

Aurora Garrigós

EL DÍA A DÍA DE UN CHICO CON SÍNDROME DE ASPERGER

(DESDE QUE SE LEVANTA HASTA QUE SE ACUESTA)

MANUAL DE INSTRUCCIONES CON PICTOGRAMAS



ÍNDICE

NOTA AL LECTOR-----	3
1. POR LA MAÑANA-----	4
2. A MEDIO DÍA-----	18
3. POR LA NOCHE-----	28
4. LOS FINES DE SEMANA-----	40
5. LOS IMPREVISTOS-----	52
6. COSAS QUE DEBO TENER EN CUENTA-----	58
REGISTRO -----	70

NOTA AL LECTOR

Este es un manual de instrucciones, una mezcla de historias sociales y pautas de aprendizaje, que preparé para Ian, mi hijo mayor que ahora tiene veintidos años. En él tiene planificado, con pictogramas, lo que ha de hacer, paso a paso, desde que se levanta hasta que se acuesta. Pautas para los fines de semana y algunos aprendizajes nuevos a tener en cuenta.

He introducido cuadros de texto azules donde le explico por qué tiene que hacer las cosas. Con esto pretendo guiarle hacia la comprensión de los actos que debe ejecutar para adaptarse al funcionamiento familiar y social que le rodea y adquirir autonomía.

Los dibujos le proporcionan el apoyo visual que necesita para manejarse en la cotidianidad, de una forma clara y comprensible para él, mientras que, a su vez, hacen el material más ameno y divertido.

La lectura continuada y diaria del manual, durante un tiempo, le ha ayudado a interiorizar e integrar deberes y obligaciones en el ámbito del hogar y también del trabajo. Y en ello seguimos.

La cantidad de veces que una persona con Síndrome de Asperger necesita leer el manual que se le prepare, para integrar los aprendizajes, depende de su inteligencia, flexibilidad mental etc.

La gran memoria visual que Ian posee le ayuda a aprender rápidamente el contenido; pero es la comprensión, interiorización y ejecución de lo establecido, lo que me dirá si ha asimilado las lecciones del manual y si han sido suficientes las lecturas que se han llevado a cabo o, por el contrario, dicho material necesita sufrir modificaciones o seguir leyéndose durante un tiempo más.

Aquí os dejo más ideas para trabajar. Espero que disfrutéis del contenido.

Dibujos de:

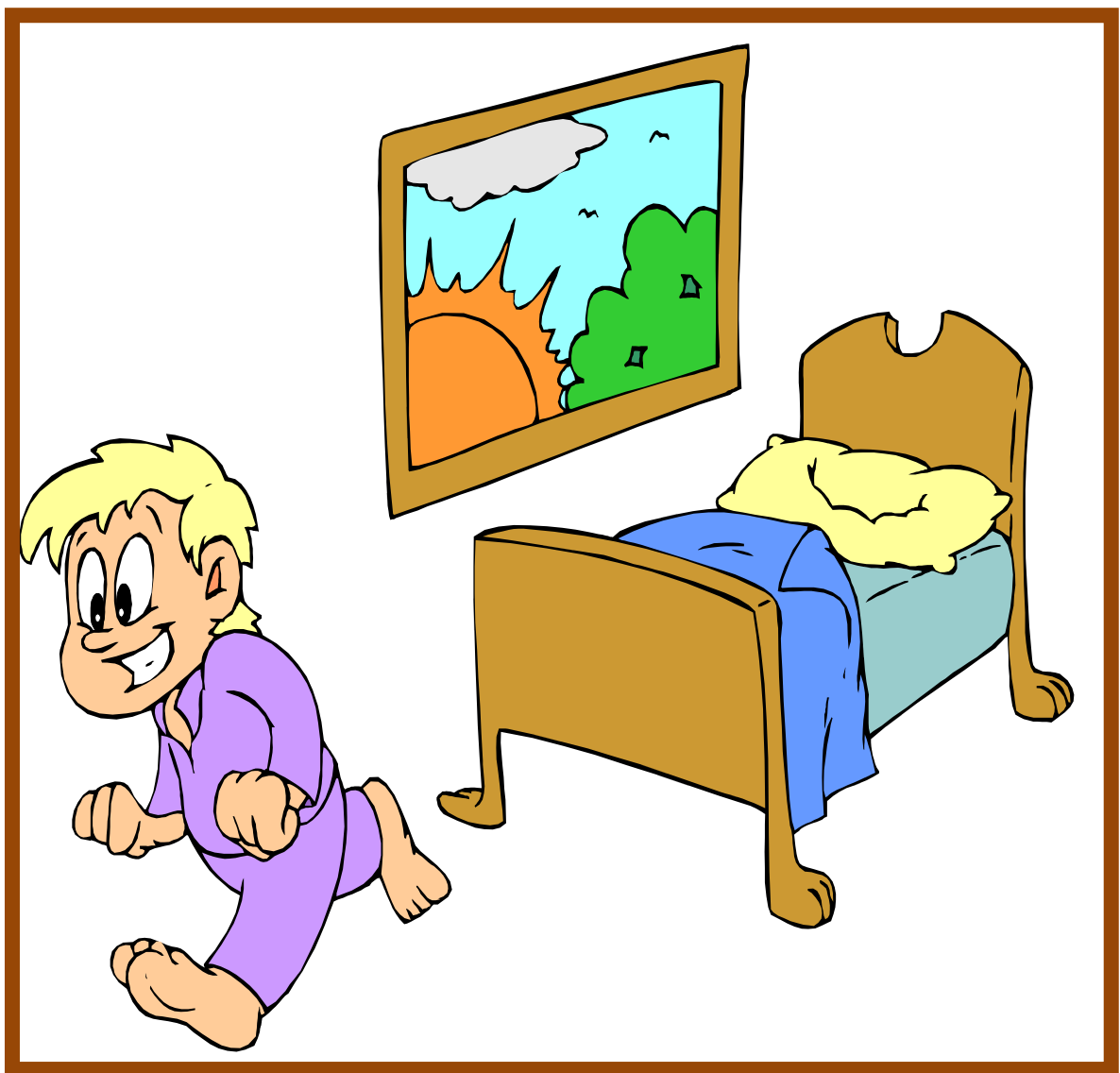
Cliparts de Wings: www.wings.es Distribuidos por Dynamic Support

www.dynamic-es.com Telf. 916518502

y de

Vicente Blanes Valero. ilustrador@vicenteblandes.es Telf. 630625615

POR LA MAÑANA



Hacer yo solo, sin que nadie me lo pida, todo lo que viene a continuación significa que aprendo a ser autónomo.

Ser autónomo es valerme por mí mismo y equivale a poder vivir mi vida y tomar mis propias decisiones.

Para ser autónomo es necesario que aprenda a vivir como el resto de personas. Siguiendo unas normas sociales y morales.

Esas normas sociales y morales son las que he de ir aprendiendo hasta llegar a utilizarlas como lo hacen los demás. Sin la guía constante de los padres.



- ✓ **H**oy comienza un nuevo día. Cuando me levanto, me pongo la ropa que preparé anoche.

Sería conveniente tener en la habitación un reloj para controlar la hora en la que me encuentro. Aunque para despertarme no lo necesite.



- ✓ Antes de bajar al baño a asearme, abro la ventana para que se ventile mi habitación.



Abrir la ventana durante quince minutos cada día es una necesidad. Porque es saludable y hace que en mi cuarto se regenere el aire y huela mejor.

- ✓ Voy al baño y saludo a mi familia con la frase:

“BUENOS DÍAS”



- ✓ Al entrar en el baño lo primero que hago es hacer pis. Procurando hacerlo correctamente para mantener el baño limpio.



- ✓ Después me lavo las manos.



Lavarme las manos después de ir al baño, a hacer mis necesidades, es una norma de higiene.

- ✓ Miro mi cara en el espejo.



RECIÉN LEVANTADO

De esa forma observaré la diferencia que hay en mi cara recién levantado y cuando ya me he aseado.



CUANDO YA ME HE ASEADO

- ✓ Me quito las gafas y, cogiendo agua con mis manos, me mojo toda la cara.



El agua fresca en mi cara hace que me espabile rápidamente. Lo que me ayuda a que comience el día despierto y **dinámico** (con ganas de hacer cosas).

- ✓ Seco mi cara y me limpio las gafas.



Es mejor que utilice una toallita o producto específico para eso. Ya que, con él, los cristales de mis gafas quedarán mucho más limpios y eso me ayudará a ver las cosas con más claridad.



- ✓ Todos los días, por la mañana, me afeito con esmero, al igual que hago en un día de fiesta.



- ✓ Después del afeitado, lleno mis manos con After shave balsam (producto para después del afeitado) y las paso por mi cara y cuello.



Aunque el After Shave me pique, es mejor para mi piel ponérmelo. El After Shave cura mi piel después del afeitado.

- ✓ Seguidamente me peino. Para hacerlo puedo mojar mi pelo con agua.



Mojar mi pelo con agua me puede dar un aspecto más limpio a mí y un aspecto más ordenado a mi pelo.

- ✓ Por último, todos los días, me pongo colonia en el cuello, debajo de mis orejas.



La colonia hace que mi olor corporal sea agradable para mí y para las personas que se acerquen a mí a lo largo del día.

- ✓ Cuando salgo del baño preparo mi almuerzo:

- ✚ Saco el bocadillo del congelador y lo meto en el microondas o en el horno, posición grill, cinco minutos por delante y cinco minutos por detrás.
- ✚ Una vez está crujiente, abro el bocadillo con un cuchillo y lo lleno de lo que toque cada día:

Lunes – Jamón
 Martes – Paté
 Miércoles – Atún
 Jueves – Sobrasada
 Viernes – Jamón york y queso

- ✚ Envuelvo el bocadillo en papel albal y recojo la cocina, guardando cada cosa en su lugar.

De lo contrario, tendrá que hacerlo mi madre y eso es incorrecto, porque he de aprender a ser autónomo. Guardar las cosas que he utilizado me ayuda y enseña a ser autónomo.

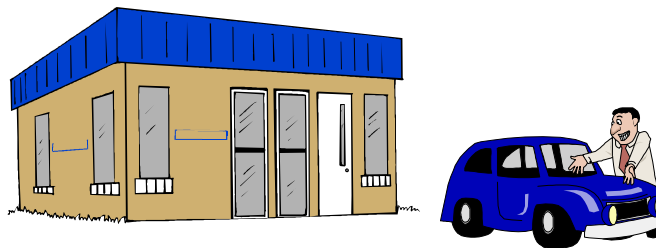
- ✓ Como ya habrán pasado 15 minutos, Subo a mi habitación y cierro la ventana para que no se enfríe demasiado la casa, si es invierno. En verano puede estar abierta hasta que entre mucho calor por ella.



- ✓ Si todavía dispongo de tiempo, leeré alguna historia social que necesite aprender o repasaré los dichos populares que me ayudan a comprender la forma de hablar Neurotípica.



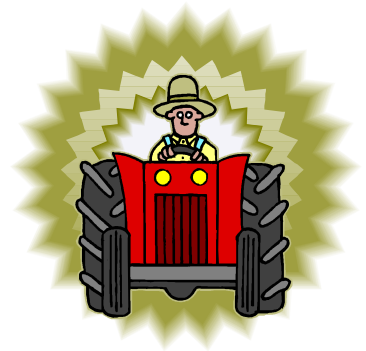
- ✓ Después mi padre y yo nos vamos al trabajo.



- ✓ Trabajo en un taller de coches y agrícola.



Trabajar es algo serio, se trabaja en silencio y controlando el tiempo que tardo haciendo cada cosa. Las bromas es mejor dejarlas para la hora del almuerzo o para cuando haya terminado el trabajo.



- ✓ Mi función en el trabajo es, entre otras cosas, ejercer de encargado de mantenimiento.



- ✓ Cuando llego al trabajo lo primero que hago es saludar a los compañeros que ya están allí esperando a que abramos.

Saludar a la gente es un gesto de buena educación. Además, es una norma social.



Las normas sociales son pautas a seguir que todos conocen y utilizan.

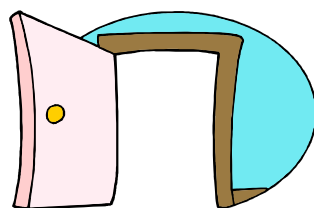
- ✓ Al entrar, voy a cambiarme de ropa y me pongo la de trabajo.



De esa forma, cuando salgo del trabajo y llego a casa estoy más limpio y aseado.



- ✓ Después, abro las puertas del taller que están cerradas con llave.



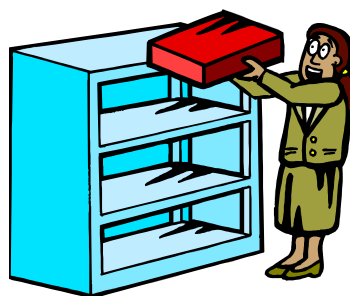
- ✓ Voy hacia los compresores y los pongo en marcha cada mañana.



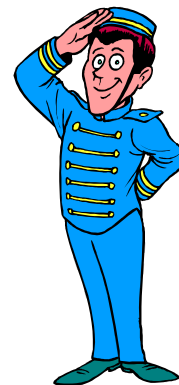
- ✓ Seguidamente, entro las piezas del taller de coches que el transportista ha dejado en el sitio acordado.



- ✓ Coloco las piezas en su sitio, si el encargado del almacén me lo pide.



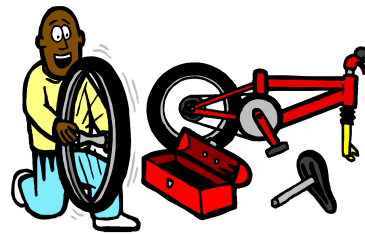
- ✓ Cuando termino, voy al taller agrícola y me pongo a las órdenes de mi padre. Le pregunto qué tengo que hacer a él, porque mi padre es mi **JEFE.**



Escuchar sus órdenes y obedecerlas es lo mejor que puedo hacer, especialmente en el trabajo, porque además de ser mi **JEFE** es mi padre y si se enfada conmigo continuará enfadado incluso cuando llegemos a casa. Eso puede hacer que me quede algún día sin internet, que es, en este momento, lo que más me gusta.

✓ Los trabajos que normalmente me puede mandar mi **JEFE** son:

✚ Montar alguna máquina agrícola.

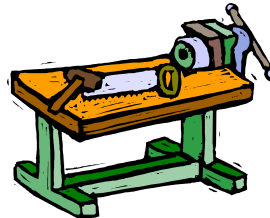


✚ Desmontar alguna máquina agrícola.

✚ Barrer alguna zona del taller agrícola.



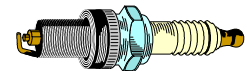
✚ Limpiar las mesas de trabajo.



✚ Limpiar el polvo de la maquinaria agrícola del escaparate.



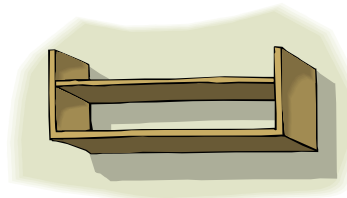
✚ Entrar el recambio de piezas para el taller agrícola.



✚ Sacar las bolsas de basura **llenas** y poner bolsas nuevas en los bidones.



✚ Limpiar lejas del almacén agrícola.



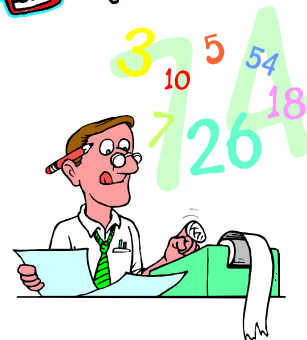
- ✚ Sacar máquinas de las cajas y guardar las cajas en el almacén correspondiente.



- ✚ Vaciar la máquina de aceite de los dos talleres.



- ✚ Hacer inventario en el almacén agrícola.



Para hacer inventario, de momento, necesito la supervisión de mi padre, porque mi atención se dispersa mucho y no me permite concentrarme durante mucho tiempo en los números.

✓ También tengo **Subjefes** que son:

- ✚ El encargado del almacén de los coches.
- ✚ El encargado de ventas.
- ✚ Secretaria.
- ✚ Mecánicos.
- ✚ Chapista.

Es importante que entienda que **JEFE** es más que **Subjefe**. Lo que significa que, ante todo, he de seguir las órdenes de mi padre, porque él es **MI JEFE**.

Todos ellos tienen el poder de ponerme un negativo si hago el trabajo de manera incorrecta y comunicárselo a mi **JEFE**. Lo que hará que mi **JEFE** me deje sin internet cuando llegue a casa. Por eso es mejor que me pongan positivos, así todos estamos más contentos.

1. **El encargado del almacén de coches** suele mandarme algunas cosas como:

- Llenar botellas con limpiaparabrisas y otras con anticongelante.

Solamente llenaré las botellas cuando el encargado del almacén me lo pida, de lo contrario estaré haciendo de forma incorrecta mi trabajo y me pondrá un negativo.



- Limpiar estanterías o colocar piezas, como, por ejemplo, los neumáticos.

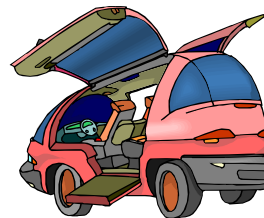


2. **El encargado de ventas** también me manda algún que otro trabajo como:

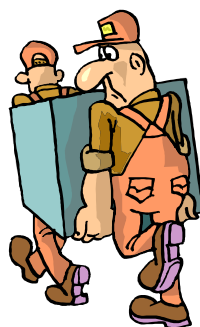
- Limpiar el polvo de los coches de la exposición de coches.



- Limpiar los coches por dentro.



- O ayudarlo en algo.



3. **En secretaría** me mandan destruir un montón de papeles que ya no son necesarios.



4. **Los mecánicos** me piden algunas cosas también como:

- 🧹 Ordenar alguna mesa.
- 🧹 Recoger algo con la escoba.
- 🧹 O cambiar las bolsas de basura de los bidones etc.

Hay veces que estoy haciendo algún trabajo y sin haberlo terminado me llaman para que haga otro. **Eso es normal**. Para no tener problemas con mi **JEFE** principal, que es, a lo mejor, quien me ha mandado en ese momento el trabajo que estoy haciendo, le preguntaré si puedo hacer lo que me pide algún **Subjefe** o si me espero hasta que termine lo que me ha mandado.

✓ Pero cuando **El chapista** me llama para que le ayude, tengo que ir inmediatamente.

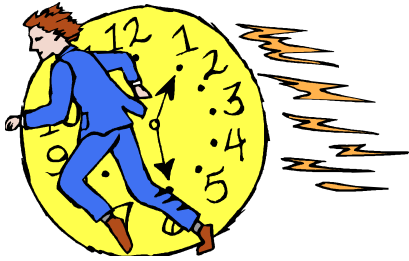


El chapista está solo y, muchas veces, necesita que le aguante una puerta del coche o algo por el estilo. En ese caso puedo dejar, de inmediato, lo que esté haciendo e ir a ayudarle sin necesidad de preguntar a mi padre si debo hacerlo.

Además he de acudir **rápido** o de lo contrario puede que se le rompa alguna pieza o se le caiga si pesa mucho. Y si pasase eso, yo sería el responsable si he tardado en ir a ayudarle.



- ✓ Para hacer un buen trabajo es importante que controle el tiempo, para trabajar rápido y haciendo bien las cosas.



De esa manera terminaré a tiempo y nadie me pondrá un negativo.

- ✓ Para terminar los trabajos en el tiempo adecuado es necesario que lleve un reloj de pulsera.

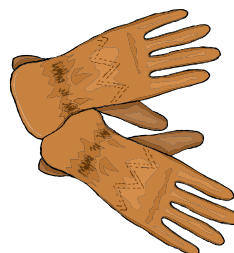
Mi JEFE o Subjefes también me pueden decir más o menos el tiempo que debo gastar en hacer cada trabajo.



- ✓ O pueden controlar el momento que he de tardar en hacer las cosas por medio de un temporizador.

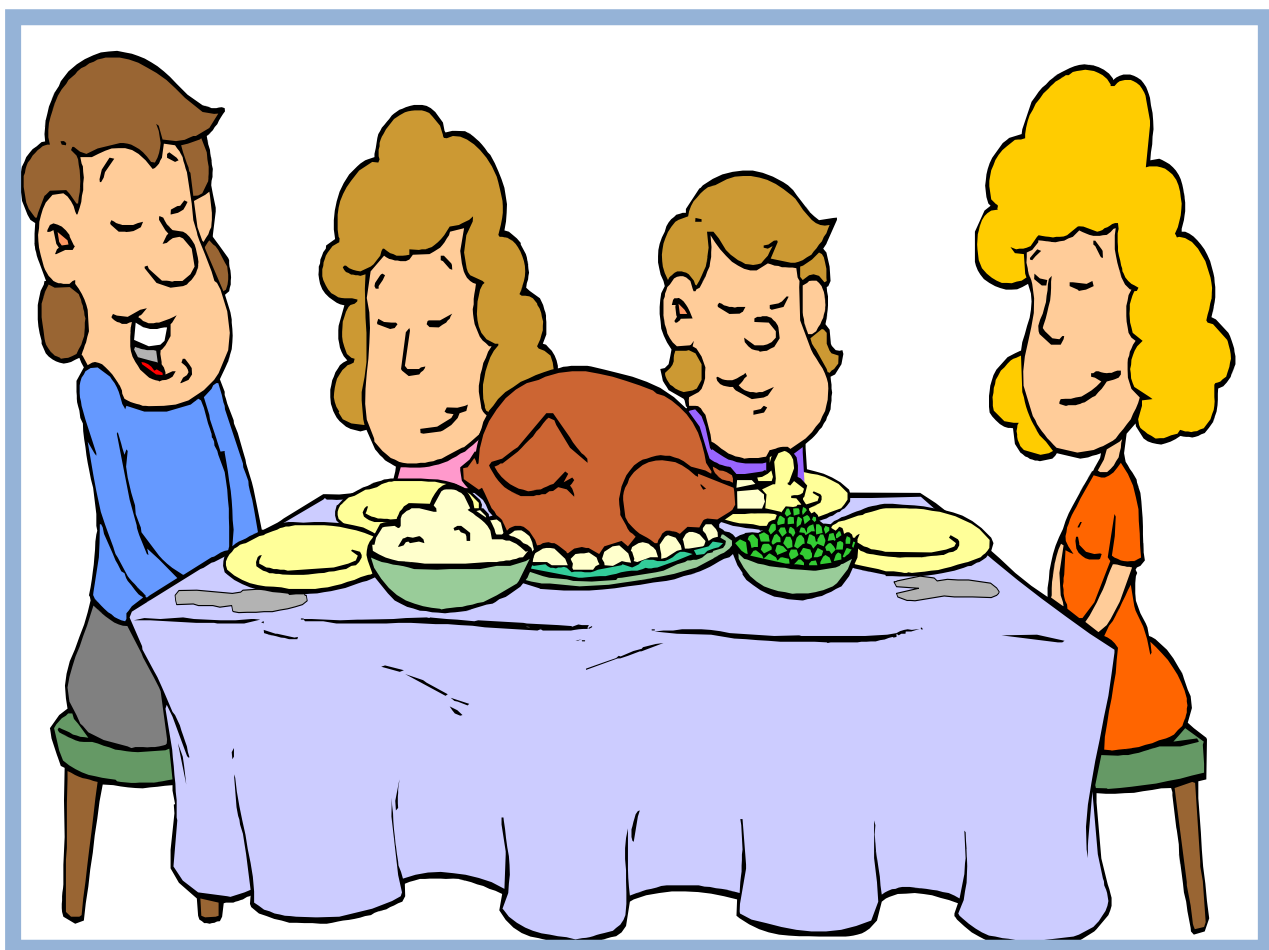


- ✓ Es importante que utilice guantes en muchos de los trabajos que hago en el taller.



De esa forma contribuiré a que mis manos estén más limpias y sobre todo, evitaré hacerme algún corte en la mano.

A MEDIODÍA



Es importante para mí y para los que me rodean que aprenda a seguir las normas sociales y morales.

La moral es ser honesto y noble conmigo, pero también con los demás. Y se basa en no hacer a otras personas aquello que a mí no me gusta que me hagan.

Soy un chico con características Asperger y las dificultades que tengo son, sobre todo, que me cuesta entender cómo se sienten los demás; las pautas visuales me ayudarán a comprender.

- ✓ **A** medio día, cuando llego del trabajo saludo a mi madre dándole un beso.



- ✓ Ayudo a poner la mesa.

Quando necesito que me ayuden y nadie lo hace me siento solo y triste. A veces incluso siento rabia. Eso es también lo que sienten los demás cuando esperan que les ayude y no lo hago.

- ✓ Antes de sentarme a comer, entro al cuarto de baño y me lavo muy bien las manos:

- ✚ Primero me arremango las mangas de mi camiseta.

- ✚ Mojo mis manos.



- ✚ Cierro el grifo y cojo el jabón. Lo restriego entre mis manos por delante y por detrás.



- ✚ Me enjuago las manos con agua para quitar el jabón.

- ✚ Seco bien mis manos.



Es normal, higiénico y necesario que a lo largo del día me lave las manos de 5 a 7 veces..

- ✓ A la hora de comer es importante hacerlo correctamente, para eso he de tener en cuenta algunas cosas:

- ✚ Me lavo las manos.



- ✚ Me siento correctamente en la silla.



- ✚ Acercó la cuchara y el tenedor a mi boca.

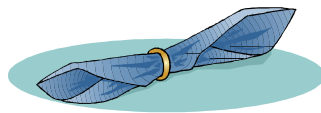


- ✚ Mastico la comida con la boca cerrada.



- ✚ Si noto que tengo comida fuera de la boca la servilleta.

me limpio con



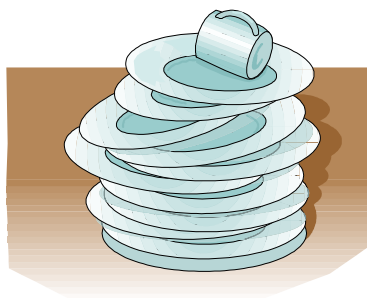
- ✚ Al terminar recojo la mesa.



Cuando ayudo a mis padres a recoger la mesa y la cocina terminamos más rápido y podemos descansar un rato. Ayudar a mis padres hace que estén contentos. Y si ellos están contentos yo me siento bien.

- ✓ Cosas que puedo hacer, además de recoger la mesa, para ayudar a mis padres después de comer:

- ✚ Mientras mi padre barre, mi madre friega los platos y mi hermana seca la vajilla, yo puedo guardar cada cosa en su lugar.



La cocina se queda totalmente recogida y ordenada. Me gusta mucho verlo todo ordenado y recogido. Pero para eso he de colaborar.

- ✚ Otra de las cosas que puedo hacer es meter la bolsa de basura en la furgoneta para llevarla al vertedero.



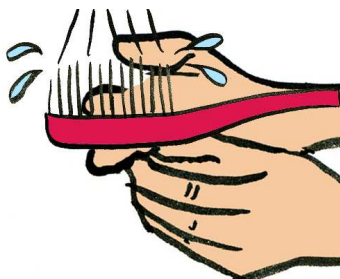
- ✓ Una vez terminada mi colaboración en la recogida de la cocina:

- ✚ Voy al baño y me lavo los dientes, manos, cara, me peino y me vuelvo a poner colonia.

He de aseoarme, al menos, dos veces al día. Por la mañana y después de comer. De ese modo me mantendré limpio todo el día. Eso contribuye a ser aceptado socialmente o aceptado por los demás.

- ✓ Para lavarme los dientes correctamente he de tener en cuenta algunas cosas:

- ✚ Cojo el cepillo de dientes y lo pongo bajo el grifo para mojarlo.



- ✚ Una vez mojado el cepillo, pongo un poco de pasta de dientes encima del cepillo.



- ✚ Me friego bien los dientes y las muelas por la parte interior y exterior de los dientes, mientras cuento hasta treinta.



- ✚ Después de cepillarme bien los dientes, enjuago mi boca con agua.



- ✚ Limpio con mis manos el cepillo y lo guardo en el sitio que le corresponde.



- ✓ Una vez he terminado de asearme subo a mi habitación a ordenarla:



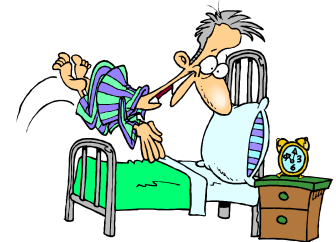
- ✚ Coloco cada cosa en su lugar y hago mi cama.



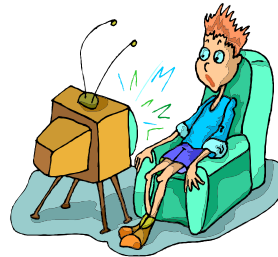
El aspecto de mi habitación es de mi total responsabilidad. De mí depende que sea un lugar agradable o no. La sensación que me produce tenerla limpia, bien ventilada y ordenada es una sensación **cómoda y placentera** (*Que da gusto estar en ella*). Por eso he de procurar mantenerla limpia y ordenada ya que eso hace que yo me sienta bien.

✓ Después de ordenar mi habitación y hacer mi cama puedo:

✚ Descansar hasta la hora de volver al trabajo.



✚ Estar un rato viendo la televisión.



✚ Meterme en el ordenador.

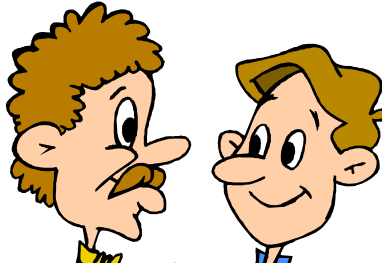


✚ Escuchar música.



Cuando hago todas las cosas bien hechas, me merezco un buen descanso o tiempo libre para hacer lo que me gusta.

- ✓ Sobre las 15:20H nos vamos mi padre y yo a trabajar de nuevo.



- ✓ A veces salimos antes, sobre las 15:00h, y nos vamos a tomar un café.



Aunque eso depende de si he sido agradable a la hora de contestar a mi padre, cuando me da las órdenes en el taller o en casa.

- ✓ Al ir al taller, después de comer, saludo a todos de nuevo, abro las puertas y cumplo con las nuevas órdenes que me den.



Tener un puesto de trabajo es lo que cualquier persona adulta quiere, porque tener trabajo nos asegura un jornal y una cotización a la seguridad social.

El jornal es dinero y en esta vida hace falta el dinero para poder vivir.

Con el dinero puedo, entre otras cosas:

- Comprar comida.
- Pagar los gastos de luz y agua que necesite para poder disfrutar de luz y agua en mi casa.
- Pagar un alquiler o comprarme una casa.
- Comprarme ropa.
- Video juegos, aparatos eléctricos etc.

Sin dinero no podría tener nada de todo eso. Por ese motivo estudia la gente, para tener un trabajo cuando sea adulto.

Otras personas, como yo, tienen la suerte de tener un trabajo sin haber estudiado una carrera. Pero el trabajo hay que hacerlo bien para conservarlo.

Sin trabajo y sin dinero no podría ser autónomo.

La cotización a la seguridad social me asegura que cuando esté enfermo podré ir al médico o a un hospital a que me curen.

POR LA NOCHE



Cuando llega la noche llega el momento de la reflexión:

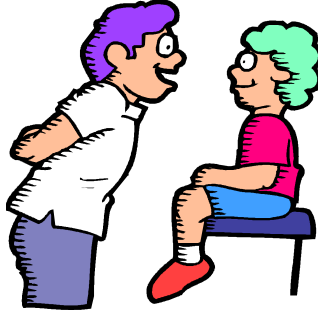
¿He logrado hacer todas mis tareas correctamente?

¿Me he comportado con los demás como quiero que ellos se comporten conmigo?

Darnos cuenta de los errores es algo muy positivo, porque nos ayuda a no volverlos a repetir.

Cada día tenemos una nueva oportunidad para hacer bien las cosas. Voy a aprovechar al máximo cada oportunidad que tenga de aprender y evolucionar.

- ✓ **A**l llegar a casa, por la tarde, después del trabajo, lo primero que hago es saludar a mi madre y a mi hermana.



- ✓ Llego con tanta hambre que sería capaz de comerme un libro.

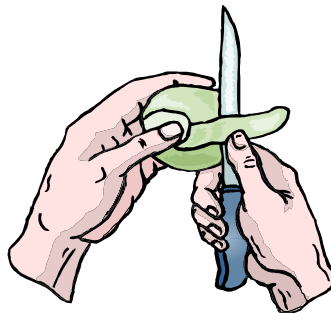


Por eso es mejor que cene en cuanto llegue. Las 8,30h es una buena hora para cenar. De esa manera mi estómago habrá digerido la comida cuando sea hora de dormir y dormiré mejor.

- ✓ Entro al baño a lavarme **concienzudamente** (muy bien) las manos.

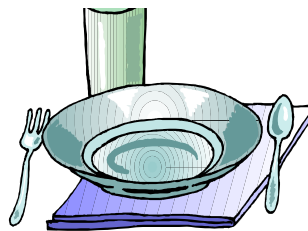


- ✓ Si mi madre no ha preparado todavía la cena, me la puedo preparar yo.



✓ Si ceno yo primero, he de:

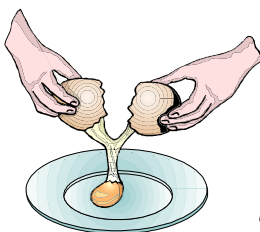
- ✚ Preparar el mantel individual. Los cubiertos. El vaso etc.



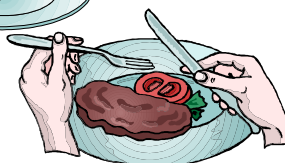
Preparar la mesa antes de cenar es un ritual necesario. De esa forma cenaré elegantemente y eso me hará sentir mejor. Seguramente, la cena me sentará mejor que si estoy de pie y tengo delante de mí todo amontonado.

✓ Sé prepararme algunas cosas como:

- ✚ Una tortilla francesa.



- ✚ Un filete solo o con nata.



- ✚ Longanizas.



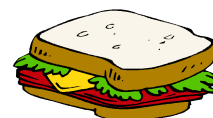
- ✚ Calentar una pizza al horno.



- ✚ Calentar albóndigas.



- ✚ Hacerme un bocadillo al grill o un sandwich caliente.



Ser autónomo es estupendo. Saber preparar mi cena es ser autónomo a la hora de cenar.

✓ Cosas importantes que he de tener en cuenta si ceno antes que el resto de mi familia.

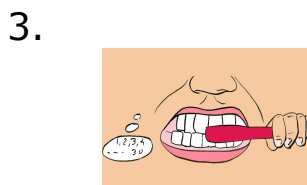
✚ Dejar más pan para mis padres y hermana, pues son tres y yo sólo uno.

✚ Cortar un trocito para mí, de las cosas que me gustan, y dejar suficiente trozo para mi familia.

✚ Recoger todo lo que he puesto por medio en la cocina mientras me preparaba la cena.



✓ Después voy al baño a lavarme los dientes.



- ✓ Sobre las 21:30h hago 1 Kilómetro en la cinta de correr. A no ser que sea verano y suba a casa de los abuelos a jugar al tenis o ayude a mi padre en los trabajos del campo.

El ejercicio es necesario para mi cuerpo. Me ayuda a estar en forma y a sentirme sano y fuerte.



- ✓ Cuando termino me doy una buena ducha.



Ducharse es sano y necesario. No ver a la gente cuando se ducha no significa que no se duchen. Ellos tampoco me ven a mí cuando me ducho. Lo mejor es ducharse cada dos días. También es bueno ducharse cuando se ha sudado mucho, aunque me haya duchado el día anterior.

- ✓ Me pongo un pijama limpio y recojo el baño.



Es importante ponerse ropa limpia después de la ducha. De lo contrario, si la ropa está sucia, podría oler mal y parecería que no me he duchado.

- ✓ Dejo la ropa sucia en el canasto correspondiente. Hay tres, uno para ropa blanca, otro para ropa de colores claros y otra para ropa oscura.

El problema es que me hago un lío con los colores, tal vez aprendiendo qué prendas he de dejar en cada canasta me cueste menos hacerlo bien.

ROPA BLANCA – Toda la ropa que sea únicamente blanca.



ROPA DE COLORES CLAROS – Sábanas, toallas, calzoncillos calcetines, camisas y camisetas de colores claros.



ROPA DE COLORES OSCUROS - Toda la ropa del trabajo, pantalones vaqueros y camisetas de colores oscuros.



- ✓ Todos los miércoles me cambio la ropa de trabajar y la que utilizo para ir al trabajo.



He de cambiarla a media semana para que la ropa no se ensucie tanto y para mantenerme limpio toda la semana.

- ✓ Y todos los días dejo para lavar mis calcetines y mis calzoncillos.



Los calcetines y los calzoncillos se llaman ropa interior y la ropa interior hay que cambiarla cada día.

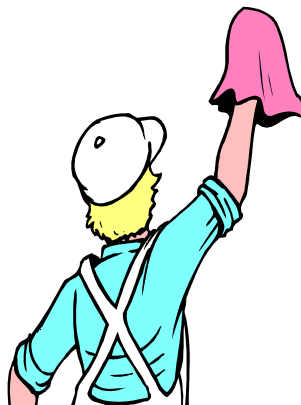
- ✓ Los viernes por la noche llevaré la ropa del trabajo a casa para lavarla. Los zapatos los dejaré en el taller.

Porque llevarme los zapatos a casa es una tontería, ya que no he de lavarlos ni hacerles nada.

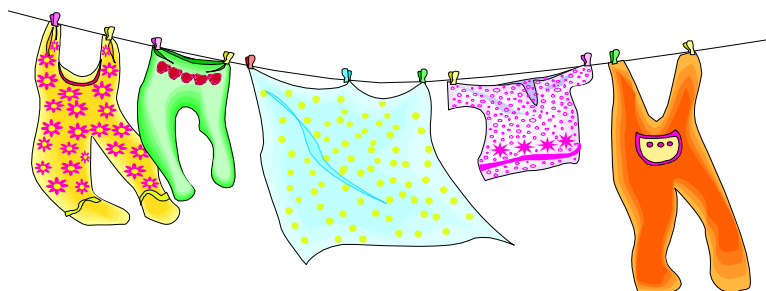


- ✓ Otra cosa que llevo a casa son los trapos sucios del taller con los que he limpiado las cosas.

Ya que si no se lavan y los utilizo a la semana siguiente, en lugar de limpiar ensuciarán cada cosa que toquen.



- ✓ Hay que lavar la ropa cuando está sucia.



- ✓ Es incorrecto guardar la ropa con manchas y mal olor en los cajones y armario.



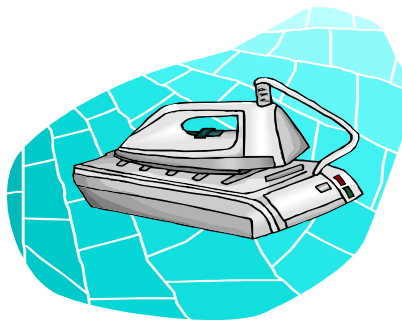
Si lo hago, aunque me duche, iré sucio y oleré mal. Haré cosas buenas pero la gente no querrá estar a mi lado. Se darán cuenta que mi ropa huele mal y está sucia y se alejarán de mí pensando que soy un marrano.

- ✓ Siempre que me quite la ropa, observaré si tiene manchas, huele mal o se me ha roto. Si es así, la bajaré al cuarto de lavar, colocando cada prenda en su lugar.

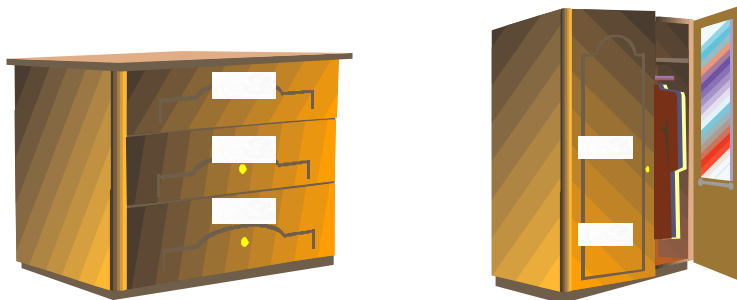


Si está rota se la daré a mi madre para que me la arregle.

- ✓ Hay días en los que mi madre me deja un montón de ropa planchada y limpia encima de la cama para que me la guarde.

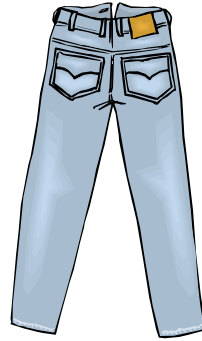
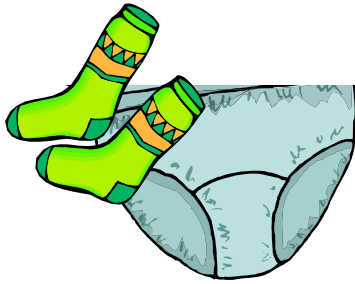


- ✓ Colocaré cada prenda en el lugar que me indican las pegatinas que tengo en los cajones y armario.



De esa forma siempre sabré dónde está cada prenda que necesite.

- ✓ Cada noche preparo la ropa que tengo que ponerme al día siguiente.



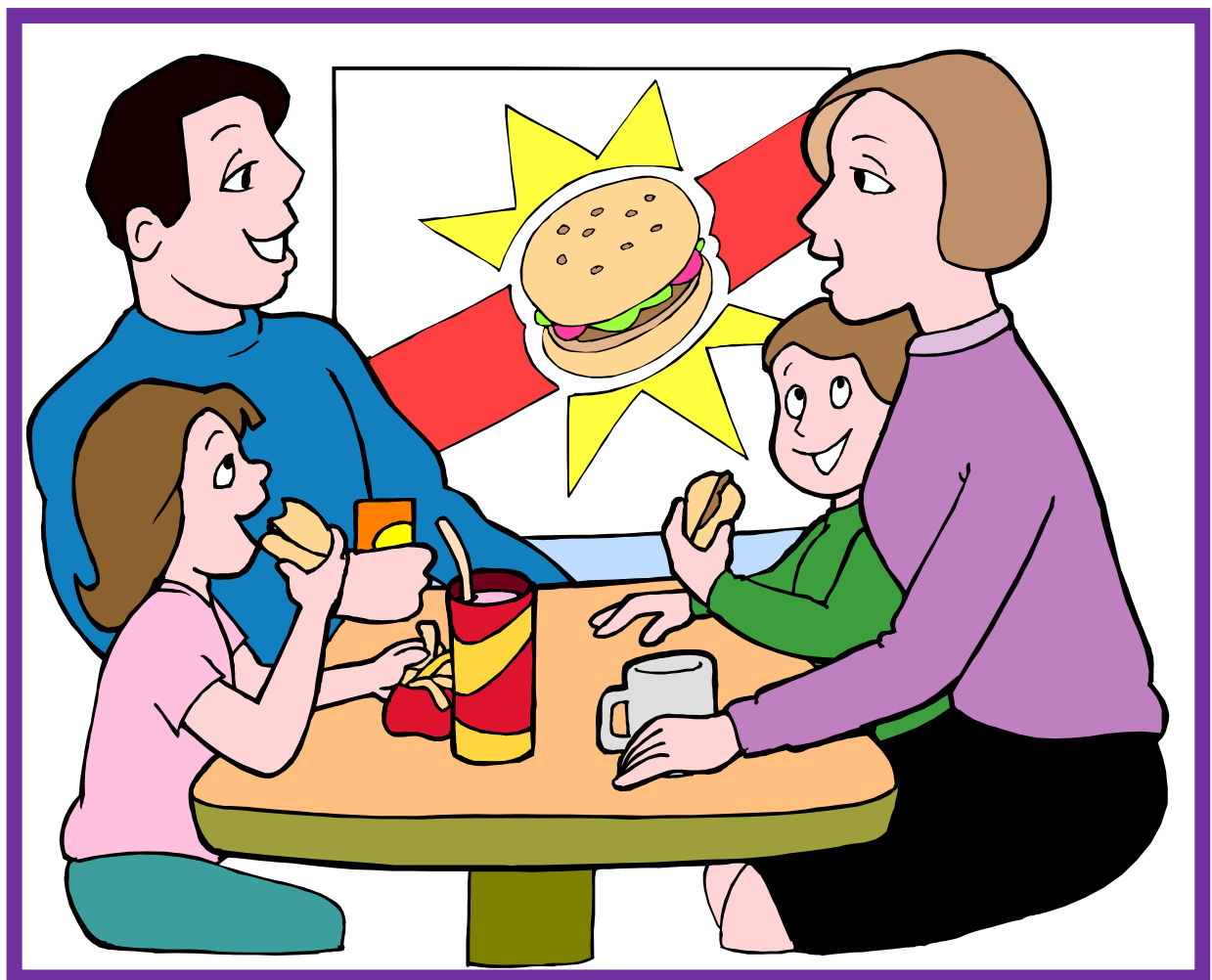
- ✓ Después de ducharme y recoger el baño tengo otro rato de descanso o tiempo libre. Que utilizaré para jugar a la Play o para escuchar música en el internet del móvil.



- ✓ A las 23:30h bajo el móvil para cargarle la batería y me acuesto a dormir.

Antes he dejado la habitación ordenada. De esa manera dormiré más agusto y al día siguiente me costará menos de arreglar.

LOS FINES DE SEMANA



Los fines de semana no voy al trabajo, pero eso no quiere decir que no tenga que hacer algún tipo de trabajo.

Al vivir en el campo siempre hay cosas que hacer.

Pero de lo que sí puedo disfrutar el fin de semana es de:

Dormir más y descansar más.

Salir un rato con los amigos.

Ir a cenar o al cine con los amigos o mis padres.

Y disfrutar de mis aficiones durante más tiempo.

- ✓ **E**l sábado por la mañana me visto con la ropa que tengo en el armario, que es la ropa de paseo.



- ✓ Voy al baño a asearme con mucho esmero.



- ✓ A las 10:00h mis padres me llevan al pueblo y me compro una toña para almorzar.



- ✓ Voy a casa de mi abuelo y almuerzo antes de ir a la academia.



- ✓ A las 10:30h voy a la academia a aprender con la pedagoga.



- ✓ En la academia aprendo muchas cosas.

Pero no sirve de nada que vaya si lo que aprendo allí no sé hacerlo en otro sitio. Tengo dificultades para generalizar las cosas que aprendo. Si en la academia he aprendido a hacer cosas, esas cosas debo hacerlas igual de bien en cualquier otro sitio. Eso significa que aprendo a **generalizar** y aprender a generalizar es **realmente bueno**.

- ✓ Salgo a las 12:00h y mis padres vienen a recogerme.



- ✓ Al volver al campo arreglo mi cuarto a fondo que significa:

- ✚ Cambiar las sábanas.
- ✚ Pasar la aspiradora.
- ✚ Vaciar la papelera.
- ✚ Limpiar el polvo de los muebles.
- ✚ Y colocar la ropa limpia en su sitio.

Al menos una vez a la semana he de limpiar a fondo mi habitación, es higiénico y necesario, de esa forma se mantendrá bastante limpia toda la semana.

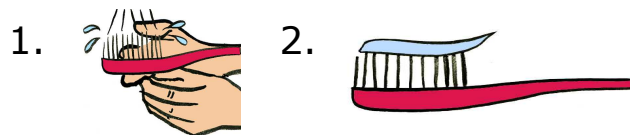
- ✓ Si me queda tiempo antes de comer disfrutaré de tiempo libre para hacer lo que me gusta.



- ✓ Después de comer ayudo a recoger la cocina como todos los días.



- ✓ Y me aseo como todos los días.



- ✓ Puedo llamar a mis amigos para quedar por la tarde.



- ✓ Al ser fin de semana, también puedo echarme una buena siesta para descansar, antes de ir a dar una vuelta con mis amigos.



- ✓ Cuando salgo a dar una vuelta con los amigos he de dejar el móvil quieto en el bolsillo.

Ya que si estoy pendiente del móvil todo el rato mis amigos se pueden sentir mal, llamarme la atención para que esté más pendiente de lo que hacemos en ese momento o también pueden aburrirse porque no hablo con ellos y enfadarse conmigo.



- ✓ Como vivo en el campo, también pueden venir mis amigos a mi casa a pasar la tarde.

En casa podemos:

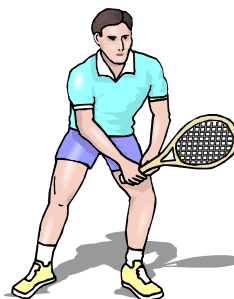
- ✚ Jugar con la Play.



- ✚ A correr.



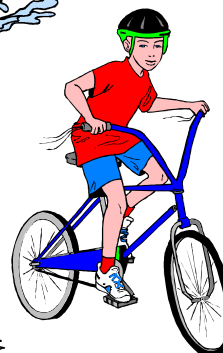
- ✚ Jugar al tenis en casa de los abuelos.



- ✚ Bañarnos si es verano.



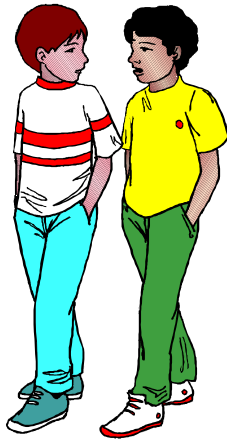
- ✚ Salir con las bicis por el camino.



- ✚ Jugar con el balón.



Charlar.



Jugar a baloncesto.



O hacer mil cosas más como:



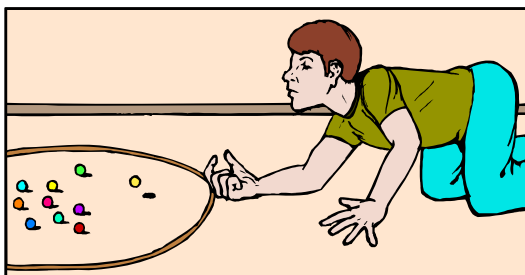
Hacer tonterías



Jugar con una pelota



Jugar al escondite



Jugar a las canicas

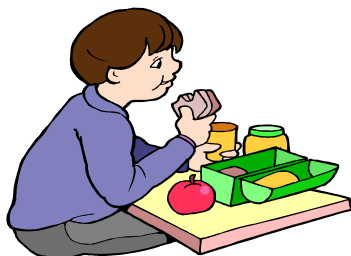
Y es que vivir en el campo tiene muchas ventajas.

- ✓ Por la noche hago lo mismo que todos los días.
- ✚ Después de cenar ayudo a recoger la cocina.
- ✚ Voy a asearme al baño o me ducho si me toca hacerlo.

- ✓ El domingo es el día que más tarde me levanto. Puedo gandulear un rato en la cama sin problemas.



- ✓ Al levantarme lo primero que hago es almorzar.



- ✓ Después de almorzar y recoger la mesa, subo a mi cuarto a ponerme ropa de campo para ayudar un rato a mi padre en las tareas campestres y abro la ventana.



Estas son las desventajas de vivir en el campo. Pero vivir en el campo, como he dicho antes, también tiene muchas ventajas.

- ✓ Después disfruto de mis aficiones hasta la hora de comer.
- ✓ Cuando termino de comer hago como todos los días. Ayudar a mi familia a recogerlo todo.

Para recoger las cosas mi madre dice que **soy el mejor.**

- ✓ Cuando acabo de recoger puedo descansar un rato.



- ✓ Después puedo quedar con mis amigos.



- ✓ A la hora de cenar hago lo mismo de siempre.

- 1. AYUDO A PREPARAR LA CENA.**
- 2. AYUDO A RECOGER TODO.**
- 3. Y ME ASEO O DUCHO SI ME TOCA.**

- ✓ Después de cenar tengo otro rato para disfrutar de mis aficiones.

- ✓ Antes de acostarme preparo la ropa que tengo que ponerme al día siguiente.



La de ir al trabajo



La del trabajo

- ✓ Después me acuesto a dormir.



- ✓ Las cosas de la estantería deben estar en la estantería y no amontonadas en el suelo.



- ✓ Dejarlas en el suelo es una manía que tengo desde que era pequeño.



Cuando era pequeño tenía muchos miedos que ahora ya no tengo porque he crecido. Los miedos de pequeño se han convertido en manías y rituales que es mejor que deje de hacer.

- ✓ Tengo que apagar las luces de mi habitación por la noche para dormir.

Dejar una luz encendida en mi habitación también es un miedo infantil que ya no necesito. Mi madre deja una lucecita en el cuarto de estar por la noche, para no tener que encender luces si se levanta al baño a media noche. Con esa luz es suficiente.

Para que mi organismo y mi cerebro descansen adecuadamente he de dormir con la mayor oscuridad posible; además:

iii Puedo encender la luz siempre que la necesite!!!

LOS IMPREVISTOS



Imprevisto significa **INESPERADO**

A veces surgen imprevistos, es decir, cosas y situaciones inesperadas que cambian nuestros planes.

ESO ES POSIBLE Y NORMAL.

Lo importante es que no me agobie cuando surge un imprevisto.

Los imprevistos sólo son cambios que me ayudan a ser un poco más flexible, porque he de adaptarme a una cosa nueva en la que no había pensado.

Ser flexible **es positivo**. Me ayuda a enfadarme menos cuando hay cambios en mi vida.

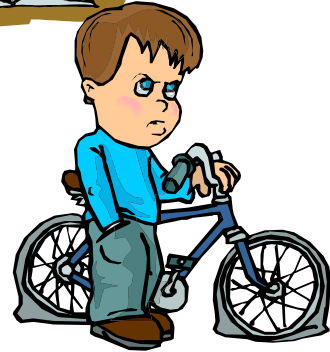
Los cambios son **normales** en el mundo en el que vivo.

✓ Hay muchos tipos de imprevistos. **Imprevistos negativos:**

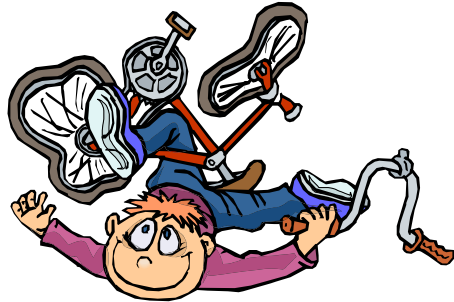
🚦 Que un balón rompa mi ventana.



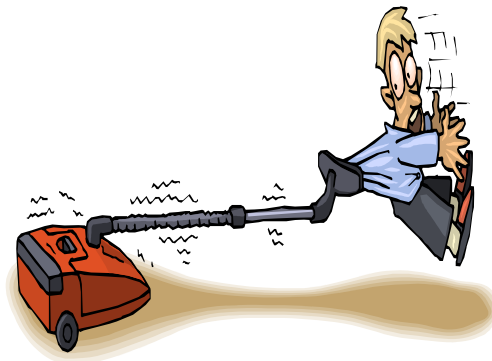
🚦 Que se pinchen las ruedas de mi bici.



🚦 Caerme montando en bicicleta.



🚦 Que algún aparato de pronto aspire lo que no debe.



ESAS COSAS PASAN PORQUE EN LA VIDA NADA ES PERFECTO

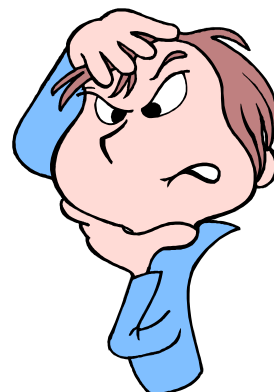
✓ Aunque esas cosas me pueden:



ASUSTAR



PREOCUPAR



O ENFADAR

LOS IMPREVISTOS SON SITUACIONES QUE PASAN Y PASARÁN MUCHAS VECES EN MI VIDA.

✓ También hay otro tipo de imprevistos. **Imprevistos positivos.**

✓ Los imprevistos positivos, seguramente, me producirán felicidad.



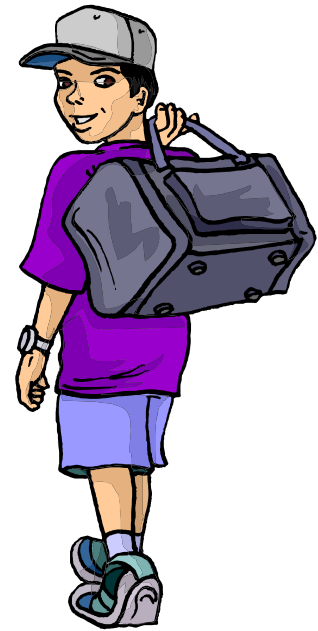
✓ Hay imprevistos que me pueden parecer un juego y divertirme mucho:



- ✓ Otras veces tendré algún trabajo que hacer y, de pronto, mi jefe o mis padres me pueden decir:

- Deja el trabajo, que ya lo harás mañana.

Eso es otro imprevisto que me llenará de alegría y permitirá que me vaya a hacer otras cosas.



- ✓ Que los imprevistos me produzcan felicidad, susto, preocupación o enfado **depende de mí** y, por supuesto, de las cosas que me gusten.



Cuando surge un imprevisto, o algo inesperado, lo mejor que puedo hacer es tomármelo con calma. Es decir, tranquilamente, y preguntar a mis padres, jefe, subjefes o amigos, cuál es la ruta a seguir a partir del imprevisto. O lo que es lo mismo: cuáles son los nuevos planes que vamos a seguir.

- ✓ Hay una frase que puede ayudar a que me calme cuando las cosas no salen como yo espero y esa frase es:

"HA SURGIDO UN IMPREVISTO"

Pues la palabra imprevisto me avisa de que van a haber cambios.

- ✓ Mis padres conocen la ansiedad que me crea no saber lo que tengo que hacer, por eso si les pregunto: - ¿Qué vamos a hacer ahora? Si lo saben me lo dirán.



Es mejor que no me empeñe en querer hacer algo que ya no se puede hacer y permita hacer nuevos planes. Incluso es posible que gracias al imprevisto me lo pase mejor.

- ✓ Si mis padres todavía no saben qué planes hacer, podemos pensarlo entre todos o también puedo sugerirles ideas que poner en práctica.



Pero ellos serán los que finalmente decidan, de esa manera evitaremos problemas, ya que mi hermana y yo solemos querer cosas diferentes.

COSAS QUE DEBO TENER EN CUENTA

para adquirir autonomía
y aprender normas sociales.



Hay muchas cosas que debo aprender para ser autónomo.

Normas sociales, pautas, emociones propias y ajenas etc.

En este apartado hay algunas cosas nuevas que en estos momentos necesito aprender. Otras que me vendrá bien repasar para hacerlas ya autónomamente.

Los dibujos me ayudarán a entender mejor las normas y hacen el manual más divertido y entretenido.

- ✓ **H**e de pensar bien lo que quiero decir antes de hablar.

De lo contrario, muchas veces diré cosas sin sentido, o repetiré cosas que ya he dicho y la gente se puede enfadar o burlar de mí.



- ✓ Pensar antes de hablar me ayudará a estar callado para no repetir lo mismo.



Estar en silencio y escuchar **es inteligente** porque escuchando a los demás se aprenden muchas cosas.

- ✓ Si me empeño en hablar todo el rato de las cosas que a mí me gustan la gente se aburre, o se entristece porque no las dejo pensar ni hablar y se cansan de estar conmigo.

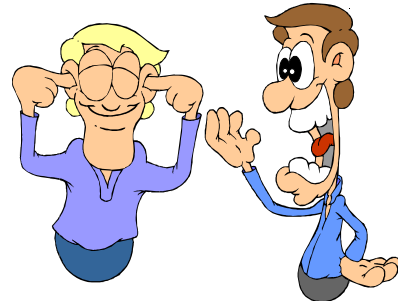


La gente habla sobre algo y escucha también lo que los demás tienen que decir sobre el tema del que hablan.
Eso es conversar.

En una conversación todos hablan y escuchan sobre el mismo tema. Los temas van cambiando a lo largo de la conversación.

- ✓ Preguntar lo que ya sé o repetir las cosas que ya he dicho hace que la gente deje de escucharme y de prestarme atención durante un rato.

Cuando pasa eso me siento triste y solo. Es necesario que aprenda a **NO** repetir las mismas frases y a **NO** preguntar lo que ya sé.



- ✓ Empeñarme en salirme con la mía también me puede dar problemas.



En mi casa son mis padres quienes ponen las normas. Ellos son los padres y son los que mandan.

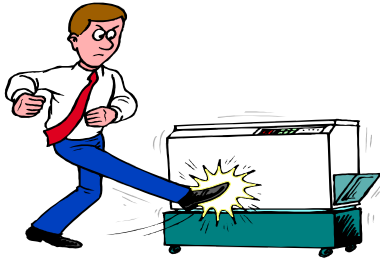
Además, seguir las normas **es bueno**, porque las normas son cosas que he de aprender para convertirme en una persona autónoma.

- ✓ Hacer las cosas por la fuerza puede romperlas.

Lo mejor para hacer las cosas es estar tranquilo, los nervios lo estropean todo. Las cosas valen dinero. Si no las cuido se rompen y he de volver a comprarlas; pero para eso necesito dinero y para tener más dinero he de trabajar más.



- ✓ Por eso descargar mi frustración con las cosas no es una buena solución.



Descargar la frustración es necesario, pero he de hacerlo sobre algo que no se pueda estropear o romper. Lo mejor es golpear un saco de boxeo o darle algún puñetazo a un cojín o colchón. De esa forma no hago daño a nada ni a nadie y descargo de igual modo mi frustración.

- ✓ Cuando estropeo algo sin estar frustrado; en el trabajo, en casa o cualquier otro sitio, lo mejor es que no me asuste y pida disculpas.

Para eso puedo decir:

“LO SIENTO, HA SIDO SIN QUERER”



- ✓ Es posible que me toque pagar lo que he roto o que me toque arreglarlo; si puedo o sé.

Es importante que aprenda a responsabilizarme de las cosas que hago, ya que de lo contrario no podré ser nunca una persona autónoma.

- ✓ Si quiero saber las cosas que pasan en mi pueblo, comunidad o país puedo escuchar las noticias en televisión o leer el periódico; de esa forma sabré lo que pasa en el mundo.



- ✓ He de prestar atención a lo que estoy haciendo.

O haré las cosas mal.



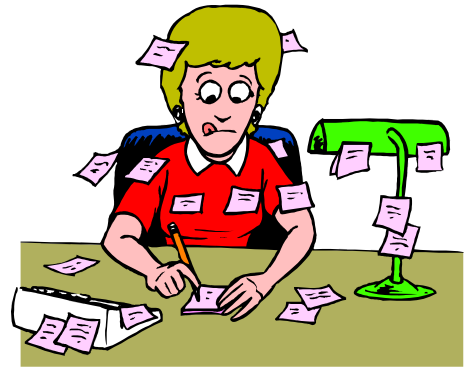
- ✓ Cuando la gente me habla también debo tratar de escuchar y prestar atención a lo que me está diciendo.



Si pienso en otras cosas no me enteraré de nada de lo que me dice. Y puede ser que lo que me diga sea importante para mí.

- ✓ Como tengo problemas de atención, sería bueno que apuntara las cosas que me piden que haga.

O se me pueden olvidar las órdenes que me dan, en el trabajo o en casa.



- ✓ Si a alguien se le caen las cosas, ayudarle a recogerlas es un acto de buena educación.



- ✓ Siempre que quiera entrar a una habitación ajena, donde sé que hay gente, debo tocar a la puerta y esperar que me den permiso para entrar o, después de tocar, asomar la cabeza y decir :

"¿SE PUEDE?"



- ✓ Cuando veo a una persona que conozco muy cargada es adecuado y educado decirle:

"¿QUIERES QUE TE AYUDE?"
Si me dice que sí le ayudaré.



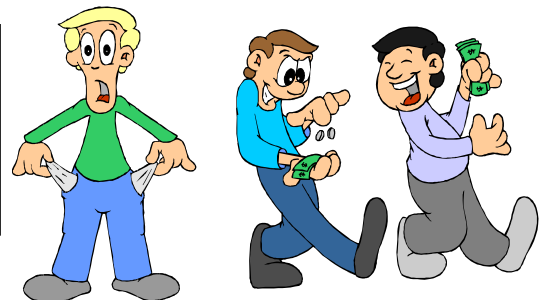
- ✓ A veces, hay gente que me acusa de hacer algo que no he hecho.



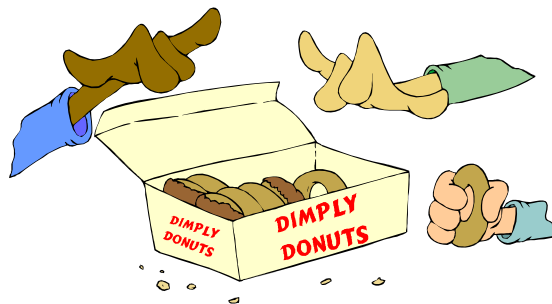
Es importante que aprenda a defenderme. Eso quiere decir que si no he hecho algo, he de decirlo y explicar dónde he estado yo a lo largo del día, la tarde o cuando haya sucedido el problema del que me acusan

- ✓ Hay personas que parecen amigos, pero en realidad sólo quieren burlarse de mí o hacerme daño.

He de observar las cosas que hace la gente y apartarme de los que hacen cosas inmorales o hacen daño a los demás para divertirse.

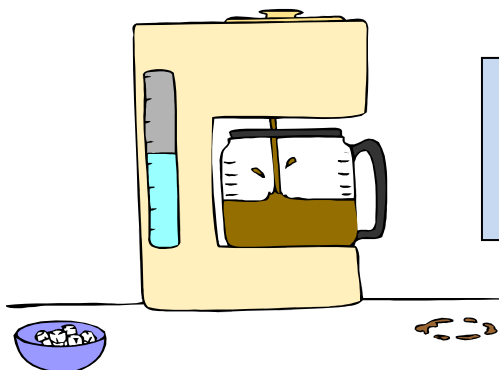


- ✓ Cuando hay dulces en mi casa o en cualquier otro sitio, o hay alguna comida que me gusta mucho, debo pensar en los demás y no terminármelo yo todo.



A eso se le llama compartir. Si los demás se terminaran las cosas que a mí me gustan me sentiría mal. Incluso me enfadaría, al ver que no se han acordado de dejar un poco para mí. Los demás también se enfadan, por eso, si quiero que la gente piense en mí y me guarde algún dulce, también he de pensar yo en los demás y dejar algo para ellos.

- ✓ Tomar café todos los días no es bueno para el organismo.



Si algún día bebo café lo pediré descafeinado. La cafeína no es buena y **crea adicción**. (Necesidad de tomar más)

- ✓ A veces una persona sola no puede hacer alguna cosa.

Por eso es estupendo saber relacionarse con los demás. Antes o después siempre necesitaremos la ayuda de alguien para hacer alguna cosa, o simplemente para no sentirnos solos.



- ✓ Hacer algunas cosas entre dos personas o más, puede ser divertido y menos pesado.



Para saber relacionarme con los demás tengo que aprender muchas cosas. Este manual tiene algunas importantes que me ayudarán a saber relacionarme con los demás.

- ✓ Cuando, sin querer, tropiezo con alguna persona, he de decir:

“LO SIENTO, NO ME HE DADO CUENTA ¿ESTÁS BIEN?”

Lo mismo si tropiezo con un hombre o si tropiezo con una mujer. Sea de la familia o no.



- ✓ Si una persona me hace daño sin querer, he de controlar la frustración que siento, sentirme frustrado **es normal**, pero he de controlarme para no increpar o insultar a la persona que me ha hecho daño sin querer.



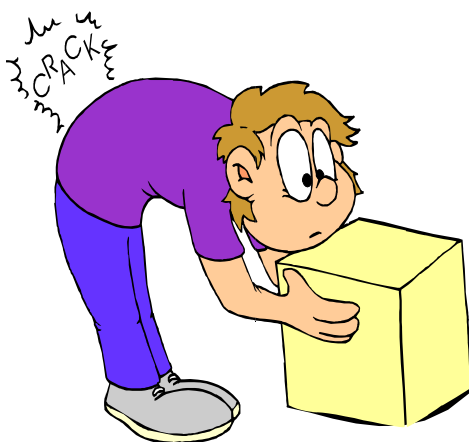
Lo único que puedo hacer es quejarme de dolor si me duele. Si controlo mi enfado, le doy tiempo a la persona que me ha hecho daño sin querer, para que se disculpe.

- ✓ Cuando hay alguien hablando por teléfono he de esperar a que termine si quiero decirle algo.

No se puede atender bien al teléfono y a alguien que te habla a la vez. La gente que está al otro lado del teléfono no ve lo que pasa y se puede molestar si la persona con la que está hablando por teléfono no le atiende correctamente.



- ✓ He de tener cuidado a la hora de levantar mucho peso del suelo yo solo.



La L5 de mi columna vertebral no está cerrada. A eso se le llama L5 bífida. Si cojo mucho peso yo solo, puedo hacerme mucho daño en la espalda. Por eso, cuando tenga que levantar mucho peso pediré a alguien que me ayude. Si es necesario le explicaré que tengo un problema en la columna vertebral, ya que la gente no lo sabe si no se lo explico.

- ✓ Cuando mi jefe o mis padres me riñen lo hacen porque he hecho algo de manera incorrecta, a pesar de las veces que me han dicho, con paciencia, la forma en que he de hacerlo correctamente.

Es fácil que una persona llegue a perder la paciencia cuando ha de repetir muchas veces una cosa para que alguien la aprenda.

- ✓ Lo mejor que puedo hacer cuando eso pase es escuchar en silencio lo que mis padres me digan y aceptar las consecuencias, aunque no me gusten y **nunca, nunca** contestar gritando o descontrolarme.

Ya que si grito o me descontrolo la consecuencia o castigo que me pondrán por haber hecho las cosas incorrectamente será peor. Yo no soy una persona autónoma todavía y...

mis padres son la autoridad en mi casa.

Ellos son los que mandan.

Así es como funciona el mundo Neurotípico.

Cuanto antes lo aprenda mejor.



- ✓ Cuando no entienda alguna cosa pediré a mis padres o a quien sea que esté hablando conmigo que me lo explique, de una manera clara y literal.



Es importante que pida que me expliquen lo que no entiendo. Ya que si no entiendo las cosas haré muchas mal y eso me traerá alguna consecuencia o castigo.

Para ser autónomo he de aprender muchas cosas y...

Para poder aprender cosas he de entenderlas.



Para que este manual funcione, he de leerlo cada día. Eso me ayudará a seguir las instrucciones y hacer todas las cosas que pone en el manual sin que mis padres me lo ordenen; lo que significa que comenzaré a convertirme en una persona autónoma, es decir, capaz de seguir las normas sociales y morales como lo hacen los demás.

Este es el primero de los manuales de instrucción que necesitaré para comenzar a ser autónomo.

Así que, como dice un dicho popular: será mejor que me ponga las pilas y comience a leer y a aprender.

REGISTRO

Fecha de inicio: _____

Hora o momento de lectura: _____

ADQUISICIÓN DE APRENDIZAJE.

Aprendizaje sobre: _____

Fecha:

Observaciones:

Aprendizaje sobre: _____

Fecha:

Observaciones:

Aprendizaje sobre: _____

Fecha:

Observaciones:

Aprendizaje sobre: _____

Fecha:

Observaciones:

Aprendizaje sobre: _____

Fecha:

Observaciones:

Aprendizaje sobre: _____

Fecha:

Observaciones: