CRECER DIFERENTE

RECURSO GRATUITO · VÍDEO 8

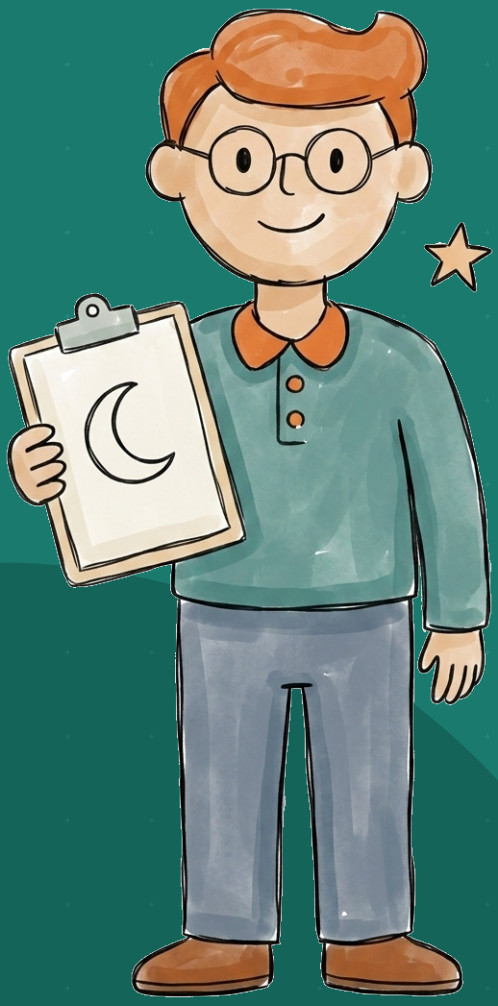
Canal YouTube

CRECER DIFERENTE

Kit de anticipación de cambios

Herramientas para preparar los cambios y transiciones antes de que ocurran

Incluye: **semáforo de preparación** · **rutina visual semanal** · **checklist de anticipación** · **registro de cambios** · **ficha para el colegio**



POR QUÉ LOS CAMBIOS SON TAN DIFÍCILES

El cerebro autista predice con más fuerza. Por eso el cambio duele.

El cerebro de todos funciona como una máquina de predicción: anticipa constantemente lo que va a ocurrir y calcula el error entre lo predicho y lo real. En el cerebro autista, ese error de predicción se procesa con mucha más intensidad — como si el volumen estuviera siempre al máximo (Van de Cruys et al., 2014). Un cambio de planes no es solo una inconveniencia: es una alarma neurológica real. Preparar el cambio con antelación no es un capricho; es la estrategia con mayor respaldo científico disponible.

LA ANTICIPACIÓN REDUCE EL ERROR DE PREDICCIÓN

Cuando un niñ@ con autismo recibe información anticipada sobre un cambio, su sistema nervioso puede generar una nueva predicción. El error se produce en el momento de recibir el aviso (controlado, con apoyo) en lugar de en el momento del cambio (sin apoyo, por sorpresa). Esto explica por qué las investigaciones muestran consistentemente que el aviso previo reduce los problemas de conducta asociados a las transiciones (PMC5711738, Rawlings et al., 2017).

Los apoyos visuales son una práctica basada en evidencia reconocida por el NCAEP (2020) con más de 106 estudios publicados. Sirven como «recordatorio externo» de la predicción nueva, accesible en cualquier momento.

Tres tipos de cambio: no todos son iguales

Cambio rutinario

Ocurre cada semana · El niñ@ ya lo conoce · Requiere solo recordatorio visual

Cambio moderado

Ocurre con cierta frecuencia · Puede ser imprevisto · Requiere aviso con 24h

Cambio grande

Nuevo, raro o muy inesperado · Altera la rutina estructural · Requiere preparación gradual



LEO TE RECUERDA

Para algunos niñ@s, recibir el aviso demasiado pronto puede generar ansiedad anticipatoria. Observa a tu hij@: si el aviso de 24h le genera más angustia que el propio cambio, prueba con avisar solo la mañana del día. **El objetivo es reducir la sorpresa, no crear nueva ansiedad.**

SECCIÓN 1

Semáforo de preparación

Según el tipo de cambio, elige cuándo y cómo anticiparlo

CAMBIO RUTINARIO

Cambios conocidos que ocurren regularmente

Ejemplos: excursión del cole, día libre, actividad extraescolar diferente, visita familiar habitual

- **La noche antes:** colocar aviso en el tablero visual
- **Por la mañana:** recordar verbalmente una vez
- **Temporizador:** visual 10 min antes de la transición

CAMBIO MODERADO

Cambios menos frecuentes o con cierto grado de imprevisión

Ejemplos: cita médica, cambio de profesor, cancelación de actividad favorita, festivo imprevisto

- **24–48h antes:** primer aviso + tarjeta visual
- **La noche antes:** repasar qué pasará y qué sigue después
- **Si es posible:** mostrar fotos del lugar o actividad nueva
- **Después:** registrar cómo fue y qué ayudó

CAMBIO GRANDE

Cambios significativos, nuevos o estructurales

Ejemplos: cambio de colegio, mudanza, nueva rutina de casa, hospitalización, separación familiar

- **Varios días antes:** aviso gradual · introduce el tema con calma
- **Historia social:** cuento personalizado sobre el cambio
- **Visita previa:** si es posible, ir al lugar antes
- **Ensayo:** practicar la nueva rutina en pequeños pasos
- **Objeto transicional:** llevar algo familiar y seguro
- **Después:** celebrar el esfuerzo, no solo el resultado

Herramientas clave de apoyo visual



Primero... Después...

Tarjeta visual que muestra la actividad actual y la siguiente. Reduce la incertidumbre del «¿y luego qué?»



Temporizador visual

Reloj de arena o timer digital que muestra cuánto queda. Convierte el tiempo abstracto en algo concreto y predecible.



Tablero de rutina diaria

Secuencia visual del día completo. Permite anticipar todo lo que va a ocurrir desde que se despierta.



Historia social

Cuento corto y personalizado que describe el cambio, cómo será y qué puede hacer el niñ@ si se siente mal.

SECCIÓN 2

Rutina visual semanal

Rellena las actividades principales de cada momento del día · Anota los cambios marcándolos en color (ver leyenda abajo)

Momento	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
 Mañana							
 Colegio							
 Comida							
 Tarde							
 Noche							

Marcar cambios con color: Cambio rutinario · Cambio moderado · Cambio grande

SECCIÓN 3

Checklist de anticipación de un cambio

Sigue las etapas en orden · Cada bloque ocupa la hoja completa · Adapta los tiempos a tu hij@

ANTES DE COMUNICAR EL CAMBIO

- [ ] Identifica el tipo de cambio (rutinario / moderado / grande) usando el semáforo ↑ ver semáforo
- [ ] Prepara la herramienta visual que vas a usar (tarjeta Primero-Después, tablero, historia social…)
- [ ] Decide cuándo dar el primer aviso según el semáforo: noche anterior, 24–48h o varios días antes
- [ ] Piensa en el «¿Y qué pasa después?»: ten preparada la secuencia de lo que viene tras el cambio

AL COMUNICAR EL CAMBIO

- [ ] Elige un momento tranquilo: no justo antes de una actividad demandante ni cuando esté activad@
- [ ] Muestra el apoyo visual mientras lo dices — al mismo tiempo, no antes ni después
- [ ] Usa frases cortas y directas: «El martes no hay colegio, iremos al parque en su lugar»
- [ ] No repitas el aviso más de 2–3 veces al día. Valida: «Es normal que no te guste»

JUSTO ANTES DEL CAMBIO

- [ ] Temporizador visual: 15–20 minutos antes de la transición ⏱ 15–20 min
- [ ] Señal acordada (verbal o visual) que indique que es el momento: evita sorpresas de último segundo
- [ ] Segundo recordatorio 5 minutos antes: «En 5 minutos nos vamos» ⏱ 5 min
- [ ] Permite llevar un objeto de regulación si lo necesita (auriculares, juguete, objeto táctil)

✓ DESPUÉS DEL CAMBIO

- [ ] Reconoce el esfuerzo en voz alta: «Lo has hecho muy bien aunque era difícil»
- [ ] Anota en el registro qué ayudó y qué no funcionó ↓ ver registro
- [ ] Ofrece actividad reguladora si ha habido tensión (movimiento, presión profunda, actividad favorita)
- [ ] Si fue un episodio complicado, habla con el especialista para ajustar el protocolo

! SI EL CAMBIO GENERA CRISIS

- [ ] Para la activación antes de intentar reorientar. Seguridad primero. ↑ Kit Meltdown
- [ ] No razonar ni negociar durante la crisis. Espera la fase de recuperación completa
- [ ] Cuando esté calmad@, habla brevemente sobre lo ocurrido si tiene recursos para ello — no en el momento

PLAN PARA EL PRÓXIMO CAMBIO GRANDE

¿Qué va a cambiar? _____

¿Cuándo ocurrirá? _____

Tipo (rutinario/moderado/grande) _____

Primer aviso: ¿cuándo? _____

Herramienta visual que usaré _____

Qué haré si hay crisis _____

SECCIÓN 4

Registro de cambios

Anota cómo han ido los cambios · Con el tiempo verás patrones sobre qué funciona mejor para tu hij@

FECHA	TIPO DE CAMBIO	AVISO PREVIO DADO	HERRAMIENTAS USADAS	REACCIÓN (V/A/R)	LO QUE MÁS AYUDÓ

Para el colegio y el especialista

Comparte esta hoja con el tutor/a, el orientador/a o el equipo de apoyo escolar

DATOS DEL ALUMNO/A

Nombre	Edad / Curso	Diagnóstico	Fecha de elaboración

PERFIL DE LOS CAMBIOS

Cambios que generan más dificultad en el aula

Señales de alerta previas a una crisis de transición

PROTOCOLO DE ANTICIPACIÓN ACORDADO

¿Cuánto tiempo antes debe recibir el aviso según el tipo de cambio?

Herramienta visual que se usará en el aula

Qué hacer si hay una crisis de transición en el aula

HERRAMIENTAS EN CASA QUE PUEDEN REPLICARSE EN EL AULA

CONTACTO FAMILIA

Nombre	Teléfono	Email	Mejor momento para contactar

Nota para el profesional: Este kit forma parte del recurso gratuito del canal **Crecer Diferente**. Está fundamentado en el modelo de codificación predictiva en el autismo (Van de Cruys et al., 2014, 2021), la investigación sobre aviso previo y conducta (Rawlings et al., 2017, PMC5711738) y las recomendaciones de apoyos visuales como práctica basada en evidencia del NCAEP (2020, >106 estudios). El protocolo de anticipación debe adaptarse individualmente, ya que algunos niñ@s con alta ansiedad anticipatoria se benefician de ventanas de aviso más cortas.

Glosario de términos

Términos técnicos en inglés y siglas usadas en este recurso

¿Por qué un glosario? Los documentos científicos, informes de evaluación y guías de intervención sobre rigidez cognitiva y autismo usan términos técnicos en inglés o siglas poco habituales. Este glosario los explica para que puedas entender y utilizar este recurso con mayor seguridad.

Codificación predictiva (Van de Cruys, 2014)
Predictive coding. Teoría que explica el funcionamiento cerebral como un proceso de predicción continua. En el autismo, el error de predicción se procesa con mayor intensidad, haciendo que los cambios se perciban como amenazas reales.

Error de predicción
Prediction error. Diferencia entre lo que el cerebro esperaba y lo que realmente ocurre. Cuanto mayor es el error, mayor la respuesta de alarma del SN. La anticipación reduce este error.

NCAEP
National Clearinghouse on Autism Evidence and Practice. Base de datos que clasifica las intervenciones para TEA según su nivel de evidencia. Los apoyos visuales son una EBP reconocida por el NCAEP (2020) con más de 106 estudios.

EBP
Evidence-Based Practice. Práctica basada en evidencia: intervención cuya efectividad ha sido demostrada mediante estudios científicos de calidad. Los apoyos visuales y el aviso previo son EBPs para el TEA.

Historia social (Carol Gray, 1991)
Social Story. Cuento corto y personalizado que describe una situación social o un cambio desde la perspectiva del niñ@. Incluye información descriptiva, de perspectiva y directiva. EBP reconocida por el NCAEP.

Primero–Después
First–Then board. Apoyo visual que muestra la actividad actual («Primero») y la siguiente («Después»). Reduce la incertidumbre de lo inmediato y facilita las transiciones entre actividades.

Temporizador visual
Dispositivo (reloj de arena, timer digital, Time Timer®) que hace visible el paso del tiempo. Convierte un concepto abstracto (el tiempo) en información concreta y predecible. EBP con alta evidencia.

PMC5711738
Identificador PubMed del estudio de Rawlings et al. (2017) sobre el efecto del aviso previo en la conducta durante transiciones en niñ@s con TEA. Es la referencia clave que fundamenta el protocolo de anticipación gradual.

TO — Terapeuta Ocupacional
Profesional de referencia para el diseño de soportes visuales, dieta sensorial e intervención en rigidez cognitiva. En el contexto de las transiciones, puede evaluar el perfil de regulación y diseñar el protocolo de anticipación.

TEA
Trastorno del Espectro Autista. Diagnóstico neurológico del DSM-5 y CIE-11 que incluye diferencias en comunicación social, comportamientos repetitivos y resistencia al cambio como criterio diagnóstico (criterio B2).

Ventana de tolerancia (TO)
Window of Tolerance. Rango de activación del Sistema Nervioso Autónomo (SNA) en el que la persona puede funcionar de modo óptimo. Los cambios bruscos pueden sacar a alguien de su ventana, generando la crisis.

Rigidez cognitiva
Dificultad para modificar un plan, pensamiento o conducta cuando las circunstancias cambian. En el TEA tiene base neurológica (funciones ejecutivas) y sensorial (error de predicción amplificado). No es terquedad ni capricho.