa antes de intentar usarlas.

**Técnica:** Enseñe tres fases: 1) Insertar el deslizador de la cremallera en el tope inferior (lo más difícil), 2) Sostener la parte inferior estable con una mano mientras tira hacia arriba con la otra, 3) Subir la cremallera completamente hasta la parte superior.

**Plazo:** La habilidad de inserción puede llevar de 8 a 10 semanas. Subir una cremallera ya iniciada se puede dominar en 2-3 semanas.

3

## Cierres de Velcro

**Estrategia de Enseñanza:** El cierre más fácil para niños con desafíos de motricidad fina. Comience con zapatos de velcro como un refuerzo de confianza.

**Técnica:** Enseñe al niño a alinear visualmente las dos tiras de velcro antes de presionarlas firmemente. Para desabrochar, enseñe un tirón lento y constante para manejar la experiencia sensorial del sonido de desgarre.

**Plazo:** La mayoría de los niños dominan el velcro en 1-2 semanas, lo que lo convierte en un excelente punto de partida para las habilidades con cierres.

4

## Broches

**Estrategia de Enseñanza:** Use broches de gran tamaño (al menos 1.2 cm) y practique en un tablero o cuadrado de tela antes de usarlos en la ropa.

**Técnica:** Enseñe primero la alineación (haciendo coincidir visualmente la parte convexa con la cóncava), luego la presión firme necesaria. Algunos niños se benefician de la señal de "empujar y escuchar el clic".

**Plazo:** Espere de 4 a 6 semanas para el dominio, ya que los broches requieren una alineación precisa y una fuerza significativa en los dedos.

# Protocolo 5: Ponerse los Calcetines

## Objetivo

Desarrollar el control motor fino y la planificación motora necesarios para ponerse los calcetines de forma independiente, abordando los desafíos comunes con el agarre, la orientación y el estiramiento.

## Adaptaciones de Materiales

- Comenzar con calcetines de talla más grande que sean fáciles de manipular
- Elegir calcetines sin elástico ajustado inicialmente
- Considerar calcetines sin costuras para niños con sensibilidad sensorial
- Usar calcetines con señales visuales (personajes, colores) para indicar la orientación de la parte superior/punta



## Protocolo Paso a Paso

1. **Posicionamiento:** El niño se sienta en una silla estable con los pies apoyados en el suelo o en un taburete pequeño (mejor estabilidad que con los pies colgando).
2. **Paso 1 - Abrir el Calcetín:** Enseñar al niño a introducir ambas manos dentro de la abertura del calcetín, con los pulgares por fuera, y estirar la abertura. Este concepto de "hacer un agujero grande" es crucial.
3. **Paso 2 - Posicionar en los Dedos:** Con la abertura del calcetín estirada, colocarla en los dedos de los pies. El talón debe quedar hacia abajo (enseñar el reconocimiento de la posición del talón).
4. **Paso 3 - Insertar los Dedos:** Empujar los dedos de los pies en la abertura hasta que lleguen a la sección de la puntera del calcetín.

1. **Paso 4 - Subir por el Talón:** Sujetar el calcetín por ambos lados y tirar hacia arriba por encima del talón. Este suele ser el paso más difícil, que requiere una fuerza significativa en las manos. Algunos niños se benefician de tirar de un lado, luego del otro, en lugar de ambos simultáneamente.
2. **Paso 5 - Subir por la Pierna:** Continuar subiendo el calcetín por el pie y el tobillo hasta la altura deseada. Demostrar la altura adecuada del calcetín y comprobar que el talón esté colocado correctamente.

- Desafío Común:** Muchos niños tienen dificultades con la posición del talón. Si el calcetín se tuerce o el talón termina encima del pie, enseñe al niño a quitarse el calcetín por completo y empezar de nuevo en lugar de intentar ajustarlo, lo cual es más complejo.

## Cronograma de Indicaciones

**Semanas 1-2:** Mano sobre mano para abrir el calcetín y posicionarlo. El movimiento de tirar puede requerir asistencia total.

**Semanas 3-4:** Indicaciones físicas parciales. Guiar por las muñecas mientras el niño manipula el calcetín. Puede tirar de forma independiente una vez posicionado el talón.

**Semanas 5-6:** Indicaciones gestuales y verbales. Modelar cómo abrir el calcetín, señalar la orientación del talón en el soporte visual. Indicaciones verbales: "Haz un agujero grande", "Sube por el talón".

**Semanas 7+:** Independiente con supervisión. Se esperan de 6 a 10 semanas para el dominio completo debido a la precisión motora fina requerida.

# Protocolo 6: Ponerse los Zapatos

## Objetivo

Lograr la autonomía al ponerse los zapatos, empezando con estilos sin cordones o de velcro antes de avanzar a los zapatos con cordones.

## Selección de Zapatos para el Aprendizaje

Comience con zapatos que tengan las siguientes características: cierres de velcro (los más fáciles), aberturas amplias para facilitar la inserción del pie, indicadores claros de izquierda/derecha (puntos o pegatinas de diferentes colores en el interior), y una estructura de soporte que mantenga su forma cuando no se usan. Evite los zapatos demasiado ajustados, ya que la frustración al insertarlos puede descarrilar el proceso de aprendizaje.

## Protocolo Paso a Paso (Zapatos de Velcro)

1. **Preparación:** El niño se sienta en una posición estable con los pies apoyados en el suelo. Los zapatos se colocan delante, completamente abiertos (todas las correas de velcro desabrochadas y hacia atrás).
2. **Paso 1 - Identificar Izquierda/Derecha:** Utilice marcadores visuales dentro de los zapatos (puntos de colores — rojo para la derecha, azul para la izquierda) o enseñe al niño que "las curvas se abrazan" cuando los zapatos están correctamente colocados (los bordes internos se curvan uno hacia el otro). Este concepto espacial puede tardar en desarrollarse.
3. **Paso 2 - Abrir el Zapato Completamente:** Asegúrese de que la lengüeta esté levantada y hacia adelante, y que todas las correas estén completamente abiertas. Enseñe al niño a verificar que la abertura del zapato esté "ancha y lista".
4. **Paso 3 - Insertar el Pie:** Apunte los dedos y deslice el pie dentro del zapato. Algunos niños se benefician de empujar hacia abajo el contrafuerte del talón (parte trasera del zapato) para ayudar a que el pie se deslice. Inicialmente, proporcione apoyo mano sobre mano para guiar el ángulo del pie.
5. **Paso 4 - Posicionamiento del Talón:** Una vez que los dedos están dentro, enseñe al niño a presionar firmemente el talón hacia abajo, en la parte trasera del zapato. Use frases como "empuja el talón hasta el fondo". Verifique que el pie esté completamente insertado antes de abrochar.
6. **Paso 5 - Abrochar las Correas:** Comenzando con la correa más cercana a los dedos, ajuste y presione firmemente el velcro. Luego, abroche las correas adicionales, moviéndose hacia el tobillo. Enseñe el concepto de "ajustado pero no demasiado apretado".
7. **Paso 6 - Repetir para el Segundo Pie:** Complete todo el proceso con el segundo zapato.

## Progresión a Zapatos con Cordones

Una vez que se dominan los zapatos de velcro (generalmente de 6 a 8 semanas), considere si los zapatos con cordones son apropiados para el niño. Atarse los cordones es una habilidad motora fina compleja para la que algunos niños pueden no estar listos hasta los 7-10 años o más. Los cordones elásticos (que no requieren atar) son una excelente opción intermedia que mantienen el aspecto de los zapatos con cordones sin dejar de ser manejables.

Si se enseña el atado tradicional de cordones, use el método de las "orejas de conejo" en lugar del método estándar, ya que divide la tarea en pasos más discretos y visuales. Espere de 12 a 16 semanas de práctica dedicada con un tablero para atar cordones antes de intentar hacerlo con zapatos reales.

# Protocolo 7: Alimentación Independiente con Utensilios

## Fase 1: Dominio de la Cuchara

**Semanas 1-4:** Comience con purés y sopas espesas usando una cuchara poco profunda y recubierta. Concéntrese en el movimiento de cuchareo y la coordinación mano-boca. Use tazones con lados altos o bases de succión para evitar derrames y frustración.

1

## Fase 3: Habilidades con el Cuchillo

**Semanas 9-16:** Enseñe a untar con un cuchillo de mantequilla (mantequilla blanda, queso crema) antes de avanzar a cortar alimentos blandos. Use una demostración de movimiento de sierra y guía mano sobre mano inicialmente.

3

4

## Fase 2: Introducción del Tenedor

**Semanas 5-8:** Introduzca la acción de pinchar alimentos blandos (trozos de plátano, verduras cocidas) con un tenedor seguro para niños. Inicialmente, pinche algunos trozos previamente para que el niño experimente el éxito de llevar la comida a la boca antes de dominar el movimiento de pinchar.

## Fase 4: Uso Combinado

**Semanas 17+:** Practique el uso combinado de tenedor y cuchillo para cortar y comer. Esto requiere coordinación bilateral y una práctica significativa. Muchos niños necesitan de 6 a 12 meses para lograr un uso fluido y combinado de los utensilios.

## Consideraciones sobre Equipos Adaptados

### Utensilios con Peso

Para niños que se benefician de la propiocepción o que tienen temblores, los utensilios con peso proporcionan estabilidad y retroalimentación sensorial que mejora el control.

### Mangos Engrosados

Los mangos de espuma o engrosados son más fáciles de agarrar para niños con desafíos de motricidad fina o bajo tono muscular, reduciendo la fatiga de la mano durante las comidas.

### Utensilios Angulados

Las cucharas y tenedores pre-angulados reducen la rotación de la muñeca necesaria para llevar la comida a la boca, simplificando el patrón motor para niños con dificultades de coordinación.

# Protocolo 8: Beber de una Taza

## Objetivo

Progresar del consumo asistido al uso independiente de la taza, abordando el control motor, las sensibilidades sensoriales y la gestión de líquidos.

## Secuencia de Progresión

**Etapa 1 - Vaso con Pajita (Semanas 1-2):** Comience con un vaso que tenga una pajita con peso, lo que proporciona retroalimentación sensorial y requiere menos inclinación de la cabeza. Utilice líquidos espesos (batidos, licuados) inicialmente, ya que fluyen más lentamente y son más fáciles de controlar. Coloque la mano sobre la mano del niño para llevar la pajita a los labios y demuestre la acción de succionar.

**Etapa 2 - Vaso Entrenador con Asas (Semanas 3-4):** Transición a un vaso entrenador con asas de fácil agarre y una boquilla de flujo lento. Las asas proporcionan un mejor control que sostener un vaso liso. Apoye las manos del niño en las asas inicialmente, reduciendo gradualmente la asistencia. Enseñe a inclinar el vaso lentamente hacia arriba para permitir que el líquido fluya hacia la boquilla.

**Etapa 3 - Vaso Abierto con Apoyo (Semanas 5-6):** Introduzca un vaso abierto pequeño y con peso (capacidad de 2-3 oz) llenado solo hasta 1/3 de su capacidad. Coloque sus manos alrededor de las manos del niño en el vaso durante los primeros intentos. La pequeña capacidad reduce las consecuencias de los derrames y genera confianza.

**Etapa 4 - Vaso Abierto Independiente (Semanas 7+):** Reduzca gradualmente el apoyo mano sobre mano a solo supervisión cercana, listo para asistir si es necesario. Aumente la cantidad de líquido a medida que mejora el control. La mayoría de los niños logran beber de forma independiente de un vaso abierto en 8-10 semanas, aunque los derrames pueden continuar ocasionalmente durante varios meses.



▢ **Consideraciones Sensoriales:** Algunos niños son muy sensibles a la temperatura de los líquidos. Siempre ofrezca bebidas a una temperatura consistente y cómoda (ligeramente fría o a temperatura ambiente, no helada). Evite sorpresas como cubitos de hielo que se mueven inesperadamente, lo cual puede ser alarmante.

## Cómo Abordar los Derrames

Los derrames son una parte normal del aprendizaje. Responda de manera neutral en lugar de con alarma, ya que las reacciones negativas pueden generar ansiedad sobre el consumo independiente. Utilice señales visuales como un punto de referencia en la mesa para indicar dónde debe colocarse el vaso después de cada sorbo. Practique sobre una alfombra o superficie lavable para reducir el estrés.

# Protocolo 9: Higiene en la Mesa - Uso de la Servilleta

## Objetivo

Enseñar el uso apropiado de la servilleta para limpiarse las manos y la boca durante y después de las comidas, promoviendo un comportamiento socialmente adecuado en la mesa.

## Por qué es Importante

El uso de la servilleta a menudo se pasa por alto en favor de habilidades de alimentación más "esenciales", pero cumple funciones importantes: mantener la higiene durante las comidas, promover la aceptación social en la escuela y en entornos comunitarios, aumentar la conciencia corporal (notar cuándo la cara o las manos están sucias) y establecer hábitos de autocuidado que contribuyen a la dignidad y la independencia.

## Protocolo Paso a Paso

- 1. Desarrollo de la Conciencia - Semana 1:** Antes de enseñar la habilidad mecánica de limpiarse, ayude al niño a desarrollar la conciencia de cuándo necesita una servilleta. Use un espejo en la mesa inicialmente para que el niño pueda ver su cara. Señale los restos de comida y diga: "Tienes algo en la boca. Vamos a limpiarlo". Combine la retroalimentación visual con el lenguaje de manera consistente.
- 2. Introducción de la Servilleta - Semana 2:** Coloque una servilleta en el regazo del niño o junto a su plato en un lugar consistente. Use una servilleta de color brillante o con un patrón que sea fácil de ver. Demuestre cómo levantar la servilleta y sostenerla.
- 3. Modelado e Imitación - Semanas 3-4:** Antes de cada comida, demuestre cómo limpiarse la boca y las manos con una servilleta usando movimientos exagerados y claros. Use el lenguaje: "Mírame. Me estoy limpiando la boca". Luego, pida al niño que imite inmediatamente. Proporcione guía mano sobre mano según sea necesario.
- 4. Práctica Guiada - Semanas 5-6:** Durante las comidas, use señales visuales (apuntando a la servilleta, luego a la boca del niño) o indicaciones verbales ("Revisa tu cara. Usa tu servilleta.") cuando la comida sea visible en la cara o las manos. Inicialmente, pida la acción cada pocos bocados para establecer el patrón.
- 5. Auto-Monitoreo - Semanas 7-8:** Enseñe al niño a revisar su cara y manos periódicamente. Use un apoyo visual como un temporizador o una tarjeta de "revisión de servilleta" que aparezca a intervalos durante la comida. Pregunte: "¿Necesitas tu servilleta?" y espere a que el niño evalúe y responda.
- 6. Uso Independiente - Semanas 9+:** Disminuya las indicaciones gradualmente. Muchos niños comienzan a usar las servilletas de forma independiente en 8 a 10 semanas, aunque aún pueden necesitar recordatorios ocasionales en entornos nuevos. El espejo se puede quitar una vez que el niño demuestre un auto-monitoreo consistente.

## Estrategias de Generalización

Practique en múltiples entornos (hogar, comedor escolar, restaurantes) a medida que la habilidad se desarrolle. El niño puede desempeñarse bien en casa pero olvidarlo en entornos nuevos. Use un "kit de comida" portátil que incluya la misma servilleta de color utilizada en el entrenamiento para proporcionar consistencia en diferentes entornos.

# Protocolo 10: Cepillado Dental

## Objetivo

Establecer el cepillado dental independiente para una higiene bucal óptima, abordando desafíos sensoriales y la secuenciación motora.

## Preparación Sensorial

Muchos niños con TEA encuentran aversiva la higiene bucal debido a sensibilidades sensoriales. Comience con la desensibilización semanas antes de intentar el cepillado real:

- **Semana -2:** Juegue con diferentes texturas de cepillo de dientes (permite que el niño toque las cerdas con la mano, no con la boca)
- **Semana -1:** Practique que el cepillo de dientes (seco, sin pasta) toque el exterior de los labios, luego justo dentro de los labios, construyendo tolerancia gradualmente
- **Semana de Introducción:** Permita que el niño pruebe pequeñas cantidades de pasta dental en un dedo antes de usarla en el cepillo. Muchos niños prefieren pastas sin sabor o de sabor suave en lugar de menta fuerte.

## Selección de Equipamiento

- Cepillo de cerdas suaves apropiado para la edad del niño
- El cepillo de dientes eléctrico puede ser mejor para algunos niños (movimiento consistente, menos planificación motora) o peor para otros (sensación abrumadora, ruido)
- Temporizador visual (reloj de arena de 2 minutos o digital)
- Espejo antivaho a la altura del niño
- Pasta dental con sabor/textura aceptable

## Progresión de Indicaciones

**Semanas 1-2:** Cepillado completo mano sobre mano explicando cada área. El adulto realiza la mayor parte del trabajo; concéntrese en tolerar la sensación y aprender la secuencia.

**Semanas 3-4:** Indicaciones físicas parciales. Guíe en el codo o la muñeca mientras el niño controla el cepillo. Puede cepillar de forma independiente algunas secciones con buena técnica.

**Semanas 5-6:** Indicaciones verbales y gestuales. Use el cuadro de secuencia visual: "Ahora cepille la parte superior derecha." Señale en el espejo la ubicación.

**Semanas 7+:** Cepillado independiente con supervisión. El adulto debe verificar la exhaustividad y puede necesitar proporcionar asistencia breve para los molares posteriores, que son difíciles de alcanzar. Espere de 8 a 12 semanas para la independencia, con monitoreo continuo de la calidad.

## Protocolo Paso a Paso

1. **Preparación:** Aplique una cantidad de pasta dental del tamaño de un guisante al cepillo. El niño puede participar en este paso o el adulto puede prepararlo inicialmente.
2. **Posicionamiento:** El niño se para en el lavamanos, frente al espejo. El espejo proporciona retroalimentación visual para localizar las áreas a cepillar.
3. **Secuencia de Cepillado:** Enseñe un patrón consistente. Lo más efectivo es: dientes superiores delanteros (exterior), dientes superiores delanteros (interior), lado superior derecho (exterior), lado superior derecho (interior), lado superior izquierdo (exterior), lado superior izquierdo (interior), dientes inferiores delanteros (exterior), dientes inferiores delanteros (interior), lado inferior derecho (exterior), lado inferior derecho (interior), lado inferior izquierdo (exterior), lado inferior izquierdo (interior). Este enfoque de 12 secciones asegura una cobertura completa.
4. **Movimiento:** Enseñe movimientos circulares suaves o movimientos cortos de vaivén. Evite el cepillado agresivo, que es ineficaz y puede dañar las encías.
5. **Duración:** Use un temporizador visual ajustado a 2 minutos. Explique que el cepillado continúa hasta que termine el temporizador.

# Protocolo 11: Lavado de Manos

## Objetivo

Desarrollar un lavado de manos completo e independiente siguiendo una secuencia consistente que asegure la higiene y pueda generalizarse en diferentes entornos.

## Cuándo Practicar

Establecer momentos claros y consistentes para el lavado de manos a fin de construir rutinas automáticas: antes de las comidas y meriendas, después de usar el baño, después de jugar al aire libre, después de tocar mascotas, al llegar a casa de la escuela o de salidas. La consistencia en todas las situaciones ayuda a la generalización.

## Configuración del Entorno

Asegurarse de que el niño pueda alcanzar el grifo y el jabón cómodamente. Usar un taburete resistente si es necesario. Colocar un gráfico de apoyo visual a la altura de los ojos cerca del lavabo. Ajustar la temperatura del agua antes de que el niño comience (moderadamente tibia, no caliente). Considerar un dispensador de jabón que sea fácil de operar; los dispensadores de bomba suelen ser más fáciles que el jabón en barra para los niños que están desarrollando esta habilidad.

## Protocolo Paso a Paso (Lavado de 20 Segundos)

- 1. Paso 1 - Abrir el Grifo:** Enseñar al niño a abrir el grifo con un flujo moderado (no demasiado fuerte, lo que causa salpicaduras). Si los mandos de temperatura son confusos, considerar un grifo monomando o preestablecer la temperatura.
- 2. Paso 2 - Mojar las Manos:** Colocar ambas manos bajo el agua, girándolas para mojar todas las superficies (palmas, dorsos, entre los dedos). Contar hasta tres o usar una frase corta como "mojar, mojar, mojar" para indicar la duración.
- 3. Paso 3 - Aplicar Jabón:** Presionar el dispensador de jabón (enseñar 1-2 pulsaciones, no cantidades excesivas) o frotar las manos en el jabón en barra. Algunos niños se benefician de ver la cantidad de jabón (jabón transparente o de color en un dispensador transparente).
- 4. Paso 4 - Enjabonar y Frotar:** Este es el paso más importante. Enseñar al niño a frotar las manos para crear espuma y luego frotar todas las superficies: palmas, dorsos de las manos, entre todos los dedos, debajo de las uñas. Usar la canción "Cumpleaños Feliz" (cantada dos veces) como dispositivo de tiempo para 20 segundos de frotado. Algunos niños prefieren un temporizador visual.
- 5. Paso 5 - Enjuagar a Fondo:** Colocar las manos bajo el agua corriente y frotar hasta que se elimine todo el jabón. Enseñar al niño a verificar que el agua salga clara y que las manos ya no se sientan resbaladizas.
- 6. Paso 6 - Cerrar el Grifo:** Cerrar el grifo por completo. Algunos niños lo dejan abierto; la enseñanza explícita de este paso es necesaria.
- 7. Paso 7 - Secar las Manos:** Usar una toalla limpia (o papel toalla en baños públicos) para secar las manos por completo, incluyendo entre los dedos. Enseñar que las manos mojadas pueden propagar gérmenes y se sienten incómodas.

## Sopporte Visual

Crear u obtener un gráfico de secuencia visual con fotos o ilustraciones simples de cada paso. Laminarlo y montarlo cerca del lavabo. El niño puede consultarla de forma independiente, reduciendo la necesidad de indicaciones verbales del adulto.

## Cronología de Indicaciones

**Semana 1:** Asistencia física completa. Pararse detrás del niño y guiar sus manos a través de toda la secuencia mientras se narra cada paso.

**Semanas 2-3:** Indicaciones físicas parciales. Guiar por las muñecas o los codos para pasos clave como el frotado minucioso. El niño puede completar algunos pasos (mojar, enjuagar) de forma independiente.

**Semanas 4-5:** Indicaciones gestuales y verbales. Señalar el siguiente paso en el gráfico visual. Usar un lenguaje simple: "Jabón ahora", "Frotar entre los dedos", "Enjuagar".

**Semanas 6+:** Lavado de manos independiente con el soporte visual disponible. Monitorear ocasionalmente para asegurar la minuciosidad, particularmente el tiempo de frotado adecuado. La mayoría de los niños logran la independencia en 6-8 semanas.

# Protocolo 12: Cepillado del Cabello

## Fase de Preparación (Semana 1)

Aborde las sensibilidades sensoriales antes de comenzar la instrucción. Muchos niños con TEA encuentran el cepillado del cabello incómodo o doloroso. Utilice un cepillo de cerdas suaves o un peine de dientes anchos inicialmente. Practique primero en una muñeca o animal de peluche para demostrar la técnica sin la incomodidad sensorial. Permita que el niño le cepille el cabello (suavemente) para que comprenda la sensación desde la perspectiva de quien realiza la acción.

## Selección del Cepillo

Elija herramientas adecuadas para el tipo de cabello y las necesidades sensoriales del niño. Un cepillo de paleta de cerdas suaves funciona bien para cueros cabelludos sensibles. Un peine de dientes anchos es mejor para cabellos gruesos, rizados o que se enredan fácilmente. Evite los cepillos con cerdas con punta de bola si el niño las encuentra aversivas (algunos lo hacen). Considere un spray desenredante o un acondicionador sin enjuague para reducir los tirones, que pueden ser dolorosos y crear asociaciones negativas.

## Enseñanza de la Técnica (Semanas 2-4)

Comience por sostener el cepillo correctamente: mango en la palma, pulgar en la parte superior para el control. Cepille pequeñas secciones a la vez en lugar de intentar cepillar todo el cabello de una vez. Comience por las puntas y avance hacia las raíces para evitar tirones dolorosos. Use la mano libre para sujetar el cabello por encima de donde está cepillando para minimizar los tirones en el cuero cabelludo. Cepille con movimientos largos y suaves siempre que sea posible. Si se encuentran enredos, sujetelos firmemente por encima del enredo y desenredelos suavemente.

## Secuenciación (Semanas 5-6)

Enseñe una secuencia consistente para asegurar un cepillado completo: Comience por el lado derecho (de arriba abajo en secciones), pase al lado izquierdo, cepille la parte de atrás (puede necesitar asistencia), termine con la parte delantera/flequillo. Use un espejo para que el niño pueda ver qué áreas han sido cepilladas y cuáles aún necesitan atención. Esta retroalimentación visual es crucial para la minuciosidad.

## Abordar la Parte Posterior de la Cabeza (Semanas 7+)

Cepillar la parte posterior de la cabeza es difícil debido a la retroalimentación visual limitada y la posición incómoda del brazo. Algunos niños pueden necesitar siempre asistencia con esta área. Si se trabaja hacia la independencia, use dos espejos (uno detrás, otro delante) para que el niño pueda ver el reflejo de la parte posterior de su cabeza. Practique la posición del brazo (alcanzando hacia atrás y por encima) cuando no haya urgencia. Muchos niños logran la independencia para los lados y el frente en 6-8 semanas, pero pueden necesitar ayuda continua con la parte de atrás.

# Protocolo 13: Baño y Ducha

## Objetivo

Progresar de un baño asistido a un lavado independiente, abordando la seguridad, la secuencia y la minuciosidad en esta compleja rutina de múltiples pasos.

## Consideraciones de Seguridad

Antes de enseñar la independencia, asegúrese de que el entorno del baño sea seguro. Use alfombras antideslizantes en la bañera/ducha, instale barras de apoyo si es necesario para la estabilidad, ajuste el calentador de agua a un máximo de 49°C (120°F) para evitar quemaduras, y enseñe al niño NUNCA a ajustar el agua caliente sin probar primero la temperatura. Considere una tira de termómetro que muestre visualmente la temperatura del agua. Para niños pequeños o aquellos con preocupaciones de seguridad, la supervisión de un adulto debe continuar incluso a medida que aumenta la independencia.

## Baño vs. Ducha

Los baños son generalmente más fáciles de aprender primero, ya que no requieren manejar una alcachofa de ducha o mantener el equilibrio de pie. Comience con baños y haga la transición a las duchas alrededor de los 8-10 años o cuando el niño esté listo. Algunos niños con TEA pueden siempre preferir un formato sobre el otro debido a sus preferencias sensoriales; respete estas preferencias cuando sea posible.

## Protocolo Paso a Paso (Baño)

- Preparación - Supervisión de Adultos:** Abra el grifo para llenar la bañera. Enseñe al niño a probar la temperatura con la mano (el adulto verifica la seguridad). Llene a la profundidad adecuada (típicamente 10-15 cm para niños). Una vez que el agua tenga la temperatura y profundidad correctas, cierre completamente el grifo.
- Paso 1 - Entrar a la Bañera:** Agárrese del borde de la bañera o de la barra de apoyo, entre con cuidado (la alfombra antideslizante es crucial aquí). Siéntese suavemente. Muchos niños se apresuran en este paso; la enseñanza explícita de una entrada lenta y segura previene caídas.
- Paso 2 - Mojarse el Cuerpo:** Usando una taza, una toallita o las manos, moje todas las partes del cuerpo que se van a lavar. Esto facilita la aplicación del jabón.
- Paso 3 - Aplicar Jabón/Gel de Baño:** Enseñe al niño a aplicar jabón en una toallita o una esponja de baño (más fácil de manejar que el jabón en barra) o a bombear gel de baño líquido en las manos. Comience con una pequeña cantidad; los niños a menudo usan cantidades excesivas inicialmente.
- Paso 4 - Lavar el Cuerpo en Secuencia:** Establezca un orden consistente para asegurarse de que no se omita ninguna área. Secuencia sugerida: Cara y cuello (suavemente, evite los ojos), brazos (uno a la vez), pecho y estómago, espalda (puede necesitar ayuda), piernas (una a la vez), pies. Las áreas privadas deben enseñarse con un lenguaje apropiado y consideraciones de privacidad; inicialmente, un adulto puede necesitar proporcionar guía mano sobre mano, que debe desvanecerse tan pronto como sea apropiado.
- Paso 5 - Enjuagar Completamente:** Use una taza o una toallita para enjuagar todo el jabón del cuerpo. Verifique que no queden áreas resbaladizas. Este paso a menudo se apresura; enseñe que enjuagar es tan importante como lavar.
- Paso 6 - Lavar el Cabello (si se incluye):** El lavado del cabello se puede hacer por separado si es abrumador combinarlo con el lavado del cuerpo inicialmente (ver Protocolo 14).
- Paso 7 - Salir de Forma Segura:** Póngase de pie con cuidado (las superficies mojadas son resbaladizas), agárrese del borde de la bañera o de la barra de apoyo, salga un pie a la vez. Coloque los pies inmediatamente sobre la alfombra de baño.
- Paso 8 - Vaciar la Bañera:** Quite el tapón o abra el desagüe. Algunos niños olvidan este paso y dejan agua en la bañera.
- Paso 9 - Secarse:** Use una toalla para secar todas las partes del cuerpo en la misma secuencia que el lavado para asegurar la minuciosidad.

## Transición a la Ducha

Cuando esté listo para la independencia en la ducha (típicamente varios meses después de dominar el baño), enseñe estas habilidades adicionales: ajustar el ángulo de la alcachofa de ducha, controlar el flujo de agua, evitar que el agua entre en los ojos, moverse de forma segura en el suelo mojado de la ducha y lavarse/enjuagarse el cabello de manera eficiente con el flujo de agua desde arriba.

## Cronología

La independencia en el baño/la ducha es un proceso largo. Espere de 3 a 6 meses de desvanecimiento gradual de la asistencia de un adulto. Incluso después de lograr la independencia básica, la verificación de la minuciosidad por parte de un adulto puede ser necesaria durante años. Esto es apropiado y no debe considerarse un fracaso; la educación sobre higiene continúa durante la infancia y la adolescencia.

# Protocolo 14: Lavado del Cabello

## Objetivo

Enseñar el lavado independiente del cabello, gestionando los desafíos sensoriales relacionados con el agua en la cara, el jabón en los ojos y la compleja secuencia motora.

## Abordando Miedos Comunes

Muchos niños temen que les entre agua o champú en los ojos, lo que puede generar una resistencia significativa al lavado del cabello.

Aborde esto proactivamente:

- Use champú sin lágrimas para reducir la incomodidad si el producto entra en los ojos
- Enseñe al niño a inclinar la cabeza hacia atrás mientras enjuaga para que el agua fluya hacia atrás, lejos de la cara
- Proporcione una toalla pequeña o un paño que el niño pueda sostener sobre los ojos durante el enjuague
- Practique enjuagar el cabello solo con agua limpia (sin champú) hasta que el niño se sienta cómodo con la sensación
- Considere usar gafas de natación inicialmente si el contacto del agua con los ojos es extremadamente angustioso



## Protocolo Paso a Paso

1. **Paso 1 - Mojar el cabello completamente:** Usando una taza, una ducha de mano o el flujo directo del agua, moje todo el cabello desde la raíz hasta las puntas. El cabello debe estar completamente saturado. Enseñe al niño a pasar los dedos por el cabello para asegurarse de que todas las áreas estén mojadas.
2. **Paso 2 - Aplicar champú:** Vierta una pequeña cantidad (aproximadamente del tamaño de una moneda de veinticinco centavos para cabello corto, más para cabello largo/grueso) en la palma de la mano. Frote las manos para distribuir el champú entre ambas palmas.

1. **Paso 3 - Hacer espuma:** Masajee el champú en el cabello, trabajando de adelante hacia atrás. Use las yemas de los dedos (no las uñas) para frotar suavemente todo el cuero cabelludo. Cree espuma frotando y masajeando; esto toma de 20 a 30 segundos de trabajo activo. Muchos niños aplican el champú pero no hacen espuma adecuadamente.
2. **Paso 4 - Enjuagar completamente:** Incline la cabeza hacia atrás y enjuague con agua limpia hasta que se elimine todo el champú. El cabello debe "chirriar" cuando esté limpio y ya no sentirse resbaladizo. Este es el paso que con mayor frecuencia se completa de forma incompleta. Enseñe al niño que el enjuague toma más tiempo que hacer espuma, generalmente de 60 a 90 segundos.
3. **Paso 5 - Acondicionador (Opcional):** Si usa acondicionador, aplíquelo en las puntas del cabello (no en el cuero cabelludo), espere de 1 a 2 minutos y luego enjuague a fondo. Este paso puede agregarse una vez que se haya dominado el lavado con champú.

☐ **Adaptación Sensorial:** Algunos niños se sienten abrumados por los aromas fuertes de los champús típicos. Considere productos sin fragancia o con un aroma muy suave. La reducción de la entrada sensorial puede disminuir significativamente la resistencia al lavado del cabello.

## Frecuencia y Expectativas

La frecuencia del lavado del cabello depende del tipo de cabello, el nivel de actividad y la edad. Para la mayoría de los niños, 2 o 3 veces por semana es suficiente. El lavado diario no es necesario y puede resecer el cabello y el cuero cabelludo. Establezca un horario claro para que el niño sepa cuándo se espera el lavado del cabello, reduciendo sorpresas y resistencia.

# Protocolo 15: Organización de Pertenencias Personales

## Objetivo

Desarrollar las habilidades de función ejecutiva necesarias para mantener la organización de juguetes, materiales escolares, ropa y artículos personales, reduciendo el estrés diario y fomentando la independencia.

## Por qué la Organización es Importante para Niños con TEA

La organización no es simplemente una cuestión de orden; cumple funciones cruciales para los niños dentro del espectro. Los espacios organizados reducen la ansiedad al crear previsibilidad y calma visual. Los sistemas de organización claros disminuyen la carga cognitiva necesaria para encontrar los elementos requeridos, liberando energía mental para otras tareas. Establecer estas rutinas en la infancia construye habilidades para la vida que apoyan la independencia en la edad adulta. Para muchas personas con TEA (Trastorno del Espectro Autista), los sistemas de organización visual se alinean con sus fortalezas en el procesamiento visual y el reconocimiento de patrones.

## Creando un Entorno Organizado

Antes de enseñarle al niño a organizarse, cree un entorno que apoye la organización:

- Todo Tiene un Lugar:** Designe una ubicación específica para cada categoría de artículo. Evite los cajones de "mischelánea" o "trastos" que se vuelven abrumadores.
- Etiquetas Visuales:** Etiquete todos los contenedores de almacenamiento, cajones y estantes con imágenes Y palabras. Incluso los niños que saben leer se benefician del emparejamiento visual-verbal.
- Contenedores Transparentes:** Utilice recipientes de almacenamiento transparentes cuando sea posible para que el niño pueda ver el contenido sin abrir cada contenedor.
- Altura Accesible:** Asegúrese de que el almacenamiento esté a la altura del niño. Los artículos colocados demasiado altos requieren la ayuda de un adulto, lo que impide la independencia.
- Agrupación Lógica:** Guarde los artículos donde se usan (materiales de arte cerca del área de arte, pijamas cerca de la cama, artículos escolares cerca de la ubicación de la mochila).
- Opciones Limitadas:** Evite abarrotar los espacios. Demasiadas opciones o contenedores demasiado llenos son abrumadores y difíciles de mantener.

## Enseñando la Rutina de "Guardar"

01

### Una Categoría a la Vez

Comience con una sola categoría de artículos (por ejemplo, coches de juguete). No intente enseñar la organización de todas las pertenencias simultáneamente. Domine una antes de añadir otra.

02

### Reunir Todos los Artículos

Junte todos los artículos de esa categoría que estén dispersos por la habitación o la casa. Ayude al niño a ver la cantidad total y a comprender que todos deben regresar a su lugar designado.

03

### Emparejar con la Etiqueta

Lleve los artículos a la ubicación de almacenamiento etiquetada. Señale la etiqueta (imagen/palabra). Pregunte: "¿Adónde van los coches?" Guíe al niño para que empareje los artículos con la etiqueta correcta.

04

### Colocar Dentro

Coloque los artículos en el contenedor designado o en el estante designado. Enseñe cualquier disposición específica si es relevante (libros con el lomo hacia afuera, piezas de rompecabezas en la caja con la tapa cerrada).

05

### Verificar Completado

Verifique que todos los artículos de esa categoría estén guardados y que no quede nada disperso. Utilice una lista de verificación visual para múltiples categorías: "Coches - hecho. Bloques - hecho." Este paso de verificación desarrolla habilidades de automonitorreo.

## Estableciendo Rutinas Diarias

La organización debe convertirse en una rutina en lugar de un evento único. Establezca horarios consistentes para guardar los artículos:

- Antes de las Comidas:** "Hora de ordenar antes del almuerzo." Use un temporizador si es necesario (advertencia de 5 minutos).
- Antes de las Transiciones:** Guarde los artículos de la actividad actual antes de comenzar la siguiente.
- Antes de Acostarse:** Una rutina de organización al final del día asegura que las mañanas comiencen en un espacio organizado.
- Después de la Escuela:** Desempaque la mochila, coloque los artículos en sus lugares designados, prepárese para mañana.

Utilice horarios visuales que muestren cuándo ocurren las rutinas de organización durante el día. Esta previsibilidad reduce la resistencia y crea hábitos automáticos.

## Abordando los Desafíos de la Función Ejecutiva

Muchos niños con TEA experimentan dificultades en la función ejecutiva que impactan la organización. Apoye estos desafíos dividiendo las tareas en pasos muy pequeños, utilizando listas de verificación para reducir la carga de la memoria de trabajo, configurando temporizadores para definir los tiempos de inicio y fin de las tareas de organización, y proporcionando refuerzo positivo por los esfuerzos de organización, no solo por los resultados perfectos. Recuerde que las habilidades de organización se desarrollan lentamente. Celebre el progreso, no la perfección.

## Mantenimiento y Generalización

# Apoyo a las Necesidades Sensoriales Durante las AVD



## Sensibilidades Auditivas

Muchos niños se abruman con los sonidos del baño (inodoros que tiran de la cadena, agua corriendo), texturas de ropa que crujen, o el sonido de los secadores de pelo. Proporcione auriculares con cancelación de ruido durante actividades como cepillarse los dientes o secarse el pelo si estos sonidos son perturbadores. Advierta antes de producir sonidos fuertes ("Voy a abrir el agua ahora"). Considere alternativas más silenciosas cuando sea posible (tapa de inodoro de cierre suave, ajustes más silenciosos del secador de pelo).



## Sensibilidades Táctiles

Las etiquetas de la ropa, ciertas texturas de tela, las sensaciones de humedad y las cerdas del cepillo de dientes pueden ser extremadamente incómodas. Quite todas las etiquetas de la ropa u opte por opciones sin etiquetas. Pre-lave la ropa nueva varias veces para suavizar la tela. Ofrezca opciones entre texturas cuando sea posible. Use cepillos de dientes de cerdas suaves y permita que el niño elija las texturas de toalla preferidas. Respete que lo que parece menor para los adultos puede ser genuinamente doloroso para los niños con sensibilidades táctiles.



## Sensibilidades Olfativas

Los aromas fuertes en jabones, champús, pasta de dientes y detergente para la ropa pueden ser abrumadores o nauseabundos. Elija productos sin fragancia o con un aroma muy suave. Deje que el niño huela las opciones y elija lo que sea tolerable. Tenga en cuenta que los olores persisten: los productos con aromas fuertes pueden molestar al niño durante horas después de su uso. Considere que algunos niños se sienten atraídos por ciertos aromas y pueden preferir productos perfumados, así que individualice según la respuesta del niño.



## Entrada Propioceptiva

Algunos niños buscan trabajo pesado o presión profunda para sentirse organizados y tranquilos. Integre actividades propioceptivas antes de las AVD que son desafiantes: saltos de tijera antes de vestirse, empujar una cesta de lavandería antes de organizar, o flexiones de silla antes de las comidas. Use utensilios, chalecos o almohadillas con peso si esto ayuda al niño a mantenerse regulado durante las actividades. Algunos niños se benefician de secarse vigorosamente con la toalla después de bañarse (presión profunda) en lugar de secarse suavemente a palmas.

# Apojos Visuales: La Base del Éxito

## Por Qué los Apoyos Visuales Son Esenciales

Los niños con Trastorno del Espectro Autista (TEA) a menudo tienen fortalezas relativas en el procesamiento visual en comparación con el procesamiento auditivo. Las instrucciones verbales pueden olvidarse, malinterpretarse o simplemente no procesarse en el momento debido a diferencias en el procesamiento del lenguaje o ansiedad. Los apoyos visuales proporcionan información permanente y revisable que no desaparece como las palabras habladas. Reducen las demandas lingüísticas del aprendizaje de nuevas habilidades, disminuyen la dependencia de la indicación del adulto (promoviendo la independencia), proporcionan previsibilidad y estructura que reduce la ansiedad, y apoyan la función ejecutiva al servir como ayudas de memoria externas.

## Tipos de Apoyos Visuales

### Gráficos de Análisis de Tareas

Dividen una sola actividad en pasos secuenciales con una foto o ilustración para cada paso. Estos deben colocarse en el lugar donde ocurre la actividad (gráfico de lavado de manos cerca del lavabo, gráfico de vestirse en el dormitorio). No incluyan más de 5 a 10 pasos; si una actividad requiere más, es posible que deba dividirse en varios gráficos o simplificarse.

### Agendas Visuales

Muestran la secuencia de actividades a lo largo del día o dentro de una rutina. Las agendas de la rutina matutina podrían mostrar: despertarse, ir al baño, vestirse, desayunar, cepillarse los dientes, empacar la mochila, salir para la escuela. Utilicen fotos, ilustraciones o palabras, dependiendo del nivel del niño. Permitan que el niño retire o marque los elementos completados para una sensación de logro.

### Tableros "Primero-Después"

Apoyos visuales simples de dos pasos que muestran "Primero [actividad no preferida], después [actividad preferida]". Por ejemplo: "Primero vestirse, después tiempo de iPad". Esto ayuda a los niños a comprender que deben completar las tareas de cuidado personal antes de acceder a actividades preferidas, haciendo que la expectativa sea clara y concreta.

### Modelado en Video

Videos cortos (1-3 minutos) que muestran la habilidad deseada realizada paso a paso. Algunos niños responden mejor a los modelos en video que a las imágenes fijas. Estos pueden crearse usando al propio niño, un hermano o un compañero realizando la habilidad. Revisen el video antes de cada sesión de práctica inicialmente, luego disminuyan el uso del video a medida que la habilidad se desarrolle.

## Creación de Apoyos Visuales Efectivos

Utilicen imágenes claras y sencillas sin fondos que distraigan. Incluyan texto breve con cada imagen (incluso para no lectores, esto apoya la alfabetización eventual y permite que otros entiendan el apoyo). Laminen los apoyos para mayor durabilidad, ya que se usarán repetidamente en entornos potencialmente húmedos. Coloquen los apoyos a la altura de los ojos del niño en el lugar relevante. Actualicen las fotos a medida que el niño crece para mantener la relevancia. Consideren usar un formato consistente en todos los apoyos (mismo tamaño, color de borde, fuente) para crear familiaridad.

# Estrategias de Motivación y Reforzamiento



## Sistemas de Fichas

Cree un cuadro visual donde el niño gane fichas (pegatinas, marcas, estrellas) por completar tareas de Actividades de la Vida Diaria (AVD). Después de acumular un número determinado de fichas, el niño obtiene una recompensa mayor. Esto genera motivación para actividades que no son intrínsecamente reforzantes. Sea constante con lo que otorga fichas y cuántas se necesitan para la recompensa. Los sistemas de fichas funcionan mejor cuando el niño ayuda a elegir las recompensas y el retraso entre ganar fichas y recibir la recompensa no es demasiado largo (comience ganando 3-5 fichas para una recompensa, aumentando gradualmente).



## Elogio Verbal

Ofrezcaelogios específicos y entusiastas inmediatamente cuando el niño demuestre el comportamiento deseado. En lugar de un genérico "Buen trabajo", useelogios descriptivos: "¡Te bajaste la camiseta tú solo!" o "¡Te frotaste las manos durante toda la canción, excelente trabajo!" Combine elelogio con la forma de reconocimiento preferida por el niño (algunos niños prefieren un choca esos cinco, un pulgar hacia arriba o simplemente una sonrisa en lugar deelogios verbales efusivos). La clave es la inmediatez y la especificidad para que el niño entienda exactamente qué comportamiento fue positivo.



## Acceso a Actividades Preferidas

Utilice el Principio de Premack (también llamado "Regla de la Abuela"): Primero complete la actividad menos preferida (tarea de autocuidado), luego acceda a la actividad altamente preferida (tiempo de pantalla, juguete favorito, merienda especial). Esto crea una estructura de reforzamiento natural que refleja las contingencias de la vida real. Sea constante; si la regla es "Primero cepillarse los dientes, luego el video", no permita el acceso al video sin cepillarse los dientes. La consistencia construye la comprensión de que el autocuidado es innegociable y conduce a resultados preferidos.



## Celebración de Hitos

Reconozca los logros importantes en la independencia de las AVD con celebraciones especiales. Cuando el niño domine una tarea completa de forma independiente (primera vez que se pone una camiseta sin ayuda, primer lavado de manos completamente independiente), márquelo como un evento significativo. Tome una foto, llame a un abuelo para compartir la noticia, ofrezca un premio especial o agréguelo a un cartel de "Cosas que puedo hacer". Estas celebraciones fomentan la autoeficacia y el orgullo por la creciente independencia. También comunican al niño que su arduo trabajo es valorado y reconocido.

# Abordaje de Conductas Desafiantes

## Comprendiendo la Función

Cuando un niño se resiste o adopta una conducta desafinante durante las Actividades de la Vida Diaria (AVD), la conducta cumple una función. Comprender el "porqué" detrás de la conducta es crucial para desarrollar intervenciones efectivas.

### Funciones Comunes:

- **Escape/Evitación:** La tarea es incómoda (problemas sensoriales), demasiado difícil (déficit de habilidades) o provoca ansiedad (miedo al fracaso). La conducta logra escapar o retrasar la demanda.
- **Atención:** El niño recibe atención significativa del adulto durante la resistencia (incluso si es atención correctiva, que aún puede ser reforzante).
- **Acceso a Ítems/Actividades Preferidas:** Resistirse al autocuidado retrasa una actividad no preferida que viene después, o el niño logra participar en una conducta preferida en su lugar.
- **Sensorial:** La conducta en sí proporciona una entrada sensorial que el niño necesita (golpear, estereotipias vocales) o la tarea requiere la interrupción de una conducta sensorial en la que el niño está involucrado.



**Para la Atención:** Proporcione atención abundante cuando el niño esté cooperando o intentando la tarea. Minimice la atención durante las conductas desafiantes (use una redirección neutral). Enseñe que la cooperación, no la resistencia, genera el compromiso del adulto.

**Para el Acceso:** Use la estructura "Primero-Luego" de manera consistente. Haga que los ítems preferidos dependan de la cooperación. No proporcione el ítem preferido si la tarea no se completa (o al menos se intenta con un esfuerzo razonable).

**Para lo Sensorial:** Proporcione la entrada sensorial necesaria antes o después de la tarea como reemplazo. Si el niño necesita movimiento, haga saltos antes de vestirse en lugar de durante.

- **Cuándo Buscar Ayuda:** Si las conductas desafiantes son intensas (agresión, autolesión), persistentes a pesar de las intervenciones o impactan significativamente la calidad de vida, consulte a un analista de conducta (BCBA) que pueda realizar una evaluación funcional de la conducta y diseñar planes de conducta individualizados.

# Colaboración entre Entornos

## La Importancia de la Coherencia

Los niños con TEA aprenden mejor cuando los enfoques de enseñanza, las expectativas y las rutinas son coherentes en todos los entornos. Cuando el hogar, la escuela y los entornos terapéuticos utilizan métodos diferentes o tienen estándares distintos para la misma habilidad, el niño se enfrenta a una confusión innecesaria. Lo que podría parecer resistencia o incapacidad para generalizar, en realidad podría ser el niño tratando de navegar demandas contradictorias.

## Herramientas de Comunicación para la Coherencia

### Protocolos Compartidos

Proporcione protocolos escritos (como los de esta guía) a todos los adultos que trabajan con el niño. Incluya fotos de los apoyos visuales que se utilizan, estrategias de instrucción específicas y el nivel actual de asistencia que requiere el niño. Actualice estos protocolos regularmente a medida que las habilidades se desarrollan.

### Formularios de Seguimiento del Progreso

Cree hojas de datos o listas de verificación sencillas que puedan usarse en todos los entornos para seguir el progreso. Estas podrían indicar: fecha, tarea intentada, nivel de instrucción requerido y resultado (independiente, necesitó ayuda, se negó). Compartir estos formularios ayuda a todos a comprender las habilidades y desafíos actuales del niño.

### Registros de Comunicación

Utilice un cuaderno diario o un sistema electrónico para compartir breves actualizaciones entre el hogar y la escuela. Los padres pueden anotar si el niño tuvo una mañana difícil al vestirse (informando a los maestros que el niño podría estar desregulado). Los maestros pueden compartir éxitos con el lavado de manos en la escuela (informando a los padres sobre el progreso).

### Compartir Videos

Breves clips de video (con los permisos apropiados) pueden mostrar exactamente cómo se está enseñando una habilidad en un entorno, permitiendo su replicación en otros. Esto es especialmente útil para técnicas como el guiado mano sobre mano o las señales verbales específicas, que pueden ser difíciles de describir por escrito.

## Reuniones Periódicas del Equipo

Programe reuniones periódicas (trimestrales o según sea necesario) que incluyan a padres, maestros, terapeutas y otros miembros relevantes del equipo. Utilice estas reuniones para revisar el progreso en todos los objetivos de AVD, identificar discrepancias en el enfoque o las expectativas entre los entornos, resolver colaborativamente los desafíos persistentes y planificar próximas transiciones o nuevas habilidades objetivo. Documente las decisiones y los elementos de acción para que todos se vayan con el mismo entendimiento.

## Respetar las Demandas de los Diferentes Entornos

Aunque la coherencia es crucial, también reconozca que algunas variaciones son apropiadas según el entorno. Por ejemplo, en la escuela el niño puede necesitar vestirse/desvestirse más rápidamente debido a los horarios de clase, mientras que en casa hay más tiempo para practicar. Las expectativas de independencia pueden ser más altas en la escuela para habilidades apropiadas para la edad, mientras que las nuevas habilidades aún se están aprendiendo en casa. La clave es que las técnicas de enseñanza básicas sigan siendo coherentes, incluso si el ritmo o las expectativas varían ligeramente.

# Individualización de Protocolos para Cada Niño

## Una Talla No Sirve Para Todos

Aunque estos protocolos proporcionan una guía estructurada, cada niño con TEA es único. Lo que funciona maravillosamente para un niño puede ser completamente ineficaz para otro. La individualización no es opcional, es esencial para el éxito.

## Factores a Considerar

### Nivel de Habilidad Actual

Evalúe dónde se encuentra el niño AHORA, no dónde cree que "debería" estar. Algunos niños de 8 años apenas están aprendiendo a subirse los pantalones de forma independiente, y eso está bien. Comenzar por encima del nivel actual del niño garantiza frustración y fracaso. Empiece donde el niño pueda experimentar éxito y construya a partir de ahí.

### Perfil Sensorial

Identifique sensibilidades y preferencias sensoriales específicas. ¿El niño busca o evita ciertas texturas, sonidos, olores? ¿Es hiporreactivo a algunas sensaciones (puede no notar estar mojado o desordenado)? Adapte las actividades y materiales para alinearse con las necesidades sensoriales del niño en lugar de luchar contra ellas.

### Nivel de Comunicación

Considere las habilidades de lenguaje receptivo y expresivo. Algunos niños comprenderán instrucciones verbales de varios pasos; otros requieren señales de una sola palabra o solo apoyos visuales. Adapte sus estrategias de ayuda a las fortalezas de comunicación del niño.



### Habilidades Cognitivas

Las tareas complejas como la organización o las rutinas de aseo de varios pasos requieren función ejecutiva y habilidades de secuenciación. Si estas son áreas de desafío, divida las tareas en más pasos, proporcione más estructura externa (listas de verificación, temporizadores) y mantenga expectativas realistas sobre los plazos de independencia.

### Habilidades Motoras

Las habilidades motoras finas y gruesas impactan significativamente el desempeño de las AVD. Un niño con bajo tono muscular o poca coordinación motora fina necesitará más tiempo y posiblemente equipo adaptado (ganchos para botones, pantalones con cintura elástica en lugar de cremallera). No interprete las dificultades motoras como falta de esfuerzo o voluntad.

### Motivación e Intereses

Aproveche los intereses del niño siempre que sea posible. Si le encantan los trenes, utilice elementos visuales con temática de trenes para los horarios. Si le gustan los temporizadores, incorpore elementos de cronometraje en las rutinas. Si responde bien a la tecnología, utilice aplicaciones o videos como herramientas de enseñanza. La relevancia personal aumenta la participación.

## Flexibilidad en la Implementación

Estos protocolos proporcionan un marco inicial, pero debe sentirse facultado para modificarlos en función de cada niño individual. Quizás un niño necesita más o menos pasos en un análisis de tareas. Tal vez la jerarquía de ayuda debería avanzar más lenta o rápidamente de lo sugerido. Quizás se necesite un sistema de refuerzo completamente diferente. Confíe en su conocimiento del niño y ajuste según sea necesario. El objetivo no es la adherencia rígida a los protocolos, sino el desarrollo exitoso de habilidades para cada individuo único.

# Medición del Progreso y Ajuste de Intervenciones



## Evaluación Inicial (Línea Base)

Antes de iniciar la intervención, documente el nivel de rendimiento actual del niño. ¿Qué puede hacer de forma independiente? ¿Qué requiere asistencia total? Estos datos de línea base proporcionan un punto de comparación para medir el crecimiento y aseguran que la enseñanza comience en el nivel adecuado.



## Analizar Patrones

Revise los datos cada 2-4 semanas. Busque tendencias: mejora constante (continuar con el enfoque actual), estancamiento (el niño dejó de progresar—se necesita un ajuste en la intervención) o regresión (el nivel de habilidad disminuyó—investigue por qué). La toma de decisiones basada en datos es más efectiva que depender de impresiones generales.

## Recopilación Continua de Datos

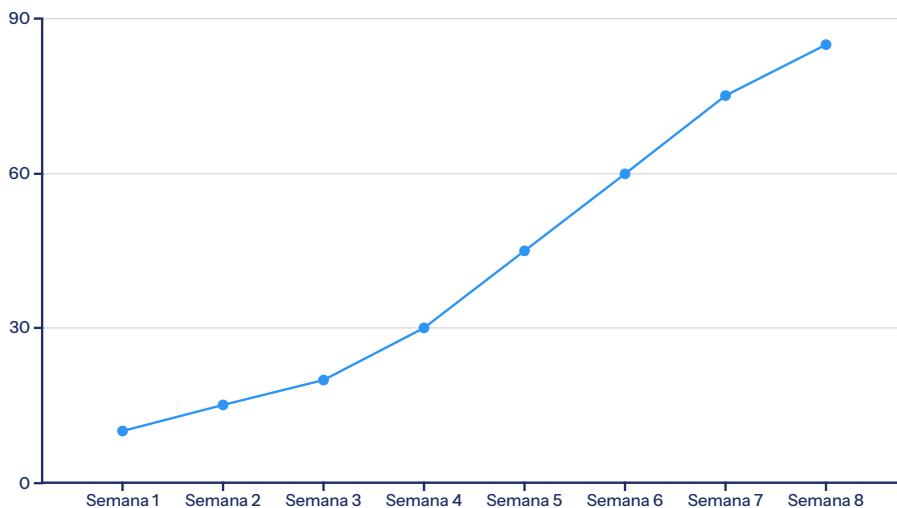
Realice un seguimiento regular del progreso (diario o semanal, dependiendo de la habilidad y la intensidad de la intervención). Hojas de datos sencillas que registran el nivel de ayuda requerido o el porcentaje de pasos completados de forma independiente proporcionan evidencia concreta del aprendizaje. Los datos revelan patrones: ¿el niño está estancado? ¿Mejora constantemente? ¿Listo para menos apoyo?

## Realizar Ajustes

Basándose en el análisis de datos, modifique su enfoque. Tal vez las ayudas deban desvanecerse más lentamente, o el niño esté listo para una menor asistencia. Quizás un sistema de refuerzo diferente sería más motivador. Quizás se necesiten modificaciones sensoriales. La intervención es un proceso iterativo: ajuste y reevalúe regularmente.

## Formulario de Recopilación de Datos de Ejemplo

Cree un formulario simple para cada habilidad de AVD con columnas para: Fecha, Tarea Intentada, Nivel de Ayuda Utilizado (Independiente, Verbal, Gestual, Física Parcial, Física Completa), Notas (problemas sensoriales, comportamiento, éxitos). Esto toma 30 segundos en completarse después de cada sesión, pero proporciona información invaluable.



Este gráfico de ejemplo muestra un progreso constante en una habilidad de vestirse durante 8 semanas, pasando del 10% de independencia (el niño podía subirse los pantalones con mucha ayuda) al 85% de independencia (el niño completa la mayoría de los pasos solo con recordatorios verbales ocasionales). Este tipo de seguimiento visual del progreso ayuda a los equipos a ver el crecimiento y a mantener la motivación.

# Preparación para Transiciones y Cambios en la Vida

## Por qué las Transiciones son un Desafío

Los niños con TEA a menudo dependen en gran medida de la rutina y la previsibilidad. Las transiciones importantes en la vida —comenzar la escuela, mudarse a un nuevo hogar, cambios familiares, pubertad— pueden alterar las rutinas establecidas de AVD y pueden resultar en una regresión de habilidades o una mayor resistencia. La planificación proactiva ayuda a minimizar estas interrupciones.

## Transiciones Comunes que Afectan las AVD

### Comenzar o Cambiar de Escuela

Baños nuevos, horarios diferentes, adultos desconocidos—todo impacta las rutinas de autocuidado. Visite la nueva escuela antes de comenzar si es posible. Tome fotos del baño, los casilleros del aula y la cafetería para crear familiaridad. Comparta los protocolos de AVD y los apoyos visuales del niño con los nuevos maestros antes del primer día. Practique la rutina escolar en casa (empacar la mochila, vestirse rápidamente) durante las semanas previas al inicio de clases.

### Cambios en los Cuidadores

Cuando un nuevo maestro, terapeuta, niñera o miembro de la familia comienza a ayudar con las AVD, el niño debe adaptarse a diferentes estilos, voces y métodos de instrucción. Proporcione protocolos detallados y apoyos visuales a los nuevos cuidadores. Haga que los nuevos cuidadores observen y practiquen junto a adultos familiares antes de asumir la responsabilidad. Mantenga la coherencia en los apoyos visuales y los sistemas de refuerzo incluso cuando la persona cambie.

### Pubertad y Adolescencia

Surgen nuevas demandas de autocuidado: higiene menstrual para las niñas, afeitado, uso de desodorante, duchas más frecuentes, manejo de los cuerpos en desarrollo. Comience a enseñar estas habilidades ANTES de que sean urgentemente necesarias. Por ejemplo, enseñe sobre la menstruación a partir de los 8-9 años, no cuando comiencen los períodos. Use historias sociales y apoyos visuales para preparar los cambios corporales. Sea explícito, no asuma que el niño intuirá lo que necesita cambiar.

### Mudarse a un Nuevo Hogar

Nuevos diseños de baños, diferentes sistemas de almacenamiento, espacios desconocidos—todo interrumpe las rutinas de AVD. Si es posible, configure el nuevo dormitorio y baño con sistemas organizativos similares a los del hogar anterior. Tome fotos de las rutinas antiguas para recrearlas en la nueva ubicación. Visite el nuevo hogar antes del día de la mudanza para reducir la ansiedad. Acepte que puede ocurrir cierta regresión de habilidades durante las primeras semanas después de una mudanza y planifique un mayor apoyo.

## Pasos para la Planificación de Transiciones

- Antice la Transición:** Identifique los próximos cambios lo antes posible—meses antes para transiciones importantes como los cambios de escuela.
- Cree Historias Sociales de Transición:** Escriba historias simples que expliquen lo que cambiará, lo que permanecerá igual y lo que el niño puede hacer para afrontar los cambios.
- Aumente la Estructura:** Durante las transiciones, brinde MÁS apoyo de lo habitual—más señales visuales, más indicaciones verbales, más refuerzo para los intentos, incluso si no son perfectos.
- Comuníquese entre Entornos:** Asegúrese de que todos los adultos estén al tanto de la transición y los posibles impactos en el comportamiento y el rendimiento de las habilidades.
- Sea Paciente:** La regresión de habilidades durante las transiciones importantes es normal y temporal. Con un apoyo constante, la mayoría de los niños vuelven a su funcionamiento anterior en 4 a 8 semanas.

# Apoyando a las Familias en el Proceso de Intervención

## La Perspectiva Familiar

Enseñar las AVD a niños con TEA es un trabajo que requiere mucho tiempo y, a menudo, es frustrante. Los profesionales ven al niño durante horas limitadas; las familias viven la realidad diaria de cada comida, cada hora de acostarse, cada rutina matutina. Es fundamental que los profesionales comprendan y apoyen la experiencia familiar.

## Desafíos Comunes para las Familias

### Presión del Tiempo

Las rutinas matutinas, cuando todos necesitan llegar a la escuela/trabajo a tiempo, no permiten 30 minutos de práctica de vestirse. Es más rápido para los padres vestir al niño que enseñarle a vestirse, pero esto impide la independencia. Ayude a las familias a identificar momentos menos apresurados para la enseñanza (fines de semana, noches) reconociendo que a veces es necesario "hacerlo por" el niño.

### Dinámicas entre Hermanos

Los hermanos pueden resentir el tiempo y la atención dedicados a enseñar al niño con TEA habilidades básicas que ellos dominaron hace años. O pueden ser excesivamente serviciales, haciendo cosas por su hermano en lugar de permitir la independencia. Aborde las necesidades de los hermanos a través de reuniones familiares donde se validen los sentimientos de todos y se aclaren los roles.



### Inconsistencia entre Adultos

Diferentes miembros de la familia pueden tener diferentes expectativas, niveles de paciencia o enfoques. Los abuelos podrían ser más propensos a "hacerlo por" el niño; un parent podría sentirse más cómodo con estrategias conductuales que el otro. Las reuniones familiares donde todos discuten y acuerdan los enfoques reducen estas inconsistencias.

### Agotamiento y Burnout

Enseñar las AVD, además de manejar comportamientos, asistir a citas de terapia y las responsabilidades parentales típicas, es agotador. Reconozca esta realidad. Ayude a las familias a priorizar: no todas las habilidades necesitan ser abordadas simultáneamente. Esté bien trabajar en 2-3 objetivos de AVD a la vez y guardar otros para más adelante.

- Descanso y Autocuidado:** Anime a las familias a acceder a servicios de cuidado de relevo para que tengan descansos de la labor de cuidado. Recuerde a los padres que su bienestar es esencial, no pueden dar de una taza vacía.

## Cómo los Profesionales Pueden Apoyar a las Familias

- Proporcione Protocolos Claros y Escritos:** No confíe solo en la explicación verbal. Entregue a las familias instrucciones escritas paso a paso y apoyos visuales para que los consulten.
- Modele Técnicas:** Muestre a las familias exactamente cómo dar indicaciones, cómo desvanecer la asistencia, cómo responder a la resistencia. Permítales practicar con orientación.
- Sea Realista:** No abrume a las familias con expectativas de practicar cada habilidad diariamente. Ayúdelas a identificar qué objetivos son prioritarios y cuáles pueden esperar.
- Celebre Pequeñas Victorias:** Reconozca el progreso, incluso si es incremental. Las familias que trabajan en las AVD pueden sentir que el progreso es dolorosamente lento; ayúdelas a ver el crecimiento que está ocurriendo.
- Proporcione Apoyo Emocional:** Escuche las frustraciones sin juzgar. Valide que este trabajo es difícil. Conecte a las familias con grupos de apoyo donde puedan compartir experiencias con otros que entienden.

# Objetivos a largo plazo: Construyendo Independencia para toda la vida

## El Objetivo Final

Cada protocolo en esta guía sirve a un propósito mayor: construir la base para la independencia y la calidad de vida a lo largo de toda la vida. Las AVD (Actividades de la Vida Diaria) no son solo para la infancia; son habilidades que permiten a los adultos vivir con dignidad, tomar decisiones sobre sus situaciones de vida, participar en el empleo, involucrarse en sus comunidades y experimentar autonomía sobre sus vidas diarias.

## Más allá de las habilidades básicas

A medida que los niños dominan las AVD fundamentales, la enseñanza progresiva hacia habilidades para la vida más complejas:



### Gestión del Hogar (A partir de los 10 años)

Habilidades de lavandería (clasificar, operar máquinas, doblar), preparación de comidas más allá del uso de utensilios (seguir recetas, usar electrodomésticos de forma segura, planificar comidas), habilidades de limpieza (hacer la cama, limpiar el baño, aspirar) y gestión del espacio personal (organizar el dormitorio, mantener las pertenencias).



### Habilidades Comunitarias (A partir de los 12 años)

Compras de artículos personales y comestibles, uso del transporte público o comprensión de la seguridad vial para caminar, gestión del dinero (pagar compras, entender el cambio) y pedir comida en restaurantes o mostradores (comunicar preferencias, manejar transacciones).



### Gestión del Tiempo y Horarios (A partir de los 14 años)

Uso de calendarios o aplicaciones para registrar citas, establecer alarmas y recordatorios para tareas, estimar el tiempo necesario para actividades y planificar horarios diarios y semanales de forma independiente.



### Gestión de la Salud (A partir de los 16 años)

Comprender y comunicar las necesidades de salud, gestionar medicamentos (dosis, horario, resurtidos), programar y asistir a citas médicas, y practicar comportamientos de salud preventiva (nutrición, ejercicio, higiene del sueño).

## Planificación Centrada en la Persona

A medida que los niños se acercan a la adolescencia y la edad adulta, la enseñanza de las AVD debe guiarse por los objetivos y sueños del individuo para su futuro. ¿La persona quiere vivir de forma independiente? ¿En un apartamento con apoyo? ¿Con la familia? Cada escenario requiere diferentes niveles de habilidad. ¿La persona quiere trabajar? ¿Ir a la universidad? ¿Recibir formación profesional? Diferentes caminos requieren distintos niveles de independencia. Involucre al individuo con TEA (Trastorno del Espectro Autista) en la planificación; estas son SUS habilidades para la vida para SU futuro. Las preferencias importan.

## Aceptar Diferentes Niveles de Independencia

La independencia completa en todas las AVD no es realista ni necesaria para todas las personas con TEA. Algunos adultos siempre necesitarán apoyo con tareas complejas como la planificación de comidas o la gestión de finanzas; esto no representa un fracaso. La independencia parcial con apoyo es valiosa y digna. El objetivo es maximizar el potencial individual de cada persona, no alcanzar un estándar arbitrario de independencia. La tecnología (aplicaciones, recordatorios, temporizadores), las modificaciones ambientales (almacenamiento etiquetado, sistemas simplificados) y el apoyo continuo (familia, personal residencial, entrenadores laborales) pueden permitir a los adultos con TEA vivir vidas plenas incluso si necesitan asistencia con algunas AVD.

## El Panorama General

Estos 15 protocolos son solo el comienzo. El verdadero trabajo son los cientos de momentos de enseñanza —mañana tras mañana, comida tras comida, día tras día— donde adultos dedicados enseñan, guían, apoyan y celebran pacientemente mientras los niños con TEA dominan gradualmente las habilidades que les servirán a lo largo de sus vidas. Este trabajo importa. Su paciencia, creatividad, consistencia y compromiso con la construcción de la independencia están cambiando el futuro de estos niños. Gracias por emprender este trabajo esencial.

# Recursos y Próximos Pasos

## Poniendo el Conocimiento en Acción

Ahora tiene 15 protocolos completos para enseñar habilidades esenciales de la vida diaria a niños con TEA. El siguiente paso es la implementación: pasar de comprender estas estrategias a utilizarlas activamente en su entorno.

## Lista de Verificación para Empezar

- ☐ Evaluar los niveles actuales de habilidades de AVD del niño en todos los dominios
- ☐ Identificar 2-3 habilidades prioritarias para abordar inicialmente (no intente trabajar en todo simultáneamente)
- ☐ Reunir los materiales necesarios (apoyos visuales, equipo adaptado, reforzadores)
- ☐ Crear u obtener apoyos visuales de análisis de tareas para las habilidades elegidas
- ☐ Compartir los protocolos con todos los adultos que trabajan con el niño (padres, maestros, terapeutas)
- ☐ Establecer rutinas y tiempos de práctica consistentes
- ☐ Configurar sistemas de recopilación de datos para monitorear el progreso
- ☐ Programar reuniones de equipo regulares para revisar el progreso y ajustar las estrategias

## Materiales Recomendados

- Laminadora para crear apoyos visuales duraderos
- Temporizador (reloj de arena visual o temporizador digital con pantalla visual)
- Equipo adaptativo según sea necesario (ganchos para botones, tiradores de cremalleras, utensilios con peso, etc.)
- Reforzadores preferidos (pegatinas, juguetes pequeños, comestibles o acceso a actividades)
- Formularios o aplicaciones de recopilación de datos



## Desarrollo Profesional

Continúe construyendo su experiencia en el apoyo a personas con TEA a través del aprendizaje continuo. Considere talleres sobre principios de Análisis de Conducta Aplicado (ABA), procesamiento e integración sensorial, apoyos visuales y comunicación aumentativa, y atención informada sobre el trauma para niños con diferencias en el desarrollo. Certificaciones como Técnico de Conducta Registrado (RBT) o Analista de Conducta Certificado por la Junta (BCBA) pueden profundizar sus habilidades.

## Conectando con la Comunidad

Establezca relaciones con organizaciones locales de autismo, grupos de apoyo para padres, equipos de educación especial escolar y terapeutas ocupacionales especializados en TEA. La colaboración mejora los resultados. Comparta éxitos y desafíos con colegas que trabajan en roles similares; sus conocimientos pueden ser invaluables.

## Recuerde

El camino de cada niño hacia la independencia es único. El progreso puede ser más lento de lo que espera, no lineal y requerir una paciencia tremenda. Habrá contratiempos y estancamientos junto con avances y celebraciones.

Manténgase enfocado en el niño individual que tiene enfrente, no en los cronogramas de gráficos o protocolos. La flexibilidad, la creatividad y la creencia inquebrantable en el potencial de cada niño le servirán mejor que la adherencia rígida a cualquier protocolo. Estas estrategias son herramientas para apoyar su trabajo; usted es el ingrediente esencial.

Su compromiso de construir independencia y dignidad a través de la enseñanza de estas habilidades fundamentales para la vida tiene un impacto incommensurable. Este trabajo importa. Estos niños importan. Gracias por ser parte de su viaje.