MINI GUÍA DIDÁCTICA

Rutinas y Cambios
Gestión del tiempo

Título:

" Rutinas y cambios. Gestión del tiempo". Mini Guía didactica.

Idea original:

María Martín Titos©

Mercedes Moya Herrero©

Edición y maquetación:

Mercedes Moya Herrero

www.adopcionpuntodeencuentro.com

Edición febrero 2020

Dibujos y viñetas de animaker.com

INDICE

INTRODUCCIÓN

EL EQUIPO QUE HA REALIZADO EL PROYECTO

INDICACIONES PARA USO DEL MATERIAL

CONTENIDOS:

Ayudarles con las transiciones

¿Porqué las dificultades con los cambios?

¿Cómo podemos ayudarles?

Comprensión

Repetición

Preparación

Apoyo visual

Presencia

LIMITES Y NORMAS

RESUMEN

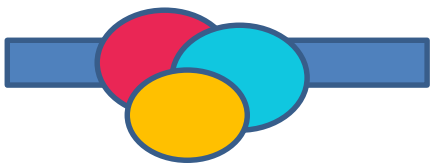
FUENTES DE INFORMACIÓN

INTRODUCCIÓN

El trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF) es un término que abarca una gama de efectos que pueden manifestarse en los individuos cuyas madres consumieron alcohol durante el embarazo. Estos efectos con implicaciones a largo plazo pueden incluir problemas físicos, mentales, de conducta o problemas de aprendizaje.

Las personas con el trastorno del desarrollo neurológico relacionado con el alcohol pueden no tener anormalidades faciales o problemas de crecimiento, pero tienen problemas de diversa consideración relacionados con la formación y funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso. Los síntomas pueden ser cognitivos, conductuales o ambos. Los más frecuentes son: problemas de memoria, de comprensión, de adaptación y gestión emocional. No todos los afectados por TEAF presentan los mismos síntomas ni el mismo nivel de afectación.

Las personas afectadas por TEAF según su afectación, necesitan ayuda y comprensión en muchos aspectos de la vida cotidiana y esta guía pretende dar unas claves que ayuden a entender y suavizar los factores que hacen que las transiciones y los cambios, a veces incluso los más rutinarios, puedan convertirse en momentos de tensión y angustia....



EL EQUIPO QUE HA REALIZADO EL PROYECTO

María Martín Titos. Presidenta y fundadora de AAPE. Co-dirección, investigación y elaboración de material didáctico y desarrollo. Madre adoptiva.

Mercedes Moya Herrero. Directora y fundadora de AAPE. Creación y Dirección del contenido audiovisual, co-dirección, investigación y elaboración de materiales didácticos. Imagen, edición y posproducción. Accesibilidad de los videos. Madre adoptiva.

Esta guía se ha elaborado en base a la experiencia y conocimiento de los profesionales que colaboran en AAPE (ASOC. ADOPCIÓN PUNTO DE ENCUENTRO)

ASOCIACIÓN ADOPCIÓN PUNTO DE ENCUENTRO

INDICACIONES PARA USO DEL MATERIAL

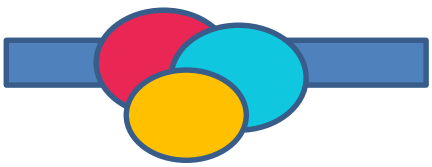
RUTINAS Y CAMBIOS. GESTIÓN DEL TIEMPO

1. AUDIOVISUAL TEAF: CAMBIOS Y TRANSICIONES
2. GUÍA DIDÁCTICA TEAF

Los materiales son muy flexibles. Pueden ser visionados de muchas maneras en función de los objetivos. Para lograr el máximo potencial en un enfoque didáctico os proponemos el siguiente método:

Un primer visionado del vídeo **TEAF CAMBIOS Y TRANSICIONES** os permitirá conocer el contenido de esta unidad. Con este primer acercamiento os proponemos hacer una tertulia en el foro de la Escuela de Familias con TEAF destacando por ejemplo los temas que más os hayan llamado la atención, o aquellas situaciones que se hayan planteado que os generen contradicciones, respecto al TEAF.

Volved a ver el vídeo prestando mucha atención y seguid la propuesta de preguntas que os hemos planteado en la guía leyendo la introducción que se presenta al inicio. Abrid el debate con las preguntas. Muchas de ellas permiten profundizar en este tema tan complejo. Para terminar, leed la cita que aparece al final de cada unidad. ¿Qué os sugiere? Compartid y debatid las distintas percepciones.



CONTENIDOS

Ayudarles con las transiciones

Las transiciones son particularmente difíciles para las personas que sufren TEAF y padecen problemas emocionales y de desarrollo.

Es esencial **planificar, iniciar y regular** las acciones orientadas a una meta.

Con el apoyo adecuado, **podemos ayudarles a aprender** a cambiar de actividad.

¿Porqué las dificultades con los cambios?

✓Porque tienen poca o nula flexibilidad. Carecen de la habilidad necesaria para hacer transiciones y tolerar cambios.

La dificultad con las transiciones puede manifestarse de diferentes maneras dependiendo de la persona y del entorno. Pueden tomar la forma de resistencia, evasión, distracción, negociación o una fusión completa.
Algunas de estas reacciones son resultado de que se sienten abrumados por sus emociones.

✓Inhibición o falta de habilidad para resistir a los impulsos y detener una conducta en el momento apropiado.

✓Tienen serias dificultades para seguir instrucciones, especialmente si escucha la información por primera vez o si hay varios pasos para recordar.

✓Porque su memoria puede estar afectada tienen dificultad en:

- Aprender de las experiencias pasadas.
- Aprender de los errores.
- Aprender de los castigos (por eso no funcionan).

¿Cómo podemos ayudarles?

Comprensión

Es conveniente entender los factores desencadenantes que hacen que se resistan o se disgusten en las transiciones, y avisarles con antelación del cambio que va a suceder

Repetición

Tienen problemas de memoria a corto plazo. Olvidan con mucha facilidad la información que reciben para realizar cualquier acción, así que se deben repetir con frecuencia las instrucciones o volver a enseñarles lo mismo las veces que haga falta.

PREVEER LOS CAMBIOS

Siempre que sea posible

¿Cómo podemos ayudarles?

Preparación

Tener una estructura predecible establecida puede ser tranquilizante y útil y les permite prepararse para los cambios y las novedades.

✓Lo mejor es un **ambiente con pocos cambios** (Siempre que sea posible).

✓**Prever los cambios** (siempre que sea posible).

✓Fijar **rutinas muy marcadas**.

- Es importante **establecer claves visuales** y **rutinas que no cambien con frecuencia** para que les resulte más fácil saber qué viene a continuación.

✓**Ser realista** en las demandas y exigencias que se le plantean.

✓**La información debe ser simple y concreta**, ya que con frecuencia se sienten bloqueados cuando reciben mucha información.

✓**Estrategia de "ahora y después".** AHORA vamos a la ducha y DESPUÉS a vestirte.

USAR UN TEMPORIZADOR VISUAL

Puede ser de gran ayuda

¿Cómo podemos ayudarles?

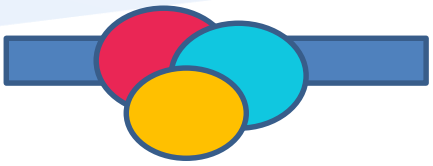
Apoyo visual

✓Debido a que el tiempo es un concepto abstracto, **usar un temporizador visual ayuda** porque ellos pueden ver cuánto tiempo les queda antes de tener que cambiar a la próxima actividad.

El temporizador visual muestra el paso del tiempo: "*Cuando ya no se vea el color rojo tienes que…salir para el colegio, poner la mesa, ducharte*", etc.

✓**También ayuda**, en el caso de adolescentes, **tener un horario visual** de las actividades del día en el móvil, tablet, etc… con alarmas que les recuerden las actividades.

✓**Pictogramas.** Con **dibujos que les muestren el orden en el que tienen que hacer las cosas**, por ejemplo, a la hora de levantarse: ducharse, vestirse, desayunar, lavarse los dientes, salir para el colegio, etc.



AYUDARLE a superar LOS RETOS DIARIOS

¿Cómo podemos ayudarles?

Presencia

❑**No aprenden de los errores** y son extremadamente vulnerables.

❑**Requieren constante supervisión** y a medida que crecen la necesidad de supervisión es aún mayor.

❑**Necesitan de la presencia permanente** de los padres o cuidadores para funcionar en su vida diaria.

❑Como padres y cuidadores, **somos su cerebro externo** y debemos procurarles, siempre que nos sea posible, la estructura mental que necesitan y un ambiente seguro, organizado y con pocos estímulos, **para ayudarles a superar los retos de cada día**. Y ayudarles a **adquirir habilidades para la habitabilidad** y que **aprendan a negociar** las tareas requeridas para la vida cotidiana.

LIMITES Y NORMAS

✓**Los límites y las normas** han de ser **simples**, **claras y poco numerosas.**

✓Cuando se le den instrucciones o se le preste algún tipo de ayuda hay que **evitar palabras con doble sentido**, metáforas, refranes, etc. Hay que **decir** exactamente **lo que se quiere decir**.

✓**Recordarles** los límites y las normas **constantemente**, pedirles que nos los **repitan.**

✓**Recordarles** las normas **la conducta esperada** en cada actividad.

✓Hay que **estar guiándoles constantemente**, **adaptando** y **modificando** las expectativas para ellos de forma **realista,** poniendo su potencial **a la altura de sus talentos y fortalezas.**

RESUMEN

PREAVISO:
Avisar que el cambio está próximo

ANTICIPAR:
Recordarle el cambio

INDICAR:
Decirle que tiene que hacer a continuación

ACTÚAR
Inicia tú la acción

Rutinas y Cambios

NO OLVIDAR NUNCA

ALABAR CADA LOGRO CONSEGUIDO

ELOGIAR LA BUENA TRANSICIÓN

NO TE RINDAS!

✓Comunicarles **paso a paso** lo que tienen que hacer les **ayudará en los cambios** y a **desarrollar hábitos** y modelos apropiados.

Recuerda

Los hábitos pueden sustituir el control de las horas

FUENTES DE INFORMACIÓN

Esta guía se ha elaborado en base a la experiencia y conocimiento de los profesionales que colaboran en **AAPE** (**ASOCIACIÓN ADOPCIÓN PUNTO DE ENCUENTRO**)

Fuentes de información:

Marga Muñiz Aguilar

https://toleranciacero.org.es/web/

Asociación VISUALTEAF

https://visualteaf.com/

Protocolo escolar para niños con T.A.T.
Un modelo para la comprensión de la Adversidad Temprana

https://adopcionpuntodeencuentro.com/web/

Esta guía ha sido realizada por el equipo de AAPE y adaptada para el curso Escuela de Familias con TEAF

Trabajando por una sociedad que entienda la adopción sin prejuicios.

www.adopcionpuntodeencuentro.com