



Desafíos similares, personas diferentes

A pesar de tener características definidas, este trastorno se manifiesta de manera diferente en cada persona, por lo que a algunas les afecta más que a otras. Esto quiere decir que, al igual como sucede con la población en general, algunas personas con TEA pueden ser muy extrovertidas y sociables, mientras que otras ser más tímidas y retraídas.

Debido a ello, no se debe abordar a todas las personas con autismo de la misma manera. Las personas con autismo suelen tener un lenguaje más visual, por lo tanto el uso de fotografías, dibujos 'Pictogramas', o usar gestos mientras nos comunicamos con ellos puede ayudarles en la comprensión. Para las personas que no tienen adquirida el habla, utilizan una forma de comunicación de este modo. Normalmente mediante un cuaderno de comunicación o tablet, que utiliza fotos o pictogramas).

Repetir

A muchas personas con TEA les resulta difícil aislar el ruido de fondo durante una conversación, por lo que el simple hecho de escuchar lo que alguien está diciendo puede ser un gran esfuerzo para ellos. Lo anterior provoca que necesiten concentrarse mucho y pedirle a la otra persona que repita las cosas.



Evitar el sarcasmo

Algunas personas con TEA pueden no llegar a reconocer aspectos como el tono de voz o las expresiones faciales, por ello en varias ocasiones suelen tomar las cosas literalmente y no detectar el sarcasmo, las metáforas o los giros inusuales en una conversación.

Dar contexto

Comprender el significado detrás de lo que las personas dicen puede ser un desafío para las personas con TEA, así que lo recomendable es ofrecerles un contexto a nuestras palabras.

Conóceme...

Ante todo, soy una persona.

El autismo representa sólo un aspecto de su personalidad, y no lo define como persona. Limitarlos a ser reconocidos sólo como personas “autistas” pueden establecer bajas expectativas de esa persona para con sus metas a futuro o crecimiento personal.

Mis percepciones sensoriales están alteradas.

La integración sensorial es, posiblemente, el aspecto más difícil de entender en el autismo. Significa que las imágenes, sonidos, olores, gustos y texturas del día a día que posiblemente tú no notes, son estímulos fuertes (inclusive dolorosos) para algunas personas con autismo.

Recuerda distinguir entre “no quiero” y “no puedo”.

El lenguaje receptivo y expresivo, así como el vocabulario, pueden representar grandes retos para aquellos con el trastorno. No se trata de que no presten atención a las instrucciones, sino de la dificultad para comprenderlas, precisamente por la gran cantidad de estímulos a los que están expuestos.

Soy un pensad@r concret@.

Esto significa que en muchas ocasiones interpretan el lenguaje muy literalmente. Se aconseja evitar las frases idiomáticas, los juegos de palabras, los matices, el doble sentido, las inferencias, las metáforas, las alusiones y el sarcasmo.

Ten paciencia con mi escaso vocabulario.

Presentan ecolalia: repetición de ciertas palabras o frases que alguien más dice, pero es posible que no conozcan las palabras para describir sus sentimientos. Debido a esto, el lenguaje corporal, retraimiento, agitación u otras señales son importantes reconocerlas. Esas señales no tienen por qué ser por emociones desagradables, a veces pueden alejarse por ejemplo por alegría, nerviosismo, etc.

Me oriento visualmente cuando el lenguaje me es difícil.

De acuerdo a Notbohm, es importante mostrarle a la persona con autismo cómo hacer algo y no sólo decírselo. Asimismo, es esencial la repetición, ésta les ayuda a aprender lo desconocido. Un cronograma visual representa una extraordinaria herramienta para aliviar el estrés de tener que recordar lo que sigue. Esta representación gráfica es de suma ayuda para la transición entre actividades.

Concéntrate en lo que puedo hacer, en vez de mirar lo que no puedo.

Evitar las críticas, elogiar y mejorar las fortalezas y talentos. Como todo ser humano, es difícil que las personas con autismo aprendan en un entorno de críticas, aunque sean “constructivas”.

Necesito ayuda con las interacciones sociales.

Aunque parezca que no quieren relacionarse socialmente, a las personas con autismo, se les dificulta iniciar una conversación o unirse a un juego. Si las demás personas participan en esta inclusión será más fácil. Para ellos es complicado leer expresiones faciales, el lenguaje corporal o las emociones de los demás.

Identifica los factores detonantes de mis estallidos.

Contempla que los cambios radicales de humor o de emociones suceden porque uno o varios de sus sentidos se han sobresaturado.

Me siento segur@ realizando actos ritualizados.

Cuando una persona con TEA se comporta de manera repetitiva y distinta a lo que nos puede parecer “convencional”, es importante empatizar con ella, ya que no es un comportamiento que se haga de manera caprichosa. Si tratamos de que estas personas cambien algunas cosas de sus rituales de una manera brusca, esto podría generarles ansiedad.

Tengo dificultades para interpretar el espacio.

Las personas con autismo pueden tener dificultades para imaginar un espacio que no conocen, y cuando se encuentran en un sitio nuevo, su visión empieza registrando detalles y trozos del entorno; cosas concretas que muchas personas ni notarían. Al tener esa dificultad para interpretar el espacio en su totalidad, pueden experimentar desorientación, inseguridad y ansiedad. Un espacio cargado de información, materiales, e incluso la sensibilidad a la iluminación pueden hacer más difícil todo esto.

