

# MINI GUÍA DIDÁCTICA

## Rutinas y Cambios Gestión del tiempo



ADOPCIÓN PUNTO DE ENCUENTRO

**Título:**

“ Rutinas y cambios. Gestión del tiempo”. Mini Guía didáctica.

**Idea original:**

Mercedes Moya Herrero©

María Martín Titos

**Edición y maquetación:**

Mercedes Moya Herrero

[www.adopcionpuntodeencuentro.com](http://www.adopcionpuntodeencuentro.com)

Edición febrero 2020

Dibujos y viñetas de animaker.com

**NOTA ACLARATORIA:** Los integrantes del equipo que ha elaborado esta guía estamos comprometidos con la igualdad de género y con el uso de un lenguaje igualitario por lo que queremos aclarar que el uso del artículo neutro en la redacción de esta guía es para ofrecer una lectura más ágil.



Esta obra está sujeta a la Licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) de Creative Commons. Para ver una copia de esta licencia, visite

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

# INDICE

INTRODUCCIÓN

INDICACIONES PARA USO DEL MATERIAL

CONTENIDOS:

Ayudarles con las transiciones

¿Porqué las dificultades con los cambios?

¿Cómo podemos ayudarles?

Comprensión

Repetición

Preparación

Apoyo visual

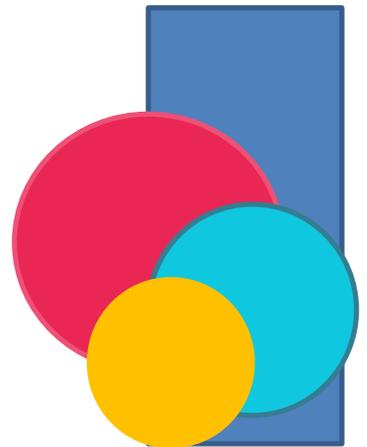
Presencia

EL EQUIPO QUE HA REALIZADO EL PROYECTO

LIMITES Y NORMAS

RESUMEN

FUENTES DE INFORMACIÓN

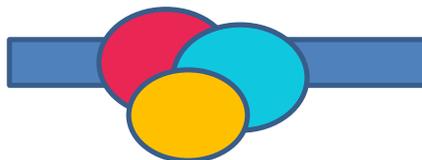


# INTRODUCCIÓN

El TRAUMA POR ADVERSIDAD TEMPRANA (TAT) es un término que abarca una gama de efectos que pueden manifestarse muchos menores han sufrido hambre, sed, frío, sueño, dolor, y desatención. Llegan heridos tras haber vivido duras circunstancias y deprivación. Esas necesidades básicas que no fueron cubiertas adecuadamente, unidas a las necesidades afectivas y de seguridad que nadie atendió, hace que sean niños que han vivido experiencias traumáticas que hay que ayudarles a sanar.

No todos los afectados por TAT presentan los mismos síntomas ni el mismo nivel de afectación.

Las personas afectadas por TAT según su afectación, necesitan ayuda y comprensión en muchos aspectos de la vida cotidiana y esta guía pretende dar unas claves que ayuden a entender y suavizar los factores que hacen que las transiciones y los cambios, a veces incluso los más rutinarios, puedan convertirse en momentos de tensión y angustia....





## INDICACIONES PARA USO DEL MATERIAL

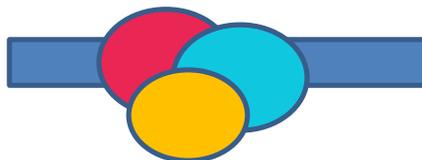
### RUTINAS Y CAMBIOS. GESTIÓN DEL TIEMPO

1. AUDIOVISUAL TAT: CAMBIOS Y TRANSICIONES
2. GUÍA DIDÁCTICA TAT

Los materiales son muy flexibles. Pueden ser visionados de muchas maneras en función de los objetivos. Para lograr el máximo potencial en un enfoque didáctico os proponemos el siguiente método:

Un primer visionado del vídeo **TAT CAMBIOS Y TRANSICIONES** os permitirá conocer el contenido de esta unidad. Con este primer acercamiento os proponemos hacer una tertulia en el foro de la Escuela de Familias con TAT destacando por ejemplo los temas que más os hayan llamado la atención, o aquellas situaciones que se hayan planteado que os generen contradicciones, respecto al TAT.

Volved a ver el vídeo prestando mucha atención y seguid la propuesta de preguntas que os hemos planteado en la guía leyendo la introducción que se presenta al inicio. Abrid el debate con las preguntas. Muchas de ellas permiten profundizar en este tema tan complejo. Para terminar, leed la cita que aparece al final de cada unidad. ¿Qué os sugiere? Compartid y debatid las distintas percepciones.





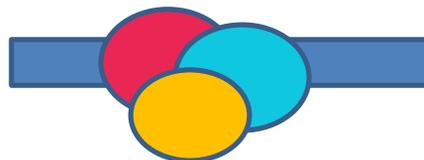
## CONTENIDOS

### Ayudarles con las transiciones

Las transiciones son particularmente difíciles para las personas que sufren TAT y padecen problemas emocionales y de desarrollo.

Es esencial **planificar, iniciar y regular** las acciones orientadas a una meta.

Con el apoyo adecuado, **podemos ayudarles a aprender** a cambiar de actividad.





## ¿Porqué las dificultades con los cambios?

✓ Porque **tienen poca o nula flexibilidad**. Carecen de la habilidad necesaria para hacer transiciones y tolerar cambios.

La dificultad con las transiciones puede manifestarse de diferentes maneras dependiendo de la persona y del entorno. Pueden tomar la forma de **resistencia, evasión, distracción, negociación o una fusión completa**.

Algunas de estas reacciones son resultado de que se sienten abrumados por sus emociones.

✓ Inhibición o **falta de habilidad para resistir a los impulsos** y detener una conducta en el momento apropiado.

✓ Tienen serias **dificultades para seguir instrucciones**, especialmente si escucha la información por primera vez o si hay varios pasos para recordar.

✓ Porque **su memoria puede estar afectada** tienen dificultad en:

- Aprender de las experiencias pasadas.
- Aprender de los errores.
- Aprender de los castigos (por eso no funcionan).





## ¿Cómo podemos ayudarles?

### Comprensión

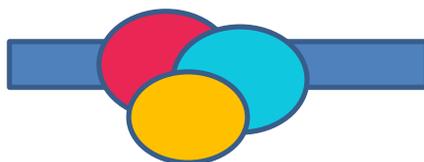


Es conveniente entender los factores desencadenantes que hacen que se resistan o se disgusten en las transiciones, y avisarles con antelación del cambio que va a suceder

### Repetición



Tienen problemas de memoria a corto plazo. Olvidan con mucha facilidad la información que reciben para realizar cualquier acción, así que se deben repetir con frecuencia las instrucciones o volver a enseñarles lo mismo las veces que haga falta.



# PREVEER LOS CAMBIOS

Siempre que sea posible



Rutinas y Cambios



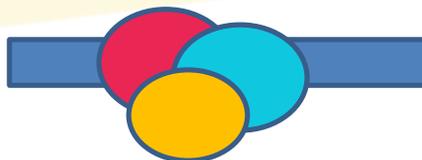
## ¿Cómo podemos ayudarles?

### Preparación



Tener una estructura predecible establecida puede ser **tranquilizante y útil** y les permite prepararse para los cambios y las novedades.

- ✓ Lo mejor es un **ambiente con pocos cambios** (Siempre que sea posible).
- ✓ **Prever los cambios** (siempre que sea posible).
- ✓ Fijar **rutinas muy marcadas**.
  - Es importante **establecer claves visuales** y **rutinas que no cambien con frecuencia** para que les resulte más fácil saber qué viene a continuación.
- ✓ **Ser realista** en las demandas y exigencias que se le plantean.
- ✓ **La información debe ser simple y concreta**, ya que con frecuencia se sienten bloqueados cuando reciben mucha información.
- ✓ **Estrategia de "ahora y después"**. AHORA vamos a la ducha y DESPUÉS a vestirte.



# USAR UN TEMPORIZADOR VISUAL

Puede ser de gran ayuda



Rutinas y Cambios



## ¿Cómo podemos ayudarles?

### Apoyo visual

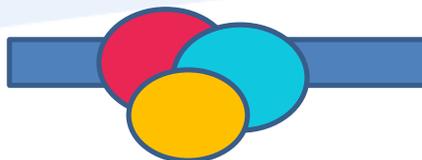
✓ Debido a que el tiempo es un concepto abstracto, **usar un temporizador visual ayuda** porque ellos pueden ver cuánto tiempo les queda antes de tener que cambiar a la próxima actividad.

**El temporizador visual muestra el paso del tiempo:** "Cuando ya no se vea el color rojo tienes que...salir para el colegio, poner la mesa, ducharte", etc.



✓ **También ayuda**, en el caso de adolescentes, **tener un horario visual** de las actividades del día en el móvil, tablet, etc... con alarmas que les recuerden las actividades.

✓ **Pictogramas.** Con **dibujos que les muestren el orden en el que tienen que hacer las cosas**, por ejemplo, a la hora de levantarse: ducharse, vestirse, desayunar, lavarse los dientes, salir para el colegio, etc.





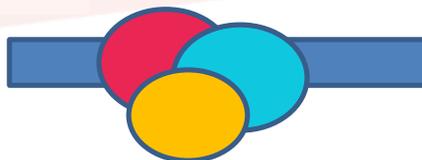
## ¿Cómo podemos ayudarles?

### Presencia

- No aprenden de los errores** y son extremadamente vulnerables.
- Requieren constante supervisión** y a medida que crecen la necesidad de supervisión es aún mayor.
- Necesitan de la presencia permanente** de los padres o cuidadores para funcionar en su vida diaria.



Como padres y cuidadores, **somos su cerebro externo** y debemos procurarles, siempre que nos sea posible, la estructura mental que necesitan y un ambiente seguro, organizado y con pocos estímulos, **para ayudarles a superar los retos de cada día**. Y ayudarles a **adquirir habilidades para la habitabilidad** y que **aprendan a negociar** las tareas requeridas para la vida cotidiana.





## LIMITES Y NORMAS

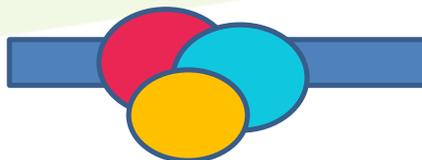
✓ Los límites y las normas han de ser **simples, claras y poco numerosas**.

✓ Cuando se le den instrucciones o se le preste algún tipo de ayuda hay que **evitar palabras con doble sentido**, metáforas, refranes, etc. Hay que **decir exactamente lo que se quiere decir**.

✓ **Recordarles** los límites y las normas **constantemente**, pedirles que nos los **repitan**.

✓ **Recordarles** las normas **la conducta esperada** en cada actividad.

✓ Hay que **estar guiándoles constantemente, adaptando y modificando** las expectativas para ellos de forma **realista**, poniendo su potencial **a la altura de sus talentos y fortalezas**.





## RESUMEN

**PREAVISO:**  
Avisar que el cambio  
está próximo



**ANTICIPAR:**  
Recordarle el cambio

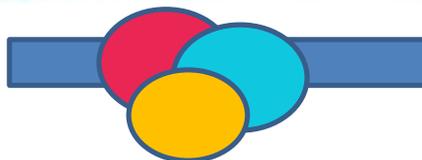


**INDICAR:**  
Decirle que tiene que  
hacer a continuación



# ACTÚAR

Inicia tú la acción

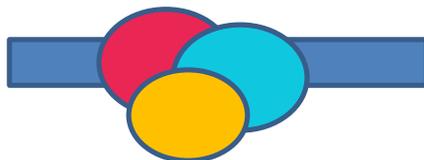




**¡MUY  
BIEN!**



**NO OLVIDAR NUNCA**  
**ALABAR** **ELOGIAR**  
**CADA LOGRO** **LA BUENA**  
**CONSEGUIDO** **TRANSICIÓN**

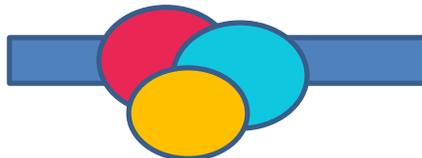




✓ Comunicarles **paso a paso** lo que tienen que hacer les **ayudará en los cambios** y a **desarrollar hábitos** y modelos apropiados.



Los hábitos pueden sustituir el control de las horas





## FUENTES DE INFORMACIÓN

Esta guía se ha elaborado en base a la experiencia y conocimiento de los profesionales que colaboran en **AAPE (ASOCIACIÓN ADOPCIÓN PUNTO DE ENCUENTRO)**

### Fuentes de información:

**Marga Muñiz Aguilar**

<https://toleranciacerero.org.es/web/> | 

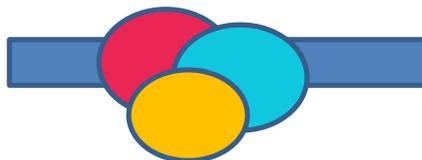
**Asociación VISUALTEAF**

<https://visualteaf.com/> | 

**Protocolo escolar para niños con T.A.T.**

**Un modelo para la comprensión de la Adversidad Temprana**

<https://adopcionpuntodeencuentro.com/web/> | 

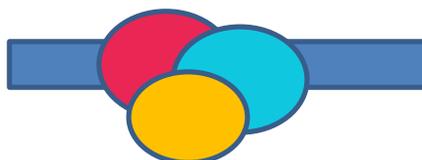


## EL EQUIPO QUE HA REALIZADO EL PROYECTO

**Mercedes Moya Herrero.** Directora y fundadora de APE. Creación y Dirección del contenido audiovisual y elaboración de materiales didácticos. Imagen, edición y posproducción. Accesibilidad de los videos. Madre adoptiva.

**María Martín Titos.** Experta en Intervención social y Atención a la Diversidad. Mediadora y orientadora familiar. Madre adoptiva.

Esta guía se ha elaborado en base a la experiencia y conocimiento de los profesionales que colaboran en AAPE (ASOC. ADOPCIÓN PUNTO DE ENCUENTRO)



Trabajando por una sociedad que entienda la adopción sin prejuicios.



[www.adopcionpuntodeencuentro.com](http://www.adopcionpuntodeencuentro.com)

