

# ¿Quién vive aquí?

www.autismoburgos.org

EL SERVICIO DE VIVIENDA SE PLANTEA COMO UN CONJUNTO COORDINADO DE APOYOS QUE PROMUEVE PLANES DE DESARROLLO PERSONAL Y DE CALIDAD DE VIDA Y QUE SE BASA EN LA ADAPTACIÓN A INTERESES Y CAPACIDADES, ELECCIONES PERSONALES E INTEGRACIÓN EN LA COMUNIDAD.



ESTA TAMBIÉN ES MI CASA Y ESTAS SON ALGUNAS DE LAS COSAS QUE HAGO DURANTE LA SEMANA.



Con el ELIGE planifico y organizo mi tiempo

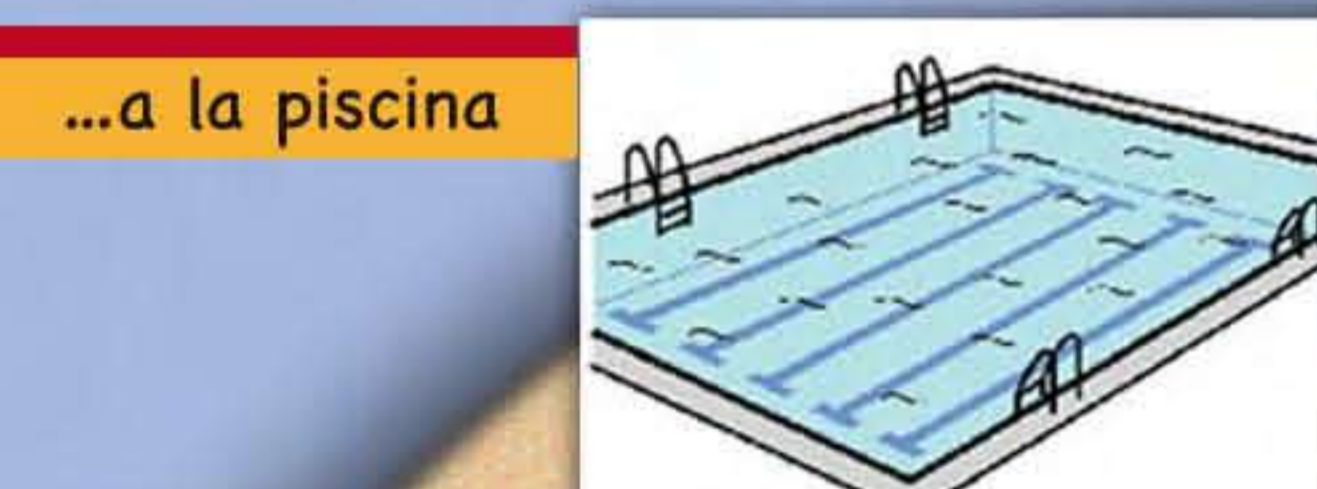
Además me sirve de apoyo para expresar cómo me siento



...también me gusta prepararla



Elijo mi merienda...



...a la piscina



...al Centro Cívico de mi barrio al taller de mimbre



Mi habitación es diferente al resto, en ella están los objetos y colores que me gustan...



...a arreglar el jardín



...hago taller de cocina



...voy de compras al súper



...a pasear en tándem



...voy al teatro, al circo o al cine

## TEMA: Modelo de vivienda

### TÍTULO: ¿Quién vive aquí?

"Esta también es mi casa y estas son algunas de las cosas que hago durante la semana".

Reparto mi tiempo entre la casa de mi familia (mis padres, hermanos, vecinos...) y mi otra casa: esta casa es la que también tengo amigos, vecinos, profesionales y voluntarios que me apoyan en la vida cotidiana.

Dependiendo del día de la semana y de los compañeros que estén conmigo realizo diferentes actividades de ocio organizadas y estructuradas a partir de lo que me gusta y me apetece hacer, y también de las responsabilidades que debo asumir al vivir con más personas.

Tareas domésticas, actividades de la vida diaria, mantenimiento del hogar y efectos personales.

Deportes, ocio, tiempo libre e inclusión en la comunidad.

Autonomía y desarrollo personal.

Para realizarlas utilizamos diferentes materiales: ELIGE (panel táctil que me permite comunicar cómo me siento y anticipar qué y cómo voy a hacer las cosas), paneles (de elección o de secuencia) con pictogramas o fotos que estructuran mi tiempo y me ayudan en la localización de objetos, pertenencias individuales y diferenciación de espacios.

### 1- Objetivos:

Presentar una propuesta de modelo de vivienda que incluye un amplio abanico de actividades, apoyos y metodologías de intervención y organización del servicio. Por medio de estas actividades y apoyos se pretende que la persona con TEA tenga oportunidades y posibilidades reales para su desarrollo integral.

El servicio de vivienda se plantea como un conjunto coordinado de apoyos que promueven planes de desarrollo personal y de calidad de vida, y que se basan en la adaptación a intereses y capacidades, elecciones personales, e inclusión en la comunidad.

Mediante las diferentes actividades y tareas, algunos de los objetivos que se pretenden conseguir son:

Estructuración de las actividades en el tiempo y en el espacio (ELIGE).

Capacidad de elección.

Adquisición y desarrollo de habilidades motoras (taller de mimbre, tandem, doblar ropa...).

Asunción de responsabilidades (tareas domésticas, reciclado...).

Desarrollo de habilidades sociales (mediante programas como el voluntario-amigo).

Disfrute personal (con actividades como la piscina o el taller de cocina).

Inclusión en la comunidad (participando en eventos culturales o deportivos, acudiendo a los talleres en el Centro Cívico...).

Capacidad de elección.

Desarrollo y obtención de habilidades de autonomía personal (mediante el vestido, el afeitado...).

Aprendizaje del esquema personal (utilizando para ello las actividades deportivas o algo tan cotidiano como ducharse).

Descanso / relajación.

Disfrute personal y elecciones.

### 2- Actividades de Ocio y tiempo libre:

¡Puedo elegir lo que quiero hacer hoy! dependiendo de la organización, los agrupamientos, el tiempo...

**Deporte:**

Hago deporte en el gimnasio siguiendo un plan establecido (tabla de ejercicios, máquinas, cinta, bici estática...), entreno en polideportivos de la comunidad para luego participar en campeonatos locales, provinciales, regionales y nacionales en pruebas adaptadas.

Me gusta en bici o tándem por el Camino de Santiago, que tiene menos peligro que la carretera, o por el carril-bici y vías verdes.

En la piscina trabajo resistencia, psicomotricidad, aprendo a respirar debajo del agua y juego además de entrenar para las competiciones.

En el SPA disfruto de las burbujas y el agua caliente.

Participación en actividades de Centros Cívicos:

Disfruto de la compañía y conversación de las personas que acuden conmigo a los cursos de costura, manualidades, relajación... a los que puedo acudir gracias también a la ayuda del voluntario amigo (programa de voluntariado Apuntate).

**Salidas a la comunidad:**

Durante la semana voy de compras por el barrio o al supermercado, de paseo por la ciudad, a la peluquería, y sobre todo los viernes y fines de semana aprovecho para salir a: exposiciones, conciertos, circo, teatro, acontecimientos lúdicos y culturales varios, excursio-

nes, fiestas, cumpleaños... Puedo recibir a mi familia o mis amigos (y preparo una merienda para ellos).

**Tareas domésticas:**

Tengo obligaciones diarias que me ayudan a ser más independiente y responsable. Para realizar las diferentes tareas del hogar (reciclado, lavavajillas, jardinería, ropa, hacer la cama, cocina...) utilizo las diferentes adaptaciones, necesarias en cada caso, siguiendo el proceso específico de la actividad.

Ropa: proceso de recogida de ropa y utilización de plantillas para doblado de la misma.

Hacer la cama: proceso para hacer la cama.

Reciclado: separo y reciclo en casa y luego en los contenedores específicos de cada vivienda.

Taller de cocina: proceso de realización de recetas: elegir el plato a cocinar, reunir los alimentos y recipientes necesarios, y realizar la receta según el proceso.

Jardinería: riego las plantas, corto el césped, planto flores en las distintas épocas del año...

Limpieza: sigo los diferentes procesos de limpieza: barrer, fregar y pasar aspirador.

**Autonomía personal:**

Ahora es el momento de ocuparme de mi aspecto externo, mis pertenencias personales y mi alimentación.

Conozco la ubicación de mis pertenencias: bolsa de aseo, toalla, ropa... y me esfuerzo cada día para mejorar mi autonomía.

Organización y cuidado de su ropa y enseres personales: recojo mi ropa de lavandería y la coloco en el armario y las cajoneras que me indican con fotos o pictogramas el lugar de cada prenda.

Comida: me ayudo de una plantilla para poner la mesa, la recojo, caliento la comida en el microondas y la sirvo, me esfuerzo por mantener la postura correcta, llevar un filtro adecuado en la tetera (utilizo diversos métodos: cortar trozos pequeños, dejar los cubiertos en el plato mientras mastico... además de las indicaciones verbales y ayudas físicas que me proporcionan). Sigo una dieta variada y adecuada a mis gustos y necesidades, y tengo la posibilidad de elegir los alimentos que más me gustan siempre que hay ocasión.

### 3- Apoyos materiales:

ELIGE (pantalla táctil).

Paneles de elección.

Panel médico.

Paneles de secuencia de actividades (horario).

Pautas de control postural.

Análisis de prevención de riesgos...

Adaptaciones para el doblado de ropa.

Pictogramas: localización de objetos, pertenencias individuales, diferenciación de espacios.

Procesos: hacer las camas, lavarse los dientes, doblar ropa, realización de recetas de cocina...

### 4- Apoyos humanos (personales):

Programa de voluntariado europeo.

Becas OTRI.

Apoyos universitarios: prácticas, programa de voluntariado APUNTATE (voluntario amigo).

Cursos INEM de Atención Sociosanitaria (este último año).

Otros voluntarios para actividades, salidas específicas (piscina, CEAS, talleres...).

### 5- ¿Cómo nos organizamos?:

Agrupaciones flexibles.

Organizaciones paralelas.

Elecciones.

Coordinación de profesionales.

Sistema de gestión de calidad.

Evaluación del nivel de calidad de vida.

... Anexo: Dentro de las dinámicas que se desarrollan en el servicio de vivienda, encontramos que hay algunas invariables que se desarrollan todos los días dentro de unos espacios temporales estables y predeterminados. Esto ayuda a organizar las actividades y a facilitar una coherencia y continuidad espacio-temporal.

Recibimiento: llegada a la vivienda.

Organización: secuencia de actividades programadas, junto con las posibles elecciones que implique la organización (ELIGE, horarios...).

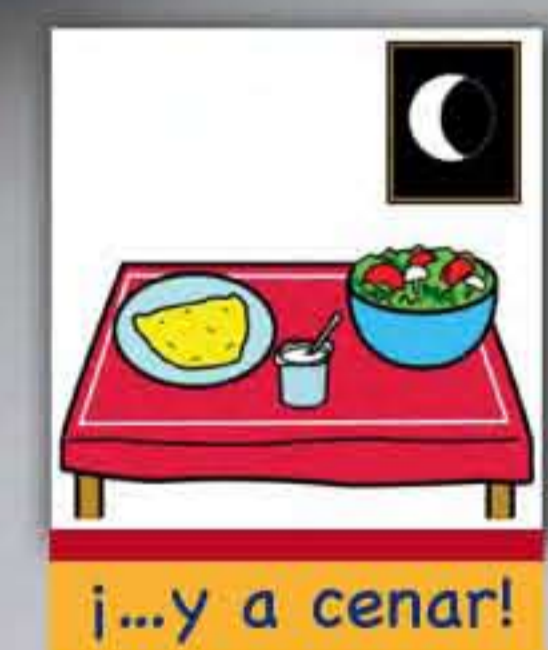
Merienda.

Actividades, tareas domésticas y autonomía personal.

Cena, y ¡a la cama!



Preparo la ropa para mañana



¡...y a cenar!



Pongo la mesa...



...me afeito



...me ducho



...me pongo el pijama



...preparo/participo en fiestas

...salgo con mis amigos (Programa voluntario-amigo)

...hago con mis compañeros juegos de mesa

...puedo recibir en casa a mi familia, mis amigos...



...ver la tele



Entre otras cosas puedo...



Me lavo los dientes...



¡...y a la cama!



...escuchar música

Los autores del trabajo son:  
José Ignacio Zurro, Gaëtan Baudoux, Lucía Miguel, Roberto García, Fátima Martínez, Josema Bautista, María Jesús Rubio, José Luis Cuesta.