



LOS TIEMPOS DE ESPERA



RuralTEA





Los tiempos de espera aparecen en nuestro día a día de una manera o de otra, por ello es importante trabajarlos desde muy pequeños, aprovechando momentos cotidianos, momentos de juego o simulando esperas para que poco a poco vaya interiorizando el concepto.

A cualquier niño le cuesta esperar, incluso muchas veces a los adultos les pasa. Lo que ocurre es que la dificultad para tolerar las esperas es mayor en las personas que se encuentran dentro del espectro del Autismo. Si no les hemos informado del motivo de la espera, la persona no cuenta con lenguaje verbal o un sistema de comunicación eficaz para poder expresar lo que siente y no sabe cuánto tiempo va a tener que esperar, la frustración aumenta y el momento de espera se vuelve complicado.

Si miramos a nuestro alrededor, podemos darnos cuenta de que existen diferentes tipos de espera, teniendo todas ellas diferentes grados de dificultad: la espera mientras se ve o se hace algo es más llevadera que cuando no ocurre nada y las personas del entorno permanecen quietas (fila de clase, parada de bus...). También hay mucha diferencia entre esperar por algo que se anhela y esperar por algo que no apetece hacer o por lo que no se tiene gran interés. Es importante diferenciar estas esperas para comprender la frustración derivada y poder anticiparse a ella.

Debemos de tener en cuenta, que la mayoría de las personas tienden a entretenerse mientras esperan; sacan su móvil, charlan con la persona de al lado, leen una revista o piensan, por ejemplo, en qué hacer cuando lleguen a casa. Las personas que se encuentran dentro del espectro del Autismo, muchas veces, no pueden utilizar estos recursos y por ellos se debe proporcionar apoyos que mitiguen el malestar de estos momentos.



Algunas estrategias que podemos aplicar son:

- Proporcionarle más información sobre la espera.
- Adaptarnos a él: buscar un sitio en el que pueda sentarse o si no le gusta permanecer sentado mucho tiempo, permitirle que se mueva.
- Darle algo que pueda tener en las manos o que pueda manipular; algo de su interés.
- Distraerle con algo que le guste: aquí podemos hablar de cambiarle el foco de atención para que no se centre solo en la espera.
- Jugar a algo que sea de su interés y que se pueda practicar en ese momento.

Para entrenar las esperas, debemos de partir desde el punto en el que se encuentra la persona, esto es de vital importancia pues no podemos pedirle algo para lo que todavía no está preparado. Este punto es importante, pues muchas veces tendemos a sobrevalorar y por consiguiente acabamos pidiendo/exigiendo a la persona algo para lo que no está preparada. Por tanto, es mejor empezar desde abajo y subir con rapidez que es necesario que adelantarnos a su capacidad.

Empezaremos practicando con esperas muy breves en situaciones no importantes para la persona, en circunstancias controladas por el adulto y libres de estrés.

Las esperas se pueden trabajar de dos maneras: informal y formal.



En el primero de los casos (espera informal), algunas esperas programadas que se pueden realizar en casa para que la persona vaya aumentando la tolerancia en estas circunstancias son:

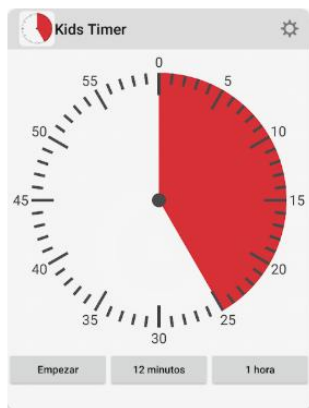
- Esperar unos segundos antes de responder a su demanda.
- Fingir que buscamos un juguete/objeto que quiere mientras él/ella espera.
- Simular que estas acabando de hacer algo y que debe de esperar.
- Alargar la realización de una actividad unos segundos.

Finalmente le proporcionamos a la persona lo que demanda y le felicitamos por haberlo hecho bien.

Todas estas circunstancias son posible entrenarlas en el día a día pues se generan de manera natural, convirtiéndolas en una situación de aprendizaje perfecta para trabajar, en este caso, los tiempos de espera. Es muy importante aprender a diferenciar las diferentes situaciones de aprendizaje que se generan en el entorno para usarlas en nuestro beneficios y poder aplicar una estrategias sin que resulte tediosa, repetitiva o aburrida para la persona.

Las esperar formales, están más enfocadas a proporcionar a la persona información sobre cuando empieza el periodo de espera y cuando pensamos que puede acabar. Aquí debemos de tener en cuenta que muchas veces no sabemos cuándo acabará la espera, detalle que también debemos proporcionarle a la persona que se encuentra dentro del espectro del Autismo. En este tipo de esperas, es recomendable utilizar apoyos visuales que faciliten la comprensión para que puedan visualizar el tiempo. Algunos de estos apoyos son:

- Agendas de actividades
- Relojes ordinarios: analógicos y digitales
- Alarmas o temporizadores
- Relojes más específicos: la esfera cambia de color o se va modificando según va pasando el tiempo, tienen un sonido más atractivo...
- Aplicaciones que simulan un reloj o bien relacionan el tiempo de espera con un juego (un ratoncito que va comiendo porciones de queso a medida que va pasando el tiempo)
- Nuestras propias manos
- Relojes de arena.



Kids Timer es una sencilla aplicación, mu intuitiva y fácil de usar. La puedes encontrar en Play Store



Reloj con contador.

Cuando acaba el tiempo suena una alarma indicando el final.

Es sencillo y ellos mismos pueden aprender a manejarlo.



En conclusión: trabajar los tiempos de espera requiere tiempo y paciencia. Debemos observar la evolución de la persona que se encuentra dentro del espectro del autismo para ir aumentando o no el tiempo de espera. No debemos desesperarnos ni pensar que no lo conseguiremos, poco a poco se obtienen resultados, sobre todo desde la calma y la comprensión. Trabajaremos con objetivos realistas y siempre utilizando sus intereses, así como mediante el juego, el cuál siempre es un aliciente estupendo para el proceso de enseñanza-aprendizaje.