

Guía para profesores/as de niños/as con TEA

IR DE VIAJE

CON UN ALUMNO/A CON SÍNDROME DE ASPERGER



Traducción del original:
GOING ON TRIPS WITH AN ASPERGER PUPIL
By Judith Colley.
NAS Autism Helpline

Traducción: Rosa Alvarez. Autismo Andalucía

IR DE VIAJE

CON UN ALUMNO/A CON SÍNDROME DE ASPERGER

Introducción

Sin duda alguna, viajar es una experiencia maravillosa, pero para un niño con síndrome de Asperger puede resultar muy complicada, ya que le priva de su estructura y sus “redes de seguridad”.

Después de viajes de varios días o viajes largos en este país y en el extranjero, he recopilado los siguientes consejos que han ayudado a los profesionales a trabajar con niños a los que les resulta difícil viajar.

Los niños con síndrome de Asperger tienen problemas en las siguientes áreas:

- *Comunicación*
- *Relaciones sociales*
- *Falta de imaginación y creatividad*

A los alumnos con TEA (Trastorno del espectro autista) les gustan la estructura y las rutinas.

Hay muchos más niños que niñas con Síndrome de Asperger. Por ello y para simplificar este folleto, sólo usaremos el masculino a lo largo del mismo.

Para empezar

Será de vital importancia comenzar presentando el lugar/país que vamos a visitar con bastante antelación.

Podemos empezar mirando en un atlas o en páginas Web como Multimap o Google Earth, si al niño le interesan los ordenadores. Hablad sobre el lugar/país, su clima, la gente y el idioma que allí se utilice. Investigad todo lo posible para que el alumno se familiarice con el tema.

Si es posible, organizad en el colegio un “Día temático sobre el país” y basad todos los contenidos de aprendizaje en él. Se pueden preparar pizzas, pintar banderas que decoren la clase en plástica, escuchar música típica del país y asegurarse de que todos se vistan como mínimo con un artículo típico del lugar: una camiseta de rayas, una boina y una ristra de cebollas ¡pueden hacer maravillas!





Prestad especial atención a las fronteras que vayamos a cruzar y a la distancia desde casa. No olvides mencionar las diferencias horarias y de idioma.

Explica que los policías de otros países pueden ir armados. En una ocasión viajé con un niño al que le alteró muchísimo ver que un policía llevaba un arma y quería saber si era un policía o un soldado.

Hablad sobre los parecidos y diferencias, por ejemplo cómo son los buzones de correos o las cabinas de teléfono, o cómo reconocer lugares importantes, como pueden ser las comisarías de policía.

Es obvio que la mejor forma de empezar será pasando sólo una noche fuera. ¡No empieces directamente con un viaje de tres días! Si el primer viaje de larga distancia que realiza el alumno es con el colegio o es la primera vez que pasa una noche fuera, puede ser mejor introducir previamente el concepto de viajar y tener muchas oportunidades de práctica previa. Por ejemplo, la familia puede ir haciendo viajes cada vez más largos los fines de semana y practicar algunas cosas, como parar en las estaciones de servicio.

Si es posible, la familia deberá hacer pequeñas salidas con el niño en distintos medios de transporte para prepararle para las diferencias que hay entre estos, por ejemplo un viaje en autobús y otro en barco.

Dormir fuera de casa también puede ir probándose gradualmente, comenzando por invitar a un familiar o un amigo del niño a pasar la noche a casa, y que él vaya después a casa de su amigo. Así será posible que el niño duerma en su habitación (o compartiéndola con un hermano o amigo) cuando posteriormente pasen la noche en un hotel u hostel. De este modo, cada uno de los elementos del viaje, pese a ser nuevos, no serán completamente imprevisibles.

Una vez que el niño se haya familiarizado con el lugar o país, debemos hablar de la fecha del viaje y hacer un pequeño gráfico o calendario con la cuenta atrás de los días que faltan.

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 <input type="checkbox"/>	
Sábado	5 ✓	12 ✓	19 ✓	26 <input type="checkbox"/>	
Domingo	6 ✓	13 ✓	20 ✓	27 <input type="checkbox"/>	

Los calendarios permiten que la persona con síndrome de Asperger sepa el tiempo que falta hasta el viaje marcando o cubriendo los días que van pasando.

Tres semanas antes de salir...

Haced una lista de las cosas que debe llevarse:

- La maleta que va a ir en el portaequipajes del autobús: ropa, zapatos, aseo personal, etc...
- Mochila para el viaje: libros, videojuegos, lápices, una bolsa pequeña con algo para picar... Quizás también un antifaz para los ojos, ya que he comprobado que junto con los tapones para los oídos sirven de ayuda a los alumnos a pasar la noche en un viaje largo.

Hablad sobre el asiento que prefiere ocupar:

- ¿Pasillo o ventana?
- Que no esté cerca del servicio, si es que el niño tiene fobia a los gérmenes.
- ¿Prefiere sentarse solo o con alguien?



Debemos explicarle que se van a hacer paradas para poder ir al lavabo y qué otras cosas están disponibles en las estaciones de servicio.

El alojamiento será un asunto de vital importancia. Debemos explicarle cuidadosamente qué supone esto y contar con la ayuda de la comprensión del resto de los alumnos, si una de las opciones es compartir habitación.

Dos semanas antes de salir...

Si es necesario, cambia divisas con antelación y haz una pequeña tablita con las operaciones del cambio de moneda para que el niño la lleve en su monedero o, si es oportuno, permítele llevar un conversor de moneda electrónico. La conversión de divisas puede ser uno de los “puntos fuertes” para aquellos niños con habilidades espaciales en matemáticas, a la vez que puede ser un recurso muy útil para el resto de los compañeros de viaje que necesiten ayuda para calcular el precio de las cosas.

Un pequeño truco, bajo mi punto de vista, es el de llevar dos monederos: uno para “casa” y otro para el “extranjero”. No sólo ayuda a estructurar el viaje sino que nunca he ido a ningún viaje en el que alguien no haya olvidado el monedero en la estación de servicio. ¡Es mejor perder 20 Libras que todos los Euros!

Haced un repaso a las actividades programadas. Será muy útil que el niño haga una agenda con un listado de los acontecimientos y excursiones que van a hacer. El alumno puede ir tachando los días que van pasando.

Si ya lo conoces, proporciona al niño una fotografía del hotel o el camping donde vais a pasar la noche, para que se pueda formar una idea previa de dónde se va a quedar a dormir.

Una semana antes de salir...

Organiza una reunión con los padres.

Comprueba los detalles médicos o de cualquier otro tipo que pueda ser crucial, por insignificante que parezca. Por ejemplo, puede que el niño no sea capaz de dormir a menos que se deje encendida una lamparita.

Habla con el alumno delante de sus padres. Asegúrate de que sepa que vas a actuar como si fueras sus padres durante el viaje. Para que el alumno lo entienda bien podemos hacer que la familia firme un acuerdo o contrato en el que te dan su "permiso" para que ejerzas su papel. ¡En más de una ocasión he agradecido haber hecho esto!

Es aconsejable discutir previamente cuáles serán las "Normas de las vacaciones" y para aquellos con mejores capacidades, recógelas por escrito en un contrato que pueda revisarse cuando sea necesario.

Determina a una persona a la que el niño pueda acudir durante el viaje si algo le provocara ansiedad.

Acuerda con los padres una hora adecuada para que el niño pueda llamar a casa diariamente.

Proporciona información escrita relacionada con el viaje: horarios, números de contacto etc. Entrega a los padres un número de teléfono al que puedan llamar si necesitan más información.



El día de la salida

Debes llegar temprano para estar esperando al niño cuando éste llegue, de forma que no le dé tiempo a ponerse nervioso esperándote.

Guarda cuidadosamente la medicación que te proporcionen los padres.

Podemos plantearnos llevar alguna mantita y funda de almohada con la que el niño esté familiarizado (sé que resulta complicado cuando tienes un autobús lleno de alumnos, pero es muy útil a la hora de ayudarles a pasar la noche en un sitio que no conocen).

Procura que la despedida sea corta y se monte en el autobús lo antes posible.

Ten a mano una pequeña actividad preparada: ir buscando determinadas señales de tráfico o los números de las matrículas de los coches, etc... cualquier cosa para centrar la atención. Puedes utilizar los intereses especiales o "fortalezas" del alumno, para asegurarte de que el viaje le resulte divertido. Los juegos de palabras o números nos pueden ayudar a pasar el tiempo.

A las personas con síndrome de Asperger no suelen gustarles los retrasos, ¡pero algunas veces son inevitables! Funciona de maravilla llevar con nosotros algún paquete de patatas, golosinas, etc. No es precisamente sano, pero son fantásticos para aliviar el estrés o como reforzador.

Una vez haya comenzado el viaje, asegúrate de que el conductor te comunica la hora a la que va a hacer la primera parada. Repasa con el niño lo que aprendisteis sobre las estaciones de servicio y decidid si va a querer comprar algún refresco o golosina. Podemos ir dándole el dinero en pequeñas cantidades. Asegúrate de que deja en el autobús el monedero con la divisa que no va a utilizar y que se lleva sólo el monedero de la moneda correspondiente al sitio en que estéis.

Da al niño una tarjeta para que la lleve siempre en el bolsillo. Explícale que debe mostrársela sólo a una persona que vaya de uniforme y con una placa o tarjeta de identificación si surgiera cualquier problema.

Me llamo

.....

Estoy en una excursión con el colegio

.....

La empresa de autobuses en la que viajo es

.....

Por favor, llamen a este teléfono si hubiese algún problema

.....

La experiencia me ha enseñado que es muy útil para los alumnos con Asperger viajar en medios de transporte de superficie (Tren, coche, autobús, ferri, etc.) a ser posible a la luz del día. Este viaje marca la diferencia entre casa y el extranjero. Viajes subterráneos, como cruzar el Euro Túnel, al ser muy largo y a oscuras, no tienen ese efecto y no ves como va desapareciendo el país de origen mientras se acerca el país de destino.



En viajes en ferri, el alumno necesitará también su tarjeta. Probablemente no la necesitará, pero se sentirá más seguro si la lleva.

Me llamo

.....

Estoy en una excursión con el colegio de

.....

La empresa de autobuses en la que viajo es

.....

Estamos aparcados en
(Escriba el número de la cubierta y escalera etc., cuando lleguen al ferri)

.....

Por favor, llamen a este teléfono si hubiese algún problema

.....

A continuación presentamos otros ejemplos de tarjetas ¡muy prácticas como recordatorios!

Tienes que estar a las 8 de la tarde en el autobús con la Señorita Colley...

Tienes que estar a las 3 de la mañana en la mesa de recepción con la Señorita Colley...

La Asociación Nacional de Autistas (NAS) edita tarjetas con información útil y tarjetas de Alerta de Autismo con puntos clave sobre el autismo y el síndrome de Asperger. Están disponibles en internet www.autism.org.uk/resources o en el distribuidor de la NAS:

Central Books Ltd.

99 Wallis Road. London E9 5LN. Teléfono: 0845 458 9911

También están disponibles en otros idiomas: www.autism.org.uk/languages



En el hotel

Una vez instalados en el hotel, será positivo para el niño y sus padres hacer una llamada telefónica. El simple hecho de haber llegado a su destino es un “logro” para él y un alivio para los padres.

La noche antes debemos dar al alumno una agenda del día siguiente con las actividades que vais a realizar.

Cada día podemos preparar al niño haciéndole preguntas como:

- ¿Qué necesita saber para ayudarlo a sentirse bien?
- ¿Qué es lo que podemos hacer (los profesionales) para ayudar a que vaya bien el día?
- ¿Qué puede hacer el alumno si no se encuentra bien, se agobia o está preocupado?
- ¿Qué debemos hacer en caso de emergencia?

Podemos poner por escrito las respuestas a estas preguntas. Si el niño las lleva consigo, en caso de empezar a preocuparse, siempre puede repasar cuál es el plan de acción.



Ejemplo de una hoja de actividades:

<p>Día. <i>Lunes</i></p> <p>Lugar y hora de salida <i>A las 8'00 de la mañana en la puerta principal.</i></p> <p>Qué tengo que hacer <i>Poner la alarma del reloj a las 6'30 de la mañana, asearme, vestirme, preparar la mochila para ese día. Bajar a desayunar a las 7'30.</i></p>	<p>Destino/actividad <i>El "Mundo Marino", veremos peces y animales detrás de unos cristales. Saldremos del "Mundo Marino" sobre las 5'00 de la tarde. Volveremos al hotel para ducharnos y cambiarnos de ropa. Cenaremos a las 6'30. Llamar a casa a las 7'30.</i></p>
--	--

Debemos dar al niño una tarjeta con detalles como los expuestos, por si acaso se separara del grupo.

Si no quiere participar de algún acontecimiento social o ir a la discoteca, seguramente será porque se encuentra un poco incómodo. La experiencia me ha hecho darme cuenta de que merece la pena quedarse con ellos hablando de cómo ha ido el día en un rincón tranquilo.

Puede servirles de ayuda escribir dos cosas positivas y dos cosas negativas que hayan pasado durante el día, y luego hablar sobre lo que ha ido bien y lo que no:

- ¿Qué podía haber hecho mejor hoy?
- ¿Qué es lo mejor que ha pasado?
- Si vengo en otra ocasión haré...

Esperamos que todo haya ido bien, pero esta pequeña rutina hace que se aproveche parte de la tarde y da la oportunidad al alumno de descargar cualquier tipo de estrés que haya sufrido durante el día.

Tómate las cosas según vayan llegando y modifica la agenda de actividades para adaptarla al estado de ánimo o la actividad planeada.

Tiempo libre

Puede que el tiempo libre desestructurado sea el momento más complicado, ya que el alumno no sabe qué hacer. Llevar libros o cualquier juguete ayuda a superar estas situaciones. Merece la pena intentar emplear el tiempo libre en alguna actividad, como ir a pasear o a nadar, ¡pero puede resultar agotador!

A nosotros nos gusta emplear las tardes con los niños con Asperger haciendo un álbum de recortes y periódicos. Generalmente prefieren este rato de tranquilidad al ruido de la discoteca, y disfrutan recogiendo postales, tickets, etc. durante el día, para pegarlos después en el álbum y escribir algunos comentarios sobre el día. Solemos dejar algunos huecos para las fotos, que los niños revelarán o imprimirán cuando lleguen a casa y a algunos alumnos les gusta seguir investigando sobre el lugar incluso cuando ya han vuelto del viaje.

Finalmente, a menudo dejamos expuestos los álbumes de recortes y los diarios en el departamento de idiomas. Son materiales útiles para el resto de alumnos que estén pensando en hacer una excursión con el colegio y también resultan interesantes y tranquilizadores para los padres.

Si viajas con un alumno que pueda olvidar la llave de su habitación dentro de la misma, merece la pena guardar nosotros las llaves o una copia en lugar de tener que estar yendo y viniendo a recepción repetidas veces. También resulta útil si le dejamos por escrito lo que tiene que hacer si se queda encerrado fuera de la habitación.

Viaje de vuelta

Da al niño tarjetas parecidas a las que se le dio en el viaje de ida.

Establece una hora para llamar a casa durante el camino de vuelta.



Lecturas recomendadas

LIBROS

Beaney, J and Kershaw, P (2006) INCLUSION IN THE SECONDARY CLASSROOM: SUPPORT MATERIALS FOR CHILDREN WITH AUTISTIC SPECTRUM DISORDERS. London: The National Autistic Society

Leicester City Council and Leicestershire County Council (1998) ASPERGER SYNDROME - PRACTICAL STRATEGIES FOR THE CLASSROOM: A TEACHER'S GUIDE. London: The National Autistic Society

South Gloucestershire Council (2005) GUIDELINES FOR WORKING WITH PUPILS WITH ASD IN KEY STAGES 3 AND 4. London: The National Autistic Society

Whitaker, P (2001) CHALLENGING BEHAVIOUR AND AUTISM: MAKING SENSE- MAKING PROGRESS. London: The National Autistic Society

FOLLETOS

Colley, J (2004) WORKING WITH AN ASPERGER PUPIL IN SECONDARY SCHOOLS. London: The National Autistic Society

Thorpe, P (2003) MOVING FROM PRIMARY TO SECONDARY SCHOOL: GUIDELINES FOR PUPILS WITH AUTISTIC SPECTRUM DISORDER. London: The National Autistic Society

Thorpe, P (2004) UNDERSTANDING DIFFICULTIES DURING BREAK TIME AND LUNCHTIME AT SECONDARY SCHOOL: GUIDELINES FOR PUPILS WITH AUTISTIC SPECTRUM DISORDERS. London: The National Autistic Society

Thorpe, P (2005) BULLYING AND HOW TO DEAL WITH IT: A GUIDE FOR PUPILS WITH AUTISTIC SPECTRUM DISORDERS. London: The National Autistic Society

Todos estos libros y folletos están disponibles en Central Books Ltd., distribuidores para las publicaciones de la NAS:

Central Books Ud

99 Wallis Road. London E9 5LN
Tel: 0845 458 9911 Fax: 08454589912
Email: nas@centralbooks.com
www.autism.org.uk/pubs



OTROS FOLLETOS
DE LA COLECCIÓN EN
CASTELLANO

Consultar:
www.autismoandalucia.org

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:

