



Herramientas y Estrategias

Los **apoyos** son algo natural. Podemos implementarlos en:

1 Espacio de trabajo

La disposición del espacio de trabajo es importante.



Utilizar imágenes e indicadores:

- Sobre qué se hace en cada espacio (dónde puedo cambiarme, dónde tomar el bocadillo etc.) me ayuda a moverme de forma independiente.
- De dónde está cada material me ayuda a que lo localice rápidamente. Esto es muy útil por ejemplo para encontrar las cosas pero también para guardarlas.
- De tiempo me ayuda a saber cuánto duran las actividades o cuándo puedo cambiar de una a otra.

2 La tarea

Estrategias que me ayudan a planificar la tarea:

- Usar una secuencia visual, por ejemplo, un listado de imágenes o palabras, donde aparecen todos los pasos de la tarea.
- Colocar el material que necesito para la tarea en el orden en el que lo voy a necesitar.

Estrategias que me ayudan a planificar el tiempo:

- Conocer el número de elementos que tengo que hacer. Por ejemplo, saber cuántas cajas tengo que montar, cuántas camisetas tengo que doblar, cuántas plantas tengo que plantar.
- Conocer cuánto dura la tarea, por ejemplo, hasta qué hora tengo que etiquetar sobres, hasta qué hora tengo que atornillar etc.

Si lo piensas tú también utilizas algunos de estos apoyos. Imagina qué te ayuda cuando vas a realizar una nueva actividad.

Estrategias que me ayudan a saber cómo realizar exactamente la tarea:

Marcas visuales que me ayuden a saber, por ejemplo, **hasta dónde tengo que llegar con el material** (por ejemplo, hasta dónde tengo que cortar, hasta dónde tengo que pintar etc.), a saber **dónde tengo que colocar las cosas dentro de la tarea** (por ejemplo, dónde tengo que atornillar, dónde tengo que plantar las semillas etc.), o **el número de elementos** que tengo que utilizar (por ejemplo, el número de camisetas que tengo que meter en cada caja).

3 La comunicación

Comunicarme mejor con las otras personas:

- Usar apoyos visuales (por ejemplo fotografías o dibujos) para apoyar lo que expreso.
- Usar gestos para contar lo que quiero.

Comprender mejor a las otras personas:

- Que las personas utilicen un lenguaje claro, con frases sencillas.
- Que las personas utilicen apoyos visuales para apoyar lo que dicen.
- Los mapas u organigramas sencillos, que me indican con quién puedo comunicarme en función de lo que quiera o necesite, por ejemplo, a quién puedo pedir ayuda en caso de necesitarla, en qué momentos puedo hacerlo etc.

A tod@s nos ayudan los apoyos visuales. Piensa qué utilizas para llegar a un sitio nuevo.

4 Los estímulos sensoriales



Todos percibimos el mundo de una forma distinta. Si lo piensas, seguro que conoces a alguien que le molestan especialmente los olores, o que es muy resistente al dolor...

Mis profesionales de apoyo me ayudarán a detectar qué estímulos pueden ser importantes y a poner en marcha las estrategias oportunas en cada caso. Serán estrategias sencillas.

- Utilizar tapones o cascos para escuchar los ruidos de forma menos intensa.
- Utilizar algunos ejercicios sencillos que me ayuden a aumentar o disminuir mi activación. Poder disponer de un pequeño espacio para realizarlos.
- Poner complementos a algunas herramientas para que pueda sentirlas mejor.

Con la colaboración de



Financiado por



Desarrollado por

