

## TRANSCRIPCIÓN PARA HABLEMOS AUTISMO EPISODIO 5

### ENTREVISTA CON PROF. EDUARDO SOTELO

**Tony Hernandez Pumarejo:** Saludos! Hola! mi nombre es Tony Hernández Pumarejo y bienvenidos a un nuevo episodio de Hablemos Autismo. El podcast para la comunidad del Autismo en español y hoy yo tengo el honor y el privilegio de entrevistar a un gran amigo y un gran luchador para nuestra comunidad, del autismo y de la neurodiversidad. Eres profesor en lo que es la materia de educación física, es especialista en el autismo y la neurodiversidad y tengo aquí a este gran invitado que viene desde Argentina y es argentino, mi querido amigo, el profesor Eduardo Sotelo. Profesor, gracias por estar aquí en mi podcast te agradezco mucho.

**Eduardo Sotelo:** Gracias Tony, igualmente encantado de poder charlar otra vez con vos y bueno, también darnos a conocer a la comunidad, a todas las personas que te siguen y te escuchan.

**Tony Hernandez Pumarejo:** Sí, sí, y eso. Te prometo que vamos a tener un poco más de tiempo que con lo que tuvimos en la televisión, yo te prometo. Profe Edu, te agradezco mucho y honor y privilegio mío de tenerte aquí. Tu trabajo con nuestra comunidad, tú estás muy activo en las redes sociales. Y no solamente estás simplemente en las redes sociales, sino que estás en la comunidad. Especialmente ayudando a nuestros seres queridos Autistas y neuro diversos. La pregunta que yo quiero preguntarte es qué te motivó? Cual fue tu motivación en entrar en este campo del autismo y de la neurodiversidad, precisamente como profesional o profesor de educación?

**Eduardo Sotelo:** Sí, en principio la realidad, que fue una casualidad, porque el primer trabajo que yo tengo después de recibirme de profesor de educación física es en un centro educativo terapéutico. Le llamamos acá en Argentina, que trabajamos con personas autistas con niveles de apoyo alto, con jóvenes adultos. Entonces fue una casualidad. Y en esa primera entrevista, cuando me empezaron a decir de qué se trataba, el trabajo que era para que los jóvenes vayan al club a hacer actividad física, hacer natación, salir también a hacer actividades recreativas al aire libre y era un shopping, la verdad que a mí se me abrió todo un mundo y mucha curiosidad porque yo tenía ese estereotipo de la persona autista que estaba, digamos, mirando a la pared y que no le interesaba El Mundo.

O estaba en otro mundo, o como como dicen, suelen decirse cada vez menos. Por suerte. Entonces, esa fue como la entrada, no y después, a medida que fue pasando el tiempo, me terminé dando cuenta que empecé a unir a aguilas cosas que me gustaban, no todo lo que tenía que ver con el trabajo social comunitario de trabajar también con personas que lamentablemente tienen menos oportunidades que otras. Darme cuenta en ese momento, ya hace unos 18 años atrás, que a veces la única persona que tenía ese chico o esa chica para poder acceder a ir a una plaza, a ir a un parque, ir a un shopping, a ir a un cine era yo.

¿O éramos los que trabajábamos con él, ¿no? Y entonces todo ese tipo de situaciones, de ese tipo de intereses que yo ya venía y traía conmigo. Bueno se unieron en este caso con la comunidad

Autista y con las familias también. No creo que que tuvo que ver con eso hoy después en retrospectiva y después de muchos años, me doy cuenta que fui. Fui uniendo un poquito todos esos intereses. Estudié educación física porque creo que la educación física impacta, sobre todo en la escuela, en la comunidad donde uno trabaja y tiene una responsabilidad social. Tones, hay un y terminé uniendo todas mis pasiones y mis gustos y mis intereses en este trabajo tan lindo que bueno, ya como les comentaba, llevo muchos años haciéndolo.

**Tony Hernandez Pumarejo:** Exacto y tu trabajo ha sido espectacular. ¿Sabes? muchas veces la educación física honestamente se. O sea, se tiene que hablar más de lo que es la educación física, porque se bien importante no es solamente hacer ejercicio o ir a una cancha de baloncesto o ir a un campo de fútbol más allá es así es, hay diferentes aspectos mentales, emocionales. Y espirituales en educación física. Empezamos en nuestras comunidades, como persona Autista, dinos profesor, por qué importante es la educación física en el desarrollo y la capacidad de las personas autistas?

**Eduardo Sotelo:** Bueno, o sea, ahí vos lo decías como perfecto, no? O sea, está muy asimilado a la educación física, el deporte o la actividad física y. ¿El ejercicio no? Y la educación física provee también otro tipo de beneficios que salen de eso, que sabemos que también son importantes, no el poder acceder a un deporte también facilita la vida social, el poder hacer el ejercicio que la física nos facilita tener un buen bienestar físico. Ahora, cuando uno de repente empieza a investigar y empieza a trabajar sobre modelos de calidad de vida. En este caso en personas autistas. Con alguna discapacidad intelectual también porque hay modelos de calidad de vida, hoy que se han trabajado mucho cuando uno empieza a darse cuenta y a poder entender las distintas dimensiones de esos modelos de calidad. Darte cuenta que la educación física termina impactando en la gran mayoría, no en la dimensión que tiene que ver con el bienestar físico, con el bienestar emocional, con el bienestar, digamos también con las oportunidades de inclusión y participación social. ¿El, por qué? Porque bueno, la actividad física de los juegos y el deporte se hacen en un parque, se hacen en un club, se hacen en instituciones sociales, se hacen en lugares donde hay chicos con otros chicos.

En este sentido, cuando uno también investiga desde qué bueno qué evidencia científica hay hoy en día respecto a la actividad física y al autismo? Bueno, también nos encontramos que hay un trabajo muy importante que tiene que ver con un metaanálisis. Donde también se empieza a evidenciar que la actividad física y la educación física ayudan para disminuir las conductas repetitivas estereotipadas, como le decía ayuda a la regulación emocional. Ayuda también a facilitar habilidades de sociabilización por qué bueno, como les decía, la actividad o la educación física se hace una institución deportiva o se hace de repente en un parque que también hay chicos y a veces cuando esos chicos te ven jugar con ese chico autista y te ven con los materiales, se quieren meter a jugar y vos les decís que sí? Y ese chico que, con Autismo, que tal vez. No tiene oportunidad de jugar con otros chicos en la escuela o en otros. Espacios y lo hace en tu contexto, donde sabe que hay apoyo, donde sabe que vos comprendes lo que le puede llegar a suceder y se da cuenta que está jugando con otros chicos.

También le cambia lo emocional, no lo sobre todo la autoestima, no trabajar mucho con los chicos, la autoestima. Sabemos que la actividad física regula el sueño, disminuye las conductas. Desafiantes o disruptivas, como dice comúnmente, o sea, los beneficios, muchas veces queda la actividad y la educación físicas cuando uno de los relieves detenidamente dice, bueno, yo quiero todo esto. Beneficios para mi hijo no que que tenga oportunidad de socializar, que desmenuza las conductas repetitivas, estereotipadas, que te sienta mejor emocionalmente, que tenga una mejor autoestima que

le regule el sueño, que mejoren sus habilidades motrices. Es, pero bueno, yo siempre digo que si la educación física sería una pastilla o un medicamento sería el más la más vendida del mundo, no?

Pero como no deja de ser una actividad y una actividad que si nos ponemos a ver en los congresos autismo, no hay profesores de educación física. Hablando de este tema, hay médicos y hay profesionales de la salud. Bueno, todavía sigue estando relegada. Yo creo que cada vez menos también porque las familias tienen más acceso a través de las redes a encontrar conocimiento y de información. Y las familias también son las que se ven con la barrera de no encontrar una actividad física donde los chicos puedan participar o una actividad lúdica, no, en principio, porque primero jugamos. ¿Para después hacer un deporte, eh? Pero bueno, mira todo el impacto que tiene en la vida de todos los seres humanos, en este caso de las personas autistas. La educación física es enorme, no? Y por eso es importante seguir concientizando, seguir llevando información, seguir formando más profesores de educación física en todo El Mundo para que de los chicos y chicas con autismo, en este caso tengan la posibilidad de disfrutar de una actividad tan linda como esta.

**Tony Hernandez Pumarejo:** Exacto y es la salud. La actividad física en la salud y tú sabes bien si no hay salud, no hay vida. Y yo te lo digo porque sea a mi próxima pregunta, hablando un poco de mi historia del que te conté la otra vez que hablamos. Yo he tenido dificultades con la educación física. Especialmente en la escuela, porque me sentí como cuando a través de mi crecimiento. Después fue difícil adaptarme a jugar deportes con los demás porque no sé cómo interactúan. Por ejemplo, yo jugando con un equipo de baloncesto en una cancha de baloncesto. Yo a veces veía, o sea, no quería lastimar a otra persona. O tenía preocupación de que alguien me iba a lastimar o acoso, tu sabes, son situaciones que enfrente y hubo esa conexión negativa. De mi parte, yo creo que se puede hacer de acuerdo con muchas personas con autismo u otra condición en términos de la educación física, o sea, como por esas situaciones no es. que esté en contra de la educación física es por esas situaciones se creó un aspecto negativo, una conexión negativa, la cual a veces yo no quería coger educación física, yo trataba de coger otras clases. Y viéndolo ahora yo o sea ya como adulto y todavía pienso en lo que atravesé en mi vida, eso es una área la cual yo no sé si decir que he sentido, sino que podría decir que habían o mejor había manejado de mejor forma esa situación, y personalmente porque me acuerdo que estos son, estos son los 90.

O sea, a principios del 2000 no había tanto o no se hablaba tanto de lo que es el Autismo, la aceptación, la neurodiversidad, como se habla hoy en día, había mucha más ignorancia. Y yo hubiera querido tener un coach. O alguien especializado. En lo que es el Autismo, o "special needs". Que me haya ayudado en ese proceso o adaptarme a la educación física, porque yo creo que eso me ayuda bastante, no solamente en la escuela, sino en mi aspecto social, en mi salud lo voy a diferentes áreas. Una de las cosas, la cual si yo tuviera una máquina del tiempo. Yo volvería a buscar una manera de integrarme más a la educación física, no tienen miedo a hacer bien proactivo porque hay conceptos, jugar voleibol, jugar otro deporte y eso fue algo y eso es parte de los retos que otras personas autistas enfrenta como este, si tienes un padre que te dice que su niño tiene dificultades para educación física, qué recomendaciones tú tienes para el padre?

**Eduardo Sotelo:** Ahí tocaste muchos temas super interesantes, o sea lo que te pasó a vos le pasó a muchas personas autistas, le pasa a muchos chicos, a muchos jóvenes autistas, no esta cuestión en

principio de decir bueno, de qué va el deporte? No tengo las herramientas no, o sea, o cómo utilizo mi cuerpo. Para hay que entender que antes de hacer deporte, primero jugamos no y a veces los chicos y chicas con Autismo tienen menos oportunidades para aprender a para y sobre todo para jugar con otro. ¿Chicos y chicas, pero porque a veces no terminan de comprender en principio, que son estos juegos de persecución, no esto que voy, corro a alguien y toco y salgo corriendo y paso de ser perseguido a perseguir, no? ¿Y por qué digo esto? Porque si uno no entiende la persecución, en un principio se ese juegos de persecución en ese juegos movido después más adelante en el tiempo, le va a costar poder sostener deportes de 5 versus 5 como o el Básquet, por ejemplo, no o el fútbol que tiene una cantidad de jugadores. Pero en que en su base no deja de ser quitarle un objeto al otro y llevarlo al lugar determinado un juego de persecución.

Solamente con la complejidad de que hay un objeto que tengo que dominar, ese objeto también y la una segunda complejidad mucho más grande que es que tengo que interactuar con cuatro personas más a los cuales tengo que resolver a quién darle un pase, pero también tengo otras 5 personas que me quieren quitar esa pelota y esos aprendizajes se van dando a medida que vamos creciendo. ¿En un desarrollo vamos a llamarle típico en obteniendo oportunidades para jugar con otros chicos cuando los chicos con autismo a veces no entienden de qué va esos juegos de persecución, se empiezan a aislar, no? ¿Por qué? También porque cuando yo veo chicos corriendo, o sea, yo me doy que dan cuenta que son juegos de persecución porque tuve experiencias previas, pero si yo no tengo esas experiencias previas y no termino de entender, pueden ser que solamente haya chicos corriendo o que ese chico en vez de estar tocarle la espalda para salir corriendo. Sea divertido empujar al otro, entonces pues y empujó y me doy cuenta que no, que en realidad no están jugando a eso. Están jugando otra. Cosa entonces poder dar acceso a la información a los chicos autistas que puedan y chicas no y que puedan comprender de qué va el juegos de persecución les va a dar primero oportunidades para poder jugar con otros chicos y oportunidades de socialización, pero Por otro lado, también para ir comprendiendo situaciones cada vez más complejas de interacción social para poder sostener en un futuro mayores normas sociales en un deporte y mayores desafíos en un deporte, por lo que decías vos no, porque en definitiva. Ahí vos no terminamos de comprender de qué iba, pero tampoco estuviste una persona que te acompaña en ese proceso. Ciudadas has tenido ahí un profe de educación física de día.

Yo quiero que participe, quiero que ver cómo puedo hacer para que él también disfrute de la actividad física. Tal vez hay hubiese tenido al menos un primer pasito. Tengo a alguien que le interesa, que yo Participe, que yo disfrute de esta actividad, generalmente lo que termina sucediendo es que las personas, sobre todo los jóvenes con autismo, terminan dispensados de la clase de educación física buena. Como no le interesa que no vaya y en realidad es todo un proceso que vos decís experiencias negativas en este tipo de actividad que terminan limitando la posibilidad de disfrutar de una actividad que también los acerca mucho a lo social y que en un futuro en la adultez les va a permitir tener actividades de ocio de tiempo libre, una actividad que ayude a su salud, los chicos y chicas con autismo. Las personas autistas tienen un nivel de sedentarismo mucho más grande que el resto de la población. Tienen un nivel de estrés mucho más alto, cosa que. La actividad física disminuye ayuda a la regulación del estrés. Entonces, ahí vos como diste la clave y reflejaste muy bien lo que le pasa a muchas personas autistas que lamentablemente por experiencias negativas terminan desistiendo de este tipo de actividad o se terminan construyendo esa realidad de que bueno esta actividad no me gusta, pero de repente te das cuenta que te gusta bailar o que te gusta conectarte con el cuerpo a través de otro tipo de actividades físicas. Otro tipo de actividades corporales. Y conectarnos a nuestro cuerpo nos impide

también conectarnos con nuestras emociones y con lo que nos pasa, y eso también es fundamental de tener en cuenta. Entonces, en principio digamos, el primer Consejo sería poder generar experiencias positivas donde el chico o la chica o la persona la pasen bien, donde puedan conectar con el cuerpo de otro lugar. Porque yo cuando empezaba a trabajar con muchos jóvenes me sucedía eso, o sea, tenía que convencerles.

De que podrían pasarla bien haciendo actividad física que podían disfrutar y tal vez en principio el. El gancho, o sea, la situación, la motivación era que se encuentren conmigo para pasarla bien y tener una buena charla y después hacer actividad física hasta que en un momento es el chico dice, Ah, pero mira esto que yo pensé que no me salía, me sale. Que me ha pasado con muchos jóvenes que no sabían, por ejemplo, saltar a la cuerda, no esto que ponemos la cuerda y empezamos a saltar YY decir no, pero yo no sé, le iba a ver, para veamos a ver si no sabes. Y primero lo que hacía era decir, bueno, vos te vas a poner en este lugar y yo cuando te diga salta, vas a saltar, entonces yo le marcaba el tiempo a través de la voz y cuando el chico ya se da cuenta que a través de mi tiempo podía saltar, dice, bueno, ahora lo que vas a hacer es yo te voy a dejar de y vas a intentar saltarla por tu parte yo controlaba. ¿La velocidad de la soga le empezaba a generar experiencias positivas y después de a poquito iba dejándole de dar apoyo y dicen, Ah sí, pero sabía saltar sí, ¿lo que pasa que nadie te vio enseñado a saltar no? Y muchas veces estas cosas que parecen evidentes. Hay que enseñárselas YY, así también empiezan a hacer Ah, pero entonces puedo hacer esto, puedo hacer lo otro y sí, solamente necesitas alguien que te acompañe en ese proceso y te doy los apoyos que vos necesitas en ese momento para convencerte de que sí puedes y me parece que eso es súper importante.

**Tony Hernandez Pumarejo:** Él y lo más importante nuevo. Este estudio de la educación física es crucial. Para el desarrollo de las personas autistas y ayuda y ayuda bastante la calidad de vida. Hablando de esos pasos, dime algunos pasos específicos. Que se que tanto la facultad o lo que son los profesores o la escuela o profesionales de la salud o terapeuta o padre. ¿Qué algunos pasos que se pueden hacer o implementar para que se pueda dar el la apoyo y las herramientas a los estudiantes Autistas en la educación física para que puedan ser exitosos?

**Eduardo Sotelo:** Sí, lo primero de todo es construir el vínculo, no la lo que llamamos la regulación emocional, la complicación con el otro, a veces está como esta preocupación, muchas veces de los padres y las madres de decir, bueno, cómo hago para que mi hijo deje el celular, deje la Tablet y bueno, hay que entender que el juguete más motivante tenemos que ser nosotros no, y cuando uno logra hacer ese juguete de motivante, los chicos dejan su juguete, dejan la Tablet. ¿Por qué? Porque saben que con vos la van a pasar bien, van a disfrutar. ¿Te vas a ofrecer algo que está dentro de sus posibilidades y demás? Y para construir ese vínculo a mí me gusta mucho hablar de. Primero poder construir un contexto donde vos le generes confort, no, o sea, si una persona no está confortable con vos o en el contexto donde está participando, es imposible que te mire a los ojos. Es imposible que te preste atención y poder generar confort. Es fundamental. Yo a veces lo cuento con una anécdota. ¿Hace poquito estamos en una clase de Taekwondo, ¿no? Y había un chico autista en una clase de chicos y de repente llega un chico autista. Y empezamos a ver que ese chico en principio no quería participar, pero estaba confortable en el lugar, sobre todo porque no participaba, pero los profes, cada vez que realizan una actividad, iban y querían que Participe iban y le hacían un chiste iban y. Le mostraban algo, eh y empezó. A pasar una clase. La segunda clase. ¿De repente los profes seguían con esa misma actitud, no?

El chico estaba cómodo en el lugar, pero no se animaba a participar. ¿Hasta en un momento los profes proponen hacer una actividad de patada y el nene como que de repente se acerca y los profes lo convocan y hace la actividad de patada no? Y luego en esta línea es súper contento. ¿Y además, qué pasó ahí?

Bueno, no solamente que había un contexto que era cómodo, sino que también el niño pudo mostrar sus competencias al que había cosas que sí podía hacer bien. Y que las podía mostrar y que podía sentirse orgulloso de mostrársela también a sus compañeros. Ese día pasó y el segundo día, el tercer día, cuando fue ser el mismo, la misma clase participó en todas las actividades donde los chicos hacían patada. Y después empezó AA participar cada vez más. ¿Por qué? Porque cuando uno empieza a mostrar su competencia, si puede demostrar lo que hace bien y estar cómodo. Bueno, empieza también a sentir. Seguro no se empieza a sentir tranquilo. Empieza también a ceder el control porque muchas veces también el problema con los adultos y adultos y los profes que bueno, o sea, él quiere controlar todo. Bueno, pero quiere controlar todo por algo quiere controlar todo porque no termina de sentirse seguro con.

Vos y cuando ese chico o esa persona autista te da el control? Una voz, te juro que te da el control de su vida. Hemos hecho cosas excepcionales con personas autistas. Hemos viajado en avión, no hemos sido de campeonato, de campamentos, o sea, hemos hecho de todo, nos hemos ido a jugar a puentes colgantes con chicos que tenían supuestamente vértigo. ¿O camas elásticas porque bueno, porque cuando el chico realmente se siente seguro, cómodo, competente, sabe que lo vas a cuidar, te da el control de su vida, pero no se le da a cualquiera, no? ¿Y, cuando ese chico te da el control de su vida, bueno, te termina comunicando por qué? Porque va a confiar en vos en que te va a comunicar su. ¿Necesidades y vos vas a estar ahí para escucharlo, para respetarle sus tiempos y esa construcción del vínculo es fundamental porque después todos los apoyos que pensemos luego, si el chico no te presta atención, no está ahí en el lugar y no está dispuesto a obedecerte, pero obedecerte porque ya hay un vínculo de seguridad con vos, eh? ¿Bueno, eh, es imposible brindar otro tipo de apoyos, no? Después, una segunda clave tiene que ver con cómo hacemos para que los chicos puedan acceder o las personas puedan acceder a la información. ¿De qué está pasando en ese contexto? Y yo esto le digo siempre con el ejemplo del aula y del patio.

¿Por qué? Porque en el aula vos entras. Mi tienes un asiento donde sentarte, tienes una mesa donde poner tus útiles, tenéis un pizarrón donde mirar adelante, donde la docente o la maestra va a poner toda la información. Para vos cuando salís al patio o salís a un parque, no está en ninguna desinformación. ¿Hay qué vas a hacer, cómo lo vas a hacer, cuándo va a terminar esa actividad? ¿Qué viene después? ¿Entonces? Dar acceso a la información es fundamental y en nosotros que somos profes educación física, a veces es acceso a la información, es a través de los objetos de los materiales. Cuando vamos a jugar un juego de persecución con que le pongamos una gorra o una capa al que percibe al que persigue, bueno, ya vamos a estar identificando quién es el que persigue y ese chico con autismo va a saber qué es lo que tiene que hacer. ¿Entonces poder acceso a la información a través de apoyos visuales son fundamentales y apoyos visuales, tenemos todos, no como le decía, pueden ser los objetos a una pelota, puede identificar que una pelota vasca que vamos a tirar al aro de básquet? Una soga puede ser identificar que vamos a saltar, por eso la gran mayoría de los chicos con autismo hacen natación. No, porque digamos sean todos los profesores de educación física especialistas en autismo, sino porque primero es una actividad individual, no que es mucho más sencilla para el nivel de interacción, hacer una actividad individual que grupal después, Por otro lado, porque yo en la pileta de

natación, en la piscina tengo un andarivel que es muy claro, tengo una pileta donde voy a nadar y un andarivel que me pertenece. (ME QUEDE AQUÍ)

Por otro lado, tengo muchos objetos, o sea, tengo la tabla para hacer patadita, tengo el bulbo y tengo la flota, tengo los seguros, a veces los animalitos de goma Eva para poder jugar, a veces tengo pelotitas de pelotero, o sea, hay mucha información a través de objetos que me dan tranquilidades. ¿Qué es lo que se espera de mí? Y después tenemos a veces a un guardavidia o alguien que está cuidando la pileta que tiene un silbato que. Toca el silbato cuando termina la hora, digo, hay mucha información que el chico le deja tranquilo de saber que iba a pasar ahí, a veces en el patio o en una actividad como puede ser una actividad deportiva. No está ese tipo de información y es ahí donde el chico la chica no termina de comprender lo que pasa y nadie hace ni sostiene algo que no sabe de qué se trata, es más, o sea yo, si no entiendo algo, entro a un lugar y no entiendo qué está pasando, me voy, o sea, y a las personas con autismo les pasa exactamente lo mismo al no entender no comprender, no participa, no, no quieren estar ahí. Pues se aburren porque encima del tiempo, cuando uno está aburrido se hace más largo entonces.

Que poder acceder a la información contextual es fundamental y después, Por otro lado, otra clave que podría pensar tiene que ver con el respeto, sobre todo a esa persona. En tanto, al su perfil sensorial sabemos que. Las personas autistas tienen, como todos los seres humanos, tenemos distintas formas de procesar la información sensorial, pero muchas veces los chicos y chicas con autismo o con algún desafío de desarrollo presentan patrones que están como en los extremos. Bueno, no o son hipersensibles algunos. Sentido hoy por sensibles también no de esa persona o ese chico que se lleva todo por delante o que de repente quiere tocar a alguien y en vez de tocarlo lo empuja, porque no, no se dio cuenta que estaba haciendo más fuerza. ¿Bueno es una persona que tal vez sea imposible, eh? A nivel táctil, no en los distintos sentidos, los patrones que generalmente muestran los chicos de chicas y las personas autistas tienen que ver con los extremos. ¿Y, por qué digo el respeto? ¿Por qué? ¿Bueno, al momento que uno sabe, en definitiva, más o menos cuál es su procesamiento social puede respetarle los tiempos?

No puede respetar yo cuando voy a conocer a un chico O a una chica autista para repente espero que me salude él, si me das la mano las sí me acerca la cara le dio un beso porque sé que tengo barba, tengo vello en la cara y eso puede llegar a molestar la lotería, no lo mismo esperar a que él venga a saludarte y yo saludarlo como la persona quiere. Halló ir a saludarle y obligarlo a él a saludar de una manera que tal vez no le guste. ¿Esas pequeñas cositas también van construyendo ese vínculo de seguridad, porque la persona dice, Ah, mira, o sea, está respetando, ¿eh? Que tal vez esto me pueda llegar a molestar y poder conocer eso también nos da la posibilidad de, por ejemplo, el sistema productivo. Tengo un té. Muy posibilidad en mi sistema productivo, que es el que me da información de mis músculos y de mis órganos internos, no de poder sentirlos si yo soy posible, probablemente se. No perciba que quiero ir al baño cuando mi vejiga ya está por explotar, o sea, cuando necesito evacuar. Entonces, si yo tengo una persona que es tipo sensible y necesita cuando me hice, tengo ganas de ir al baño es porque ya tiene que ir a evacuar y yo tengo esa información. Bueno, le voy a prestar mucha atención ahora si yo no tengo esa información o la subestimo, probablemente le diga, no espera terminar la actividad y el chico salga corriendo, porque si no, ninguno de nosotros como ninguno de nosotros se va a querer exponer a hacer se encima O tener que hacer al aire libre porque necesita evacuar en este momento. Entonces poder tener información de ese procesamiento sensorial también es fundamental para poder respetar a la. Persona para poder comprenderla y para también saber cómo

percibe El Mundo y saber si en algún momento tal vez está muy saturado. Ahora, por ejemplo, nosotros estamos en lo que nosotros en Argentina le llamamos colonias de vacaciones de invierno, no serían como los campamentos de verano o de invierno. No sé si tendrán el invierno en Estados Unidos, en donde los chicos están de vacaciones, entonces teníamos un nene que nos dimos cuenta que cuando entraba con todos los chicos a la pileta en una piscina cerrada, el nivel sensorial de tan alto. Que no toleraba mucho tiempo después dentro de la pileta.

Entonces empezamos a pensar que él. Tuviese la posibilidad de entrar 2 minutos o 3 minutos antes que todo el grupo para poder ya digamos ahorrarse todo ese estrés sensorial, y así poder disfrutar más de la pileta, no que todos los chicos y chicas están esperando el momento de la piscina de natación y dicho y hecho, o sea, empezó AAA entrar dos o 3 minutos antes. ¿Y puede disfrutar toda la hora de esta actividad, entonces por qué? ¿Porque sabíamos si entendimos que esa carga de sensibilidad auditiva lo imposibilitaba a poder disfrutar una actividad, entonces lo que hicimos fue dar un apoyo para ese chico o esa chica, entonces estas 3 cuestiones son fundamentales? No, no, implicancias, regulación en tanto la emocional. Regulación en tanto, a lo cognitivo como accedo a la información de saber qué va a pasar ahí. Y Por otro lado, en la regulación sensorio motora no, o sea desde mis sentidos. ¿Cómo puedo hacer para que esa persona gaste más energías pudiendo prestar atención y participando que estando atento a resolver su situación porque está incómoda en alguno de los sentidos, en el contexto donde está participando? Eso me parece como como súper importante.

**Tony Hernandez Pumarejo:** Lo dijiste perfectamente todo. Diferentes aspectos que hay que tienen bajo consideración es el ambiente, dándoles apoyo para que las personas con autismo puedan ser exitosa, solamente lo que era la física, sino en diferentes áreas de nuestra sociedad. Te quiero preguntar esto, pues profesor, hablamos de hasta de adaptación, o sea mujer, nuestra conversación, eso es una conversación, sino en la comunidad de cómo podemos ayudar a adaptarse a las personas con los mismos a nuestras actividades. Pero esta cosa que yo te quiero hacer es. ¿Tú crees que debe ser de las personas con autismo adaptarse? Actividades de las personas neurotípicas o honestamente las personas neurotípicas deben adaptarse. A más. A no sé si me entienda. ¿Que te dicen? Sí, sí. porque muchas veces se habla de que hay que hablar con las personas con Autismo. Adaptarse, adaptarse. Pero las personas neurotípicas, la persona normal, no creo que no haya. Nada más lentamente. Deben adaptarnos al mundo de nosotros, del autismo y de los diversos. ¿O tú crees que puede haber un punto medio entre los dos lados? ¿Que tú crees? ¿O si vos capaz de que es familia? ¿Porque hablamos de aceptación que traza una pregunta que qué va a hacer tú crees que en un escenario realista de que haya, por ejemplo, un 100% aceptación de personas autistas?

**Eduardo Sotelo:** Qué ES interesante lo que planteas. Yo creo que tiene que haber un punto medio, o sea, en qué sentido? Me parece que tenemos que hacer un mundo más amable. Todo esto que hablaba yo anteriormente le sirve para cualquier chico o chica o cualquier persona no esta posibilidad de tener todos tuvimos en nuestras vidas personas que no han marcado. Para bien desde lo emocional y que han sido pilares fundamentales de nuestras vidas y siguen siéndolo. Todos necesitamos poder comprenderlo, lo que nos están proponiendo, porque si no, no, no vamos a poder realizar lo que nos piden, nos va a frustrar y todos necesitamos que nos respeten también y tener un contexto amable para nuestros sentidos. No, porque si no no podemos prestar atención.



Lo que sí hay que aclarar que muchas veces lo que sucede con las personas autistas con los niños, niñas, jóvenes o adultos es que si no están estos apoyos, la persona sufre no YY, no es menor esta situación de que una persona sufra y podemos evitar ese dolor por construyendo contextos mucho más amables, mucho más seguros. Pero te voy a para para pensar, no. ¿Este punto medio de ahora en Argentina está muy de moda, los espectáculos, los cines, distendido no, o sea que se regulan las luces, eh? Los distintos aspectos, la cantidad de volumen del del cine y demás. Y yo pensaba y hablaba con una de las empresas con las que estoy colaborando y les decía, yo hace 18 años que me llevo personas autistas al cine sin ningún tipo de. ¿Estación sí es verdad que uno hizo y hace un trabajo coherente de ir de lo más simple a lo más complejo para que esa persona pueda tener el apoyo que necesita en ese contexto y así disfrutar de la pileta de la pileta, perdón del cine y tengo muchos, muchos ahora que son adultos que se volvieron fanáticos del cine que le tenían fobia al cine, le tenían miedo, ¿no? Entonces digo, bueno, está bueno. Esta primera parte del cine distendido, pero no podemos dejar de no trabajar lo otro día, un chico con probablemente. Unos Auriculares. Pilares que ha edad pequeña sea muy importantes, pero esos auriculares para limitar el sonido que ingresan. Bueno, pues hay que trabajar con esa persona autista para que deje de. Tener que todo el tiempo tener los auriculares o los tapa sonido y nos pasaba con un joven ahora en la colonia también que vos lo veías y al aire libre estaba con los auriculares y de repente la pileta se los sacaba, pero la pileta había más ruido. Fuera de la pileta de natación, entonces claramente eso hoy ha pasado de ser un apoyo a hacer algo que yo creo que me hace bien, pero en realidad solo necesito y un apoyo pasa a ser barrera cuando es excesivo y eso me parece que ahí está como la responsabilidad profesional de todos los que nos dedicamos a trabajar con personas con autismo, a poder identificar y hacer ese proceso para que para que la persona necesite los menos apoyos posible para poder ser lo más autónoma posible para que se pueda auto determinar y para que se pueda autoevaluar por sí mismo y no depender de nadie ni de nada.

Obviamente que después hablamos de una heterogeneidad enorme y un espectro enorme en donde hay personas que tienen muchas necesidades y personas que no tantas y con poquitos ajustes se pueden puedan vivir una vida plena. Creo que hay que trabajar mucho con la sociedad para para construir una sociedad mucho más, mucho más amable, pero no quedarnos solamente con eso, sino también hay algo que tenemos que brindar las personas autistas que son apoyo. Entonces y que son posibilidades de tener cada vez más herramientas si no es como bueno, nada, él percibe El Mundo. ¿Así está bien, ¿no? Bueno, no está bien porque le hace mal, o sea, y El Mundo el digamos, cuando uno sea adulto tiene que salir a la vida adulta con la realidad que haya, ya que darle las herramientas que necesite para desenvolverse en esa vida adulta. No podemos quedarnos solamente en esa utopía del mundo, va a cambiar y va a ser más amable por qué. Porque no es así, porque a veces es difícil poder pensar un contexto tan universal. Sí, me parece como sumamente importante poder ampliar los límites de lo posible. Ahora nosotros en la colonia hablo mucho de la colonia, porque bueno estamos en este momento, no nosotros y tuvimos por primera vez una familia que tiene discapacidad visual y su hijo tiene autismo, su hijo está viniendo a nuestra actividad y entonces bueno, tuvimos que empezar a pensar que no solamente teníamos que mandar a al grupo de familias. Vídeos y fotos, sino que tenía que mandar los vídeos, las fotos y un audio o un texto para que esa familia también pueda acceder a la información. Y nos pareció algo fenomenal porque seguimos aprendiendo, seguimos ampliando los límites, seguimos entendiendo que hay personas diversas que necesitan acceder a la información de distintas maneras y no hay una única manera de acceder, ni me parece que es lo más importante no

poder ir hacia ahí, a ampliar todo el tiempo los límites de lo posible en las distintas actividades o instituciones sociales en las cuales una tenga el poder de decisión de pensar esas normas no, y eso es lo que importa. ¿O sea, pero no esperar a que se modifique todo O a decir bueno, respetamos y respetaremos, pero también tenemos apoyo para que esa persona realmente tenga las habilidades que necesita tener, porque las habilidades y las se aprenden, ¿no? Y para que se aprendan hay que trabajar y es así, es parte de nuestra tarea como como profesionales, sobre todo.

**Tony Hernandez Pumarejo:** Correcto y me gustaron los puntos que estás estableciendo, que importante la aceptación, respeto, pero hay muchos que hablan, así que hay que también hay apoyo para que puedan salir, porque la vida no es fácil. Era una vida dura. Y nuestra responsabilidad mejor preparar a las personas autistas en frente a ese mundo y es importante. Y, bueno, pronto que te quería. Hacer esta pregunta tu sabes qué sabes de lo hablamos de lo social en la comunidad. Yo te pregunto qué más hace falta? ¿Que tú crees? ¿Que hace falta para poder llegar a otro nivel en esto del Autismo y la Neurodiversidad?

**Eduardo Sotelo:** En principio. ¿Ser consciente no de qué hablamos cuando hablamos de neurodiversidad, a veces se habla de neurodiversidad como algo similar al autismo O a distintas condiciones del neuro desarrollo O a personas que perciben El Mundo de manera distinta y en realidad, el paradigma de la neurodiversidad nos plantea que todos percibimos El Mundo de manera distinta, no? ¿Y cuando hablamos de neurodivergencia, en realidad el paradigma nos invita AA no etiquetar, digamos por qué? Porque vos podés percibir El Mundo de una manera distinta a la mía y yo tengo que entender que en esa, en ese abanico, en esa arcoíris de colores y posibilidades, bueno, todos percibimos El Mundo mismo. Yo soy bastante hiper sensible a los ruidos, me cuestan mucho las ciudades, digo, no, no me hace sufrir eso, no que es la diferencia con una persona autista que eso le hace mal y lo ase. Sufrir porque está en un extremo mucho más amplio que el mío en el rango de. Ese arco iris bueno, yo estoy más del lado de de la persona hipersensible, pero no tan al extremo, pero nos invita a poder pensar El Mundo de manera diversa, que lo natural es ser diverso. Y a veces se toma como sinónimo esto de la neurodiversidad igual autismo y me parece que es un error porque no se termina de comprender el concepto del paradigma.

Digo a pensar al neurotípico y al neurodivergente es entrar en el binomio normal y anormal es seguir reforzando esa idea de que hay algunos que están de este lado y otros que están de este otro. Y, entonces, a la hora de la construcción política de cómo concientizar y cómo informar, bueno, terminamos reproduciendo modelos a los cuales queremos erradicar. eso es porque todavía no hay conciencia y no se termina de poder de informar bien o tener conocimiento de que hablamos cuando hablamos de algo. Yo en eso soy como muy bastante, como obsesivo de poder comprender y entender, porque bueno, cuando hablamos de diversidad religiosa, cuando hablamos de diversidad cultural, cuando hablamos de diversidad corporal. O diversidad funcional bueno, también hablamos de neurodiversidad, entra en la neurodiversidad en esta lógica de la diva. Y me parece que también otro punto muy importante y que pasa mucho en la Comunidad de personas con discapacidad es esta cuestión de entender qué cosas son las que nos unen generalmente. Las asociaciones, la Comunidad de adultos y adultos autistas. ¿Las familias terminan todas peleas con todas y por qué? Porque en realidad es como no terminar de comprender que todas luchan por lo mismo y que más allá de tener diferente. ¿Eh, tenemos que agarrarnos a los puntos en común para hacer más fuerte, o sea, por qué? ¿Porque en

la medida que uno tiene mayor voz, mayor relevancia, bueno, tiene mayor posibilidad de cambio, ¿no? Y esa construcción, todavía social y política de poder comprendernos a cada una, porque hay distintas necesidades, digo la persona autista adulta que puede comunicar lo que le pasa, lo que le sucede probablemente sea una realidad muy distinta a la persona autista.

No hablante con una discapacidad intelectual severa con un nivel de apoyo. Muy alto con problemas de. ¿Que a veces de salud mental también, entonces eh? Y ahí también está esa familia que entiende esa realidad y a veces dicen, bueno, me están romantizando el autismo. Bueno, creo que cada mensaje tiene es importante. Es importante poder en algunos momentos romantizar el autismo en algunos momentos, mostrar la cruda realidad que se vive, pero unidos, no construyendo un colectivo mucho más fuerte y para eso necesitamos seguir informando y concientizando. Que bueno, a veces uno también se topa no con con familias que. Bien inclusión para su hijo autista, pero de repente discriminan a otro tipo de colectivo, no sea una persona pobre. Entonces y la lógica de de la violencia frente al otro es la misma, entonces hace falta más información, hace falta más conocimiento. Hace falta esto que que haces vos no poder tener vías de comunicación y construir comunidad y que en esa comunidad se pueda informar y que vaya creciendo, que es un poco loco, como lo pienso yo en mis redes sociales. O sea, no la pienso como como de Sotelo y no las pienso como una comunidad grande en donde compartimos donde las familias o las personas autistas escriben, comentan sus experiencias y nos enriquecemos mutuamente, siempre con respeto, no que que es fundamental.

**Tony Hernandez Pumarejo:** Vale decir dirigir a ver si esos puntos claramente sea todo, va a depender de cada individuo. A qué vez cada individuo con sabiduría los gestos, habilidades. Y gracias al apoyo porque todos somos diferentes. Somos diferentes y es lo más importante en mi cuenta, en este en esta misión que tenemos y más allá de esas diferencias que tengamos. Que ir aún a un frente común. En este caso yo. Veo como calidad de vida, por qué. Eso es lo más importante. ¿Que cómo podemos hacer desde tu perspectiva? ¿Cómo profesor? A un frente común. Este caso, yo lo veo como calidad de vida.

Por qué, eso es lo más importante Y los padres, todos juntos trabajar para empezar esta misión conjunta, el estrechamiento y su apoyo porque las personas autistas o el de los dirigentes puedan ser exitosas y que puedan contribuir y que puedan vivir su propósito de vida, que es lo bonito, es como yo lo veo. ¿De verdad que estoy? Sabes tu perspectiva, tu experiencia. Profesor ha sido única. Así es en la que ha sido de gran ayuda, por ejemplo, te noto, yo te agradezco mucho que hacer con esta comunidad que haces de construir. Antes de terminar esta entrevista qué mensaje tienes ara los padres y sociedad sobre cómo ayudar a las personas autistas en cumplir una mejor calidad de vida.

**Eduardo Sotelo:** Para mí es fundamental pensarlo en términos de oportunidades, no, o sea, nos debemos construir oportunidades para que las personas autistas no puedan mostrar todo lo que sí pueden hacer. Lamentablemente por distintas situaciones, muchas veces terminan mostrando lo que no pueden hacer o lo que están imposibilitados y la verdad que yo me sorprendo cada día, digamos, tengo al lado chicos y chicas que son dibujantes. Que son que hacen caricaturas espectaculares. Bueno, ahora ayer justamente estaba hablando con una familia de Venezuela que los conocí a través de la pandemia. Empezamos a armar grupos de habilidades sociales de forma virtual. Y les dije que iba a ir a Venezuela en octubre y nos vamos a conocer y voy a conocer a Santi y me contaba que Santi hoy ya está, digamos

en la en la secundaria, en la escuela media y está estaba estudiando para eh. Para hacer las voces de los dibujitos animados. Y me pareció fabuloso, ¿no? ¿Entonces es eso construir oportunidades? Y, depende de nosotros, los adultos, dar esas oportunidades, o sea, nosotros somos los que hoy en día estamos. Tomando decisiones y no podemos no brindar dio en nosotros en la colonia de verano es generalmente tenemos adultos autistas que dan sus primeros pasos a nivel laboral, entonces porque les damos sabemos los apoyos que necesitan para poder entrenarse y después buscar trabajo en otro lugar. Parece que necesitan una oportunidad, sobre todo para mostrar que se pueden hacer un montón de cosas. Hasta la persona con un niño de apoyo más alto. Todos pueden hacer algo y todos pueden aportar algo.

El tema es poder encontrar y facilitar esa oportunidad y el qué pueden hacer. Porque son inconvencido de eso y porque entiendo perfectamente que todos no tenemos lamentablemente en esta sociedad las mismas oportunidades y tenemos que tender a eso, a construir oportunidades y las oportunidades depende de nosotros, depende del cuidado y la cuidadora, depende del profesional, depende de la persona que está en el supermercado, depende de la seguridad, de las compras, depende de porque digamos tener una perspectiva en discapacidad y tener una perfecta. O sea, e información sobre autismo o bueno también va a evitar que, por ejemplo, una persona de que sea seguridad que sea policía. Tengo un trato mejor o contemple una realidad mejor y no termine violentando esa persona sin saber qué es lo que le está pasando al alrededor o termine subestimando a la A la persona. Y me parece que esos son superiores.

Sobre todo, porque también me lo terminó mostrando las redes no 1 está acostumbrado a vivir en la ciudad que vive, que en este caso mío es la Argentina. En Argentina hay todo un sistema de Seguridad Social importante, entonces muchas de las terapias o profesionales son pagadas por el estado, por un sistema que organiza el estado y en otros lugares de Del mundo eso no sucede y en muchos lugares de Latinoamérica hay familias que no tienen ni siquiera profesionales trabajando. Tus hijos, entonces lo poquito que uno brinda en las redes, para eso es un montón y las que terminan construyendo esas oportunidades para sus hijos son los cuidadores. Entonces, por eso me parece fundamental y bueno, nada Tony, la verdad que agradezcerte por este día, siempre es muy lindo poder compartir. Sobre todo en este caso con alguien que la vive en primera persona, es fundamental el poder escucharlas y que ustedes también tomen este tipo de espacios. La voz para para poder comunicar fundamental.

**Tony Hernandez Pumarejo:** Agradezco mucho de parte de esta comunidad y de parte mía lo que has hecho y lo que sea haciendo con nuestra comunidad es que tu trabajo es valioso. YY seca ellos gran impacto en la vida de miles y miles de. Personas y familias alrededor del mundo. estamos muy agradecidos, que tenemos a ti en nuestra comunidad. Y hablando de redes sociales, profesor Edu, cómo si hay familias que te interesado en poder contactarte, cómo te puedes conseguir en las redes sociales?

**Eduardo Sotelo:** Arroba Edu guión, bajo Sotelo, SOT arroba, Edu guión bajo Sotelo tanto en Instagram, en Facebook, en youtube, en cualquier redes social. Bueno, en YouTube directamente en el hotel autismo y aparecen mi mi canal, pero en todas arroba Edu guión bajo Sotelo YY me encuentran YY bueno, seguimos construyendo comunidad, no entre todos que lo más importante.

**Tony Hernandez Pumarejo:** Perfecto y yo voy a poner todos estos enlaces de tus redes sociales en nuestra descripción de una vez que se publique el video. Las personas que tengan tu información. Bueno este profesor Edu es mi amigo, gracias por el tiempo que me diste para venir a mi podcast en tu perspectiva tu experiencia sé que va a ser de gran ayuda y bendición para muchas familias que están viendo este podcast y yo creo y yo sé que no va a ser la última vez que vas a venir aquí siempre bienvenido a participar en mi podcast porque yo sé que hay muchas cosas que tenemos que hablar. Sobre esta misión que tanto tú como yo tenemos sobre esta comunidad del autismo, que nos lleva a nosotros, a nuestro diario vivir y de nuestro propósito de vida, así que un abrazo te envío un abrazo desde aquí de Estados Unidos. Y gracias por haber participado en mi podcast Hablemos Autismo.

**Eduardo Sotelo:** Nos vemos pronto Tony muchas, muchas gracias.