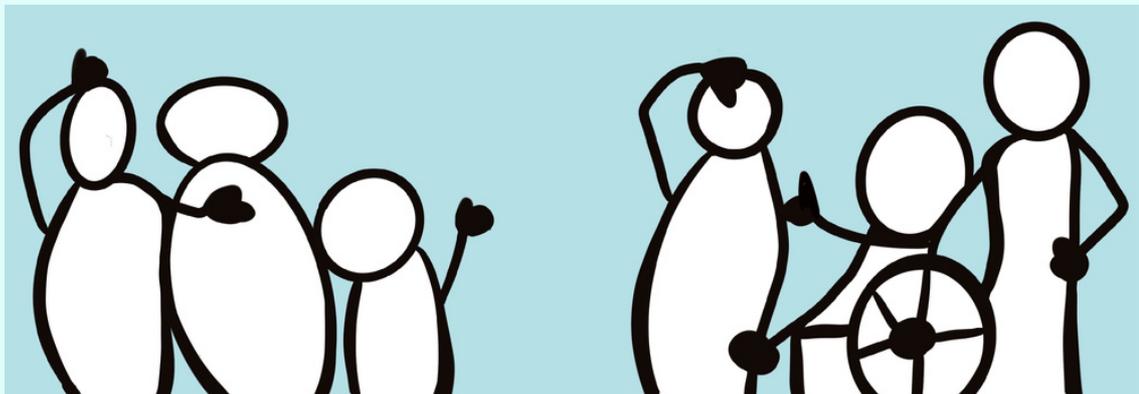


APOYO ACTIVO

FUNDACIÓN EDES PARA LA EDUCACIÓN
ESPECIAL



APOYO ACTIVO

INTRODUCCIÓN

Las personas que perciben el mundo de forma diferente se comportan de forma diferente, para entender el mundo y comportarse como se espera necesitan apoyo, pero un apoyo que les permita participar y no les anule.

Así describen ellas su forma de ver el mundo y sus dificultades para enfrentarse a él:

"La esperanza de encontrar alguna explicación estuvo siempre en mi subconsciente".
Gunilla Gerland.

"Te oigo mejor cuando no te estoy mirando. El contacto visual es incómodo. La gente nunca entenderá la batalla a la que me enfrento para poder hacer esto".
Wendy Lawson.

"No me gusta hablar con personas que usan la forma "tú" cuando hablan de sí mismos. Lo tomo como si quisieran decir que yo haga esas cosas". **Landschip.**

Reconoce que somos igual de extraños el uno para el otro, y que mi forma de ser no es simplemente una versión deteriorada de la tuya.

Jim Sinclair

En todo momento mantengo una lucha para hacer el salto de la percepción al significado.
J. G. T. Van Dalen.

Toda mi forma de pensar es visual.
Temple Grandin.

APOYO ACTIVO

·A veces, cuando otros niños me hablaban , yo apenas oía. Otras veces sus voces sonaban como balas. **B. B. White.**

·Cuando las cosas no funcionaban como las había previsto, tenía que formular una nueva teoría. Tenía que haber una forma de entender el mundo. **Gunilla Gerland.**

·*El cambio constante de las cosas nunca me daba la oportunidad de prepararme para ella. Por eso me gustaba y consolaba hacer las cosas una y otra vez.* **Donna Williams**

Cuando me siento enfadada y desesperada por todo, la música es la única forma de calmarme por dentro. **Therese Jolife**

·La vida es una masa tan confusa de sonidos y visiones por eso sirve de gran ayuda poner orden. **Therese Jolife**



¿QUÉ ES EL APOYO ACTIVO?

El apoyo activo es un modelo de trabajo que aumenta la participación de la persona en las actividades del día a día para que tenga experiencias positivas.



La pregunta que como persona de apoyo me debo hacer es ¿Cómo apoyar a la persona para que aumente su nivel de participación en cada actividad? Porque no se trata de lo que hacemos si no de “como lo hacemos”.

PENSANDO EN PASOS:



La mayoría de las actividades que las personas realizamos en nuestro día a día, se pueden secuenciar en pasos, se pueden desglosar en partes más pequeñas que nos llevan a conseguir el objetivo de esa actividad.

Muchas de esas actividades están integradas en nuestra rutina y las realizamos de forma automática. Por ejemplo, cuando alguien está aprendiendo a conducir necesita ir pensando en cada uno de los pasos que son necesarios (meter llave en el bombín, gira llave, pisa embrague mientras giras llave...), pero con el tiempo lo hará de manera automática, sin pensar.

APOYO ACTIVO

Dividir la actividad en pasos puede ser muy útil para facilitar la comprensión, participación y aprendizaje de las personas con discapacidad.

Una vez tengamos claro que es lo que queremos conseguir, según sea la persona necesitará un tipo de apoyo o una combinación de alguno de estos cinco.



DIFERENTES NIVELES DE APOYO:

Los diferentes niveles de apoyo son una guía para que el personal dé el apoyo adecuado a cada persona en cada momento. Hay cinco niveles de apoyo.

Nivel de apoyo 1	PREGUNTAR
Nivel de apoyo 2	EXPLICAR
Nivel de apoyo 3	INCITAR
Nivel de apoyo 4	MOSTRAR
Nivel de apoyo 5	GUIAR

1 PREGUNTAR



Se trata de un **apoyo verbal**, que puede ser en modo pregunta, a través de la que se incita a la persona a que realice la actividad.

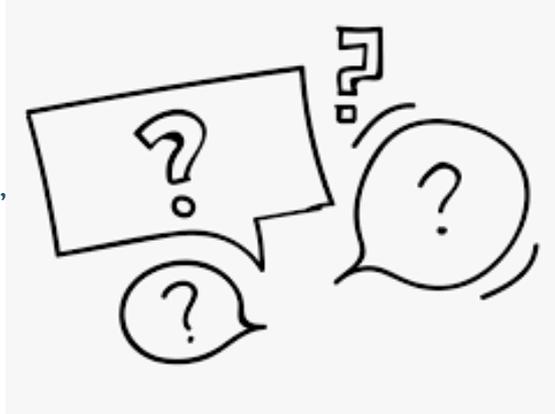
Consiste en **sugerir, instigar y provocar**, de forma verbal, que la persona se ponga en acción, se involucre con otros temas y focalizar su atención en el proceso en el que nos encontramos.

Usar un lenguaje positivo, será otra de las bases para conseguir el éxito del proceso.



EJEMPLOS:

- Acaba de sonar el fin de la lavadora, "*¿qué toca hacer?*".
- Han llamado a la puerta, "*¿vendrá alguien?*".
- Vamos a hacer la merienda, "*¿qué necesitamos cortar?*".
- Hay que cocinar, "*Vamos a pelar patatas*".



Es el nivel más bajo de apoyo. Es un nivel de apoyo muy útil para generar movimiento en las personas y que se activen para participar.

Con el proceso podremos conseguir que con estas preguntas la persona tenga la clave necesaria para saber iniciar o seguir la actividad o tarea.



¡Cuidado con confundir que preguntar es consultar a la persona si desea hacer la actividad!. Es un nivel de apoyo que se usará para instigar y provocar que la persona se introduzca en el paso de la tarea en el que estamos.

Sobre todo, para personas con más necesidades de apoyo, será importante usar las mismas preguntas en todas las ocasiones de participación en las que desarrollemos la actividad y tener en ellas en cuenta la economía verbal, para conseguir no distraer a la persona.

¿QUÉ ES LA ECONOMÍA VERBAL?

Las frases simples y directas funcionan mejor, así como las instrucciones que contienen sólo una acción.

En ocasiones se suele sobrecargar el momento de apoyo en verbalizaciones, instrucciones o referencias que no siempre se entienden, por la complejidad del lenguaje que utilizamos y por la gran cantidad de matices que contiene.

Cuando se va a introducir una actividad el foco debe estar en que la persona participe. Por ello, habrá que hacer los esfuerzos necesarios para adaptar el lenguaje y conseguir así la máxima comprensión.



Es importante evitar el uso de palabras innecesarias, por lo general, es mejor decir cosas como "Pon las patatas en el fregadero", que decir, "¿Crees que podrías poner las patatas en el fregadero cuando sientas el momento adecuado?".

No es buena idea llenar los silencios charlando cuando se espera a que la persona haga la actividad, ya que esto puede confundir y distraer.

Conviene tratar de evitar repetir instrucciones verbales si la persona no hace tarea, (es mejor animar con un venga vamos alentador, o "¿te ayudo?" o "¡después comemos! ya que esto puede ser molesto y desencadenar un comportamiento desafiante).

2

EXPLICAR



Ayuda a ir organizando las fases en las que se compone, en el paso en el que se encuentra la persona dentro de la actividad. Son las explicaciones que ayudarán a la persona a ir orientándole en la secuencia que debe seguir, a través de estas indicaciones verbales,

EJEMPLOS:

META: PONER LA LAVADORA

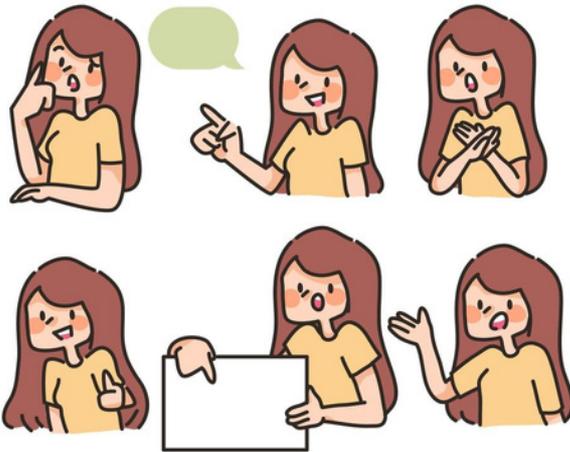
Paso 1: coger ropa del cesto.

Paso 2: meter ropa en el tambor.

Paso 3: cerrar puerta.

Paso 4: encender lavadora.

- Girar la manivela.
- Pon el número 5.
- Saca hacia fuera la manivela.



Cuidado con confundir explicar la tarea con pensar en pasos. Explicar la tarea es un nivel de apoyo que usamos para conseguir participación de la persona en la actividad, y pensar en pasos será la estructura en la que desglosaremos la meta planteada.

Pensar en pasos son acciones que empiezan y terminan, explicar se refiere a utilizar un lenguaje sencillo para que sepan cómo hacerlo.

En estos dos niveles de apoyo debemos tener muy en cuenta la economía verbal, pero será de toda maneras una clave a tener muy presente durante todo el proceso de apoyo a la persona.

Si sólo se utilizan dos niveles de apoyo (preguntar y explicar)¿qué puede pasar con las personas que no comprenden el lenguaje verbal? Es preciso asegurar que las personas de apoyo manejan otros niveles de apoyo no verbales, que no dependen tanto de la palabra.

3

INCITAR



Se trata de utilizar gestos e indicaciones (no verbales) que se irán realizando para incentivar, mostrar, dirigir a la persona hacia lo que tiene que hacer para el paso siguiente de la actividad.

Puede ser aproximar un objeto, acercar visual y físicamente algo para que la persona vaya conociendo qué debe hacer.

Ejemplos:

Apuntar a las patatas y el colador.

Imitar el gesto de pelar una patata.

Dar una regadera a la persona para indicar que es hora de regar las plantas.

Acerca la jarra de leche a la taza cuando es el momento de verter la leche.

Apuntar al helado en el quiosco cuando va a coger el que le gusta e indicar llevarlo a la persona que cobra.

Indicar el champú en el comercio y acompañar la indicación de que debe coger para dejar en la cesta de la compra.



Señalar es probablemente el gesto más común y puede ser muy útil porque es fácil de entender.

- *Golpear ligeramente una superficie*, puede ser una buena manera de indicar el lugar correcto donde algo debe ir.
- *Hacer mímica de acciones simples* como coger algo, abrir un grifo o presionar un interruptor también pueden ser buenas maneras de ayudar a una persona a recordar cómo hacer las cosas.

La manera en la que están dispuestos y colocados los objetos necesarios para realizar la actividad también es una buena manera de facilitar la comprensión, Si la persona tiene algún tipo de discapacidad visual se puede usar objetos con texturas o formas distintivas que la persona pudiera sentir al tacto.

4

MOSTRAR



Este nivel de apoyo ofrece más información que "incitar". Puede ser útil cuando la persona no entiende lo que tiene que hacer, pero es capaz de imitar.

Facilita si se utiliza con "explicar" e "incitar".



EJEMPLOS:

- La persona de apoyo pone un pedazo de pan en una de las ranuras de la tostadora.
- Luego dice "haz lo mismo que yo"
- La persona pone el pan en la otra ranura.

Este nivel de apoyo ofrece más información que "incitar". Puede ser útil cuando la persona o entiende lo que tiene que hacer, pero es capaz de imitar.

5

GUIAR



Consiste en colocar la mano sobre la mano de la persona o la parte del cuerpo necesaria para dirigir el movimiento o la acción que debe realizar acompañando de esta manera la secuencia de la actividad.

Este debe ser acompañado a través del **encadenamiento hacia delante o hacia detrás** para ir desvaneciendo el apoyo de guía que vayamos dando.



Ejemplos:

- La persona de apoyo pone su mano sobre la de la persona y le guía para coger la leche y echarla en el vaso.
- Acompañar la mano al estante de los champúes y coger el producto con la mano y dejar en la cesta.
- Coger la mano para llevar el metro bus a la máquina y acompañar mano sobre mano a pasar la tarjeta por el detector.

Es el nivel más alto de apoyo. Debe variar según la necesidad de apoyo de la persona. Es posible que se tenga que utilizar cuando la persona realiza una actividad relativamente compleja por primera vez.

También es posible que la persona sólo necesite el nivel de apoyo "guía" para un paso particularmente difícil de la actividad y niveles más bajos de apoyo en los otros pasos.

En "guiar" se puede introducir el encadenamiento hacia delante.

Encadenamiento hacia delante:

En esta estrategia se le enseña a la persona el primer paso del proceso (por ejemplo, poner la pasta de dientes en el cepillo) y se premia esta acción, pero es la persona de apoyo quien realiza el resto de la secuencia.

Progresivamente, se añaden nuevos pasos, como frotar los dientes de arriba, los de abajo, las muelas o enjuagarse.



Pero en este caso, solo se refuerza la última ampliación de la secuencia.

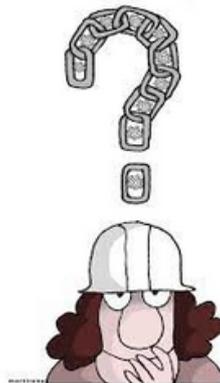
Si la persona ya ha adquirido los pasos hasta frotar las muelas, no tendría sentido reforzar el mero hecho de que ponga la pasta en el cepillo.

Es decir, **se trabaja del objetivo a la meta.**

O hacia atrás,

"Encadenamiento hacia atrás"

En esta variante, la idea es adquirir la habilidad hacia atrás, es decir, desde el final hacia el principio. Por ejemplo, si deseamos que una persona recoja la habitación después de estar en ella, podemos guardar nosotros todas sus cosas menos una. Dejaremos que sea ella quien guarde el último y premiaremos su conducta. Al día siguiente, la persona guardará dos cosas, al siguiente, tres, así, hasta que coloque la habitación por sí misma.



El punto favorable que tiene esta opción es que **la persona comienza a aprender desde pasos más cercanos a la finalización**, es decir, al éxito.

Esto puede hacer que su motivación sea mayor desde el primer día. Se trabaja de la meta al objetivo, para ir desvaneciendo poco a poco ese apoyo mano a mano y que cada vez sea la persona la que vaya realizando más parte de la secuencia.

La persona de apoyo debe ir graduando los niveles de apoyo de forma que sea el justo y necesario para posibilitar los mayores niveles de participación.

Este nivel de apoyo se puede utilizar con "explicar", "incitar" y "mostrar".

Es importante valora cuál es la manera menos intrusiva de dar estos apoyos, valorando la comodidad de la persona y la mejor postura para poder acompañar su participación.

(Esta información está basada en guías y documentos elaborados por PLENA INCLUSIÓN).

PRACTICA UN POCO...



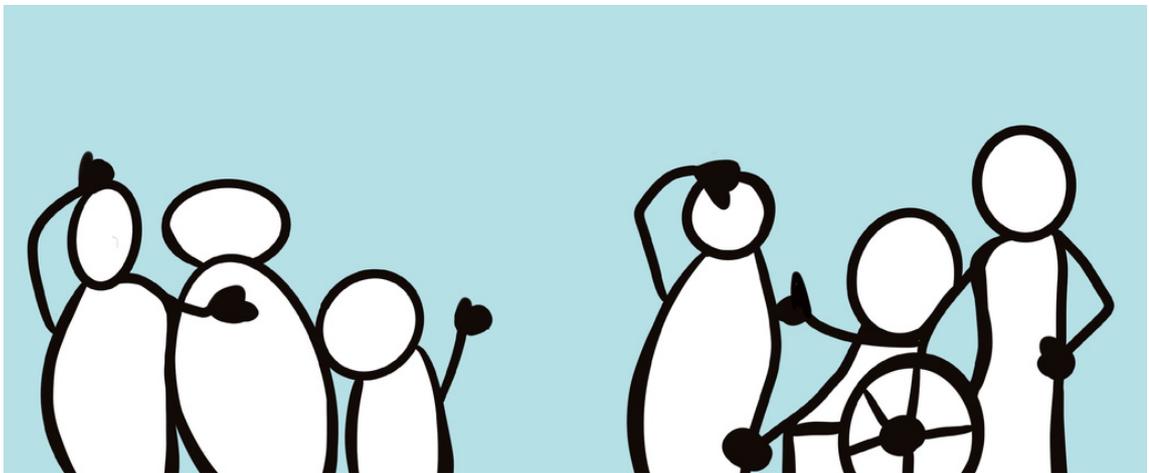
Elige una acción en la que creas que podrías apoyar a una persona, estructúrala en pasos y explicar cómo lo harías.

- Viajar en tren o autobús.
- Lavarse las manos antes de comer.
- Enseñar a usar alguna herramienta.
- Fregar los platos.
- Preparar el desayuno.

FUNDACIÓN EDES

Desde Apoyo en el Entorno, se ofrece este manual de Apoyo Activo, ya que es un modelo de apoyo que empodera a las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo para tener una plena participación en todos los aspectos de su vida.

Se centra en la relación de apoyo entre las personas.



fundación
EDES

Fundación Edes para la Educación Especial
Finca El Cabillón SLU
El Cabillón s/n.
33740 Tapia de Casariego.
ASTURIAS.
Tfno: 985 628192
Fax: 985 628047