

MUDARSE DE CASA



Traducción del original:
MOVING HOUSE
By Kate Wilkes.
NAS Autism Helpline

Traducción: Rosa Alvarez. Autismo Andalucía



Vale que dije que
empaquetases todo
en tu cuarto, pero...

MUDARSE DE CASA

Introducción

Mudarse de casa puede ser una experiencia estresante para todo el mundo. Para las personas con Trastorno del espectro autista (TEA), a quienes les gustan las rutinas y encuentran difíciles los cambios, pueden generarles mucho estrés y ansiedad. Este folleto pretende proporcionar algunas sugerencias básicas sobre cómo hacer la experiencia menos estresante a las personas con TEA.

A lo largo de este folleto se utiliza el término Trastornos del Espectro Autista (TEA) incluyendo autismo y síndrome de asperger.

Puesto que el número de niños diagnosticados con TEA es considerablemente superior al de niñas, utilizaremos el masculino a lo largo del folleto

Preparación

Es importante ser consciente de que el grado y tipo de preparación requerido en relación a la mudanza variará ampliamente y dependerá en gran medida del nivel de comprensión de la persona con TEA. Debes conocer muy bien a la persona y saber cuánta anticipación requiere -a veces puede ser más estresante preparar con demasiada antelación.

Preparación

Comienza escribiendo los cambios que van a tener lugar. Éstos pueden variar considerablemente en una escala desde simplemente mudarse de casa o cambiar de casa y además de barrio.

Obviamente, mudarse a un nuevo barrio implica más cambios: no sólo la casa, sino también el colegio, amigos, recursos comunitarios, tiendas, etc. Mudarse a un nuevo barrio requerirá mucha más preparación.

Es esencial prestar atención a todos los factores que cambiarán.

Puede que a algunas personas con TEA no les afecten los cambios más importantes u obvios, pero sí lo hagan los más sutiles o pequeños. Por ejemplo, puede generarles ansiedad el hecho de que el portón de la calle sea diferente, que los interruptores estén situados en lugares distintos o el oír ruidos extraños.

Este folleto pretende cubrir simplemente el hecho de mudarse de casa en lugar de cambios a mayor escala. De todos modos, los puntos clave se pueden aplicar a cualquier cambio. Son: Toma de conciencia, preparación e implicación.



Informar sobre la mudanza y preparación

Tan pronto como decidas que estás planificando mudarte de de casa, debes asegurarte que la persona con TEA comprende el concepto de mudanza:

1

Pon a su disposición información en un formato accesible, a través de apoyos visuales, fotografías, objetos, palabras escritas o habladas.

2

Trata de ser consistente con tu lenguaje cuando hables sobre la mudanza para reducir la posible confusión y ansiedad.

Una mudanza implica muchas incertidumbres, así que puede ser complicado informar y preparar sobre ella. Expón gradualmente a la persona con TEA a la idea, hablando de forma general sobre el cambio de casa y ve actualizando la información como y cuando puedas según la información disponible y las fechas.

Cuando te hayas decidido por una casa, explica el proceso y divídelo en fases. Descomponla en periodos mensuales y semanales hasta el día de la mudanza. Algunas personas con TEA pueden disfrutar conociendo el proceso en detalle, desde el inicio hasta la conclusión.

Secuenciar y comprender el tiempo

La secuenciación y la comprensión del tiempo son áreas clave de dificultades para las personas con TEA.

Los apoyos visuales y calendarios son sólo dos formas de ayudarles a comprender el concepto del tiempo. Probablemente es mejor esperar a tener una fecha definitiva antes de mostrársela visualmente.

También debes incluir una nota debajo, marcando las cosas que cambiarán. A continuación presentamos algunos ejemplos sobre cómo ilustrar el tiempo.

Ejemplo 1

Este ejemplo puede ser utilizado por una persona que identifique mejor las noches que los días. Así reconocerá que este horario visual señala cinco noches antes de trasladarse a la nueva casa.





Ejemplo 2

Los calendarios permiten a la persona con TEA marcar el tiempo tachando o tapando las fechas, de forma que se aprecie el tiempo que falta hasta la mudanza.

Lunes		7	14	21	28
Martes	1	8	15	22	
Miércoles	2	8	16	23	
Jueves	3	10	17	24	
Viernes	4	11	18		25
Sábado	5	12	19	26	
Domingo	6	13	20	27	

El proceso de mudarse de casa

Presentamos algunas estrategias para explicar el proceso de la mudanza.

¿Por qué nos mudamos?

Es esencial incluir información sobre "¿Por qué nos mudamos?", ya que puede ser muy importante.

Por ejemplo, explicar claramente que os mudáis porque así tendréis un dormitorio extra o para estar más cerca del trabajo de papá.

Céntrate en los aspectos positivos de la nueva casa para la persona con TEA: tendrás un jardín más grande para su cama elástica o estaréis más alejados del ruido de los coches, de modo que no lastimarán sus oídos.

¿Qué permanecerá igual?

Es importante resaltar la consistencia. Debes comunicarle a la persona con TEA lo que permanecerá igual. Ej. La tarde del martes seguirá teniendo natación, seguirás teniendo tu edredón favorito...

Libros de historias

Dependiendo del nivel de comprensión individual, hay varios libros de historias que se centran en el tema de mudarse de casa y pueden ser apropiados- ver la sección lecturas recomendadas al final del folleto para más ideas.

Historias Sociales ^{MR}

Desarrolladas por Carol Gray, las Historias Sociales ^{MR} pueden ser un método efectivo para proporcionar información a las personas con TEA. Para más información, recomendamos consultar en la Autism Helpline los folletos informativos de Historias sociales ^{MR} y las conversaciones en forma de historieta.

Crear tu propio libro

Recopila toda la información de tu nueva casa en el mismo documento. Puedes llamarla "nuestra nueva casa" o "la nueva casa de Tom". Este libro será la referencia para contestar a todas las nuevas preguntas sobre la casa que pueda tener la persona con TEA.

Visitas

Ofrece a la persona con TEA la oportunidad de visitar la nueva casa.

Fotografías

Haz fotos de la casa, el jardín y habitaciones.



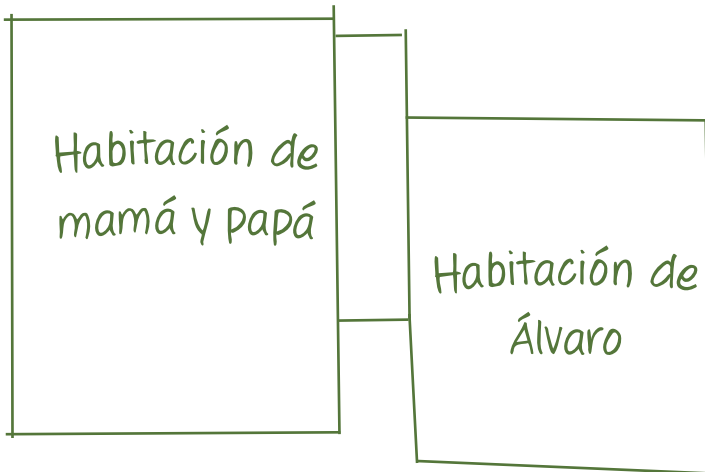
Mapas

Muéstrale donde está la nueva casa, e incluye dónde hay lugares importantes, como el colegio, el parque, la casa de la abuela o de los amigos, el supermercado...

Para algunas personas con TEA, deberás ser muy específico y escribir recorridos de su nueva casa a estos lugares.

Distribución de la nueva casa

¿Dónde está su dormitorio?



También puedes describir esto con fotos.

Su papel en el día de la mudanza

¿Tendrá la persona con TEA alguna responsabilidad en la mudanza, por ejemplo, recoger y embalar cosas de su habitación? Obviamente, esto dependerá de su nivel de comprensión y habilidades.

Preguntas

Reserva tiempo para hablar de sus preocupaciones y solventar sus dudas.



¿Qué pasa ese día?

Mudarse de casa puede suponer un momento estresante para todos. En algunos casos será mejor para la persona con TEA no estar presente el día de la mudanza, siempre y cuando sea consciente de que luego irá a la nueva casa para sus actividades diarias.

Puede que prefieras que la persona con TEA tenga cierto grado de implicación en ese día, ayudándole a comprender cómo se trasladan sus pertenencias. Si este es el caso, su rol debe ser claro, debe saber a quién debe ayudar y presentarle a los desconocidos.

Si es posible, trata de asegurarte de que su habitación se desemballa la primera y que los muebles se colocan en lugares similares a su antigua habitación.



Tras la mudanza

Trata de mantener estables sus rutinas para tratar de prevenir estrés añadido. Recuerda y se consciente de que los cambios de conducta no ocurrirán inmediatamente tras la mudanza, sino en semanas posteriores.

Recursos

La siguiente página Web contiene algunas actividades y recursos útiles que explican cómo mudarse de casa, además de libros y dibujos para colorear:

http://www.helpiammoving.com/moving_house/moving_with_kids.php

Lecturas recomendadas

CHALLENGING BEHAVIOUR AND AUTISM: MAKING SENSE-MAKING PROGRESS. Philip Whitaker. The National Autistic Society, 2001.

IT CAN GET BETTER... DEALING WITH COMMON BEHAVIOR PROBLEMS IN YOUNG AUTISTIC CHILDREN. Paul Dickinson and Liz Hannah, The national Autistic Society, 1998.

MAKING VISUAL SUPPORTS WORK IN THE HOME AND COMMUNITY: STRATEGIES FOR INDIVIDUALS WITH AUTISM AND ASPERGER SYNDROME. Jennifer L. Savner and Brenda Smith Myles, Autism Asperger Publishing Co., 2000.

MOVING HOUSE, Civardi A, Usborne Publishing Ltd, 2002.

MY SOCIAL STORIES BOOK, Carol Gray, Jessica Kingsley Publishers, 2002.

SOCIAL STORIES ^{MR} AND COMIC STRIP CONVERSATIONS FACTSHEET.

Central Books Ud

99 Wallis Road

London E9 5LN

Tel: 0845 458 9911

Fax: 08454589912

Email: nas@centralbooks.com

www.autism.org.uk/pubs

Agradecemos a la asociación benéfica británica The National Autistic Society, por concedernos la autorización para traducir el contenido y utilizar las imágenes de este folleto, publicado por primera vez en 2005.



www.autism.org.uk

The National Autistic Society (Entidad registrada)

393 City Road. London EC1V 1NG

Tel: +44 (0)20 7833 2299

Email: nas@nas.org.uk

Traducido por:



Federación Autismo Andalucía

C/ Bergantín, nº 2, bloque A, Local1
41012, Sevilla

Tel: 954241565/954617955

Fax: 954241565

E-mail: autismoandalucia@telefonica.net

Web: www.autismoandalucia.org

Financiado por:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD
Y POLÍTICA SOCIAL