

KIT DE COMUNICACIÓN Y FRUSTRACIÓN

— Cuando no puede decir qué necesita... o no conseguimos entenderle —

♥ Guía práctica para familias y cuidadores ♥

1



Una guía práctica, no una fórmula

Cada niño y cada persona autista puede vivir la comunicación y la frustración de forma diferente. Esta guía sirve para observar patrones, reconocer señales previas y construir apoyos individualizados.



2



Idea clave

No hablar no significa no comunicar. La conducta, los gestos, las miradas, los sonidos o los apoyos visuales también transmiten necesidades.



3



Qué encontrarás en este kit



Formas de comunicación



Frustración y desregulación



Pictogramas y CAA



Dolor, seguridad y ayuda



Plan personal



Tarjeta rápida

4



Experiencias reales + mirada respetuosa

Este recurso incorpora situaciones reales del día a día y una mirada comprensiva hacia las necesidades de comunicación.



5



Importante

Este material es educativo y orientativo. No sustituye una valoración médica, psicológica, educativa o terapéutica. Si existen autolesiones, riesgo de fuga, dolor, enfermedad o un deterioro importante del funcionamiento, conviene consultar con profesionales.



♥ Ninguna familia debería recorrer este camino sola. ♥



2. NO HABLAR NO SIGNIFICA NO COMUNICAR

Cuando pensamos en comunicación solemos pensar en palabras.
Pero un niño puede estar comunicando muchísimo sin utilizar lenguaje oral.

♥ Guía práctica para familias y cuidadores ♥



Un niño puede estar comunicando...

- ♥ llevarnos de la mano
- ♥ acercar nuestra mano hacia algo
- ♥ señalar o mirar hacia un objeto
- ♥ utilizar sonidos o gestos
- ♥ llorar o apartarse
- ♥ entregar un objeto
- ♥ repetir una palabra o una frase
- ♥ enseñarnos una imagen o pictograma
- ♥ escribir, dibujar o usar un comunicador



La pregunta cambia

- ✗ En vez de: ¿por qué no me lo dice?
- ✓ Probamos: ¿Cómo me lo está intentando decir?

♥ Ninguna familia debería recorrer este camino sola.

3. CUANDO LA FRUSTRACIÓN EMPIEZA EN LA COMUNICACIÓN

≡ “Sé que quiere algo, pero no consigo saber qué.” ≡



- ♥ Me lleva de la mano hasta lo que quiere.
- ♥ Cuando algo le molesta, grita.
- ♥ A veces no sabemos qué quiere.
- ♥ Cuando no conseguimos entenderle, se desespera.



LO QUE VEO

- ♥ Lloro
- ♥ Grita
- ♥ Me tira de la mano
- ♥ Se golpea
- ♥ Tira objetos
- ♥ Repite
- ♥ Se marcha



LO QUE TODAVÍA NO SÉ



- ♥ ¿Quiere algo?
- ♥ ¿Quiere que pare algo?
- ♥ ¿No ha entendido?
- ♥ ¿Le duele algo?
- ♥ ¿Necesita ayuda?
- ♥ ¿Necesita descanso?
- ♥ ¿Hay sobrecarga?



La conducta puede darnos información,
pero no siempre nos dice por sí sola
qué está ocurriendo.





4. SU DICCIONARIO DE COMUNICACIÓN

Cada niño puede desarrollar formas propias de expresar determinadas necesidades. Esta hoja sirve para ir construyendo un diccionario compartido entre familia, colegio y profesionales.

♥ Guía práctica para familias y cuidadores ♥

CUANDO HACE ESTO...	PUEDE ESTAR INTENTANDO DECIR...
 Me lleva de la mano	_____
 Me entrega un objeto	_____
 Se tapa los oídos	_____
 Me empuja la mano	_____
 Señala o mira	_____
 Repite una palabra/frase	_____
 Lloro o grita	_____
 Se aleja	_____
 Busca un objeto concreto	_____
 Otro: _____	_____



No necesitamos acertar siempre.
Podemos comprobar nuestra interpretación
con opciones sencillas y observar su respuesta.

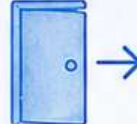




5. MENSAJES FUNCIONALES QUE PUEDEN CAMBIAR EL DÍA A DÍA

Las primeras palabras importantes no tienen por qué ser 'mamá' o 'papá'.
Hay mensajes que pueden reducir muchísimo la frustración y aumentar la autonomía.

♥ Mensajes que abren puertas a la comprensión ♥

AYUDA 	PARA / BASTA 	ME QUIERO IR 	NO 
SÍ 	DESCANSO 	AGUA 	COMER 
BAÑO 	ME DUELE 	QUIERO 	NO QUIERO 
MUCHO RUIDO 	ABRAZO 	NO ME TOQUES 	HE TERMINADO 



No importa si lo expresa mediante una palabra, un gesto, una fotografía, un pictograma, un signo o un comunicador. Lo importante es que tenga una vía que los demás puedan comprender.



6. CUANDO SABE LO QUE QUIERE PERO NO PUEDE EXPLICARLO

1.  **1. PAUSA** — Antes de empezar a hacer preguntas una detrás de otra.
2.  **2. BAJA EL LENGUAJE** — En vez de muchas preguntas: "Te ayudo".
3.  **3. OFRECE OPCIONES** — Si las tolera: "¿Agua o zumo?" y muestra ambas.
4.  **4. UTILIZA LO VISUAL** — Objeto real, fotografía, pictograma o comunicador.
5.  **5. DA TIEMPO** — Esperar unos segundos puede darle oportunidad para responder.
6.  **6. CONFIRMA** — 'Agua. Quieres agua.'
7.  **7. MODELA** — Muéstrale cómo expresar el mensaje sin convertirlo en un examen.

♥ MODELAR ≠ EXAMINAR ♥

7. ¿Y SI NI ÉL SABE QUÉ NECESITA?

A veces vemos que busca algo, cambia de idea, nos lleva de un lugar a otro o aumenta su frustración. Puede ocurrir que en ese momento ni siquiera pueda identificar claramente qué necesita.

Entonces exigir "dime qué quieres" puede añadir presión.



Veo que es difícil.



Estoy aquí.



Vamos a parar.



Te ayudo.

- reducimos opciones y preguntas
- bajamos ruido o demandas
- priorizamos regulación y seguridad
- volvemos a intentar comprender cuando esté más disponible



A veces acompañar también significa aceptar que no lo sabemos todavía.





8. PICTOGRAMAS Y COMUNICADORES:

¿POR DÓNDE EMPEZAMOS?

La comunicación aumentativa y alternativa (CAA) reúne herramientas y estrategias que amplían las posibilidades de comunicación.



SIN DISPOSITIVO

- gestos
- expresiones faciales
- signos
- señalar



CON APOYO

- objetos
- fotografías
- pictogramas
- tableros o cuadernos



CON TECNOLOGÍA

- tablet
- aplicación de comunicación
- dispositivo con salida de voz



IMPORTANTE

No elegimos un sistema porque funcione para otro niño. Debe adaptarse a sus capacidades, comprensión, contexto y necesidades. Cuando sea posible, conviene valorarlo con un profesional con experiencia en CAA.



9. CUANDO LA FRUSTRACIÓN TERMINA EN GOLPES, GRITOS O TIRAR COSAS

Si aparecen golpes, mordiscos, cabezazos, lanzamiento de objetos o conductas de riesgo, primero priorizamos la seguridad. Pero no asumimos automáticamente que todo ocurre 'porque no sabe hablar'.

1



ANTES: ¿qué pudo influir?

- intentó pedir algo
- no comprendió lo que iba a ocurrir
- no conseguimos entenderle
- hubo una espera o un cambio
- había dolor, cansancio o sobrecarga sensorial



2



DURANTE

- Menos palabras.
- Menos preguntas.
- No exigir comunicación.
- Priorizar seguridad.



3



DESPUÉS

¿Qué mensaje habría necesitado poder expresar?

AYUDA

NO

PARA

QUIERO SALIR

DESCANSO

ME DUELE





ALMAS
DE LUZ AZUL



10. CUANDO NO PUEDE CONTARNOS SI ALGO LE DUELE O HA OCURRIDO

La comunicación también es seguridad. Podemos trabajar progresivamente mensajes relacionados con dolor, emociones, rechazo y ayuda.



Guía práctica para familias y cuidadores



DOLOR



OÍDO



DIENTE



BARRIGA



CABEZA



MANO



TRISTE



MIEDO



ENFADADO



NO



NO QUIERO



AYUDA



OBSERVA CAMBIOS NUEVOS

- tristeza mantenida o rechazo repentino de personas/lugares
- cambios importantes de sueño o alimentación
- autolesiones o agresividad nuevas
- dolor aparente o pérdida de habilidades
- cambio marcado respecto a su comportamiento habitual



No debemos asumir automáticamente que un cambio importante 'es el autismo'. Conviene valorar posibles causas físicas, emocionales o ambientales y consultar con los profesionales correspondientes.



ALMAS DE LUZ AZUL
Información • apoyo • comunidad para familias TEA



11. PLAN PERSONAL DE COMUNICACIÓN

-  Cuando quiere algo suele: _____
-  Cuando NO quiere algo: _____
-  Cuando necesita ayuda: _____
-  Cuando quiere irse: _____
-  Cuando algo le duele: _____
-  Cuando empieza a frustrarse: _____

Comprende mejor cuando utilizamos:

- ☐ Palabras
 ☐ Gestos
 ☐ Fotografías
 ☐ Pictogramas
 ☐ Objetos
 ☐ Comunicador
 ☐ Otro _____

Mensajes prioritarios que estamos enseñando:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

-  Lo que suele aumentar su frustración: _____
-  Lo que facilita que nos entendamos: _____

12. TARJETA RÁPIDA: CUANDO NO CONSIGO ENTENDER QUÉ NECESITA

- | | | | |
|---|---|---|---|
| <p>1 </p> <p>1. PARO —
No hago diez preguntas seguidas.</p> | <p>2 </p> <p>2. OBSERVO —
¿Qué me está mostrando?</p> | <p>3 </p> <p>3. BAJO EL LENGUAJE —
Frases cortas.</p> | <p>4   </p> <p>4. OFREZCO UNA VÍA —
Gesto · objeto · imagen · pictograma · comunicador.</p> |
| <p>5 </p> <p>5. DOY TIEMPO —
No necesito una respuesta inmediata.</p> | <p>6 </p> <p>6. CONFIRMO —
“Entiendo. Quieres parar.”</p> | <p>7 </p> <p>7. SI AUMENTA LA FRUSTRACIÓN —
Primero regulación y seguridad.</p> | <p>8 </p> <p>8. DESPUÉS APRENDEMOS —
¿Qué mensaje habría necesitado poder expresar?</p> |

No necesitamos entenderlo todo a la primera.
Podemos aprender su lenguaje mientras le ayudamos a construir el suyo.

