

# CLUB DE AMIGOS Y AMIGAS: TODOS Y TODAS SOMOS PARTE

TODA BUENA VIDA, CONECTADA CON LOS DEMÁS



Gobierno Regional  
Región de Valparaíso

## Créditos

Isbn  
978-956-09574-4-3

Registro de Propiedad Intelectual  
Nº 2023-A-7786

Responsables de Contenido  
Valeria Jiménez Pastén Fonoaudióloga, Nicole Ruz Silva Psicóloga, Lilia Siervo Briones Educadora Diferencial

Coodinación de Proyecto  
Lilia Siervo Briones

Diseño y maquetación  
Karla Silva Göpfert

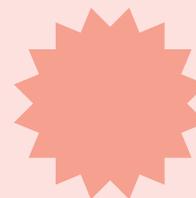
Produce y ejecuta  
Fundación Apoyo Autismo Chile Epaa

Financia  
Gobierno Regional. Región de Valparaíso, 7% del Fondo Nacional de Desarrollo Regional

# ÍNDICE

Testimonios	05	06
Introducción	07	08
Antes de la lectura y el trabajo con la guía	09	
Poniéndonos en acción	12	13
Módulo 1: Autopercepción ¿Quién soy?	15	21
Módulo 2: Roles y estrategias sociales	23	31
Módulo 3: Regulación emocional y situaciones prácticas	33	41
Módulo 4: Gestión del tiempo libre, ocio y participación comunitaria	43	51
Módulo 5: Yo contribuyo	53	55
Referencias bibliográficas	55	

## TESTIMONIOS



"El Club de amigos ha sido una linda instancia para que mi hija comparta y conozca nuevos amigos. Ella siempre va muy feliz y espera con ansias el día sábado para asistir. Lo bueno es que les enseñan a socializar y compartir por medio de juegos y actividades, haciendo del aprendizaje algo entretenido."

"Quería agradecer por el trabajo que están llevando a cabo con los chicos. He visto un avance fantástico. Él se siente cómodo en las actividades y con el grupo. Se expresa más y de mejor manera. También notamos que tiene más iniciativa en hacer las cosas por sí mismo. Ojalá hubiéramos tenido esta ayuda antes."

"El club de amigos ha sido un pilar fundamental para mi hijo en el proceso de socialización y aceptación. Además, de entregarle diversión y motivación. ¡Gracias!"



"Para nosotros el Club de amigos de la Fundación Apoyo Autismo Chile nos ha mostrado la importancia que tiene el proporcionar espacios de ocio con apoyo diseñado y pensado especialmente para cada persona con la Condición del Espectro Autista de manera individual. Estos espacios de ocio significativo son prácticamente inexistentes para mi hijo o si lo hay no se ajustan a sus necesidades de apoyo. Mil gracias por regalarnos un espacio de bienestar y alegría."

"Cómo padres destacamos la iniciativa de la Fundación Apoyo Autismo de crear el Club de Amigos. Con el propósito de fortalecer y desarrollar sus habilidades sociales, a través de las diferentes temáticas, actividades y entornos de acuerdo a las capacidades de cada niño. Estamos muy agradecidos como familia."



"Él está muy feliz con la experiencia de este club de amigos, ha sido algo muy esperado y positivo en su vida y lo espera con ansias. Muchas gracias."

"1. Me gusta estar en el grupo del club de amigos, 2. he hecho amigos y espero no perderlos, 3. uno de ellos es el niño que le gusta Pokémon y le gustan los animales marinos, espero no irme del club, 4. es una pena que llegue hasta julio, pero aún así me gusta, 5/5 estrellas"

"Como padres estamos muy felices de que mi hijo participe en el club de amigos ya que ha sido fundamental para él conocer a otros chicos, sentir y

ver que no es el único, que sus diferencias son parte de su esencia y que ser autista es parte de la diversidad. Siempre llega contento y alegre después de cada sábado y vivir esa experiencia como padres nos llena el alma. Ojalá que el grupo vaya creciendo junto a ellos y se acompañen en este camino."

"Nuestra familia está muy contenta y agradecida del Club de Amigos por dar la oportunidad a mi hijo de interactuar, participar y, sobre todo, relacionarse con chicos de su edad y similares intereses. Además, de permitir que los padres podamos conocernos e intercambiar experiencias."

"Estamos muy contentos de poder ser parte de este club de amigos donde él ha podido interactuar con pares, conocer y acceder a nuevas personas que guían actividades tanto como para compartir y socializar como para lograr que ellos se sientan y puedan ejercitar habilidades de autonomía y a su vez se sientan incluidos en los entornos a los que acceden, en un ambiente seguro y de compañerismo. Como padres también nos ha permitido acercarnos a otras realidades, compartir experiencias con los papás que son de apoyo en la crianza, cuidados y la vida en general de nuestras familias."

## INTRODUCCIÓN

### PROGRAMA CLUB DE AMIGOS Y AMIGAS: TODOS Y TODAS SOMOS PARTE

La participación de las personas con la condición del espectro autista, en relación a las de personas sin discapacidad o de desarrollo típico, se ve disminuida. Esto, por diversos factores que sin duda influyen en su calidad de vida. Durante los años 2021 y 2022, nuestra fundación desarrolló una investigación sobre inclusión social, autodeterminación y derechos de las personas del Espectro Autista, en donde los resultados abogan por la promoción de contextos más inclusivos y que la persona del espectro autista pueda participar de manera plena en la comunidad. No obstante, esta no es una tarea fácil, ya que los resultados dan cuenta que aquellos elementos que tiene relación con la inclusión, están en riesgo, tales como las relaciones interpersonales y la contribución.

En nuestro intento por apoyar el desarrollo integral de cada persona con la Condición del Espectro Autista y dar énfasis a la inclusión social y participación ciudadana, desarrollamos el programa Club de Amigos y Amigas; espacio que busca entre otros aspectos, desarrollar estrategias sociales, emocionales y comunicativas.

El programa Club de amigos y amigas: todos y todas somos parte, nace en un primer momento como parte de los servicios de apoyo dentro de Fundación Apoyo Autismo Chile. A partir del año 2023 y gracias al financiamiento del Gobierno Regional de Valparaíso por medio de su fondo de desarrollo social para organizaciones privadas sin fines de lucro, logra dar continuidad al servicio y ampliar la cobertura a familias provenientes de diversos sectores de la región.

#### ¿Por qué es tan relevante esta iniciativa?

Principalmente debido a propuesta va en estrecha relación con los propósitos de nuestra Fundación, de los cuales podemos destacar los siguientes:

1. Apoyar a la persona con la condición del espectro del autismo y sus familias para incrementar de manera positiva sus oportunidades dentro de su contexto comunitario, familiar, escolar y/o laboral.
2. Promover una mirada positiva de la persona con la condición del espectro del autismo dentro de su contexto comunitario, de tal manera que sea valorada desde toda su dignidad como persona, ciudadano o ciudadana.

Dado este contexto y relatando parte del camino recorrido, detallamos estructura y objetivos de la programa :

El Club de amigos y amigas está orientado a personas del espectro autista con edades que van desde los 10 a 21 años de edad. Para ello, se han conformado dos grupos de trabajo organizados de la siguiente manera: grupo con mayor necesidad de apoyo y grupo con menor necesidad de apoyo.

Como objetivo principal se encuentra la promoción de la calidad de vida de la persona con la Condición del Espectro Autista por medio del establecimiento de relaciones interpersonales, contribución y bienestar emocional.

Finalmente, como comunidad tenemos una gran responsabilidad, primero, el que toda persona, independiente de sus necesidades de apoyo, condición o discapacidad, puedan gozar de todos los recursos que les ofrece la comunidad. Como segundo elemento, el ofrecer oportunidades ricas en experiencias. En tercer lugar, que cada persona con o sin discapacidad, pueda ser reconocida, dentro de su comunidad, como una persona valiosa, que aporta y contribuye. Y como cuarto lugar, construir puentes, para que todo niños, niña, joven y persona adulta con o sin discapacidad, con o sin la Condición del Espectro Autista, desarrolle su propio proyecto de vida, orientado a aquello que hoy llamamos calidad de vida.

## Antes de la lectura y el trabajo con la Guía.

### Antes de ponernos en acción, destacamos lo siguiente:

Dentro del Espectro Autista existe una gran diversidad desde el punto de vista de las necesidades de apoyos. Dado esto, muchas personas con grandes necesidades de apoyo quedan fuera de programas y oportunidades.

Es por esta razón, que la propuesta está orientada tanto para personas con grandes necesidades de apoyo como para personas con menores necesidades de apoyo.

Para ello, los grupos de trabajo se han conformado según las necesidades de apoyo.

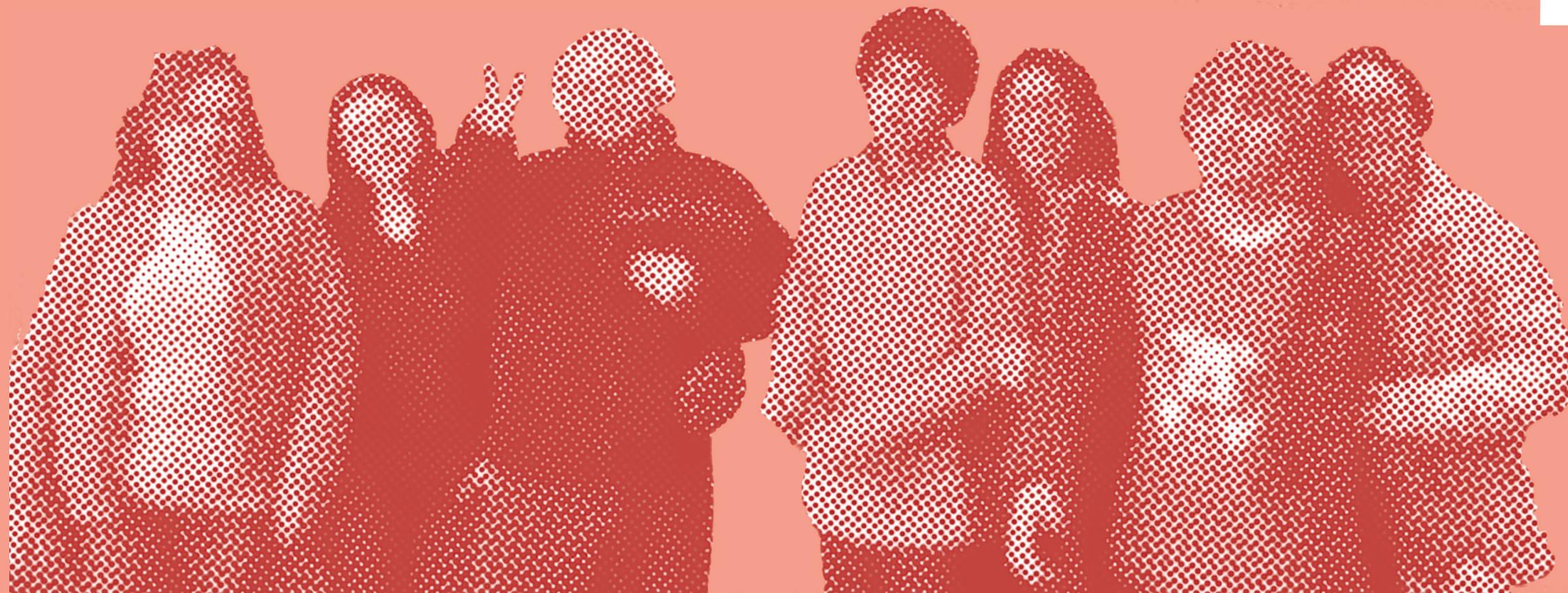
Dentro de la Guía nos referiremos al Trastorno del Espectro Autista como Condición del Espectro Autista, Espectro Autista o persona Autista.

A lo largo de la Guía hacemos referencia al concepto de neurodiversidad y neurodivergencia.

Desde la neurodiversidad, se entiende como las diferencias existentes en el funcionamiento de los cerebros de todas las personas. No existe solo un funcionamiento típico, sino que una gran diversidad.

Desde el paradigma de la neurodivergencia, se entiende a aquellas personas que poseen formas de procesar la información que no se ajustan a la norma, tales como personas con Autismo, Déficit Atencional con o sin Hiperactividad, entre otros.

No obstante, como profesionales de apoyo y organización, invitamos avanzar hacia la neuro armonía, un hermoso concepto desarrollado por Peter Vermuelen, el cual invita a que valoremos y respetemos todas las formas de procesamiento para construir juntos y juntas una canción bonita.



¿TE SUMAS?

## PONIÉNDONOS EN ACCIÓN

- ✘ El club de amigos y amigas: todos y todas somos parte, es un grupo de personas del Espectro Autista que van entre los 10 a 21 años de edad.
- ✘ La guía está centrada en actividades para grupos de personas con menores necesidades de apoyo, sin embargo, en cada módulo hay una actividad propuesta para grupos de mayor apoyo.
- ✘ Cada participante se inscribe y asiste de forma voluntaria.
- ✘ Las sesiones están planificadas en base a los intereses del grupo, donde se realizan votaciones cada semana para elegir lugares y actividades de entretenimiento.
- ✘ Se propicia un espacio seguro, en el cual se respeta la forma de ser de cada uno y una, sus necesidades sensoriales, estrategias de autorregulación, intereses profundos y desafíos.
- ✘ Durante la puesta en acción del programa, se respeta la identidad y expresión de género de la persona. No obstante, para fines de redacción de la guía, se utiliza el lenguaje binario.
- ✘ Esta guía tiene la finalidad de formar lazos de amistad, crear instancias de interacción en contextos naturales, fomentar nuevas actividades para realizar en tiempo libre, compartir intereses con los demás, generar sentido de pertenencia, valorarse como persona neurodivergente, fortalecer la independencia, toma de decisiones y autonomía.

## REQUERIMIENTOS

- ✘ Los encuentros se realizan una vez a la semana.
- ✘ Cada encuentro es mediado por monitores.
- ✘ Se procura que el ambiente sea ordenado y tranquilo.
- ✘ Se crea grupo de Whatsapp donde el grupo se organiza y se mantiene informado.
- ✘ Antes de cada sesión se realiza apoyo escrito y/o visual de anticipación de las actividades a desarrollar
- ✘ En cada sesión se entrega snack a cada participante, siendo un momento durante la sesión donde comparten intereses comunes. Por ejemplo: escuchar música, ver videos, conversar, caminar.
- ✘ Se sugiere el apoyo de voluntario o voluntaria en cada sesión.

## INICIANDO LOS ENCUENTROS

- ✘ Antes de iniciar los y las integrantes del grupo se presentan.
- ✘ Se les pregunta por sus gustos, intereses y preferencias.
- ✘ Los monitores o monitoras serán parte activa de cada una de las dinámicas, por ejemplo: diciendo su nombre, edad, intereses.
- ✘ En cada sesión se otorgarán funciones a los y las participantes, siendo decisión voluntaria el participar en alguna de ellas. Por ejemplo: ordenar sillas, entregar materiales, recoger envases, sacar fotografías, ayudar a otro compañero/a, etc.
- ✘ Se recomienda que al finalizar cada sesión se realicen actividades lúdicas que promuevan la interacción entre los y las participantes, favorezcan la toma de decisiones, fortalezcan herramientas conversacionales; así como, permitan una participación activa. Por ejemplo: juegos de mesa, dinámicas, sesiones con temáticas.

### Materiales necesarios para trabajar la guía:

- ✘ Papelería, lápices de colores o plumones, papelógrafos, fotografías, imágenes, pictogramas, computador, impresora, proyector.





# MODULO 1

## Autopercepción: ¿Quién soy?

La autopercepción es la imagen que alguien tiene de sí mismo, sus características físicas (estatura, contextura física, color de pelo, color de ojos, etc.), habilidades (dibujar personas, leer comics, aprender idiomas, recordar fechas, habilidades musicales, imitar voces, etc.), desafíos (académicos, sociales, organización, emocionales, etc.), necesidades (sensoriales, adecuaciones, derechos, de la vida cotidiana, etc.), pensamientos (proyecciones, creencias, gustos, intereses, etc.), emociones y personalidad (Rams, 2020). Es por esto, que en este capítulo se abordan temáticas relacionadas a: diversidad, neurodiversidad, neurodivergencia, intereses comunes, diferencias, identidad autista, fortalezas y desafíos.

### 1 Sesión

#### Bienvenida:

- ✘ Presentación: A cada integrante se le pregunta nombre, edad y ciudad. Igualmente lo hacen los monitores o las monitoras.
- ✘ Se crea espacio de comunicación, a fin de plantear las reglas del grupo y que todos y todas estén de acuerdo o en desacuerdo con estas, pudiendo añadirse otras.
- ✘ Se explica al grupo el tema de la sesión.

#### Autopercepción: ¿Quién soy?

##### Descripción de la actividad 1:

###### Concepto de Diversidad:

- ✘ Conociendo las diferencias en nuestro entorno:
- ✘ Por medio de una dinámica, se le entrega a cada integrante imágenes de árboles y animales y se les pide que las organicen según sus diferencias.

Elemento	Tamaño	Color	Textura
Árbol			
Animal			

- ✘ Se pregunta a los y las participantes: ¿existen dos árboles o animales iguales?
- **Reflexión:** En la naturaleza no existen dos árboles o animales iguales, siendo cada uno valioso por sus características individuales y aportando al equilibrio de nuestra biodiversidad.

##### Descripción de la actividad 2:

- ✘ Conociendo las diferencias desde nuestro exterior:
- ✘ A cada integrante se le solicita una fotografía reciente a cuerpo completo.
- ✘ Los y las participantes observan su fotografía y eligen la palabra acorde a su propia característica, pegando esta en un papelógrafo:
  - Color de tu pelo
  - Color de tus ojos
  - Contextura física
  - Pelo ondulado o liso
  - Largo de tu pelo

Persona	Color de Pelo	Color de Ojos	Contextura física	Pelo ondulado o liso	Largo de tu pelo
Anita					
Pedro					
José					

- ✘ Se pregunta a los y las participantes ¿Existen dos personas iguales en el grupo?
- **Reflexión:** No existen dos personas iguales, algunas tienen similitudes y otras diferencias, siendo importante valorar nuestras características y respetar la de los y las demás, dado que lo diferente nos hace humanos.

##### Descripción de la actividad 3:

- ✘ Conociendo las diferencias desde nuestras preferencias:
- ✘ A cada integrante se le solicita que lleve algún elemento de su interés, por ejemplo: un videojuego, juego de mesa, libro, música, dibujos.
- ✘ Por turno, hablan de su interés.
- ✘ Cada uno y una escribe sus gustos y preferencias en relación a:
  - Música
  - Comida
  - Actividades recreativas o pasatiempos
  - Películas
  - Interés profundo
- ✘ Se pregunta a los y las participantes ¿Existen dos personas con gustos similares?
- **Reflexión:** Las personas pueden tener diferencias y similitudes en gustos y preferencias. Esas similitudes son las que nos ayudan a establecer relaciones con otros y otras, así como a crear lazos de amistad.

## SESIÓN 2

### Autopercepción: ¿Quién soy?

#### Conociendo las diferencias desde la neurodiversidad y neurodivergencia

- ✖ ¿Qué es la neurodiversidad y la neurodivergencia?
- ✖ Se explica a los y las participantes que cada cerebro es diferente y funciona de manera distinta.
- ✖ Por ejemplo: hay personas que son buenas con las matemáticas y otras son buenas escribiendo. Existen personas diestras para escribir y otras son zurdas. Hay personas que les resulta más difícil prestar atención o permanecer quieto por mucho tiempo.
- ✖ Todas esas variables, son parte de nuestra naturaleza y diversidad humana.
- ✖ Ser neurodivergente, tiene relación con tener características que se diferencian de las que culturalmente conocemos a nivel del funcionamiento neurocognitivo.
- ✖ Dentro de la neurodivergencia están las personas autistas, disléxicas, con déficit atencional y/o hiperactividad (atención divergente), etc.

#### Descripción de la actividad:

- ✖ A cada integrante se le entrega la siguiente figura, dentro de ella deberán pegar distintas frases.



- ✖ Dichas frases, tienen relación con señalar sus fortalezas y desafíos.
- ✖ Para ello se entregan de referencia las siguientes frases, las cuales pueden usarse como guía si se sienten identificados o identificadas con ellas:
  - “Me resulta difícil mantener una conversación”.
  - “A veces me resulta difícil concentrarme en una tarea”.
  - “Puedo necesitar moverme para sentirme más tranquilo/tranquila”.
  - “Hay momentos en los que necesito estar solo/sola para sentirme tranquilo”.
  - “Hay sonidos que me molestan o desagradan”.
  - “Me resulta fácil retener información”.
  - “Me resulta fácil prestar atención a los detalles”.

## SESIÓN 3

- ✖ Luego, tienen la oportunidad de presentar sus frases al grupo.
- ✖ Se pregunta a los y las participantes ¿Existen dos cerebros que funcionan de la misma manera? ¿Hay similitudes entre nuestras fortalezas y desafíos? ¿Hay diferencias entre nuestras fortalezas y desafíos?.

➔ **Reflexión:** Al igual cómo existen diferencias y similitudes en la naturaleza, en gustos y preferencias, también existen diferencias y similitudes en cómo funcionan nuestros cerebros. A su vez, se destaca que para formar lazos de amistad, es importante respetar nuestras diferencias y conocer nuestras similitudes.

### Conociendo mis preferencias y haciendo uso de la comunidad:

#### Grupo de mayor necesidad de apoyo

#### Descripción de la actividad:

- ✖ Se hace envío a cada familia de un cuestionario para conocer gustos y preferencias en torno a lugares, pasatiempos y lugares de comida.
- ✖ En relación a las preferencias del grupo se organizan salidas dentro de la comunidad, tales como: restaurantes, playa, centros de diversiones o parques.
- ✖ Previo al encuentro, se hace envío a cada familia de un horario visual con la secuencia de la jornada:

Playa	Mi nombre	Caminar	Comer	Casa
-------	-----------	---------	-------	------

- ✖ Previo a la jornada se le solicita a cada familia una fotografía de su hijo o hija para elaborar el apoyo visual con su nombre:

Mi nombre es (pictograma)	FOTO
------------------------------	------

- ✖ El día del encuentro cada participante dispone de su apoyo visual para presentarse y poder revisar su horario visual.
- ✖ Se apoyará a cada persona para que pueda revisar su horario visual y responder a la pregunta realizada por las monitoras o monitores: “¿Cuál es tu nombre?”.

➔ **Recomendación:** Si bien es un trabajo grupal, las y los integrantes al tener mayores necesidades de apoyo es importante disponer de mayores recursos desde el punto de vista de profesionales de apoyo, voluntarios o voluntarias.

## 4

## sesión

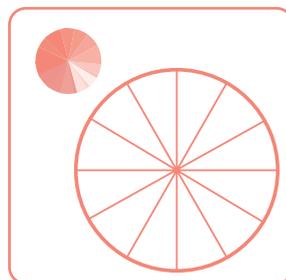
**Autopercepción: ¿Quién soy?****Comprendiendo mi identidad autista, como una persona única y valiosa**

¿Qué es el autismo y por qué es un espectro?

- ✘ Se explica el concepto de autismo como neurodivergencia:
- ✘ Cada persona autista es neurodivergente y vive el mundo de manera distinta.
- ✘ Cada persona es única, con fortalezas y diferentes desafíos.
- ✘ Es un derecho tener identidad, saber quién tú eres, siendo valorado y valorada, así como respetado y respetada.
- ✘ Estos desafíos pueden ser en los distintos ámbitos de la vida cotidiana: relaciones interpersonales, escolar, actividades en familia, emocional, higiene o cuidado personal, sueño y descanso, necesidades sensoriales, autonomía, ocio y tiempo libre, etc.
- ✘ Se muestra video de la campaña "Llamémoslo por su nombre" de Autismo España y la Fundación GMP.

**Descripción de la actividad:**

- ✘ Por medio de una dinámica, se entrega un "círculo de vida", el cual consiste en un círculo dividido en categorías.
- ✘ Cada una representa distintas áreas donde se desenvuelven las personas.
- ✘ Este material tiene como apoyo visual una imagen y palabra escrita de los ámbitos de la vida cotidiana (relaciones interpersonales, escolar, actividades en familia, emocional, higiene y cuidado personal, sueño y descanso, necesidades sensoriales, autonomía, ocio y tiempo libre, etc.).
- ✘ Cada participante, pintará con un color diferente cada área según cómo percibe sus habilidades y necesidades de apoyo. Finalmente, cada participante compartirá su círculo de vida.



.....► **Reflexión:** Cada persona autista presenta diferentes intereses, habilidades, desafíos y necesidades de apoyo, eso es lo que nos hace personas únicas y valiosas. Además, de tener derecho a conocer nuestra identidad y neurodivergencia.

.....► **Recursos y enlaces:** Video "Llamémoslo por su nombre" <https://www.youtube.com/watch?v=WM8d3goFBD4>

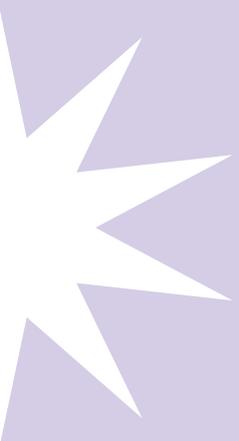
## 5

## sesión

**Salida a contexto natural**

- ✘ Los y las participantes proponen lugares para salida a un contexto natural y por votación eligen el lugar y la actividad a realizar.
- .....► **Reflexión:** Disfrutar del encuentro con otras y otros, respetando nuestra forma de ser y de compartir.





# MODULO 2

## Roles y estrategias sociales:

Dentro de una comunidad todos los seres humanos tenemos diferentes formas de comunicarnos y comprendernos. Conocer nuestros límites y el de los demás, interesarse por el otro, compartir momentos y situaciones en diferentes contextos.

Considerando lo anterior, en este capítulo se abordan temáticas relacionadas a:

- 1- Conocer los niveles de confianza y cercanía de nuestras relaciones.
- 2- La importancia del rol de la amistad, sus características y cómo identificarla.
- 3- Herramientas ante desafíos sociales, como son las conversaciones, hacer preguntas, comentarios u opiniones.
- 4- Conductas apropiadas e inapropiadas al contexto.
- 5- Roles en la interacción y cómo ser anfitrión, anfitriona, invitado o invitada en eventos sociales (juntarse en la casa de un amigo o amiga, salir a comer, cumpleaños, etc.).

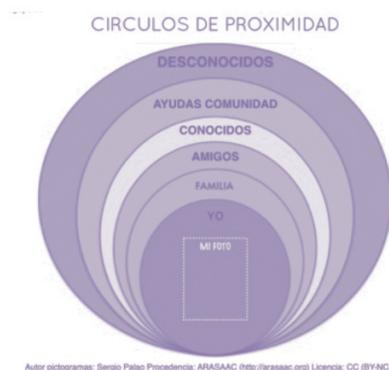
# 6 SESIÓN

## Roles y estrategias sociales

### Descripción de la actividad 1:

#### ¿Qué es la confianza?

- ✖ Se explica a través del "círculo de proximidad" las diferentes relaciones y tipos de cercanía que tenemos con las demás personas, es decir, con la familia, amigos, pareja, conocidos, personas de la comunidad, desconocidos.
- ✖ Por medio de una dinámica, se entregan 7 círculos de diferente color y de menor a mayor tamaño a los y las participantes.
- ✖ Cada círculo representa un tipo de relación.
- ✖ Cada tamaño representa el tipo de cercanía.



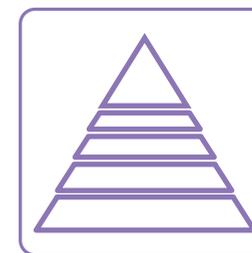
- ✖ Cada integrante presentará su círculo de proximidad, nombrando las personas que lo integran.
- ✖ Luego, se realiza una conversación donde cada uno y una comparte las cosas que hacen y no hacen con las personas de sus círculos más cercanos.

#### ¿Qué es un amigo?

- ✖ Se pregunta libremente a los y las participantes: ¿qué conocen sobre la amistad?
- ✖ Se realizan preguntas abiertas: "¿cómo sabes cuando tienes un amigo?, ¿qué intereses tienen los amigos y las amigas?, ¿qué actividades realizan?, ¿qué es un mejor amigo/a?, ¿de qué puedo hablar con un amigo/a?".

#### Descripción de la actividad 2:

- ✖ Se realiza una dinámica, donde se entrega una imagen de una pirámide, para que cada uno y una escriba las características que les gustaría que tenga un amigo/a en orden de prioridad del 1 al 5.



- ✖ Se dejan en registro audiovisual, frases de referencia:
  - "Que sea honesto/a"
  - "Que no sea mentiroso/a"
  - "Que tengamos intereses en común"
  - "Que comparta"
  - "Poder contarle algún secreto"
- ✖ Una vez completado, cada participante comparte su pirámide, explicando por qué es importante para él o para ella.
- ✖ En base a las respuestas de los y las participantes, se confecciona una tabla, dividida en dos segmentos, explicando que es un amigo o amiga y que no es un amigo o amiga:

Que es un amigo o amiga

Que no es un amigo o amiga

-Alguien con quien compartes intereses en común.

-Alguien que te mienta.

- **Reflexión:** Es importante conocer y diferenciar el tipo de cercanía, así como los límites que tenemos con las diferentes personas que conforman nuestra comunidad.
- ✖ Es importante generar vínculos basados en el respeto mutuo y la sana convivencia.
- ✖ Es importante conocer en qué consiste la amistad y lo que nos hace ser buenos amigos o amigas.

## Roles y estrategias sociales

### Estrategias de conversación:

- ✖ Una vez conversado el concepto de amistad, se abordan estrategias de conversación con el fin de favorecer:
  - la interacción con otras personas de su edad.
  - encontrar intereses comunes.
  - formar lazos de amistad.
- ✖ ¿Cómo conversar?:
- ✖ A través de un material visual expositivo, se presentará mediante una secuencia, lo siguiente:
  1. Formas de saludar: verbal "hola", gesto con la mano, estrechar las manos, beso en la mejilla, abrazo.
  2. Iniciar una conversación:
    - preguntar "¿cómo estás?",
    - realizar preguntas sobre intereses,
    - actividades, experiencias,
    - viajes, etc.
  3. Mantener una conversación:
    - realizar comentarios y opiniones,
    - respetar y aceptar la opinión del otro,
    - compartir experiencias.
  4. Finalizar una conversación:
    - excusas para despedirse,
    - cómo terminar el tema de conversación.
  5. Formas de despedirse:
    - verbal "adiós",
    - gesto con la mano,
    - estrechar las manos,
    - beso en la mejilla,
    - abrazo.

### Descripción de la actividad 1:

- ✖ Los y las participantes se dividen en dos grupos y a cada uno se le entrega un globo de diálogo del tamaño de una hoja carta.



- ✖ En el globo de diálogo escribirán posibles temas de conversación.
- ✖ Luego, por medio de una dinámica de role playing se conversarán los temas que los y las participantes escribieron, mediante votación.
- ✖ Lo anterior, se hará por medio de una secuencia de pasos:
  1. Saludar
  2. Iniciar conversación
  3. Mantener conversación
  4. Finalizar conversación
  5. Despedirse
- ✖ Para ello, a modo de ejemplo las facilitadoras o facilitadores serán quienes inicien la actividad. Después, se da la posibilidad que de forma voluntaria, las y los participantes puedan hacer la dinámica en duplas.

### Descripción de la actividad 2:

- ✖ Los y las participantes se dividen en dos grupos y a cada uno se le entrega un globo de pensamiento del tamaño de una hoja carta.



- ✖ En el globo de pensamiento escribirán qué cosas creen que son inadecuadas en una conversación. Se proyectan en el registro audiovisual frases de referencia, tales como:
  - "Ver el celular"
  - "Burlarse de lo que dice la otra persona"
  - "Hacer exceso de preguntas"
  - "Acercarse demasiado"
  - "Hablar solo tú"

8 SESIÓN

- ✘ Después, se realiza una dinámica de role playing, donde las facilitadoras o los facilitadores enfatizan los aspectos no verbales (posturas, gestos, prosodia, interés, etc.) en base a las respuestas del grupo en los globos de pensamiento.
- ✘ Por su parte, los y las integrantes comentan de manera libre cuales son las actitudes inadecuadas en la conversación, por qué y cómo creen que se siente la otra persona.
- ➔ **Reflexión:** Escuchar de forma activa y receptiva a la otra persona. Respetando su opinión, gustos y preferencias.

## Roles y estrategias sociales

### Rol de invitado o invitada y anfitrión o anfitriona

- ✘ Esta sesión se realizará en la casa de un/a participante, el cual fue elegido o elegida por votación en la sesión anterior.
- ✘ Se explica el rol de anfitrión o anfitriona e invitado o invitada considerando los diferentes eventos sociales (cumpleaños, salir a comer, invitar a la casa, etc.). Sin embargo, se enfatizan los pasos a seguir al momento de reunirse en una casa.
- ✘ Se explica que el rol de anfitrión o anfitriona, es la persona que tiene invitados en su casa.
- ✘ Para ser buen anfitrión/anfitriona es importante atender adecuadamente a sus invitados e invitadas, haciendo que se sientan cómodos.
- ✘ Atender adecuadamente significa:
  1. Saludar a tus invitados/as y preguntar cómo están.
  2. Agradecer las cooperaciones que lleven los invitados.
  3. Presentar a las personas y mascotas de la casa.
  4. Hacer recorrido de la casa, para que sepan donde están los lugares de uso común (baño, cocina, living, patio) e indicar los lugares en los que no se puede entrar.
  5. Ofrecer bebestibles y comida al inicio y reponer cuando se acabe.
  6. Ser amable, hacer preguntas para conocer a los demás, escuchar lo que dicen y respetar sus opiniones.
  7. Participar activamente en las actividades con los invitados/as.
  8. Cuando se vayan, ayudarlos a buscar sus pertenencias, agradecer su visita y esperar verlos pronto.
- ✘ Después, se explica el rol de invitado o invitada y las estrategias para que el anfitrión o anfitriona se sienta bien:
  1. Ser puntual.
  2. Llevar comida o un bebestible para compartir.
  3. Saludar al anfitrión.



9 SESIÓN

4. Respetar las indicaciones del anfitrión.
5. Colaborar en la distribución de tareas (poner los platos, repartir comida, recoger la basura, limpiar, etc.).
6. Participar en las actividades.
7. Ser comprensivo ante los cambios.
8. Al despedirse, agradecer la invitación.

### Descripción de la actividad:

- ✘ Los y las participantes eligen la actividad lúdica a desarrollarse en la casa del anfitrión/anfitriona. En ese contexto, una vez finalizada la explicación de qué es un anfitrión y un invitado, se distribuyen los roles a desarrollarse dentro del hogar:
  - Recoger envases vacíos y botarlos.
  - Repartir la comida y bebestibles.
  - Llevar platos y vasos a la cocina.
  - Ordenar las sillas.
  - Limpiar las mesas.
  - Guardar los materiales que se utilizaron en las actividades.

➔ **Reflexión:** Conocer nuestros roles en eventos sociales nos permite como persona participar, contribuir, colaborar. Para eso es importante respetar tanto los espacios personales, como los espacios compartidos.

## Roles y estrategias sociales: Grupo de mayor necesidad de apoyo

### Descripción de la actividad:

- ✘ En base al cuestionario que se envió en un inicio a las familias, se elige el lugar del encuentro.
- ✘ Previo al encuentro, se hace envío a cada familia de un horario visual con la secuencia de la jornada:

Lugar de encuentro (Parque nacional)	Saludar	Caminar	Mirar los patos	Jugar	Comer	Despedirse
--------------------------------------	---------	---------	-----------------	-------	-------	------------

- ✘ El día del encuentro cada participante dispone de su apoyo visual para presentarse y poder revisar su horario visual.
- ✘ Se apoyará a cada persona para que pueda revisar su horario visual.

✘ El juego se llama “La búsqueda del tesoro”, consiste en conocer la diversidad en la naturaleza, donde los y las participantes trabajarán en duplas para encontrar diferentes elementos que juntaran en bolsas con su respectivo apoyo visual:

- 5 hojas pequeñas
- 5 hojas grandes
- 5 piedras grandes
- 5 piedras pequeñas
- 5 ramas pequeñas

✘ Después, habrá un papelógrafo representando la diversidad en la naturaleza, donde los y las integrantes pondrán los elementos en las respectivas categorías, haciendo pareo objeto concreto-imagen.

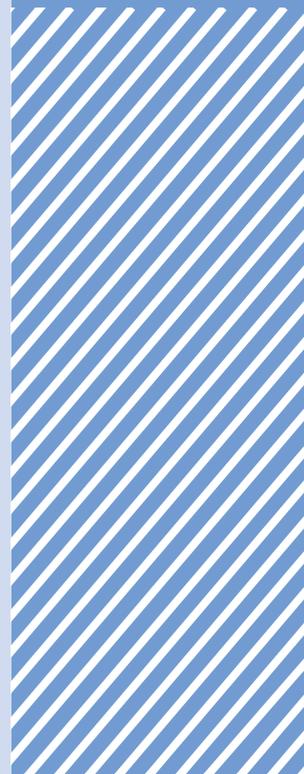
✘ Para finalizar se realizará un picnic, donde cada participante tendrá un rol:

1. Repartir servilletas.
2. Poner la comida en los platos.
3. Recoger y botar envases vacíos.
4. Guardar los envases con comida que sobra.
5. Botar las servilletas sucias.

Foto	Rol (Pictograma)	Listo
		✓

.....► **Recomendación:** El grupo al tener mayores necesidades de apoyo es importante disponer de ayudas visuales para anticipar y explicitar los roles. Así como, disponer de profesionales de apoyo, voluntarios o voluntarias, para guiar y acompañar a cada participante en las actividades.





# MODULO 3

## Regulación emocional y situaciones prácticas

Para tener una calidad de vida plena, es necesario considerar como eje principal el bienestar emocional de las personas autistas. En este sentido, como refiere la Confederación Autismo España (2019), la salud mental sostiene todo lo que hacemos: cómo pensamos, sentimos y nos comportamos; siendo el bienestar emocional condición esencial para la satisfacción de las personas en cualquier etapa de sus vidas.

Considerando esto, las personas del espectro autista, son más vulnerables, en comparación a las personas neurotípicas, a vivir dificultades que puedan afectar de manera significativa su salud mental.

Para ello, es necesario el apoyarles en lo siguiente:

1. Que identifiquen sus emociones y sentimientos y la intensidad con que estas se manifiestan.
2. Que conozcan formas de expresarlas en base a sus necesidades personales.
3. Dar cuenta qué situaciones/contextos/actividades les genera agrado, desagrado, agotamiento o son gatilladores de una crisis (burnout, shutdown, meltdown).
4. Con el fin de contar con herramientas de prevención, autorregulación y conocer el tipo de adecuaciones que requieren para sentirse en bienestar.

## SESIÓN 10

### Regulación emocional y situaciones prácticas

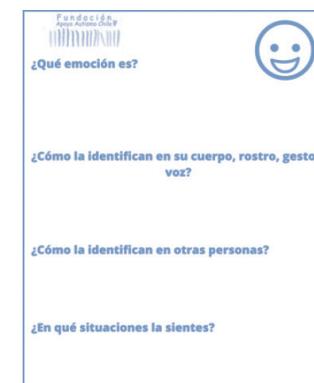
#### Emociones y manejo de crisis:

- ✘ Se explica qué son las emociones y los sentimientos, así como las diferencias entre ellos.
- ✘ Las emociones son parte del funcionamiento del cuerpo humano, son por instinto e involuntarios.
- ✘ Son respuestas de nuestro cuerpo ante cambios o estímulos que aparecen en nuestro entorno.
- ✘ También aparecen cuando pensamos en algo o en alguien.
- ✘ Sirven para la supervivencia, ya que permiten adaptarnos y es parte de nuestro bienestar.
- ✘ Se agrupan en emociones agradables, neutras y desagradables.
- ✘ Las emociones varían en intensidad, cuando son emociones muy intensas podemos experimentar crisis.
- ✘ Los sentimientos por su parte, son la suma de emociones y pensamientos, es decir, es la interpretación que nosotros asignamos a las emociones.

(Pallarés, 2010)

#### Descripción de la actividad 1:

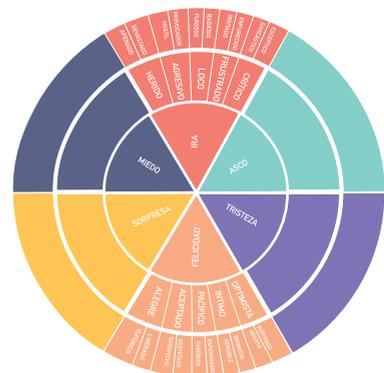
- Se forman grupos de tres o cuatro integrantes.
- Se entregan ocho tarjetas repartidas entre los grupos y cada una de ellas corresponde a una emoción (alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa, preocupación, calma y vergüenza).
- En las tarjetas tienen que identificar qué emoción es, qué creen que significa, cómo la identifican en su cuerpo, rostro, gestos, voz y en otras personas; en qué situaciones las sienten.
- Luego cada grupo comparte sus reflexiones de manera voluntaria.
- Se comenta con el grupo que existen similitudes y diferencias en las formas de sentir, expresar y comprender las emociones; así como también frente a las situaciones de la vida cotidiana.



Fuente Imagen ©Arasaac

#### Descripción de la actividad 2:

- Se dividen a los y las participantes en dos grupos "A y B" (cada equipo elige su nombre).
- Se presenta una ruleta digital, donde están las emociones primarias (amor, miedo, enojo, felicidad, tristeza, asco, sorpresa) y sus subtipos.
- Al ser una dinámica lúdica se realizan 15 turnos, donde las monitoras o monitores giran la ruleta y al momento de seleccionar la emoción, se saca la tarjeta correspondiente, donde hay una situación imaginaria relacionada a dicha emoción.
- Cada equipo debe identificar cuál es el subtipo de la emoción de la situación mencionada y por qué.
- El equipo que primero responda correctamente suma un punto.
- Al finalizar la actividad, se suman los puntos y el equipo ganador recibe un premio (Ejemplo: elección de lugar de próxima salida, elección de actividad lúdica, elección de colaciones, etc.).



RUEDA DE LAS EMOCIONES DE ROBERTO PLUTCHIK

- Reflexión: Todas las personas sentimos emociones; sin embargo, no todas las expresamos de la misma manera, por ejemplo: hay personas que al sentir alegría aplauden, corren, mueven su cuerpo, sonríen. Hay otras personas que manifiestan su alegría no expresando externamente. Por otro lado, hay personas que presentan similitudes y diferencias en cómo comprenden y viven las emociones frente a las situaciones de la vida cotidiana.
- Nota: Es importante considerar para estas actividades qué existen personas autistas que presentan alexitimia y/o anhedonia, por lo que necesitarán mayor apoyo y estrategias de abordaje.
- Alexitimia: Dificultad para identificar, nombrar o describir los sentimientos propios.
- Anhedonia: Dificultad para experimentar placer en actividades cotidianas.

SESIÓN 11

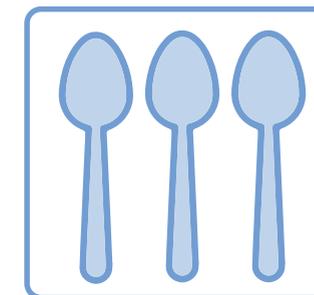
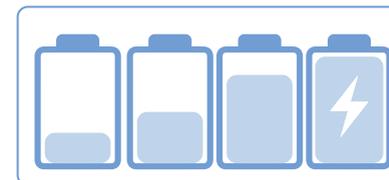
### Regulación emocional y situaciones prácticas

#### Teoría de las cucharas y batería social:

- ✖ Se explica la teoría de las cucharas o batería social de Christine Miserandino (2003).
- ✖ Lo cual es la exigencia y desgaste de energía que tienen las actividades cotidianas y las interacciones sociales.
- ✖ Son actividades que pueden parecer sencillas, pero son desafiantes para las personas neurodivergentes.
- ✖ Las cucharas o baterías representan las unidades de energía que tienen las personas.
- ✖ Estas unidades de energía son limitadas, por lo que se deben distribuir para poder finalizar el día sin sobre agotarse.
- ✖ Se debe considerar que algunas actividades consumen más cucharas o baterías que otras y que también para una persona una actividad puede ser más desafiante y necesitar más cucharas o baterías para realizarla.

SESIÓN 12

- ✖ Los cambios de rutinas pueden consumir más cucharas o niveles de energía, por ejemplo: cambio de colegio, vacaciones, cumpleaños, festividades, imprevistos, etc. (Cepama, 2019)



#### Descripción de la actividad:

- ✖ Se ponen cuatro cajas, una de color verde que representa el 100% de la batería, una de color amarilla que es el 50%, rojo que es el 10%, y una caja azul que representa el "cargador de energía".
- ✖ Cada participante pondrá entre uno y tres tarjetas en cada caja.
  - Caja verde: representa actividades que gastan poca energía.
  - Caja amarilla: representa actividades que gastan mucha energía.
  - Caja roja: representa actividades que gastan casi toda mi energía.
- ✖ Se leen las tarjetas de cada caja, reflexionando sobre las diferentes actividades que generan gasto de energía.
- ✖ Luego, en base a lo conversado, se pondrán en la caja azul entre una y tres tarjetas con actividades que ayudan a recuperar su energía.
- ✖ Lo anterior se conversa con el grupo, con la finalidad de identificar las estrategias que prevengan el sobre agotamiento.
- Reflexión: Las personas autistas y neurodivergentes presentan diversos desafíos en la vida cotidiana que pueden generar mayor desgaste de energía que otras.

### Regulación emocional y situaciones prácticas

#### Crisis autistas

- ✖ Se explican los diferentes tipos de crisis: meltdown, shutdown, burnout.
  - Meltdown: Es una reacción intensa al estrés que se externaliza con frustración y pérdida del control. Se puede manifestar con gritos, llanto descontrolado, auto y/o heteroagresión, agresiones verbales, golpear o romper objetos, etc. La persona puede experimentar esta crisis por varios motivos, pero principalmente ocurre por una sobrecarga de estímulos.

- Shutdown: Es una reacción más intensa al estrés, dado que es una respuesta interna que se vive como un cortocircuito, es decir, la persona puede parecer desconectada, ausente o en "piloto automático". Puede ser más difícil de identificar que el meltdown, pero hay señales de alerta, como aislarse, presentar mutismo, olvidar como hacer actividades que se suelen hacer fácilmente.
- Burnout: Es una crisis prolongada en el tiempo, donde se pierde la capacidad de hacer cosas que antes se solía hacer con normalidad. Se debe principalmente a que el cerebro lleva largos periodos de tiempo intentando regular los estímulos que lo sobrecargan.

(Raymaker, Teo, Steckler, Lentz, Scharer, & Santos, 2020; Schaber, 2014; Belek, 2018; Citado por: Phung, Penner, Pirlot, & Welch, 2021)

**Descripción de la actividad:**

- ✘ En un papelógrafo se encuentra la imagen de un termómetro dividido en cinco niveles.
- ✘ Cada nivel representa un estado emocional, desde la calma hasta la crisis :
  - Me siento Tranquilo/a
  - Me siento Molesto/a
  - Me siento Nervioso/a
  - Me siento Enfadado/a
  - Me siento Descontrolado/a - Estoy en Crisis
- ✘ Los y las participantes pondrán post-it mencionando que actividades, situaciones o personas generan dicho estado emocional.
- ✘ Luego, se conversa en grupo sobre las diferencias o similitudes en cuanto a actividades, situaciones o personas que influyen en estar en ese nivel emocional.
- ✘ Se reflexiona con los y las participantes respecto en qué nivel emocional ellos estiman pertinente pedir ayuda para prevenir una crisis, considerando que cada persona siente con una intensidad distinta, por lo que puede ocurrir que las respuestas difieran.
- ✘ Las reflexiones se escribirán en una pizarra, a fin que sean visibles para todos.
- ✘ Una vez terminadas las reflexiones, se entrega a cada integrante una imagen de un botiquín.
- ✘ En la imagen tendrán que escribir o dibujar qué cosas, actividades o personas les ayudan a volver a la calma.
- ✘ Por ejemplo, escuchar música, tomar agua, lavarse la cara, dar un paseo, acariciar a mi mascota, un abrazo fuerte, etc.

Sesión 13  
Núcleos

Estoy en crisis	
Estoy enfadado/a	
Me siento nervioso/a	
Me siento molesto/a	
Me siento tranquilo/a	



Fuente: Elaboración Propia - Imagen ©Arasaac

.....► **Reflexión:** En la vida cotidiana existen diferentes estímulos, situaciones, personas o lugares que nos generan distintos estados emocionales. Por ejemplo, hay actividades que disfrutamos que nos hacen sentir relajados o relajadas y contentos o contentas.

Hay otras actividades que nos generan ansiedad, preocupación, molestia e incluso enojo.

A veces no nos damos cuenta de que ese enojo puede aumentar al punto de hacernos sentir tan mal que experimentamos una crisis.

Por esto es importante identificar mis niveles de emoción, darme cuenta cuando es necesario pedir ayuda y qué actividades me permiten volver a sentirme bien.

**Regulación emocional y situaciones prácticas:**

**Grupo de mayor necesidad de apoyo**

**Descripción de la actividad:**

- ✘ En base al cuestionario que se envió en un inicio a las familias, se elige el lugar del encuentro, que corresponde a un centro de entretención.
- ✘ Previo al encuentro, se hace envío a cada familia de un horario visual con la secuencia de la jornada:

NOMBRE Y FOTO DEL CENTRO DE ENTRETENCIÓN	SALUDAR	ELEGIR JUEGO	JUGAR	ELEGIR COMIDA	COMER	DESPEDIRSE
--	---------	--------------	-------	---------------	-------	------------

- ✖ Durante la actividad los y las participantes tendrán su apoyo visual para presentarse y poder revisar su horario visual.
- ✖ Se apoyará a cada persona para que pueda revisar su horario visual.
- ✖ Cada participante tendrá un **panel de elecciones** con las fotos de los juegos del centro de diversiones.
- ✖ Elegirá 5 juegos y se pondrán en orden:

YO (FOTO)	JUEGO	1	2	3	4	5
-----------	-------	---	---	---	---	---

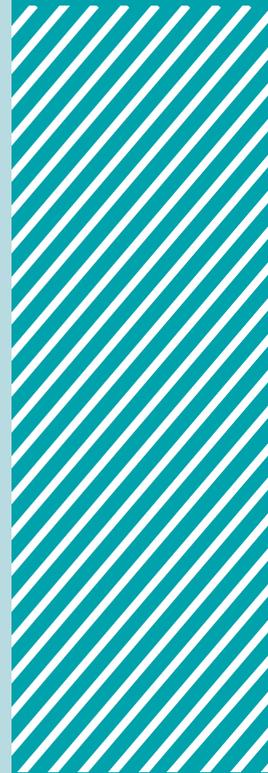
- ✖ Se fomenta en cada actividad la interacción y el respeto de turnos con pares.
- ✖ Se propicia el uso de los sistemas de comunicación aumentativo y/o alternativo en contextos naturales. Así como, la autonomía al momento de usar las tarjetas para los juegos.

.....▶ **Recomendación:** Al ser una actividad en un espacio con diversos estímulos sensoriales (auditivos y visuales principalmente), es fundamental considerar el uso de reguladores sensoriales:

- Audífonos canceladores de ruido.
- fidget toys.
- Lentes de sol, etc.

Asimismo, al existir mucha variedad de juegos, los y las participantes requieren de apoyos visuales específicos para su anticipación y elección de actividades.





# MODULO 4

## Gestión del tiempo libre, ocio y participación comunitaria

### Descripción:

- ✘ Promover la autodeterminación de las personas autistas es sumamente importante, dado que permite tener derecho a realizar elecciones en base a sus preferencias, objetivos e intereses, tener el control personal de su vida, así como tomar decisiones o participar de ellas. Además, tienen derecho de acceso a la cultura, a las distracciones, al tiempo libre, a las actividades recreativas y deportivas (Fundación Apoyo Autismo Chile, 2021). Por lo anterior, es fundamental otorgar herramientas que les permitan distribuir sus horarios y rutinas en cuanto a las responsabilidades, ocio y tiempo libre; así como, dar oportunidades para conocer y explorar nuevos intereses, actividades o contextos, participando y haciendo uso de los entornos comunitarios de forma plena, promoviendo y fortaleciendo sus relaciones interpersonales, siempre desde una mirada respetuosa centrada en sus intereses y preferencias individuales.

## Gestión del tiempo libre, ocio y participación comunitaria

### Compartiendo nuestros derechos y compartiendo nuestros intereses.

- ✘ Se explica a los y las participantes qué son los derechos.
- ✘ Los derechos son la posibilidad de hacer o exigir todo aquello que la ley o la autoridad establece a favor de las personas.
- ✘ Las personas autistas son sujetos de derecho, es decir, tienen la capacidad de adquirir derechos y obligaciones.
- ✘ Esto significa que todas las personas deben tener las mismas oportunidades que los demás de ejercer sus derechos.
- ✘ Se realiza la siguiente pregunta "¿Cuáles son mis derechos?":
  - Derecho a la privacidad e intimidad: evitar que se entregue información personal en espacios públicos, **respetar el estilo de vida** (gustos, intereses, forma de ser), facilitar momentos o espacios para estar solos si lo desean.
  - Derecho a vivir de forma digna: asistir a lugares de su comunidad, participar en actividades comunes con pares, ser respetado en los diferentes contextos (colegio, universidades, casa, etc.).
  - Apoyos para desarrollar habilidades y poder vivir de forma independiente.
  - Apoyos para gestionar mis gastos y cubrir mis necesidades.
  - Derechos a la seguridad e integridad: conocer los riesgos que existen en diferentes situaciones, saber organizar mis **rutinas y actividades**.
  - Derecho a la salud: acceder a controles de salud de forma oportuna,

realizar actividad física y tener una vida saludable, saber qué hacer ante una urgencia médica y conocimientos sobre educación sexual.

- Derecho a la movilidad: conocer la accesibilidad en los distintos medios de transporte, poder trasladarse de forma independiente.
- Derecho a la libertad de expresión, opinión y acceso a la información: conocer mis círculos de confianza, poder expresarme libremente sin sentirme juzgado/a o discriminado/a, que respeten mis tiempos de expresión.
- Derechos al desarrollo personal: tener oportunidades que permitan descubrir nuevos intereses y capacidades, que mi familia y personas de mi entorno valoren mis decisiones y elecciones personales.
- Derecho a la justicia: saber las consecuencias de mis acciones y pasos a seguir en un procedimiento judicial.
- Derecho a la educación: tener una educación adaptada a mis necesidades o recibir las adecuaciones que necesito para sentirme bien en el establecimiento educativo.

(Vidriales & Cuesta, 2014; Citado por Fundación Apoyo Autismo Chile, 2021)

- ✘ Luego de conocer los derechos, se destaca aquellos relacionados a respetar el estilo de vida de cada persona, saber organizar rutinas y actividades, conocer los círculos de confianza, tener oportunidades de conocer nuevos intereses y capacidades. Así como, el derecho a tener una calidad de vida plena, donde se respeten los derechos como ser humano y persona neurodivergente.
- ✘ En base a lo anterior, se menciona que todos y todas tienen la oportunidad de compartir sus intereses profundos con otras personas, ya que estos están relacionados a su estilo de vida y a sus características personales.
- ✘ Toda persona debe ser respetada y valorada, sin ser juzgada o juzgado.

### Descripción de la actividad:

- ✘ En base a los intereses que han manifestado los y las participantes durante las sesiones del club de amigos y amigas, la dinámica de este módulo se basará en los intereses compartidos. Para ello en la sesión previa se realiza una votación democrática en base al listado de intereses que tienen las monitoras.
- ✘ Se formarán 4 "clubs" con los intereses más votados repartidos en esta sesión y la próxima, reforzando así los lazos de amistad de los y las participantes.
- ✘ Ejemplo: "Club gamer", "Club de dibujo y pintura", "Club de comics", "Club de deporte", etc.

- **Reflexión:** Todos los seres humanos tenemos derechos y es importante conocerlos.  
Las personas neurodivergentes pueden verse limitadas en sus activida-

des cotidianas, académicas o en su inclusión social por las barreras del entorno.  
Es fundamental que tengan oportunidades de compartir de manera segura sus intereses, a fin de fortalecer el bienestar socioemocional.  
Es por esto necesario que todos y todas conozcamos nuestros derechos.

## Gestión del tiempo libre, ocio y participación comunitaria

### Conociendo nuestras responsabilidades:

- En la vida cada persona tiene responsabilidades, es decir, dar cumplimiento a las tareas y obligaciones; así como ser cuidadosa en sus decisiones y acciones, en este sentido la responsabilidad implica cuidar de sí mismo y de los demás, ya que las consecuencias pueden generar un impacto en la vida familiar, académica y ciudadana.

(Escudero, Velasco, & Palmera, 2018)

- Considerando lo anterior, se explica al grupo que hay diferentes tipos de responsabilidades, por ejemplo:
  - A nivel personal: hogar (ayudar en la casa, ordenar mi pieza), colegio (estudiar para las pruebas, tomar apuntes, hacer las tareas, llevar materiales), autocuidado (bañarse, lavarse los dientes, cambiarse de ropa), acciones y comentarios apropiados/inapropiados.
  - A nivel social: cuidar el medio ambiente, ayudar a los demás, respetar a otras personas y contribuir en mi entorno.
- Además, se menciona que hay situaciones en las cuales no tenemos responsabilidad por diferentes motivos (acciones de los demás, cambios inesperados, responsabilidades de otras personas, etc.).

### Descripción de la actividad 1:

- Se realizan dos columnas en un papelógrafo o pizarra, separadas por:
  - Es mi responsabilidad.
  - No es mi responsabilidad.

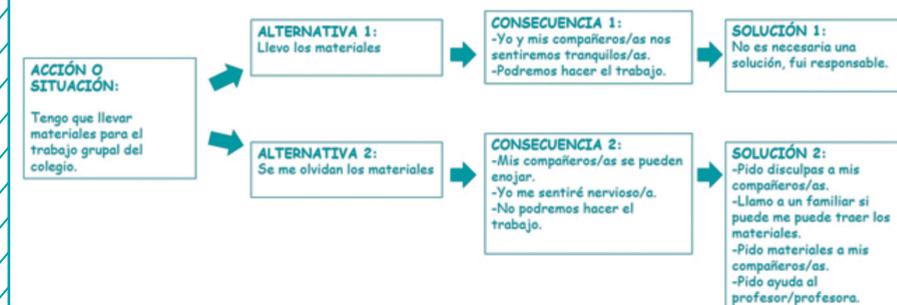
ES MI RESPONSABILIDAD		NO ES MI RESPONSABILIDAD	
Personal:		Personal:	
Social:		Social:	

- Los y las participantes escribirán o dibujarán en post-it las cosas que consideren qué son y no son responsables a nivel personal y social.
- Durante la actividad las monitoras o los monitores dan algunos ejemplos, que sirvan de ayuda para los y las participantes:
  - "Darle comida a mi gato"
  - "Estudiar para la prueba de biología"
  - "Pagar las cuentas de mi casa"
  - "El profesor llegó tarde"
  - "Hacer mi cama"
  - "Un accidente en el camino"
  - "Se cambia la fecha de la prueba"
  - "Botar papeles al basurero"
  - "Cerrar la llave cuando me lavo los dientes"

- Se comentan en grupo las respuestas, levantando la mano quienes tienen responsabilidades en común y opinando por qué algunas situaciones no son responsabilidad de uno..

### Descripción de la actividad 2:

- En base a la actividad anterior se abordan las consecuencias que habría si se realiza o no dicha acción/situación, para ello se utilizan mapas de contingencia, por ejemplo:



Fuente: Elaboración Propia

- El objetivo de estos mapas, no es solo conocer las consecuencias de nuestras acciones/comentarios/situaciones, sino también buscar en conjunto soluciones que generen un efecto positivo en sí mismos y en los demás.
- Es importante considerar que todo lo que hacemos/decimos y lo que hacen/dicen los demás; así como los eventos o situaciones que vivimos, provocan emociones/sentimientos (alegría, enojo, vergüenza, preocupación, tristeza, ansiedad).
- Se finaliza la sesión, solicitando a cada participante llevar al próximo encuentro un objeto o actividad de su interés, con el fin de compartirlo con el grupo.

.....► **Reflexión:** La responsabilidad es un valor importante que está presente en todos los contextos de nuestras vidas, por lo que nuestras decisiones generan un impacto tanto a nivel personal como social, siendo relevante buscar soluciones o alternativas que generen un impacto positivo.

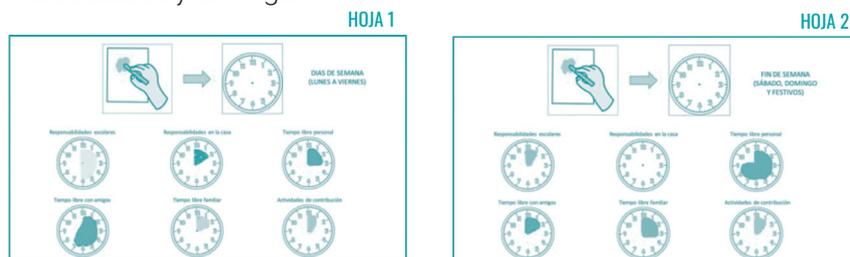
## Gestión del tiempo libre, ocio y participación comunitaria

### Gestionando nuestro tiempo.

✖ Se inicia esta sesión conversando con el grupo sobre los temas tratados anteriormente (derechos y responsabilidades) y cómo esto lo podemos llevar a cabo en nuestra vida cotidiana, distribuyendo equitativamente los tiempos en base a nuestra rutina e intereses, que nos permita sentirnos en bienestar evitando sobre exigencia o sobre agotamiento.

### Descripción de la actividad 1:

- ✖ Se entrega dos hojas con 6 relojes cada una, los relojes representan lo siguiente:
  - Responsabilidades escolares (estudiar, hacer tareas, ir a clases, etc.)
  - Responsabilidades en la casa (dar comida a la mascota, ordenar pieza, ayudar lavar los platos, etc.)
  - Tiempo libre personal (ver televisión, jugar videojuegos, ver videos, dibujar, etc.)
  - Tiempo libre con amigos (salir en bicicleta, asistir a un taller deportivo/artístico, caminar al aire libre, ir al cine, comprar, jugar videojuegos, etc.)
  - Tiempo libre familiar (comer juntos, juegos familiares, tardes de cine, etc.)
  - Actividades de contribución (reciclar, limpieza de playas, cuidar animales, etc.).
- ✖ En los relojes de la hoja 1 se pinta la cantidad de tiempo que dedican a cada área de lunes a viernes.
- ✖ En los relojes de la hoja 2 se pinta la cantidad de tiempo que dedican a cada área sábado y domingo.



Fuente: Elaboración propia- Imagen ©Arasaac

- ✖ En conjunto se revisará cada reloj para determinar a qué cosas le dedican más y menos tiempo.
- ✖ Entre todo el grupo se apoyarán con ideas o estrategias, a fin de hacer una distribución equitativa de su tiempo.
- ✖ Esta actividad se complementará con la sesión donde los y las participantes pintaron sus círculos de vida, respecto a sus habilidades y necesidades de apoyo. (ver página 19)

.....► **Sugerencia:** Si alguno de los o las participantes tiene necesidades de apoyo en relación a la noción del tiempo y orientación temporal, se puede utilizar el siguiente apoyo visual:



Fuente: Elaboración propia- Imagen ©Arasaac

### Descripción de la actividad 2:

- ✖ Los y las participantes asisten al encuentro con un objeto/actividad que sea de su interés y le guste hacer en su tiempo libre, ejemplo: cómics, videojuegos, pintar acuarela, hacer figuras con plastilina, peluches, algo que coleccionen, etc.
- ✖ Cada participante lo presenta, menciona qué le gusta hacer, en qué lugares y con qué personas.
- ✖ Luego, en conjunto plantean ideas para:
  - Potenciar dicho interés con otras personas.
  - Participar en diferentes lugares de su comunidad.
  - Distribuir el tiempo en dicho interés de forma equitativa con las otras actividades diarias.
- ✖ Se propone al grupo, poder realizar alguna de las actividades de interés mencionadas, respetando la voluntariedad de participar, así como de compartir dicho objeto/actividad.

.....► **Reflexión:** Todos y todas tenemos intereses profundos por actividades u objetos y otros no tan profundos. Es importante aprender a distribuir y organizar nuestro tiempo, de manera que podamos realizar todas nuestras actividades diarias.

Es importante tener presente que podemos destinar tiempo a nuestro interés profundo sin descuidar nuestras actividades diarias. El poder organizarnos nos permite no sentirnos sobre exigidos o exigidas, agotados o agotadas. Es significativo para nuestras vidas compartir aquello que nos interesa con otros, sin sentirnos juzgados o criticados.

## Gestión del tiempo libre, ocio y participación comunitaria: Grupo de mayor necesidad de apoyo

### Descripción de la actividad:

- ✖ Al igual que las actividades anteriores, se elige el lugar en relación al cuestionario que se envió en un inicio a las familias.
- ✖ Para esta actividad el lugar puede ser en una casa de los/las participantes o en un centro de entretenimiento en base a sus intereses.
- ✖ Previo al encuentro, se hace envío a cada familia de un horario visual con la secuencia de la jornada:

NOMBRE Y FOTO DEL CENTRO DE ENTRETENIMIENTO	ELEGIR JUEGO	JUGAR	COMER	MOSTRAR MI INTERÉS	COMPARTIR MI INTERÉS	DESPEDIRSE
---	--------------	-------	-------	--------------------	----------------------	------------

- ✖ Se apoyará a cada persona para que pueda revisar su horario visual.
- ✖ Además, se hará un panel de elecciones con los juegos del centro de entretenimiento, a fin que tengan un juego organizado y guiado.

YO (PICTOGRAMA)	JUEGO	1	2	3
-----------------	-------	---	---	---

- ✖ Luego de jugar y comer colación, se realiza la actividad "mi interés".
- ✖ Los y las integrantes asisten al encuentro con un objeto o actividad de su interés, ejemplo: figuras de dinosaurio, escuchar música, bailar, etc.
- ✖ Cada uno/a nombra o muestra su interés y lo comparte de forma guiada con otro/a participante.
- ✖ Se guía para hacer una actividad en conjunto, favoreciendo la interacción entre ellos/as.
- ✖ Como en todas las sesiones, se propicia el uso de los sistemas de comunicación aumentativo y/o alternativo en contextos naturales.

YO (FOTO)

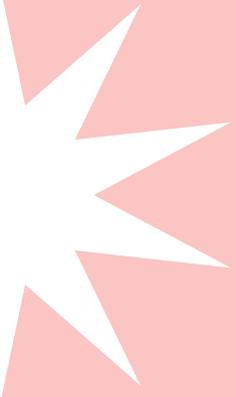
MI INTERÉS (FOTO)

COMPARTIR (PICTOGRAMA)

CON (FOTO PARTICIPANTE)

.....▶ **Reflexión:** Esta actividad tiene como fin promover espacios de interacción entre los y las participantes, en base a los intereses profundos que ellos/as tienen, considerando la individualidad en su forma de interactuar con los demás, comunicarse y expresarse, brindando un espacio seguro que propicie su calidad de vida en los ámbitos de autodeterminación, bienestar emocional, inclusión social y relaciones interpersonales.





# MODULO 5

## Yo Contribuyo

- ✘ Esta actividad tiene como fin realizar un aporte a la comunidad, la cual puede ser en diferentes contextos, como: granjas educativas, apoyo a personas mayores, contribución al medio ambiente, etc.
- ✘ Se sugiere dividir esta actividad en base a las necesidades de apoyo de los y las participantes así en relación a sus intereses.
- **En grupo de mayor necesidad de apoyo se recomienda:**
  - Elegir un lugar con espacios organizados por áreas.
  - Que cada participante cuente con anticipación visual con fotografías del lugar y actividades que se realizarán en secuencia de pasos.
  - Explicitar su rol o tarea dentro de ese contexto, por ejemplo: recoger basura y ponerla en un tarro.
  - Idealmente contar con el apoyo de voluntarios o voluntarias que acompañen en las actividades.
- **En grupo de menor necesidad de apoyo se recomienda:**
  - Realizar anticipación verbal y escrita en relación al lugar de encuentro.
  - Realizar anticipación en relación al horario de inicio y finalización.
  - Organizar actividades de corta duración (aproximada de cada una).
  - Organizar responsabilidad o rol personal dentro de ese contexto, por ejemplo: regar, recoger basura, etc.
  - Explicitar normas del lugar y reglas del grupo.



## Referencias bibliográficas

- Autor pictogramas: Sergio Palao. Origen: ARASAAC (<http://www.arasaac.org>). Licencia: CC (BY-NC-SA). Propiedad: Gobierno de Aragón (España)
- Armstrong, T. (2012). El poder de la neurodiversidad. Editorial Grupo Planeta.
- Asasumasu, K. (2013, September 13). Indistinguishable From Peers—an introduction. Radical Neurodivergence Speaking. <https://timetolisten.blogspot.com/2013/09/indistinguishable-from-peers.html>
- Cepama (2019). *Mujeres autistas: desde dentro del espectro*. Madrid: Cuatro Hojas.
- Confederación Autismo España. (2019). Bienestar Emocional en el Trastorno del Espectro del Autismo. Obtenido de [infocop.es/pdf/TEA.pdf](http://infocop.es/pdf/TEA.pdf)
- Confederación Autismo España. (20 de marzo de 2023). *Autismo. Llamémoslo por su nombre | Día mundial de concienciación sobre el autismo* [Archivo de vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=WM8d39oFBD4>
- Escudero, L., Velasco, E., & Palmera, J. (2018). La responsabilidad como valor esencial durante la formación escolar. *CULTURA EDUCACIÓN Y SOCIEDAD*, 9(3), 493–498. <https://doi.org/10.17981/cultedusoc.9.3.2018.58>
- Fundación Apoyo Autismo Chile Epa. (2021). Guía para la inclusión social de la persona con la Condición del Espectro Autista. diseñada en lectura fácil.
- Pallarés, M. (2010). Emociones y sentimientos. *Dónde se forman y cómo se transforman*. Barcelona: Marge Books.
- Phung, J., Penner, M., Pirlot, C., & Welch, C. (2021). What I Wish You Knew: Insights on Burnout, Inertia, Meltdown, and Shutdown From Autistic Youth. *Frontiers in psychology*, 12, 741421. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.741421>
- Ponce, A., & Gallardo, M. (2011). *Diferentes: Guía Ilustrada sobre la DIVERSIDAD y la disCAPACIDAD*. Barcelona: BANG Ediciones.
- Rams, V. (2020). Autopercepción y el Autoconcepto o Autoimagen.
- Singer, J (1998). *NeuroDiversity: The Birth of an Idea*.
- Vermeulen, V (2022). Autism and Predictive Brain: Absolute Thinking in a Relative World. *Desenmascarando el Autismo, descubriendo las nuevas caras de la neurodiversidad (Unmasking Autism, discovering the new faces of neurodiversity)*.



ISBN: 978-956-09574-4-3



9 789560 957443