

PACIENCIA HACIA UNO MISMO Y LOS
DEMÁS Y TOLERANCIA HACIA
EL ATRASO

PARENT COUNSELING & TRAINING
CARMEL CENTRAL SCHOOL DISTRICT



INTRODUCCIÓN

AMANDA W. DOLL, ED.M., BCBA/LBA, SDL
ADOLL@CARMELSCHOOLS.ORG

ORDEN DEL DÍA

- Características del autismo y desafíos relacionados al mismo
- Enseñando paciencia en general
- Enseñando paciencia con uno mismo
- Enseñando paciencia hacia otros
- Enseñando tolerancia hacia el retraso

CARACTERÍSTICAS DEL AUTISMO Y DESAFÍOS RELACIONADOS

rigidez

normas

rutinas dirigidas

Perfeccionismo insistencia

Comportamiento

Confort uniformidad

A decorative wavy line in yellow and white on the left side of the slide.

ENSEÑANDO LA PACIENCIA EN GENERAL

Del Círculo de Padres

ENSEÑANDO PACIENCIA EN GENERAL

- Cuando su hijo/a le pide algo que usted está dispuesta/o a dar, responda, "Sí, pero tendrás que esperar por _____ (cantidad de tiempo)." Entonces dé ese objeto sólo si su hijo/a ha esperado sin un comportamiento problemático y sin preguntar repetidamente (pidiendo). Comience con demoras muy cortas (esperar dos minutos para un refrigerio) y aumentelo hasta que su hijo/a pueda esperar semanas o meses (esperar hasta un cumpleaños para un regalo importante).
- Cuando esté lloviznando o nevando, pida a su hijo/a que ponga un recipiente no muy profundo en una ventana a la vista y dígame que puede tener un objeto o actividad específica cuando el recipiente se haya llenado de agua (o nieve).
- Jueguen juegos que requieren tomar turnos (y esperar por el propio turno).
- Use una señal que defina si usted está o no disponible para hablar o responder a pedidos. Por ejemplo, si está en el teléfono, podría usar el dedo índice levantado para mostrar que no está disponible para hablar o para responder a pedidos hasta que termine con la llamada.
- Cuando su hijo/a quiera un artículo específico, juego, o actividad, permita que él/ella gane dinero para esa compra, y espere hasta que haya ganado toda la cantidad antes de permitir el acceso a esa compra o actividad.



LA PACIENCIA CON
UNO MISMO

TÁCTICAS PARA ENSEÑAR LA PACIENCIA CON UNO MISMO

- Desarrolle una lista de aproximadamente 5 obstáculos que tiene su hijo/a para ser paciente. A continuación, convierta cada uno de esos obstáculos en pasos de progresos importantes: replantee estos como características positivas.
- Hay ejemplos de historias sociales disponibles en línea, pero muchas de ellas están detrás de sistemas de pago y usted podría pagar por una historia que no satisface muy bien las necesidades de su hijo/a.
- Desarrolle historias sociales personalizadas para su hijo/a. Léanlas juntos y frecuentemente para que, si ocurre un error, usted pueda referirse a la historia social.

HISTORIA SOCIAL

<https://benziesangmassocialstoriesforautism.blogspot.com/2011/11/making-mistake.html#!/2011/11/making-mistake.html>

COMETIENDO ERRORES

A veces cometo errores.

Podría cometer errores en mi tarea para la maestra.

Podría cometer errores diciendo malas palabras.

A veces podría cometer un error al romper las normas en la escuela o en casa.

Podría enojarme o enfadarme conmigo mismo.

Puede que tenga ganas de llorar.

Puedo respirar hondo y exhalar.

Puedo decirme a mí mismo que está bien cometer errores.

Todos cometen errores.

Puedo volver a arreglar mi tarea para mi maestra.

Puedo disculparme si cometí errores al decir malas palabras o romper las reglas en la escuela o en casa.

Siempre puedo intentar corregir mis errores.



LA PACIENCIA HACIA LOS DEMÁS

TÁCTICAS PARA ENSEÑAR LA PACIENCIA HACIA LOS DEMÁS

- Hermanos: Explique a los hermanos que la violación de las reglas realmente molesta a su hermano/a. Explique al niño o niña con una discapacidad que está bien si el hermano/a tuerce o rompe una regla.
- Haga uso eficaz del espacio: Use su presencia física para crear espacio entre su hijo/a y extraños (por ejemplo, cuando espera en fila)
- Si tomar turnos es un desafío, brinde oportunidades EXTRAS para practicar tomar turnos (juegos, columpios, computadoras, iPads).
- Aumente gradualmente la duración entre los turnos durante la práctica de toma de turnos.



TOLERANDO
EL RETRASO

TÁCTICAS PARA ENSEÑAR LA TOLERANCIA HACIA EL RETRASO

Enseñando paciencia
con uno mismo
Por Scholastic Parents

- **Modelar la paciencia.** Su hijo/a siempre está aprendiendo de usted, así que tenga en cuenta las palabras y el lenguaje corporal que usa cuando tiene que esperar algo. En lugar de actuar con ansiedad cuando está atascado/a en el tráfico, poner un disco con música calma, por ejemplo.
- **Usar la escucha reflectiva.** Algunos niños no tienen las palabras para expresar lo que sienten, pero usted puede ayudarles a verbalizar esas emociones. En la línea de pago, podría decir "Sé que es difícil esperar. Esto está llevando mucho tiempo, pero estás haciendo un gran esfuerzo esperando". Para muchos niños, si usted reconoce su dificultad, él/ella naturalmente se esforzará más.
- **Mantenga expectativas razonables.** Pedir a un niño con necesidades especiales que espere una hora para comer es demasiado tiempo. En un restaurante, pídale a su servidor que traiga pan o galletas tan pronto como se siente, y tenga un libro o un juego tranquilo a mano para mantenerlo/la ocupado/a.
- **Ayúdela/o a desarrollar estrategias para esperar.** Cuando deba esperar, ayude a su hija/o a descubrir qué pueden hacer para pasar el tiempo. Diga, "¿Qué podemos hacer mientras estamos esperando? ¿Deberíamos cantar canciones o leer un libro?"
- **Use un reloj para ayudar a su hija/o a visualizar la espera.** Si él/ella está pidiendo un cuento, pero usted necesita tiempo para terminar lo que está haciendo, ponga un cronómetro digital por 5 minutos y díglele que cuando suene, leerá el libro.

A decorative wavy yellow line runs vertically along the left side of the image, starting from the top and extending to the bottom. It has a slightly irregular, hand-drawn appearance.

MEDITACIÓN PARA LA PACIENCIA Y LA ACEPTACIÓN

MEDITACIÓN PARA LA PACIENCIA Y LA ACEPTACIÓN

<http://leighb.com/patience.htm>

Por favor, por unos momentos, presta atención a la respiración.

Encuentra la paciencia y aceptación en tu corazón por tus propias dificultades, tus propios errores, ... por todas las cosas que piensas de ti mismo que tal vez no te gusten. Encuentra la aceptación y la paciencia para sobrellevar eso en tu corazón. Deja que la paciencia y la aceptación crezcan para que te llenen desde la cabeza a los pies, una sensación de alivio. Y con ese amor que surge puedes rodearte y abrazarte con amor.

Elige una persona que esté presente aquí y acepta a esa persona completamente. Y con la aceptación ten paciencia hacia esa persona. Sin demanda. Sin presión. Sin querer. Sólo aceptación. Llena a esa persona con esa aceptación, con esa paciencia no exigente, y luego envuélvela en el amor.

Y ahora extiende esto a todos los presentes. Acepta a todos tal como son y ten esa paciencia no exigente para cada persona. Sin presión. No quieres nada. Todo es. Todos son. Y luego envuelve a todos con el amor.

Ahora piensa en tus padres. Llénalos con tu aceptación. Paciencia sin exigencias. Envuélvelos con tu amor.

Ahora piensa en esas personas que están más cerca de ti. Aquellos con los que vives. Paciencia y aceptación. Cariño. Abrázalos con eso. Llénalos con eso. Ninguna otra cosa funciona.

Ahora piensa en tus buenos amigos. Acéptalos exactamente como son. No desees que sean diferentes. Deja que surja la paciencia hacia ellos la cual no demanda y no juzga. Llénalos con eso y luego abrázalos con tu amor.

Ahora piensa en tus vecinos, conocidos, parientes, gente en el trabajo. Acéptalos exactamente como los conoces. Llénalos de esa aceptación, con esa paciencia y actitud que no demanda ni hace juicios y luego abrázalos con tu amor.

Ahora piensa en alguien que te es difícil. Acepta a esa persona exactamente como es. Con paciencia, sin exigencias. Llénalo/a con esa aceptación y paciencia. Y entonces abrázalo/a con amor.

Ahora echa un vistazo a tu interior para ver si hay alguien o algo que no te guste, sea lo que sea, quien sea, pequeño o grande, y luego acepta eso como es, o acepta a la persona o las ideas o la situación. Acéptalo y ten paciencia con lo que sea. Extiende esa aceptación y paciencia a la persona o situación involucrada.

Y ahora imagina que tu aceptación y tu paciencia es como una nube de color rosa que sale de tu corazón y va muy lejos y se expande, dando a la gente alegría y paz al ver esta hermosa paciencia y aceptación que les llega en esta nube de color rosa que puede llegar muy lejos. Primero a la gente por aquí y luego más y más lejos. Brindando paciencia, aceptación y amor a este planeta, a este universo.

Ahora vuelve a poner tu atención en ti mismo/a y siéntete lleno/a de paciencia, aceptación y amor. Deja que esto sea tu ser interior. La calidez del amor. La tranquilidad de la paciencia y la aceptación de ti mismo/a.

Puedan todos los seres tener paciencia los unos con los otros.



CONVERSACIÓN

A decorative graphic on the left side of the slide consisting of two parallel, wavy vertical lines. The inner line is yellow and the outer line is white, both set against a dark brown background.

¡GRACIAS!

AMANDA W. DOLL, ED.M., BCBA/LBA, SDL
ADOLL@CARMELSCHOOLS.ORG