

GUIA DE CASES DE COLÒNIES I ALBERGS AMIGABLES AMB L'AUTISME



Presentació

Actualment, cada vegada se sent a parlar més de l'autisme i més i més persones coneixen alguna persona amb autisme de manera més o menys propera.

Poc a poc, ens anem fent conscients de les múltiples diversitats dels éssers humans i de l'existència d'aquest col·lectiu, llargament invisibilitzat. És necessari canviar la societat en tots els seus àmbits (educatiu, sanitari, laboral i també del lleure) per a garantir els drets de totes les persones: que tothom hi tingui cabuda, independentment de les seves característiques i necessitats particulars.

Aquesta guia pretén ser un primer pas cap a aquest canvi de mirada i proporcionar unes bases de coneixement i comprensió de l'autisme i de les necessitats de les persones autistes i les seves famílies.

L'objectiu és donar eines per a que espais de lleure i educatius com són les cases de colònies i els albergs puguin ser més amigables, especialment per a les persones dins l'espectre de l'autisme.

L'ACCAC, compromesa amb la inclusió i la igualtat d'oportunitats en l'àmbit del lleure, ha impulsat aquesta iniciativa per tal de fomentar espais més accessibles i acollidors per a les persones amb autisme i les seves famílies. Amb aquesta guia, volem oferir recursos i orientacions perquè les cases de colònies i albergs puguin adaptar-se millor a les seves necessitats, promovent un lleure més inclusiu per a tothom.

Us animem a llegir-nos i esperem que us sigui útil i us desperti la curiositat d'aprendre més sobre l'autisme i les formes d'acompanyar les persones autistes i les seves famílies.

Els símbols pictogràfics utilitzats són propietat del Govern d'Aragó i han sigut creats per Sergio Palao per a [ARASAAC \(http://www.arasaac.org\)](http://www.arasaac.org), que els distribueix sota [Licència Creative Commons BY-NC-SA](#).

Continguts

1. COMPRENDRE L'AUTISME	4
Característiques clau.....	4
a) Comunicació i interacció social.....	4
b) Flexibilitat del pensament i comportament.....	5
c) Diversitat sensorial.....	5
Prevalença.....	6
2. COM FER DE LES CASES DE COLÒNIES I ALBERGS ESPAIS AMIGABLES AMB L'AUTISME	7
Aspectes dels espais.....	7
d) Entorn estructurat.....	7
e) Respecte pels aspectes sensorials.....	11
Aspectes de les activitats.....	13
f) Anticipació.....	13
g) Estructurar el temps.....	13
Aspectes de la interacció.....	14
En resum.....	16
3. EXEMPLES D'ADAPTACIONS I MATERIALS	17
Referències.....	21

COMPRENDRE L'AUTISME

L'autisme o Trastorn de l'Espectre Autista (TEA) és una condició caracteritzada per alteracions en el neurodesenvolupament d'origen neurobiològic presents des del naixement de la persona i que influeixen en el desenvolupament de la comunicació social i la conducta.

L'autisme es manté durant tota la vida i poden haver diferents graus de necessitats de suport, diferents desenvolupaments en l'àrea del llenguatge i en el desenvolupament intel·lectual (Hervás, Balamaya i Salgado, 2017).

És una condició complexa i heterogènia, tant per les seves causes com per les manifestacions de les seves característiques, ja que poden variar en funció del gènere, l'edat, de la coexistència amb altres condicions i també de les diverses experiències vitals de la persona. La gran variabilitat en les característiques de l'autisme és potser un dels trets més significatius. Per tant, hem de tenir en compte que no hi ha "persones més autistes que d'altres", sinó expressions diferents de l'autisme. Col·loquialment parlem de "tants autismes com persones autistes".

També és important tenir en compte que l'autisme no només impacta en la persona, sinó també en la seva família i en tot l'entorn (Barthélemy *et al.*, 2019).

Característiques clau

a) Comunicació i interacció social

Les persones autistes presenten diferències en les habilitats de comunicació, verbal i no verbal, tant pel que fa a l'expressió com pel que fa a la comprensió. Ens trobem amb una gran variabilitat en les habilitats comunicatives de les persones dins l'espectre de l'autisme: hi pot haver persones que no desenvolupin llenguatge oral i que es comuniquin mitjançant sistemes alternatius i augmentatius de comunicació (SAAC) i hi pot haver persones amb un desenvolupament del llenguatge oral més típic però amb reptes en la pragmàtica i la comunicació social.

Pel que fa a la comunicació no verbal, en general les persones amb autisme acostumen a trobar obstacles per utilitzar i/o interpretar els gestos o les expressions facials i altres aspectes com el contacte visual o la postura corporal també poden suposar-los reptes importants. D'aquesta manera, se'ls fa més difícil captar informació important en una conversa (Marrero *et al.*, 2021).

A més a més, s'han de tenir en compte la comprensió del context i les habilitats socials: hi pot haver més o menys comprensió de les normes socials típiques i més o menys dificultat per respondre adequadament segons el que s'espera des de la neurotipicitat¹.

b) Flexibilitat del pensament i comportament

Les persones amb autisme sovint mostren dificultats per ajustar-se a les demandes i als canvis dels diferents contextos en els que participen. Això influeix en la capacitat per a adaptar-se davant imprevistos o per respondre de manera flexible als requisits canviants de l'entorn. En conseqüència, la persona autista pot experimentar estrès, ansietat o malestar quan s'enfronta a situacions d'aquest tipus i per això és important tenir-ho en compte.

Aquesta tendència a la rigidesa es pot manifestar com a resistència als canvis en l'entorn o les rutines encara que siguin mínims, insistència en que les coses sempre es facin d'una certa manera i també en la necessitat d'estructura i de tenir un suport per saber com enfrontar-se a situacions desconegudes o noves. Això també pot portar a que presentin patrons de comportament rígids i repetitius.

A més a més, les persones autistes també solen tenir un repertori d'interessos molt intensos i específics, a vegades inusuals per l'edat de la persona. Aquests interessos focalitzen la seva atenció i conducta i poden interferir en la vida quotidiana de la persona. D'altra banda, també son àmbits on la persona amb autisme pot arribar a ser altament experta (Marrero *et al.*, 2021).

c) Diversitat sensorial

La gran majoria de les persones amb autisme tenen un processament sensorial diferent a l'estàndard (almenys el 94,5%), que es pot traduir en hipersensibilitat, hiposensibilitat o en dificultat per filtrar els estímuls sensorials i les sensacions. De nou, trobem una gran heterogeneïtat en com s'expressa aquesta diversitat sensorial entre les persones en l'espectre de l'autisme i també en una mateixa persona, que pot ser híper o hiposensible a diferents estímuls o sensacions.

Quan parlem **d'hipersensibilitat**, ens referim a una major sensibilitat als estímuls com poden ser els sons, la llum, les olors, ... i també a les sensacions, com per exemple el dolor o la temperatura. Això pot causar reaccions que

¹ Neurotípic/a: persona amb un desenvolupament neurològic típic, dins la norma. En contraposició hi hauria "neurodivergent" que seria una persona amb un neurodesenvolupament atípic (inclou l'autisme i altres condicions com ara el TDAH, la dislèxia, les altes capacitats, etc.).

poden semblar exagerades, però que en realitat estan comunicant un gran malestar, per exemple, la irritació pel tacte de la roba o una reacció de dolor davant sorolls forts.

D'altra banda, quan parlem **d'hiposensibilitat**, ens referim al contrari, a una menor sensibilitat als estímuls i les sensacions i, per tant, pot ser que la persona no respongui davant d'aquests o que necessiti que la intensitat de l'estímul sigui molt major per percebre'l. Per exemple, podríem parlar de no sentir la gana o la set o no tenir fred o calor.

Finalment, també es pot donar el cas que no hi hagi un bon **filtratge dels estímuls**, de manera que la persona amb autisme percebi tots els estímuls sensorials del seu entorn a la vegada i amb la mateixa intensitat. Això pot provocar sobreestimulació, saturació i molt malestar en la persona.



Trenquem mites! Les persones autistes sovint es troben amb estereotips i estigmes que es desprenen de certs mites i prejudicis que té la societat sobre l'autisme (Bizarro, 2023). A tall d'exemple:

- ❖ No és una malaltia. És una condició del neurodesenvolupament.
- ❖ Les persones autistes sí senten empatia, fins i tot algunes amb major intensitat. Pot ser que costi identificar l'emoció de l'altra persona o no es tinguin les eines per entendre com espera la societat que s'actui.
- ❖ El contacte visual pot generar molt malestar i per això moltes persones autistes (no totes) no miren als ulls. No per això són mal educades.

Prevalença

Ni a l'Estat Espanyol ni a Catalunya no existeix actualment un registre oficial de casos de persones autistes i per tant, no es coneix amb certesa la prevalença al nostre país.

Tot i així, els estudis europeus estimen que la prevalença se situa al voltant d'1 de cada 100 persones i fins i tot, en una investigació duta a terme a Catalunya, se situa en 1 de cada 81 persones². **Parlaríem aleshores d'entre 80.000 i 97.500 persones amb autisme a tot Catalunya** i, fins i tot, en podria haver més, ja que partim de biaixos en els diagnòstics per falta de recursos i formació en detecció, especialment de les manifestacions de l'autisme en dones.

² Pérez-Crespo et al. (2019)

COM FER DE LES CASES DE COLÒNIES I ALBERGS ESPAIS AMIGABLES AMB L'AUTISME

Tenint en compte les característiques de l'autisme que hem descrit en l'apartat anterior, a continuació explicarem quins aspectes hem de considerar si volem que les cases de colònies i els albergs siguin espais amigables per a les persones amb autisme.

Concretament, ens centrarem en:

- ❖ Com haurien de ser els espais físics
- ❖ Com haurien de ser les activitats
- ❖ Consells per a la interacció amb les persones autistes

Aspectes dels espais

És essencial que ens parem a pensar en com és la casa de colònies o l'alberg en qüestió, a nivell del propi espai. Es tracta d'un edifici i un entorn accessibles i amigables per a totes les persones?

En aquest sentit, és important considerar l'accessibilitat universal (física, sensorial i cognitiva) i veure si els espais que oferim compleixen adequadament amb els criteris d'accessibilitat. Quan parlem de les necessitats de les persones amb autisme i les seves famílies, ens centrem especialment en **l'accessibilitat cognitiva**, tot i que les altres vessants no s'han de menystenir (també podem trobar persones autistes amb una discapacitat física o sensorial!).

Tot i així, és imprescindible entendre que per a que un entorn sigui amigable amb l'autisme, caldrà anar més enllà de l'accessibilitat, encara que sigui una condició bàsica. És a dir, un entorn amigable amb l'autisme serà accessible, però un entorn accessible no necessàriament serà amigable amb l'autisme si no té en compte altres característiques com ara l'estructura i la sensorialitat.

a) Entorn estructurat

D'un banda, les persones amb autisme es beneficien d'espais que no tinguin barreres arquitectòniques com moltes altres persones, però, sobretot, d'espais que estiguin estructurats i organitzats de manera que facilitin la comprensió, l'orientació i els desplaçaments.

Això es pot aconseguir mitjançant diferents estratègies:

- **Definir les diferents zones**

Diferenciar els espais segons les funcions o activitats que es realitzen pot ajudar a les persones amb autisme a entendre el que s'espera d'elles en cadascun d'aquests llocs. Per exemple, especificar quines són zones de descans (habitacions), zones d'activitats, zones per menjar, zones restringides al públic, etc.

- **Senyalitzar de forma clara**

Una bona senyalització és clau per a la comprensió de l'entorn i també de les activitats. Les estratègies habituals serien l'ús de plànols, fletxes i encaminaments per fomentar que la persona es pugui orientar i desplaçar de la manera més autònoma possible.

Per a senyalitzar i ajudar a diferenciar zones o activitats, és molt útil fer servir també els colors i altres codis visuals (formes geomètriques per exemple) per a organitzar la informació. Per exemple, assignar un color a cada zona de la casa de colònies o albergs o per diferenciar les habitacions.



Exemple: ús d'encaminaments i colors per facilitar l'orientació a l'Hospital Sant Joan de Déu.

És important assenyalar que en les persones amb autisme acostuma a predominar un pensament de tipus visual, de manera que tot el que siguin **suports visuals** seran de gran ajuda per a comprendre i interactuar amb el món. En aquest sentit, és típic pensar en els **pictogrames** quan volem fer adaptacions per a persones autistes, però hem de tenir en compte alguns aspectes:

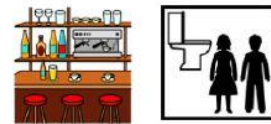
- ❖ Els pictogrames són representacions gràfiques d'espais, activitats o conceptes i tenen diferents usos: poden ser elements de senyalització o també elements per a la comunicació.
- ❖ Quan volem senyalitzar els espais, fem servir pictogrames estandarditzats i regulats per normativa³, per exemple pictogrames de seguretat i emergències o relacionats amb la seguretat vial.



Pictogrames ISO

³ Norma ISO 7001

- ❖ Els pictogrames de suport a la comunicació no estan estandaritzats i cal un aprenentatge per poder-los comprendre i fer servir.
- ❖ Hi ha altres elements que també són suports visuals com ara les **paraules escrites**, **fotografies**, els **mapes**, els **colors**... no pensem només en els pictogrames!



Pictogrames d'ARASAAC

Com triem el suport visual més adequat?

Com hem comentat, un suport visual pot ser una imatge (dibuix o fotografia), una paraula escrita, un plànol, colors... qualsevol element visual que ens doni informació sobre l'entorn per orientar-nos, per saber què podem trobar en cada espai, per conèixer la normativa, etcètera.

No obstant, abans de començar a senyalitzar, per poder triar el tipus de suport visual més adequat, és important tenir en compte que **la capacitat de representació i abstracció por variar d'una persona a una altra**. Per tant, els pictogrames podran ser molt útils per a moltes persones amb autisme, però per altres necessitaran fotografies reals o il·lustracions amb més nivell de detall. Per exemple, podem tenir una fotografia de la tassa real, un pictograma que representa una tassa o un cartell amb la paraula "tassa". Tots serien suports visuals però cadascun implica un grau major d'abstracció.

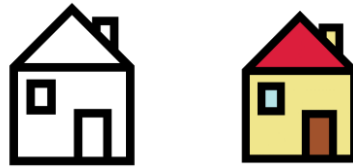


Tot i així, si triem pictogrames, podem establir alguns criteris a l'hora de seleccionar-los:

- ❖ **Nivell de detall:** és habitual que dintre les opcions de pictogrames, com per exemple en la base de dades d'ARASAAC, hi hagi més d'una imatge que representa la mateixa paraula, però amb diferents nivells de detall. Caldrà establir quin serà el nostre "estàndard", depenent del que vulguem comunicar, tot i que en general, com més esquemàtic millor: serà més senzill i hi haurà menys distractors. Per posar un exemple:



- ❖ **Color:** de la mateixa manera que amb els detalls, podem trobar pictogrames en blanc i negre o en color.



En aquest aspecte també serà important establir per a què farem servir uns o altres. Per exemple, podríem decidir que s'utilitzaran generalment en blanc i negre i deixar el color per a aquells elements que el necessitin per a diferenciar el contingut. Veiem alguns exemples com "menjar un entrepà" on el color es fa servir per diferenciar l'entrepà, o "soterrani" on el color s'utilitza per marcar la part de l'edifici al que es refereix:



També podem trobar-nos amb el cas que tinguem espais o elements molt específic del nostre centre o entorn que volem senyalitzar i no tenen un pictograma corresponent o l'existent no ens convenç. Aleshores, podem utilitzar una fotografia de l'espai o element real o podem preguntar a l'equip d'ARASAAC si poden crear un pictograma que s'ajusti més a les nostres necessitats.

Un cop haguem decidit aquests aspectes, és important **mantenir una coherència en la senyalització** en tots els espais, no només pel que fa als pictogrames, sinó també a l'ús de colors, tipografies, mides, etc.

Per a tenir més informació sobre senyalització accessible es pot consultar la [Guia de Bones Pràctiques per a la Senyalització Accessible d'Edificis](#) de la Junta d'Andalusia.

On i què podem senyalitzar?

Ja sigui amb pictogrames o amb fotografies, podem senyalitzar, per exemple:

- ❖ Zones de l'espai exterior, si hi ha un pati, un hort, una zona per a animals...
- ❖ Zones de l'espai interior, amb rètols a les portes de les habitacions, banys, cuina, menjador...

- ❖ Mobiliari i utensilis, per exemple, retolar o posar pictogrames als armaris o calaixos per indicar on hi ha plats, coberts, materials d'activitats lúdiques...

b) Respecte pels aspectes sensorials

Tal com hem comentat, el processament del estímuls sensorials en les persones autistes és moltes vegades diferent al típic i degut a això, ens trobem que per a moltes persones amb autisme els entorns poden sobrecarregar a nivell sensorial i augmentar l'estrès.

Per tant, és important analitzar els aspectes sensorials dels espais per veure si calen adaptacions per a que facilitin la comoditat: hi ha soroll o zones amb eco? Estem fent servir llum natural o artificial? Hi ha bona ventilació per a que no s'acumulin olors fortes? Etc.

No ens quedem amb els sentits típics, pensem en tots: vista, oïda, olfacte, tacte, gust, propiocepció, la percepció de la temperatura, la nocicepció, etc.

En general, les cases de colònies i albergs es troben en espais naturals i per tant, seran més aviat entorns tranquils. No obstant, hi poden haver moments o llocs no tan amigables sensorialment com per exemple el moment de menjador, que pot ser un repte pel soroll dels coberts i les converses, per les olors, textures i gust del menjar...

D'aquesta manera intentarem:

- ❖ Personalitzar al màxim com incideixen els estímuls sensorials: regular la intensitat de la llum o del soroll, de la temperatura de les sales i de l'aigua de les dutxes per exemple, etc. Així, podem ajustar l'entorn segons les necessitats de cada persona.
- ❖ Crear espais de la calma: zones tranquil·les amb la mínima estimulació sensorial (més aviat foscos, sense soroll, etc.), especialment en llocs on no és possible controlar els estímuls de l'entorn.
- ❖ Permetre l'ús d'elements de suport que la persona pugui dur o tenir-ne per poder-los oferir: auriculars cancel·ladors de so, *fidgets* sensorials, ulleres de sol, etc.

Un pas més: no oblidem l'espai virtual!



Les pàgines web, les aplicacions i xarxes socials també son entorns on les persones interactuem i obtenim informació i és important tenir en compte com estan dissenyades i si són accessibles o no:

- ❖ La informació es pot percebre adequadament?
 - Hi ha l'opció d'augmentar la mida del text?
 - Hi ha possibilitat de tenir d'audiodescripció?
 - El contrast dels colors és adequat?
- ❖ La navegació és intuïtiva?
 - Es troba la informació fàcilment?
 - Hi ha la possibilitat de tenir informació per anticipat de com serà l'espai, les activitats, etc.?

Per tal de garantir que els entorns virtuals siguin accessibles hi ha les pautes d'accessibilitat per al contingut web (WCAG) 2.2, que es poden consultar:

- ❖ En castellà: [Pautas WCAG 2.2](#)
- ❖ En anglès: [How to meet WCAG](#).

Aspectes de l'activitats

Més enllà dels entorns, també és imprescindible pensar en com son les activitats en sí, els processos que duem a terme en cada espai... què fem? com ho fem? què no podem fer? etc.

En aquest sentit, hi ha certs aspectes que són claus per a les persones amb autisme.

a) Anticipació

Poder saber amb antelació què passarà, com serà el lloc on anem, què farem, quines normes haurem de seguir, etc. serà important per a poder reduir l'angoixa que produeix la incertesa en les persones autistes. Per tant, tota la informació que puguem anticipar serà molt benvinguda.



Algunes idees! Per exemple, podem explicar:

- ❖ Com és la nostra casa de colònies o alberg i l'entorn on es troba, podem afegir imatges dels espais!
- ❖ Com s'hi pot arribar, ja sigui en transport privat o públic, amb un mapa, per exemple.
- ❖ Quina temperatura acostuma a fer en cada època de l'any.
- ❖ Quines activitats s'hi poden fer i quines no: hi ha zones per banyar-se a l'aire lliure? animals amb els quals interactuar? rutes concretes per la natura?
- ❖ Hi ha normes de convivència que s'han de respectar?
- ❖ Qui serà la persona o persones referents durant l'estada per resoldre dubtes?

L'anticipació és important no només abans d'arribar a l'alberg o casa de colònies sinó també ho serà anticipar quines i com seran les activitats que es duran a terme durant la nostra estada.

b) Estructurar el temps

El temps és un concepte abstracte i, de la mateixa manera que l'estructura de l'espai físic facilita l'orientació i comprensió de l'entorn per a les persones autistes, també és important estructurar el temps: quan passarà cada cosa, què vindrà primer i què anirà després.

D'aquesta manera, hauríem de tenir en compte alguns aspectes:

- Poder explicar els passos, la seqüència: què farem cada dia, què farem dins de cada activitat, etc.

- Delimitar els temps: si hi ha horaris concrets (pels menjars, hora d'anar a dormir...), la duració de les activitats, si hi haurà estones de "temps lliure" entre les activitats, etc.

A més a més d'explicar i anticipar, també pot ser útil visualitzar el temps mitjançant eines com rellotges (més o menys senzills), comptadors...

Pel que fa a les estones de temps lliure o moments d'espera, és interessant poder pensar en activitats alternatives que facilitin saber què fer durant aquests moments menys estructurats.



D'altra banda, és important ser flexibles i poder adaptar les activitats i els temps a les necessitats i habilitats de les diferents persones, ajustant-nos nosaltres per a garantir que tothom tingui les mateixes oportunitats de participar i gaudir d'aquests espais educatius i de lleure.

Aspectes de la interacció

Finalment, hem de considerar certs aspectes a l'hora de comunicar-nos i interactuar amb persones autistes.

Primer de tot, hem de tenir sempre en ment que hi ha diferents maneres de funcionar, de percebre el món i també de comunicar-se. No es tracta de formes correctes o incorrectes de fer, sinó formes i estils comunicatius diferents. Haurem d'entendre i respectar aquestes diferències: això també inclou comprendre que el temps de processament de cada persona pot variar i que, en les persones amb autisme, és possible la persona necessiti més temps per integrar tota la informació que rep i donar una resposta.

Per tant, **el coneixement, l'empatia i la paciència seran claus!**

A nivell comunicatiu, és important que:

- ❖ Utilitzem un vocabulari senzill, frases simples i concretes.
- ❖ Si utilitzem llenguatge no literal, expliquem el seu significat.
- ❖ Fem ús d'un to de veu calmat i parlem pausadament.
- ❖ Utilitzem altres eines comunicatives (suports visuals, per exemple).
- ❖ Evitem donar varies instruccions seguides i si cal, les anotem.



A tenir en compte:

Hi haurà situacions que poden ser potencialment estressants per a les persones amb autisme, com ara:

- ❖ Quan l'ambient és molt demandant a nivell sensorial.
- ❖ Quan passen moltes coses al mateix temps.
- ❖ Quan hi ha una elevada demanda social.
- ❖ Quan no s'entén el missatge o no s'aconsegueix fer l'activitat, pot generar frustració.
- ❖ Quan hi ha situacions noves, imprevistos o moments d'espera o sense estructura.

En aquestes situacions, la persona autista pot desregular-se i col·lapsar i ens podem trobar amb crisis que es manifestin com:

- ❖ **Meltdown:** el col·lapse es manifesta cap a l'exterior, per exemple amb plors, crits, autolesions...
- ❖ **Shutdown:** el col·lapse es manifesta cap a l'interior, per exemple, la persona no parla (mutisme), no pot moure's o concentrar-se, té la mirada perduda...
- ❖ **Burnout:** el col·lapse es pot allargar en el temps durant dies, setmanes o fins i tot mesos.

Quan detectem desregulació, podem:

- ❖ Preguntar a les persones referents que coneixen millor a la persona autista (si hi ha professorat, pares o mares, o alguna persona de suport concreta, com un assistent personal, per exemple), ja que sabran com la persona es regula i com acompanyar-la millor.
- ❖ Si es pot, sortir de la situació o espai que ha causat la desregulació.
- ❖ Si no es pot sortir, canviar el focus d'atenció, és a dir, distreure la persona per a que pugui regular-se. En aquest sentit, és recomanable conèixer els gustos i interessos de la persona, perquè ens poden ajudar a que es centri en quelcom que li agradi.
- ❖ Posar nom a les emocions que pot estar sentint la persona, d'aquesta manera, mostrem empatia i podem ajudar a identificar què està sentint si hi ha una dificultat per detectar les pròpies emocions.
- ❖ Verbalitzar el que fem i com, així donem anticipació, evitem malentesos i reduïm malestar.
- ❖ Evitem el contacte físic si no és imprescindible: no cal abraçar instintivament!



En resum...

Per a crear entorns amigables amb l'autisme, és important:

- 1 Que els espais estiguin estructurats i organitzats per a facilitar l'orientació i els desplaçaments.
- 2 Que la comunicació sigui clara i senzilla, respectant els tempos de la persona autista.
- 3 Fer servir suports visuals, tant per senyalitzar espais com per a comunicar-se.
- 4 Respectar les necessitats sensorials i tractar d'evitar el màxim possible la sobreestimulació.
- 5 En cas que no es pugui evitar la sobreestimulació, oferir espais de calma i tenir estratègies per a que la persona pugui autoregular-se.
- 6 Anticipar el màxim d'informació possible per a que els entorns i les activitats siguin predictibles.
- 7 Estructurar el temps de les activitats i de les estones "lliures" o d'espera.
- 8 Formar-se, deconstruir mites i mostrar empatia envers les persones amb autisme i les seves famílies.

Per últim, hem de tenir en ment que totes aquestes característiques seran molt importants i algunes d'elles imprescindibles per a les persones autistes i les seves famílies, però també seran útils per a moltes altres persones, tant neurodivergents com neurotípiques: persones amb discapacitat, persones grans, persones que no entenguin l'idioma, etc.

Són passos per a fer que els entorns siguin amigables per a totes les persones i que la societat sigui realment inclusiva.

EXEMPLES D'ADAPTACIONS I MATERIALS

ANTICIPACIÓ ANAR DE COLÒNIES (Material elaborat per Cal Mata)⁴

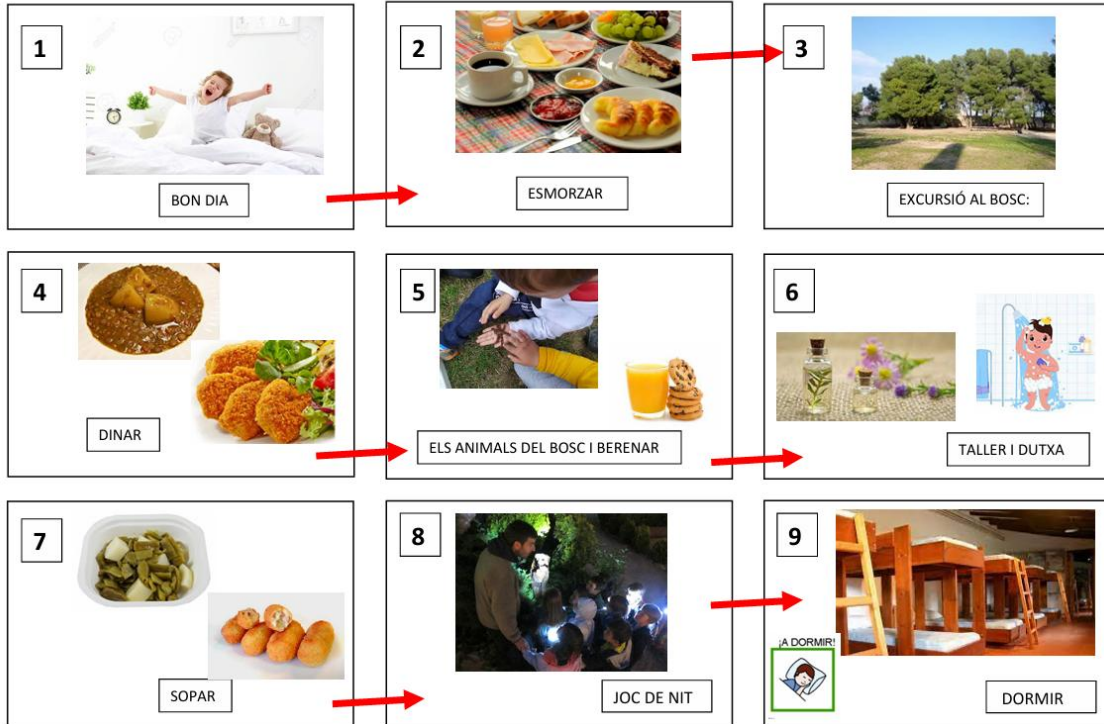


ANEM DE COLÒNIES

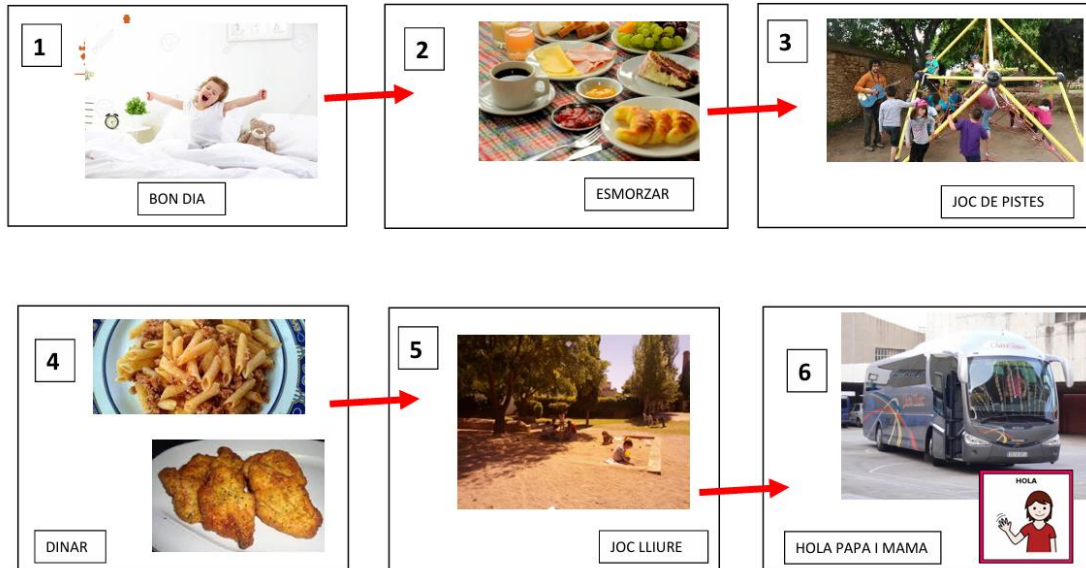


⁴ Els símbols pictogràfics utilitzats són propietat del Govern d'Aragó i han sigut creats per Sergio Palao per a ARASAAC (<http://www.arasaac.org>), que els distribueix sota [Licència Creative Commons BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).
ARASAAC



ANEM DE COLÒNIES






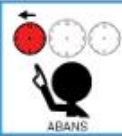
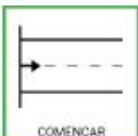

ANEM DE COLÒNIES


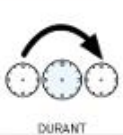








ANTICIPACIÓ ACTIVITAT I MATERIALS (Material elaborat per Gisfera i la Federació Catalana d'Autisme)⁵

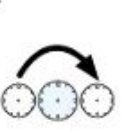



Quan arribem ens atindrà en Marcel  . Ell és qui ens farà de i  serà el nostre referent.






Si tenim dubtes o necessitem alguna cosa, li podem  a .





És millor anar al   de  .


Si ens cal anar al ,    ,  al

 , ens  del  i .

 tota  es poden,   i si ens


 o  , podem   i .

 que estem a la  ,  ;  a trobar









una .

⁵ Els símbols pictogràfics utilitzats són propietat del Govern d'Aragó i han sigut creats per Sergio Palao per a ARASAAC (<http://www.arasaac.org>), que els distribueix sota [Licència Creative Commons BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).


ANTICIPACIÓ MOTXILLA (Material elaborat per Gisfera i FCA)⁶









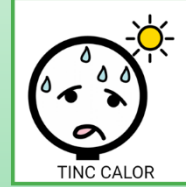
Què podem portar a la  ?

MOTXILLA

<input type="checkbox"/>	 AIGUA	<input type="checkbox"/>	 MENJAR
<input type="checkbox"/>	 GORRA	<input type="checkbox"/>	 AURICULARS INHIBIDORS DE SO
<input type="checkbox"/>	 REPEL LENT DE MOSQUIT	<input type="checkbox"/>	 ULLERES DE SOL
<input type="checkbox"/>	 CREMA SOLAR	<input type="checkbox"/>	 JOGUINES

SUPORT A LA COMUNICACIÓ⁷


COM ESTÀS?

 ESPANTAT/DA	 CONTENT/A	 TRIST/A	 AVORRIT/DA	 ENFADAT/DA
 ANSIÓS/A	 CANSAT/DA	 M'HE FET MAL	 TINC CALOR	

^{6 i 7} Els símbols pictogràfics utilitzats són propietat del Govern d'Aragó i han sigut creats per Sergio Palao per a ARASAAC (<http://www.arasaac.org>), que els distribueix sota *Licència Creative Commons BY-NC-SA*.

Referències

- Barthélémy, C., Fuentes, J., Howlin, P., & van der Gaag, R. (2019). *Personas con trastorno del espectro del autismo. Identificación, comprensión, intervención*. Autismo-Europa.
- Bizarro, M. (2023, 17 abril). *Estigma social en personas autistas*. Specialisterne. <https://specialisternespain.com/ca/estigma-social-en-persones-autistas/>
- Hervás, A., Balmaña, N., & Salgado, M. (2017). Los trastornos del espectro autista (TEA). *Pediatría integral*, 21(2), 92-108.
- Marrero, R., Pindado, M., Valle, R., Verde, M., & Vidriales, R. (2021). Análisis normativo. La atención temprana que reciben los niños y las niñas con trastorno del espectro del autismo en España. Confederación Autismo España. <https://autismo.org.es/wp-cont>
- Pérez-Crespo, L., Prats-Urbe, A., Tobias, A., Duran-Tauleria, E., Coronado, R., Hervás, A. & Guxens, M. (2019). Temporal and Geographical Variability of Prevalence and Incidence of Autism Spectrum Disorder Diagnoses in Children in Catalonia, Spain. *Autism Research*, 12, 1693-1705. DOI: 10.1002/aur.2172

