

Autismo España

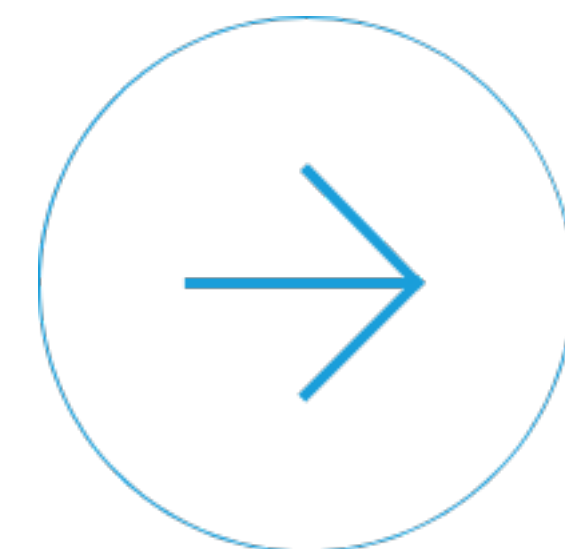
# Soluciones digitales para personas con autismo

En el marco del proyecto +Digitales, subvencionado a través de la convocatoria de ayudas para la modernización del Tercer Sector del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, financiada por el Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia y los fondos NextGenerationEU de la Unión Europea.



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU

SECRETARÍA DE  
ESTADO DE  
DERECHOS SOCIALES



Introducción

01

Apoyo a la comunicación

02

Organización del tiempo y  
tareas diarias

03

Aplicaciones educativas

04

Participación y apoyos sociales

05

Aplicaciones para la regulación  
sensorial y emocional

06

# Introducción



1

Este catálogo de recursos de intervención virtualizado y soluciones digitales relacionadas con el trastorno del espectro del autismo (TEA) pretende aglutinar herramientas que puedan ser de utilidad tanto para las personas autistas como para los familiares o profesionales que les apoyan, tanto en sus actividades del día a día como para hacer frente a situaciones o circunstancias puntuales.

Se recogen en este catálogo recursos gratuitos tanto para dispositivos Android, iOS como web, si bien, por su importancia y comentarios destacados, hemos incluido alguna de pago.

La funcionalidad de estas aplicaciones es diversa y tiene que ver con los apoyos a la comunicación e interacción, la organización del tiempo y las tareas, los aprendizajes académicos, la participación social y la regulación sensorial y emocional.

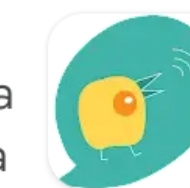
Es importante señalar que la gran mayoría de las soluciones digitales aquí reflejadas se destinan a población infantil y/o adolescente, que en su mayoría han sido tradicionalmente el objetivo de este tipo de herramientas. No obstante, se ha hecho un esfuerzo por incluir algunas soluciones que también resulten de utilidad para población adulta y que puedan ser de utilidad para su manejo a nivel de usuario.

Se han recogido aquí numerosas iniciativas surgidas al amparo de Fundaciones o Asociaciones relacionadas con el TEA pero que, tras un arranque prometedor, pasados pocos años (2 o 3 años) han dejado de actualizarse y, por tanto, de tener vigencia en las plataformas de Android o iOS.

Resulta de vital importancia medir bien los esfuerzos en este tipo de iniciativas y tratar de apoyarlas ya que, una vez captados usuarios que se sienten cómodos con estas aplicaciones y las usan a diario, es posible que exista frustración al ver que no se actualiza y, por tanto, tienen que iniciar una búsqueda de nuevas aplicaciones que las sustituyan e iniciar un nuevo proceso de adopción.

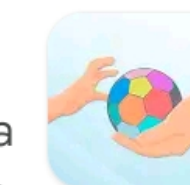
### ¿Estás buscando Dictapicto?

Esta aplicación no está disponible para tu dispositivo porque se creó para una versión anterior de Android



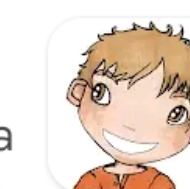
### ¿Estás buscando TEAyudo a JUGAR?

Esta aplicación no está disponible para tu dispositivo porque se creó para una versión anterior de Android



### ¿Estás buscando José Aprende?

Esta aplicación no está disponible para tu dispositivo porque se creó para una versión anterior de Android





# Apoyo a la comunicación



2

# Leeloo

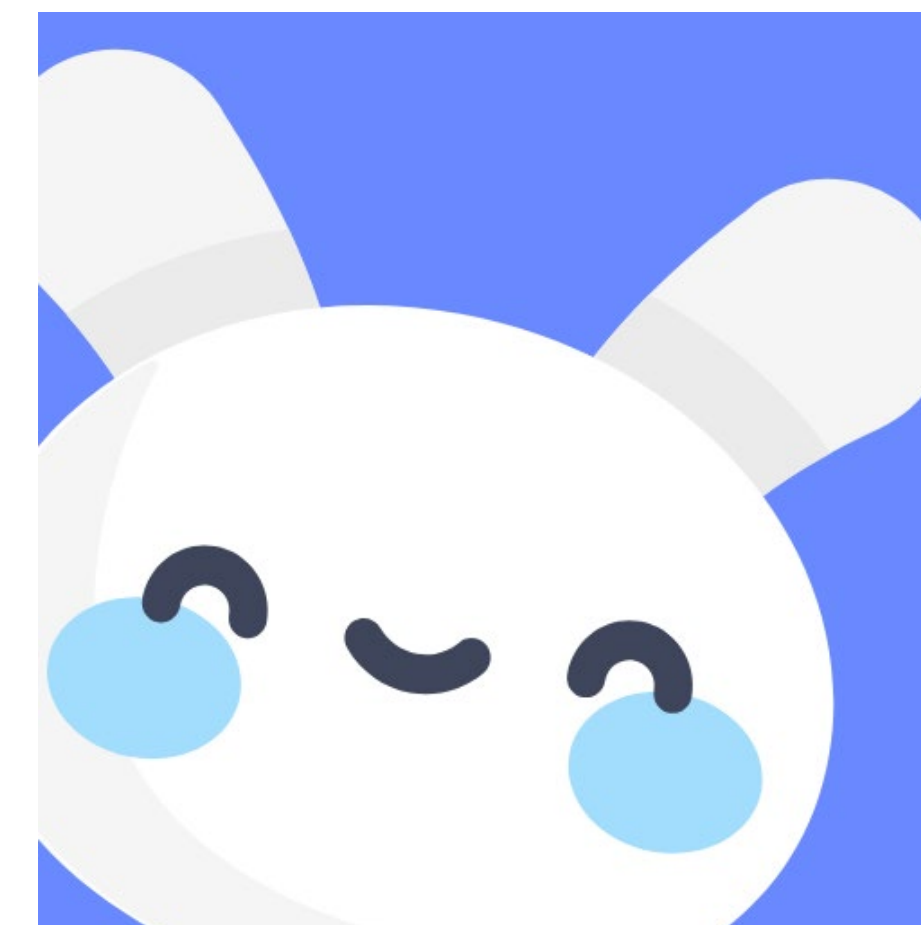
Leeloo es una aplicación que ayuda a los niños no verbales a comunicarse con sus padres, maestros y amigos.

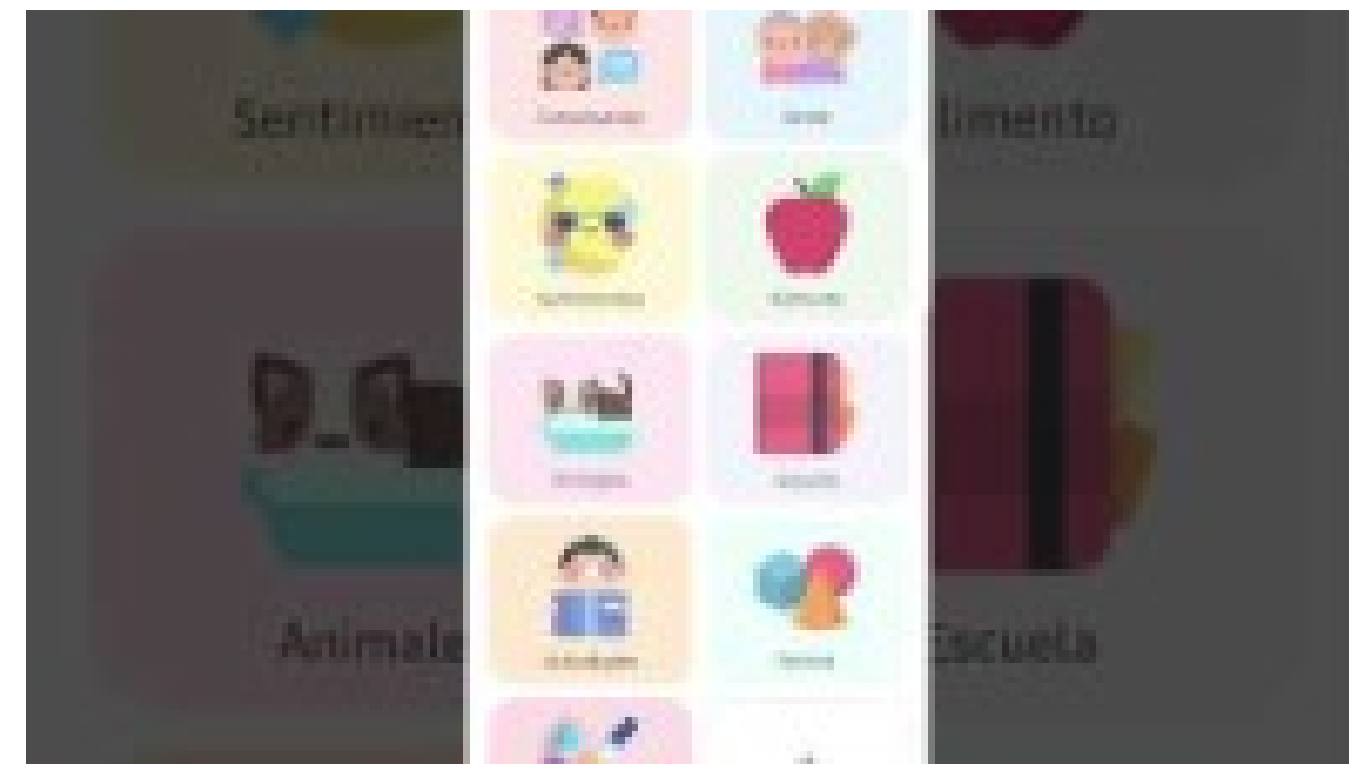
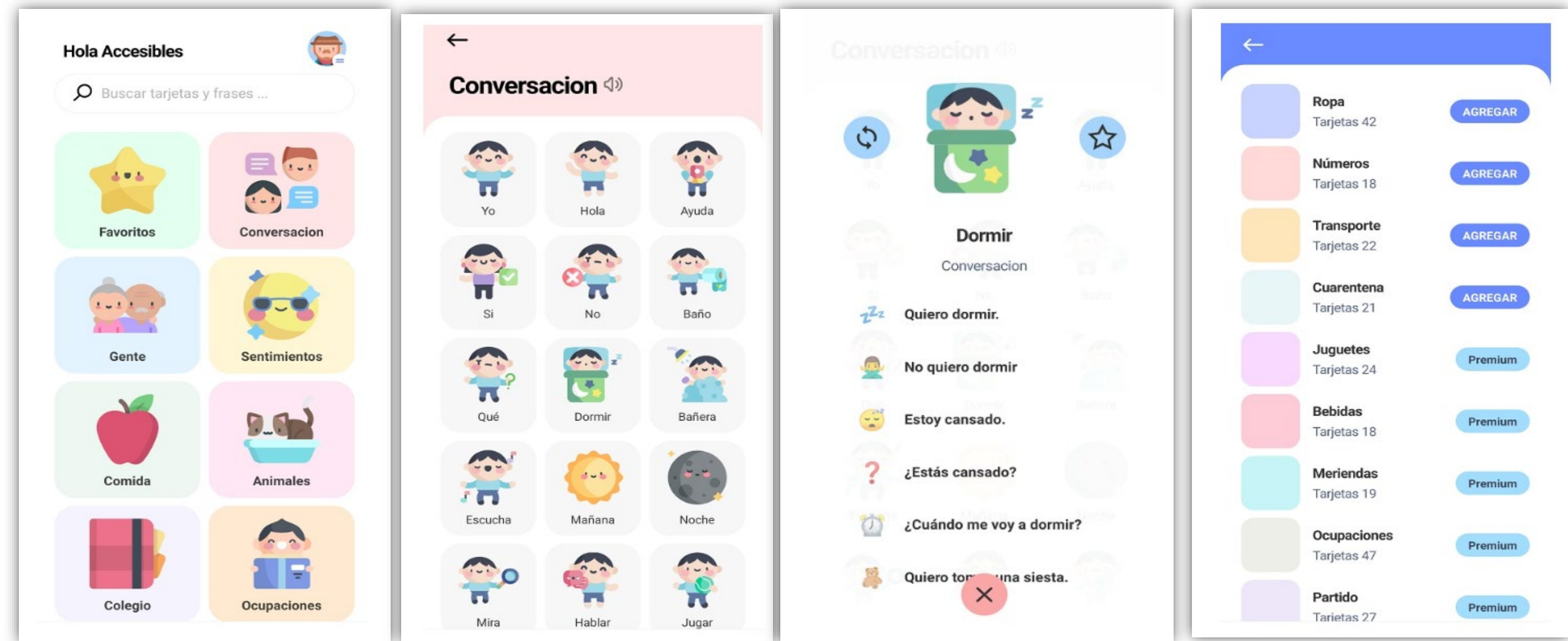
Se desarrolla con los principios AAC (Comunicación aumentativa y alternativa) y PECS (Sistema de comunicación de intercambio de imágenes).

La aplicación está especialmente dirigida a niños y niñas pequeños, por lo que tanto el diseño gráfico como el uso está bastante simplificado y es bastante intuitivo y accesible.

Dispone de una tarjeta para cada palabra que se utiliza habitualmente, y cada tarjeta se combina con una imagen que describe visualmente la frase o palabra que el niño o niña intenta comunicar.

Leeloo también tiene capacidad de traducir el texto o imagen a sonido. Cada tarjeta presionada revelará opciones de frases, y la frase elegida es leída por un robot de conversión de texto a voz.





Guía de uso



Descarga Android

Descarga iOS

## Niki Talk

NIKI TALK es una app de Comunicación Aumentativa y Alternativa (CAA), fácil de usar y que puede ayudar personas con autismo o alguna discapacidad que afecta la capacidad para comunicarse.

Se pueden crear tablas, elegir los colores de la página, subir tus fotos favoritas y traducir el texto a voz (31 idiomas, 70 voces).

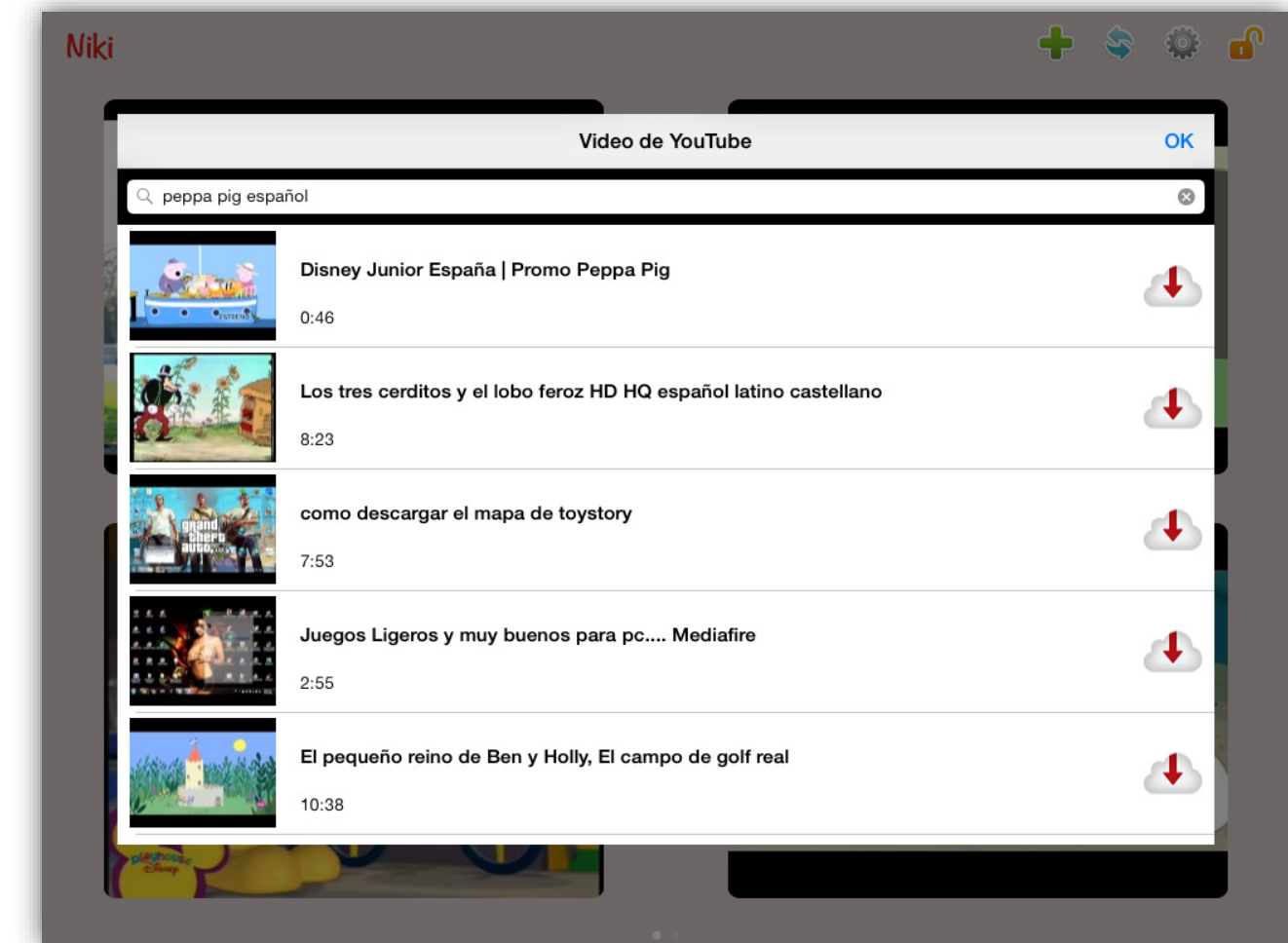
Existe la posibilidad de suscribirse a modo Diseñador y crear un álbum personalizado para subir pictogramas y fotos personalizados, generar un sonido con texto a voz, etc.

Las voces masculinas o femeninas se encuentran disponible tanto en español como catalán.

La función Diseñador se puede utilizar en Mac y PC.





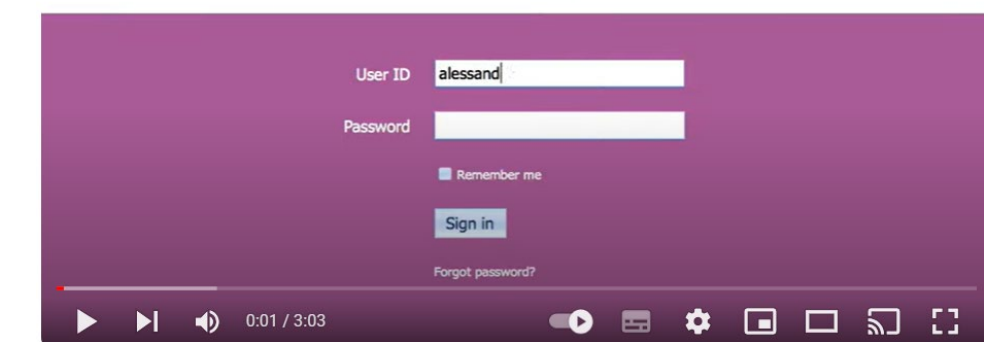


Acceso a Niki Talk



Descarga Android

Descarga iOS



Guía de uso

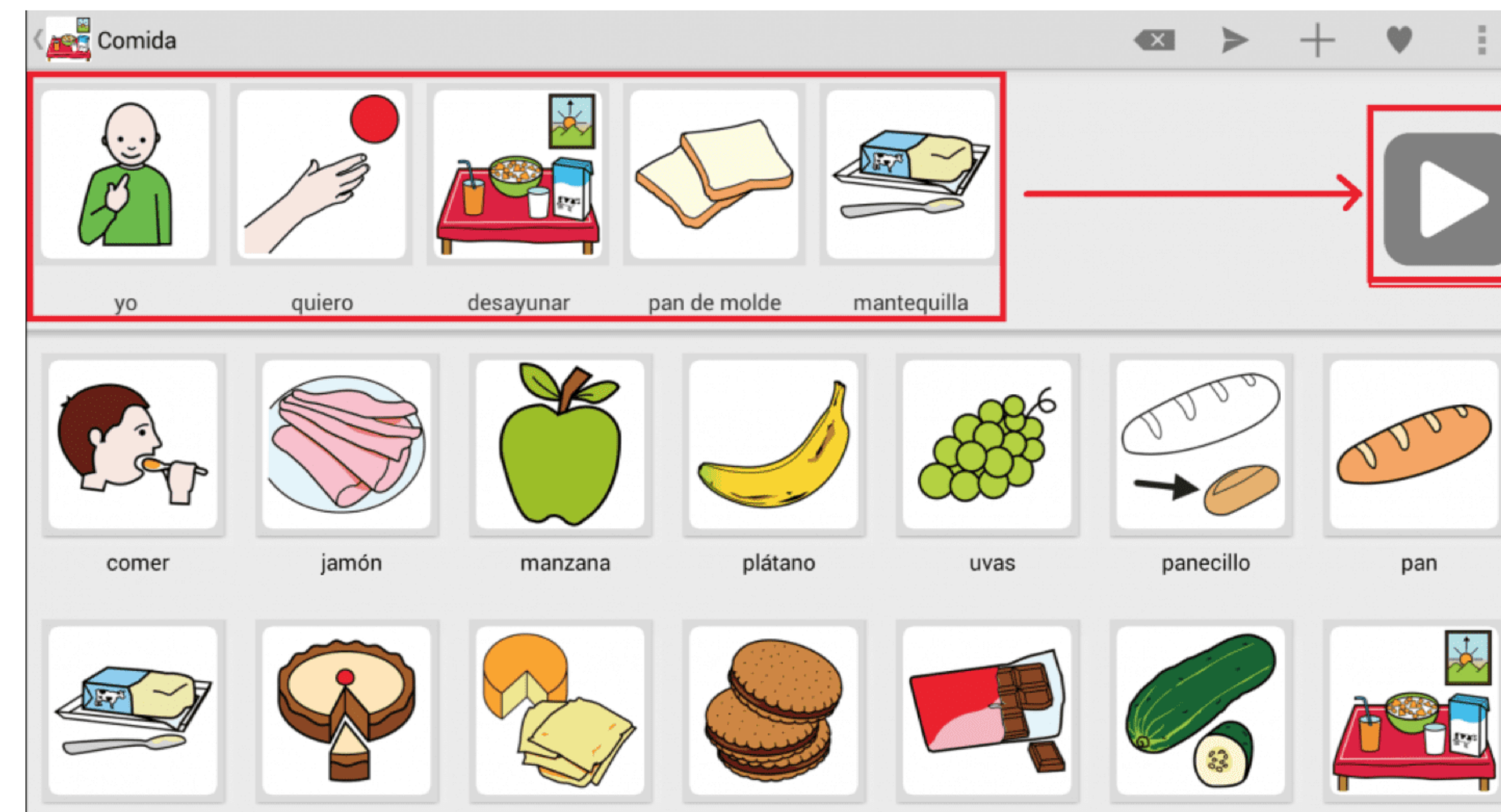


# Let me talk

Letmetalk es una aplicación gratuita disponible para IOS y ANDROID.

Su función es facilitar la comunicación de personas que tienen dificultades aportándoles una gran amplitud de imágenes que sólo tienen que seleccionar para mostrar lo que desean y que luego una voz del dispositivo lee.

Para poder utilizar esta aplicación se requiere tener adquiridos ciertos conocimientos en pictogramas y que la persona esté familiarizada con este tipo de imágenes.



[Guía de uso](#)

[Descarga iOS](#)

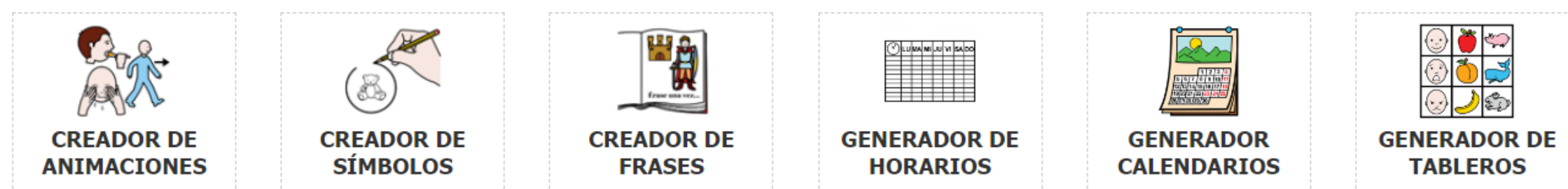
[Descarga Android](#)

# ARASAAC

ARASAAC es un Sistema Aumentativo y Alternativo de Comunicación (SAAC) basado en el uso de pictogramas que facilitan la comunicación a las personas que tienen dificultades en este ámbito por distintos factores (diversidad funcional, desconocimiento del idioma, traumatismos y degeneración cognitiva).

Este catálogo de pictogramas, adaptados a diferentes niveles de adquisición del lenguaje es propiedad del Gobierno de Aragón.

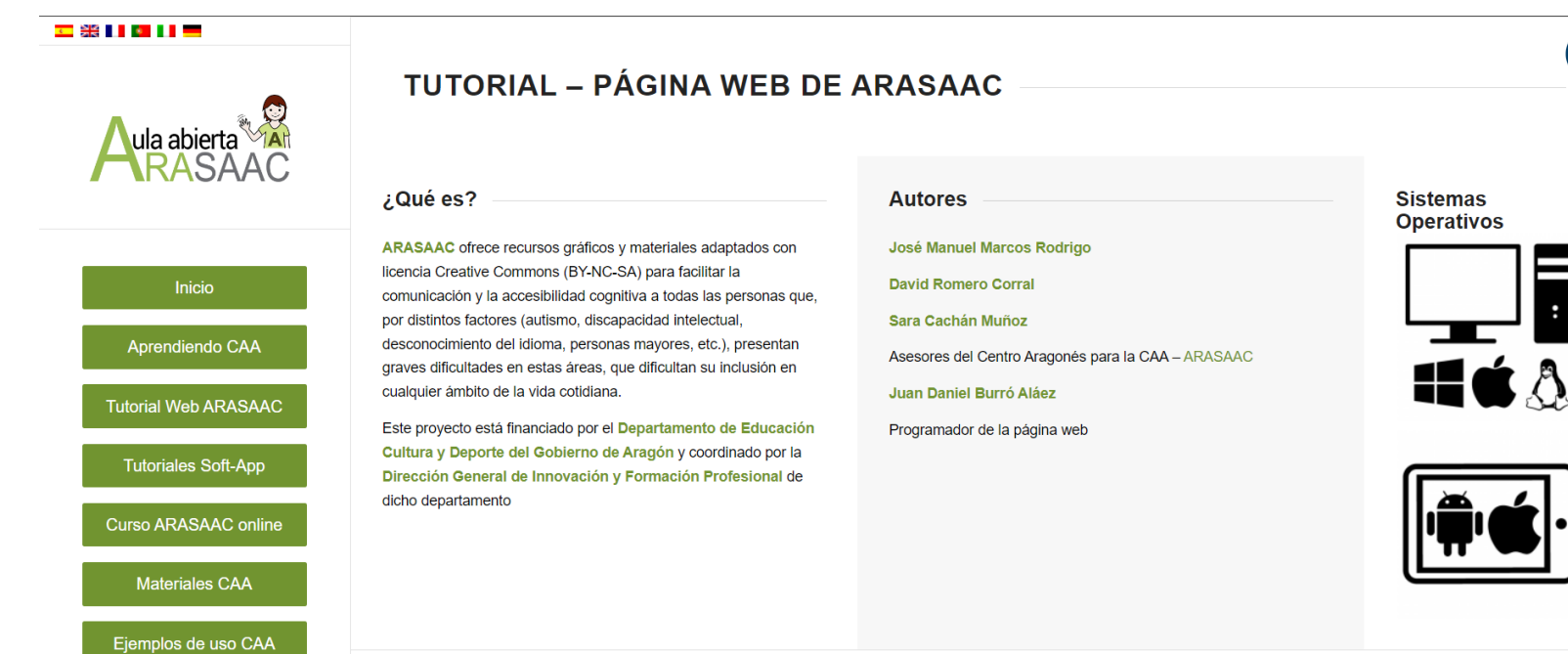
Cuenta con herramientas adicionales que permiten generar frases, calendarios, horarios, tableros de pictogramas, etc. de forma personalizada en base al banco de recursos de la web.



# ARASAAC



AraSaac

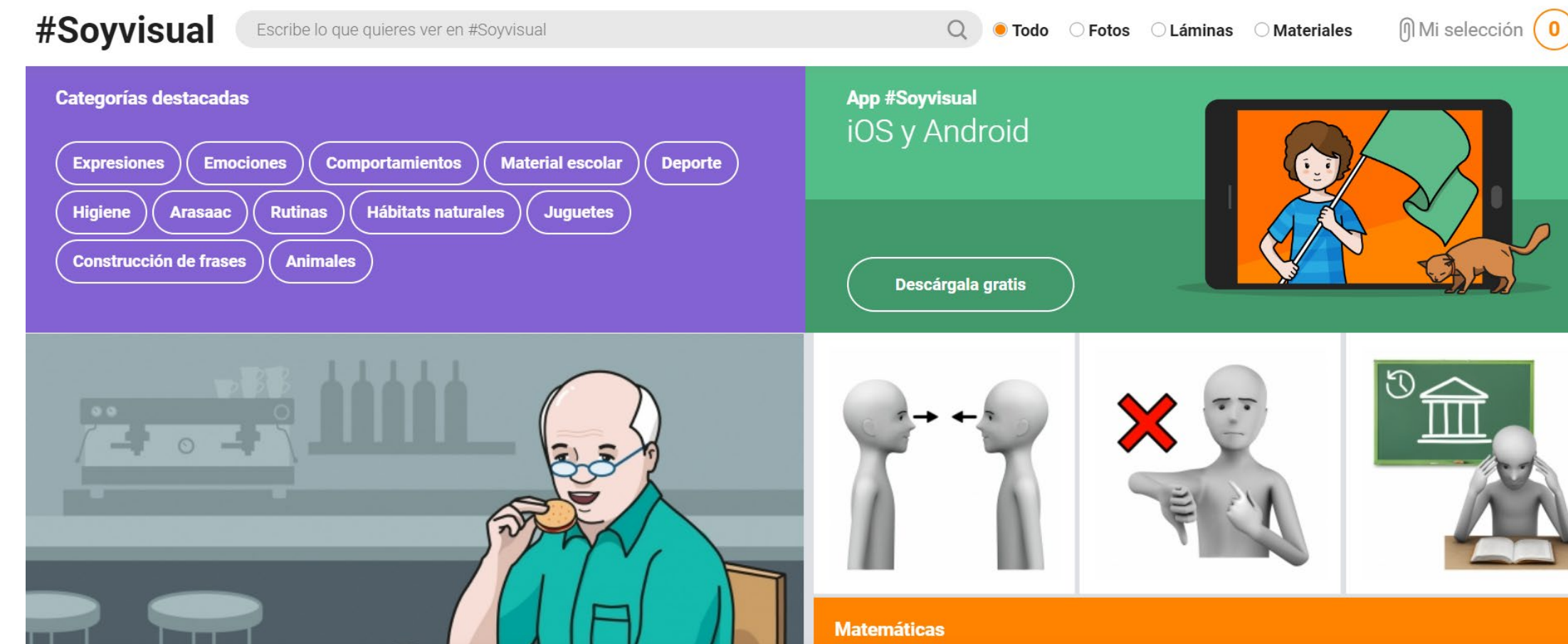


Guía de uso



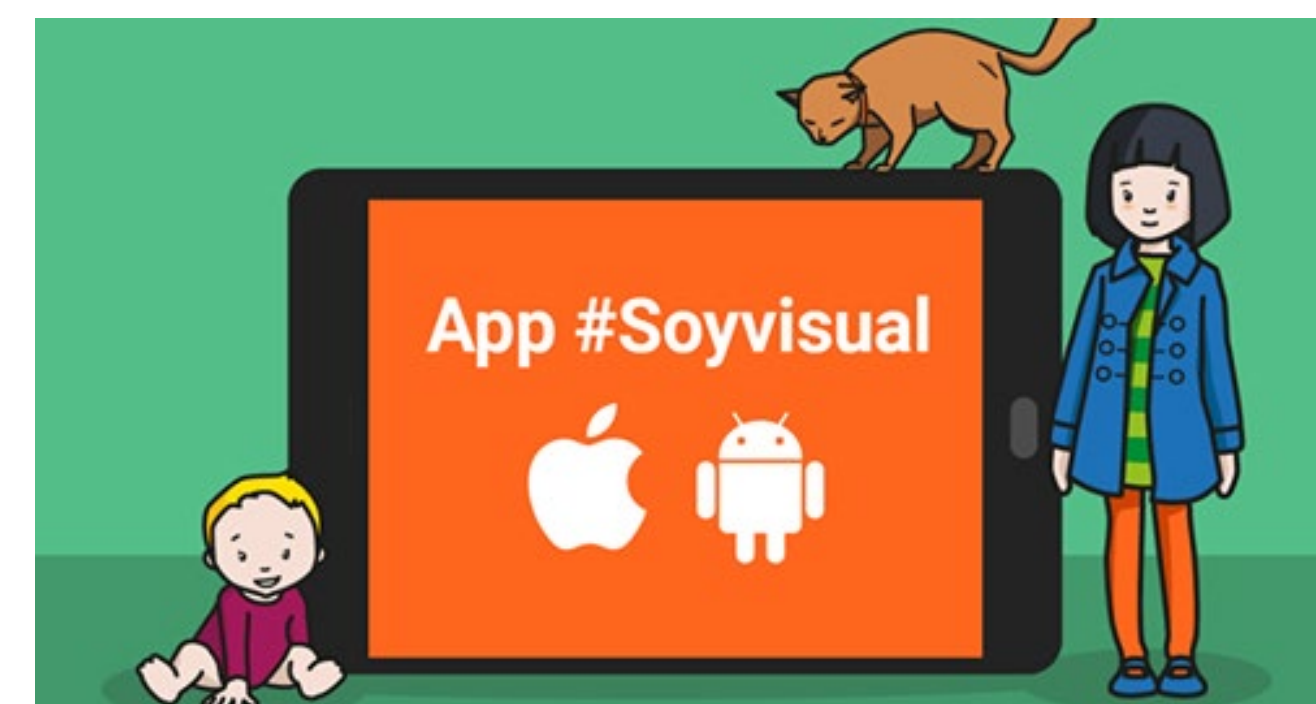
# #SoyVisual

#Soyvisual es un nuevo sistema de comunicación aumentativa que incluye fotografías, láminas y diversos materiales gráficos, además de una app con ejercicios prácticos. #Soyvisual está dirigido principalmente a personas con dificultades en el ámbito de la comunicación y lenguaje por distintos factores (personas con trastornos del espectro del autismo, diversidad funcional, afasia, traumatismos, deterioro cognitivo, etc.), aunque pueden ser usados por cualquier persona que lo desee.



[Web Soy Visual](#)

[Guía de uso](#)



[Descarga Android](#)

[Descarga iOS](#)

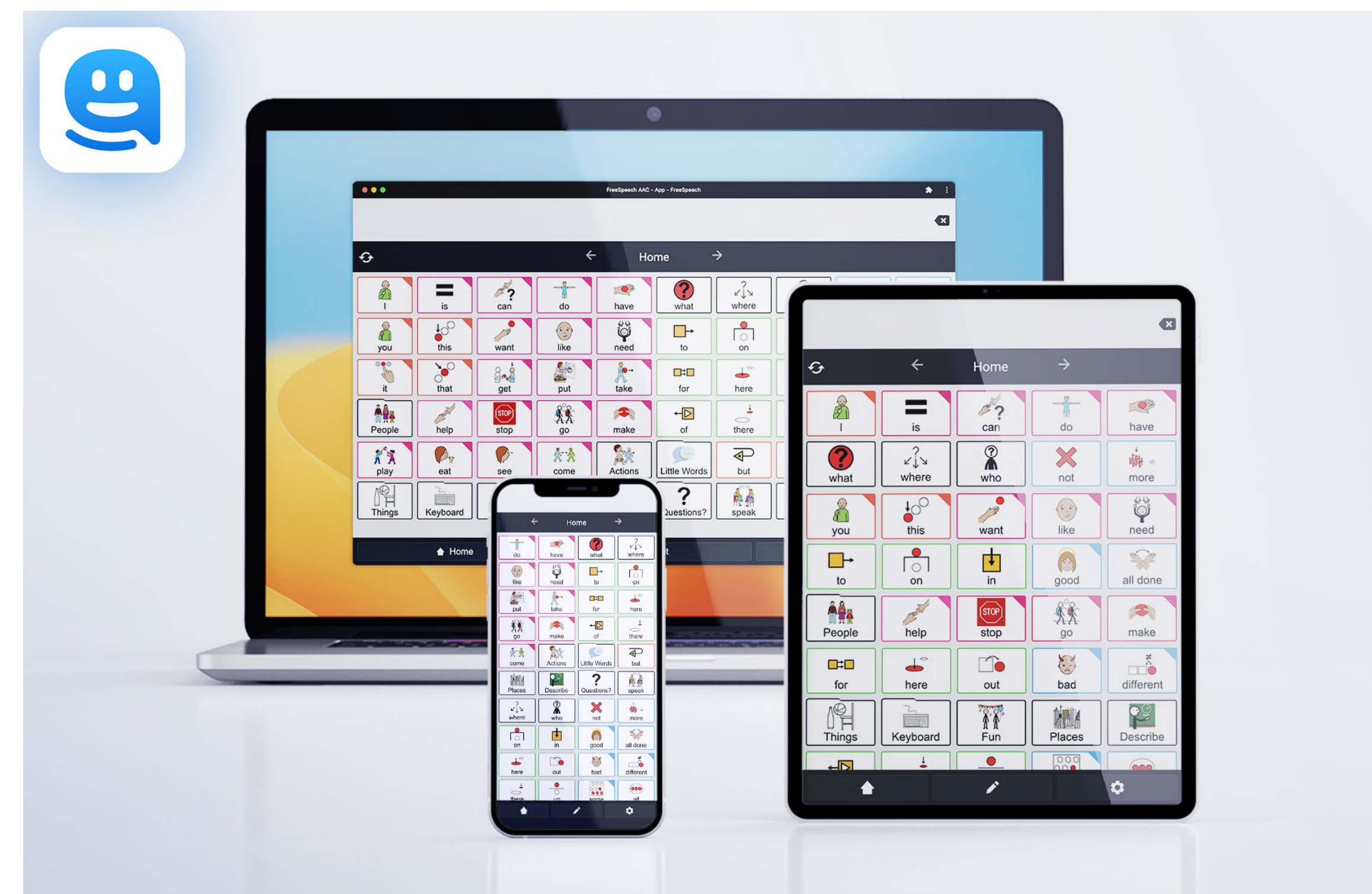
# FreeSpeechAAC

Se trata de una aplicación para la AAC (Comunicación Aumentativa y Alternativa) gratuita y de código abierto.

Ofrece una herramienta cotidiana de comunicación para menores, adolescentes y adultos que puedan no tener la capacidad de hablar.

Tiene una interfaz fácil de utilizar y, con solo unos toques después de crear una cuenta y lanzar la aplicación, los usuarios pueden comenzar instantáneamente a compartir sus pensamientos con el mundo.

Compatible con iOS, Android, Mac, PC y Linux.



[Web FreeSpeechAAC](#)

[Guía de uso](#)

# Organización del tiempo y tareas diarias



3



# PictogramAgenda

PictogramAgenda Autismo es una aplicación informática que facilita la generación y uso de agendas visuales.

Permite configurar y ordenar una secuencia de imágenes que formarán la agenda visual.

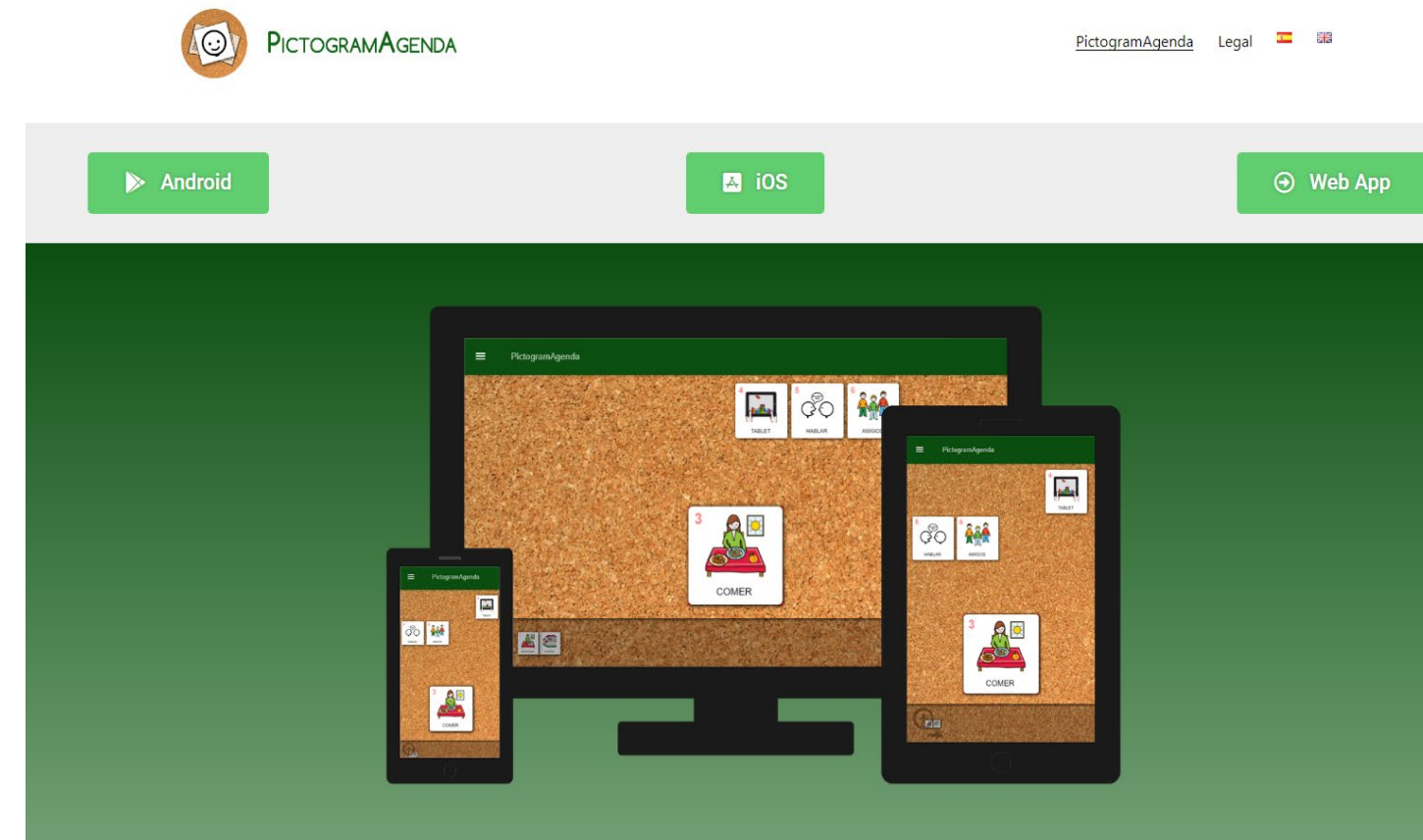
La pantalla de la aplicación se dispone en tres partes:

En la parte superior de la pantalla aparecen las imágenes cargadas de forma ordenada y numerada, para representar claramente el orden de las tareas a realizar.

En la parte central de la pantalla se pulsará cada vez que se quiera pasar a la siguiente tarea, mostrándose destacada la tarea actual aumentándose el tamaño de la imagen o pictograma correspondiente.

En la parte inferior irán pasando las imágenes de las tareas ya realizadas, en tamaño reducido, a modo de recordatorio de las tareas realizadas.

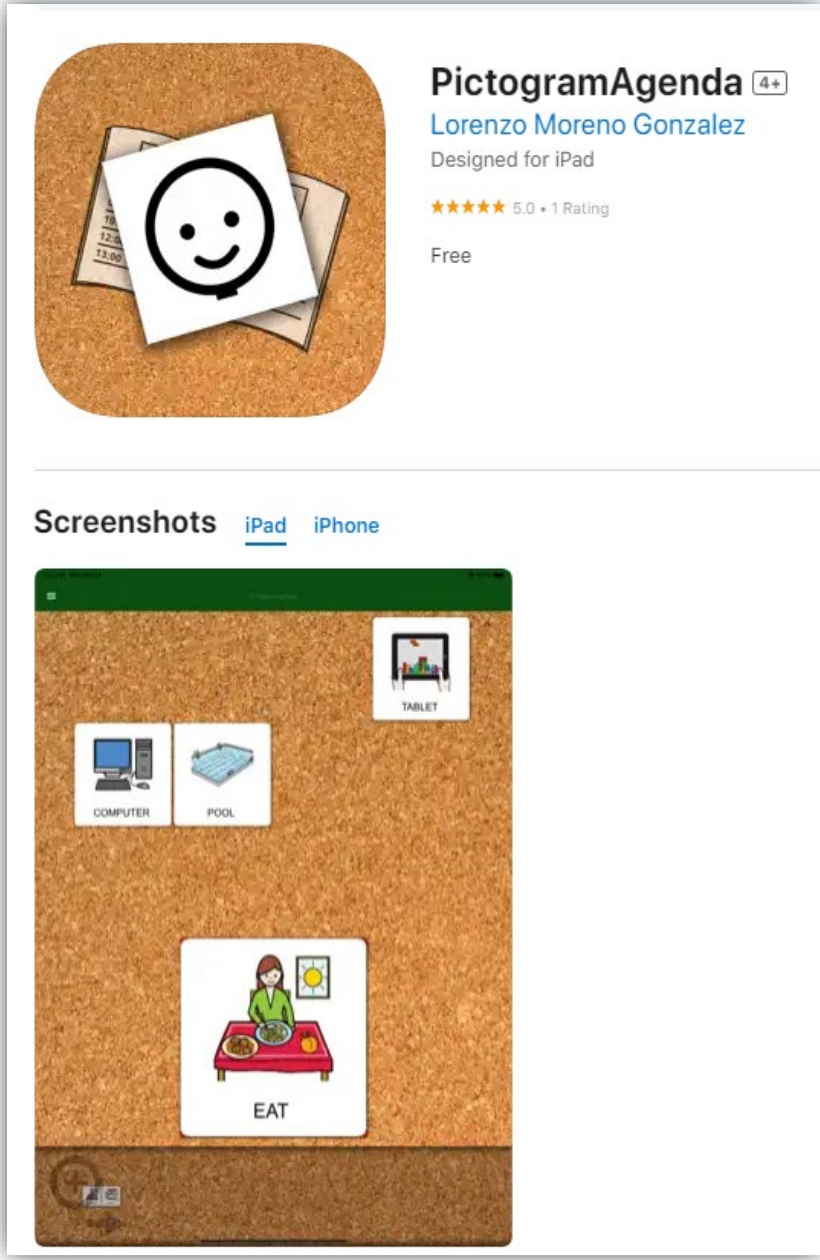




Web PictogramAgenda



Guía de uso



Descarga Android

Descarga iOS





## Características

1

Permite añadir  
hasta 48  
pictogramas

Pictogramas de  
ejemplo  
incorporados

2

Permite guardar  
y cargar las  
agendas  
generadas para  
su uso posterior

3

Texto (opción de  
mostrar los  
títulos de los  
pictogramas)

Sonido (opción  
de leer los títulos  
de los  
pictogramas con  
la funcionalidad  
'Síntesis de Voz')

4

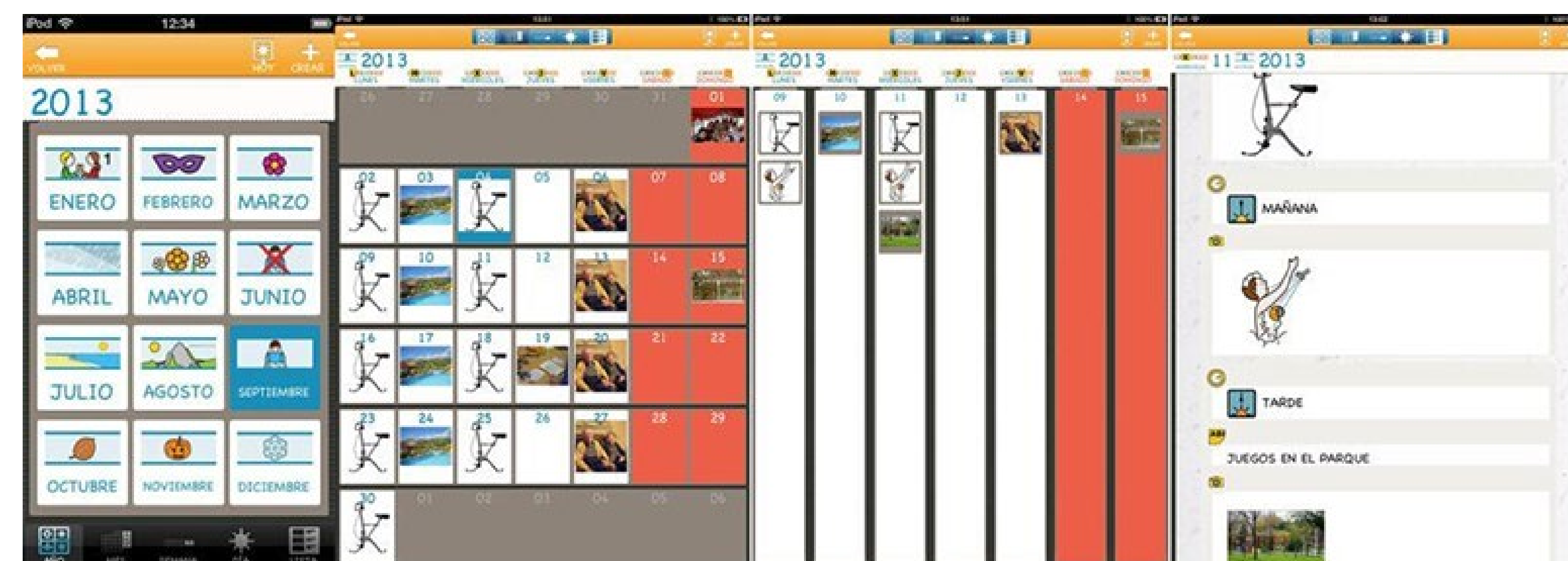
Compartir:  
opción de  
exportar  
agendas a través  
de otras apps (ej:  
email...)

5

Opción de  
descarga directa  
de pictogramas  
desde la web de  
[ARASAAC](#) y  
[#Soyvisual](#)

## Día a Día

Día a día es un diario visual pensado especialmente para personas con autismo o dificultades de comunicación. Desarrollada por la Fundación Orange y BJ Adaptaciones, la aplicación permite trabajar de forma fácil e intuitiva, dando mucha relevancia a los elementos visuales y ofreciendo distintas opciones de personalización.





[Acceso a Día a Día](#)



[Descarga Android](#)



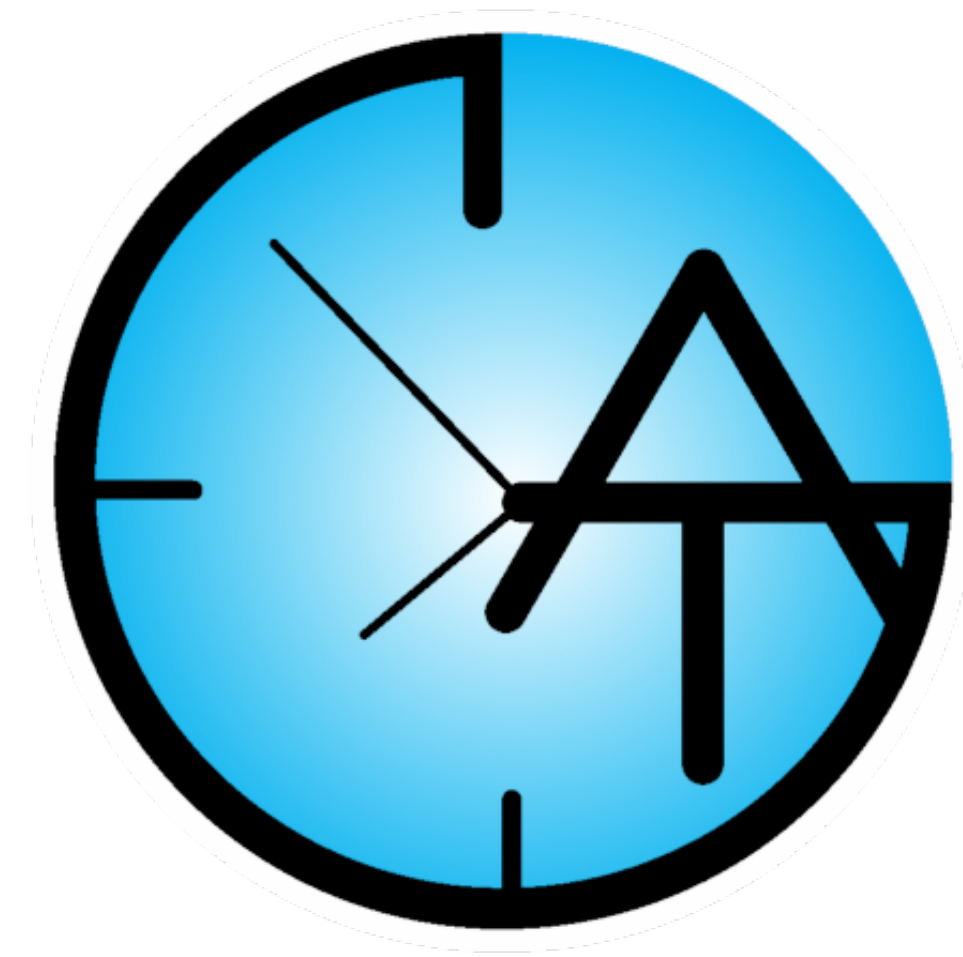
[Descarga iOS](#)

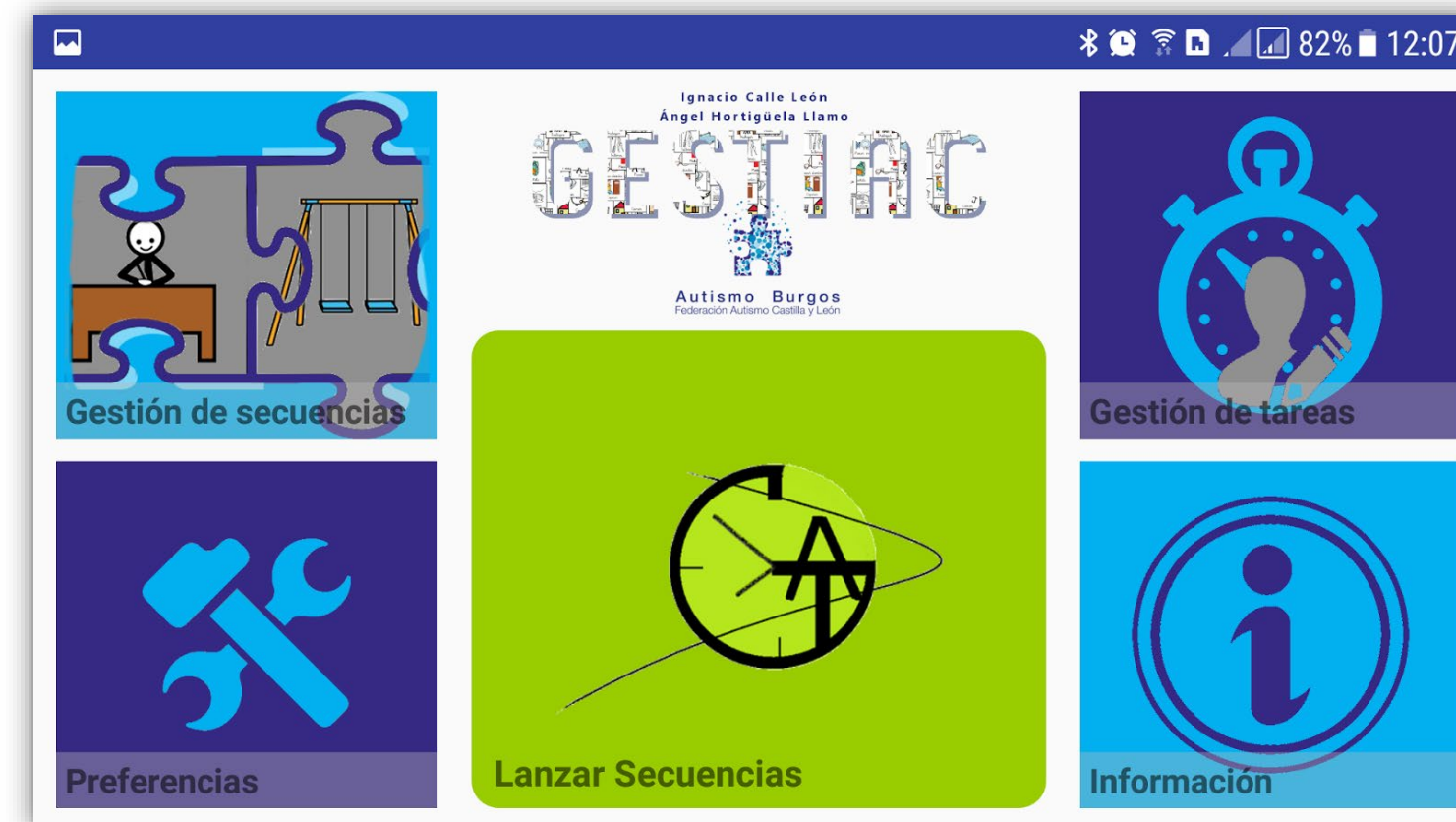
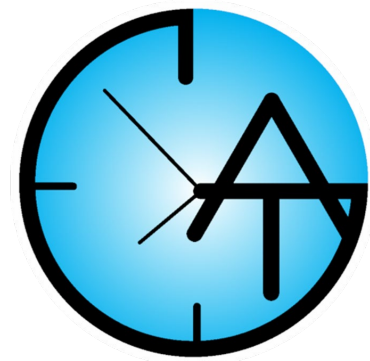


# GESTIAC

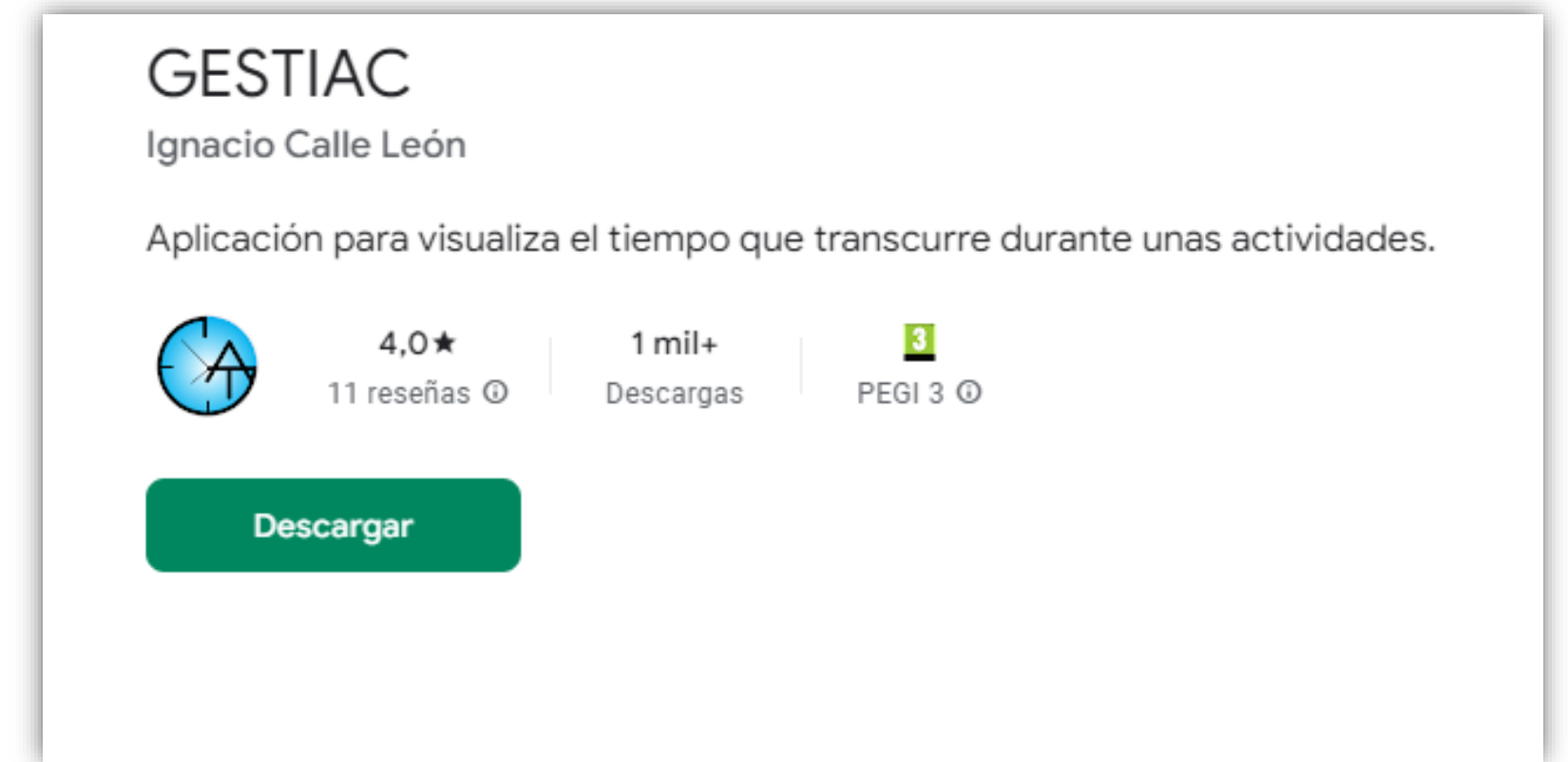
GESTIAC (Gestión del Tiempo y la Actividad) proporciona una herramienta a través de la cual las personas autistas sean capaces de comprender de forma integrada y global tanto las actividades como el tiempo que transcurre durante las mismas.

Es una app desarrollada por la Asociación Autismo Burgos.





[Acceso a Gestiac](#)



[Descarga Android](#)



[Guía de uso](#)

# Tempus

Tempus es una aplicación fácil de usar y muy eficaz para ayudar a las personas autistas a organizar su tiempo.

Puedes configurar un reloj con cuenta atrás para una situación de espera, cepillarte los dientes o darte una ducha.

Tempus te permite personalizar el entorno según tus necesidades: colores, tipo de reloj, música y pictograma en pantalla.

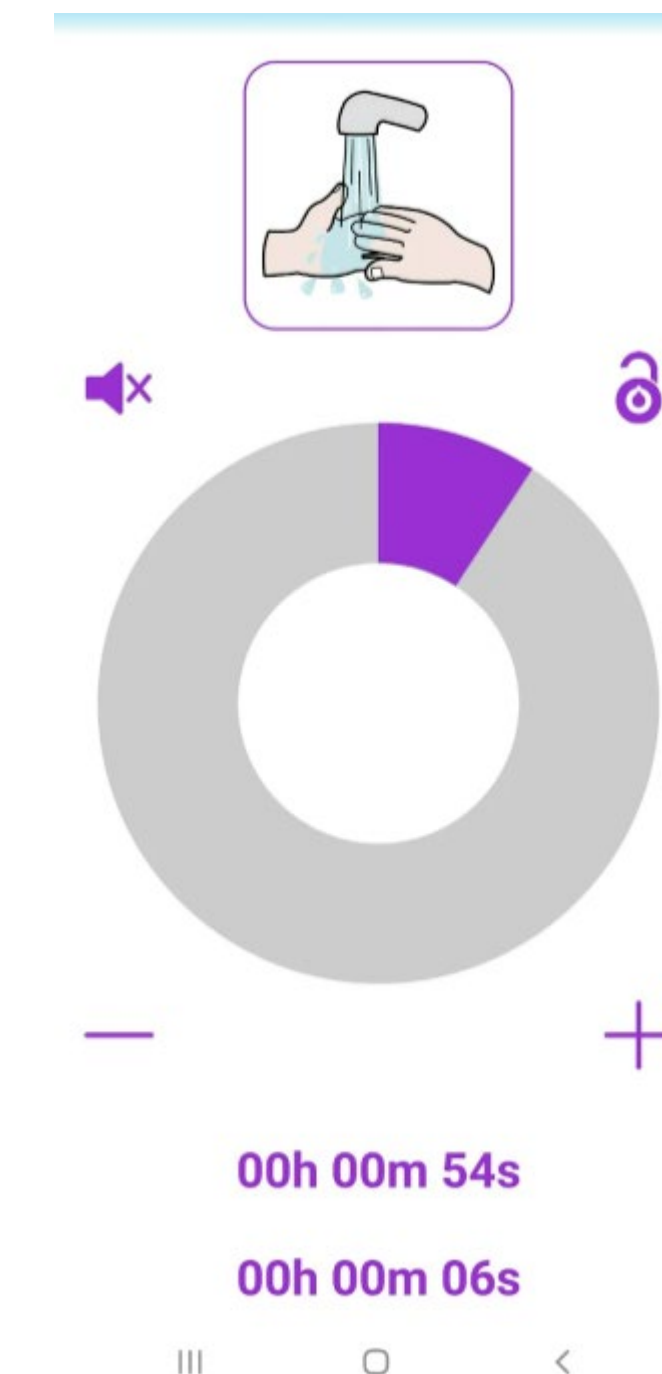
Es una app desarrollada por la Asociación Autismo Burgos.



**Autismo Burgos**  
Federación Autismo Castilla y León



[Descarga Android](#)

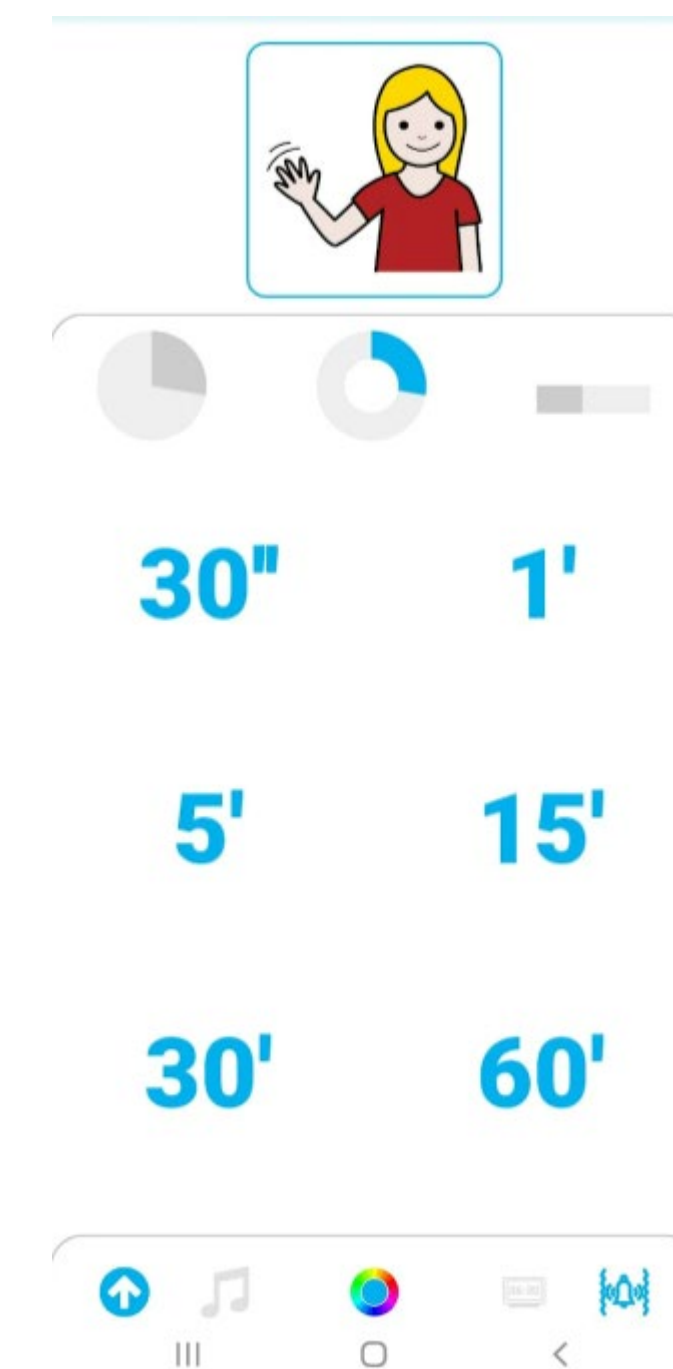


00h 00m 54s

00h 00m 06s



[Guía de uso](#)



30''

1'

5'

15'

30'

60'



# Habitica

HABITICA convierte tu vida en un juego para mantener la motivación y organización.

Hace sencillo divertirse mientras cumples tus objetivos creando tu propio personaje personalizado, introduciendo hábitos, tareas diarias y lista de tareas pendientes.

A medida que se complementan las tareas se sube de nivel y se desbloquean cosas como armaduras, mascotas, habilidades o incluso misiones.

Permite compartirlo con amigos para motivarse mutuamente a ser más responsables.

Habitica puede ayudar a las personas con autismo a desarrollar las habilidades necesarias para superar sus obstáculos y mejorar sus vidas.

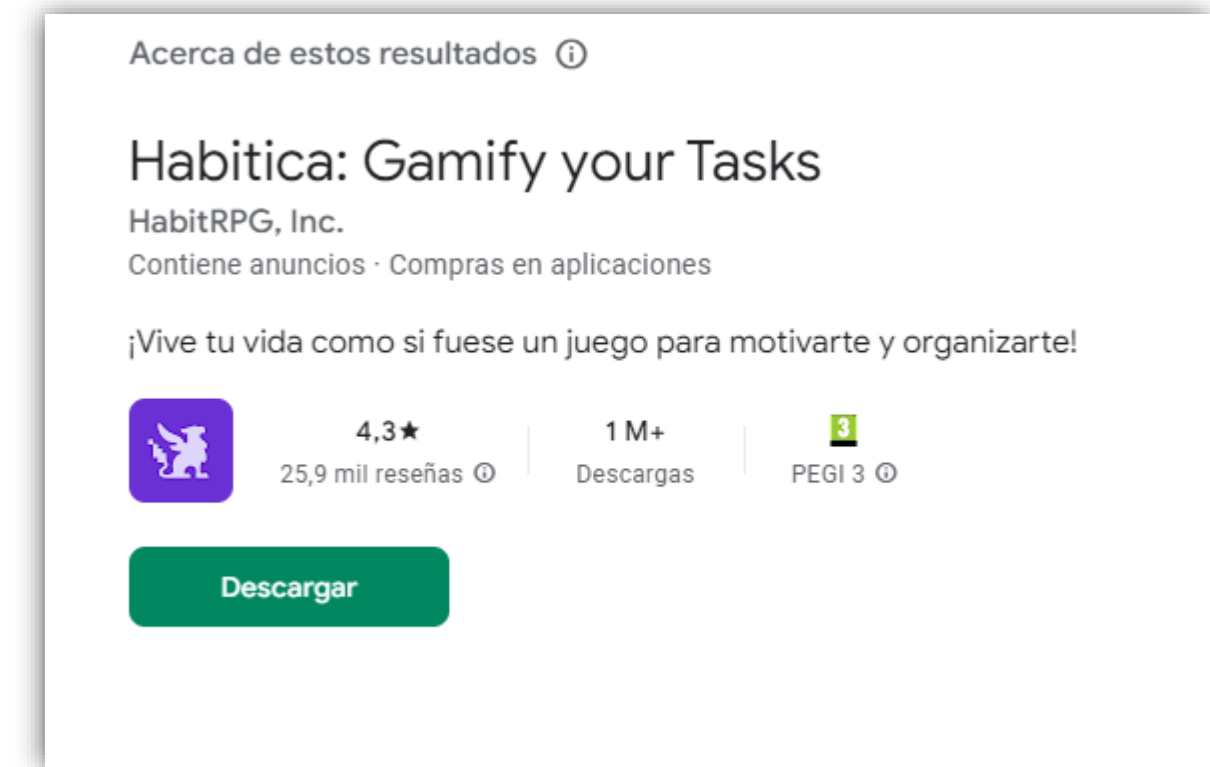
Ha sido desarrollado para web, tablets y smartphones (iOS y Android). Es muy fácil de usar en todos los dispositivos y tiene funciones interesantes (modo oscuro, control por voz, etc.).







Web Habitica



Descarga Android

Descarga iOS



Guía de uso



Guía de uso





## Características

1

Rastreador de hábitos flexible para tareas que deseas realizar varias veces al día o solo de vez en cuando  
Recordatorios y widgets para ayudarte a mantenerte encaminado

2

Personalizaciones de avatar inclusivas: sillas de ruedas, peinados, tonos de piel y más  
Temas de color personalizables con modo oscuro y claro

3

Los grupos te permiten formar equipo con amigos para tener mayor responsabilidad y luchar contra enemigos feroces completando tareas  
Los desafíos ofrecen listas de tareas compartidas que puedes agregar a tus tareas personales

Recomendamos el acceso a la web [Wiki Habitat](#) (en inglés) donde se dan consejos muy útiles para el uso de Habitica para personas con TEA

# TODOIST

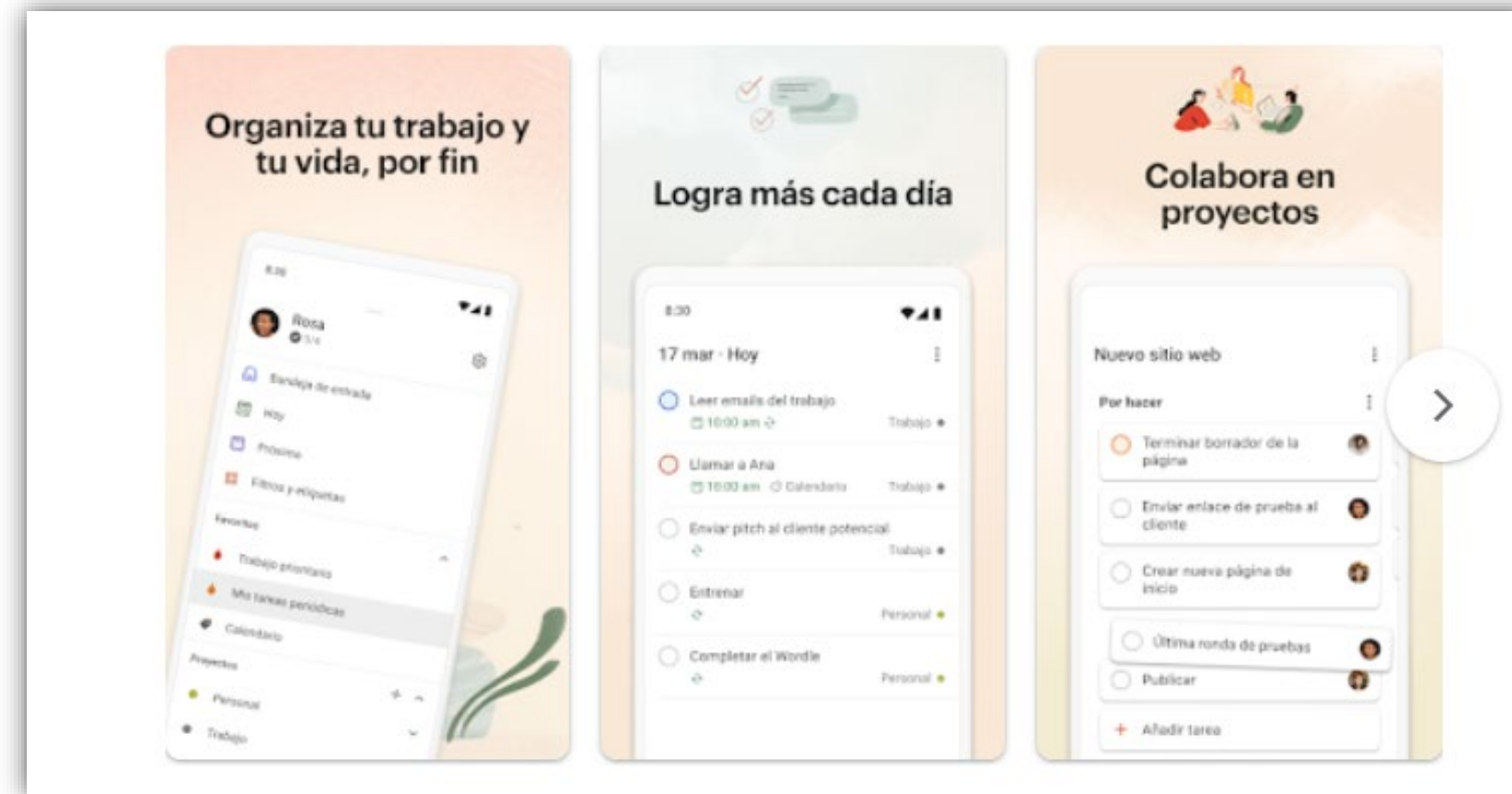
TODOIST es un referente entre las aplicaciones de listas de tareas, es una solución ligera y eficaz para gestionar tareas y proyectos poco complicados.

Fácil de implementar, con un rico catálogo de plantillas e integraciones.

Funciona con un sistema de proyectos, a los que puedes añadir tareas y subtareas. Los proyectos pueden utilizarse para separar las distintas listas de tareas pendientes, por ejemplo, para separar las tareas personales de las profesionales.

Todoist ofrece aplicaciones para las principales plataformas: Android y Android Wear, Apple y Apple Watch, Windows, extensiones de navegador y la web.





Acceso a Todoist



Disponible en Android, iOS y Web



Guía de uso



eCuaderno es una herramienta diseñada por Autismo España, en el marco del proyecto +Digitales, subvencionado a través de la convocatoria de ayudas para la modernización del Tercer Sector del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, financiada por el Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia y los fondos NextGenerationEU de la Unión Europea. Esta herramienta facilita el intercambio de información entre los responsables de los distintos servicios dentro de las entidades que proporcionan apoyo a personas con TEA

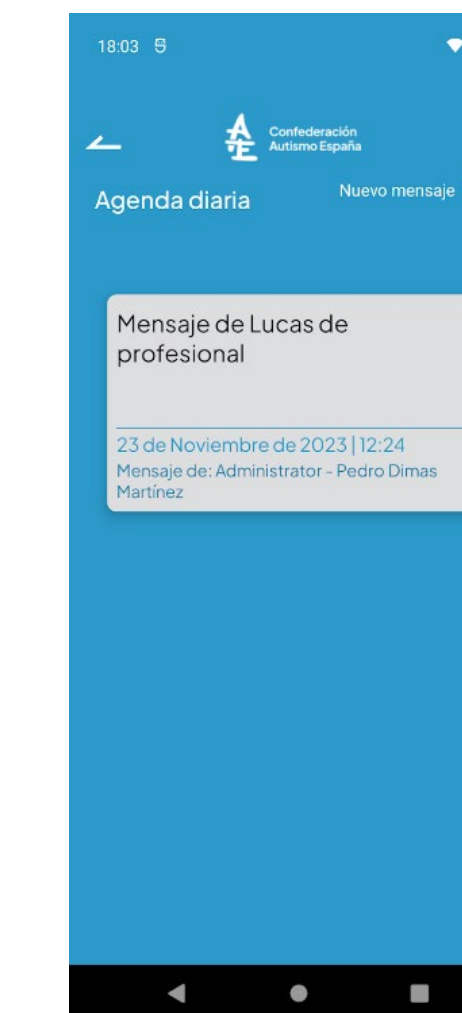
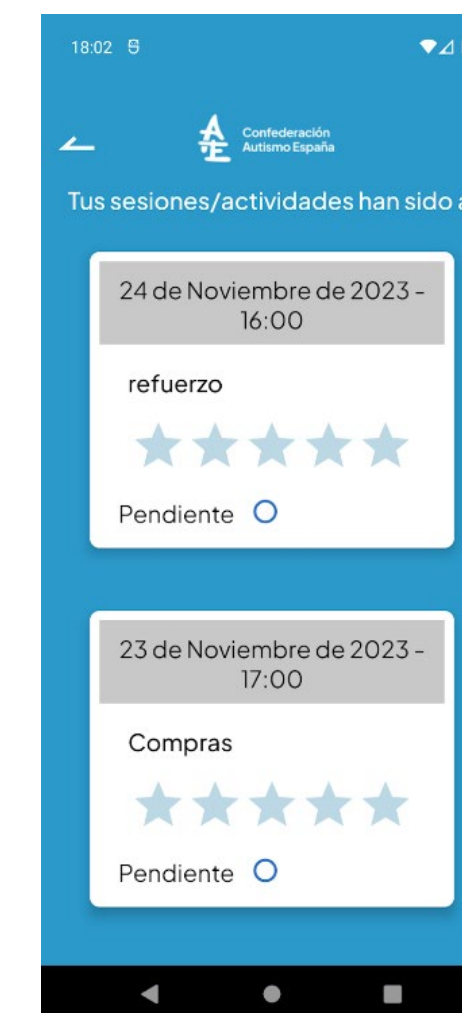
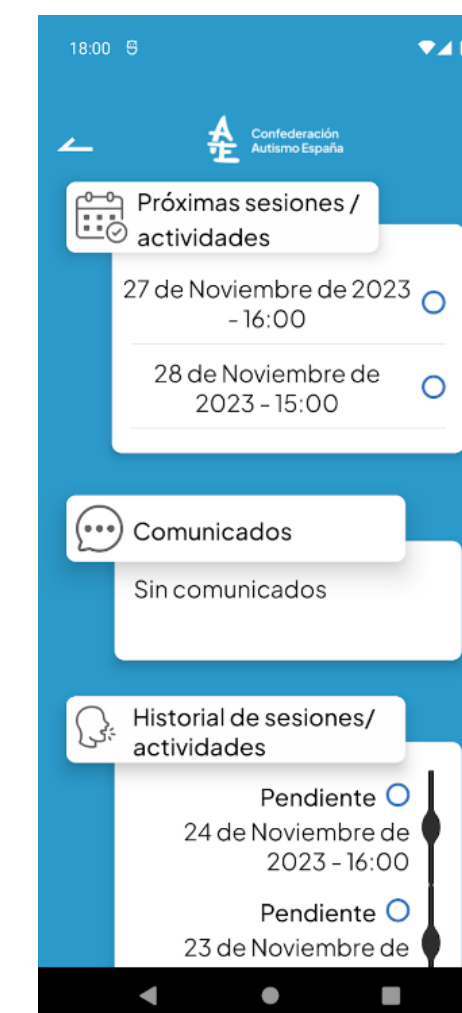
eCuaderno funciona como una agenda virtual, permite hacer un seguimiento de los objetivos y las tareas pendientes entre sesiones, registrar la evolución de la persona, centralizar la información relevante y abrir un canal de comunicación directo entre la familia y los profesionales.

La coordinación y comunicación entre las personas en el espectro del autismo y sus familias y los profesionales de sus servicios de referencia es uno de los aspectos cruciales de las aproximaciones centradas en la persona. Una buena coordinación garantiza que los apoyos se proporcionan de forma integrada y contribuyen a un cambio de perspectiva donde la persona, sus necesidades y bienestar se ponen en el centro.

eCuaderno busca favorecer ese proceso permitiendo mejorar y optimizar la comunicación entre la persona con autismo y su familia con el centro donde recibe apoyos, así como la coordinación entre los distintos profesionales que prestan dichos apoyos. Se trata de la primera aplicación diseñada específicamente para las necesidades de las entidades que prestan servicios a personas con autismo y sus familias.



Web eCuaderno



Descarga Android

Muy pronto disponible para iOS

# Aplicaciones educativas



4

A continuación se presenta una selección de aplicaciones y herramientas digitales que pueden servir de apoyo para el aprendizaje y la profundización en contenidos académicos y educativos para niños, niñas y adolescentes autistas organizadas por diferentes áreas temáticas o bloques de contenidos didácticos.



# JADE

Jade Autismo desarrolla soluciones educativas dirigidas a niños con autismo y otras neurodiversidades, ayudando a su desarrollo cognitivo y utilizando la tecnología a favor de la educación inclusiva.

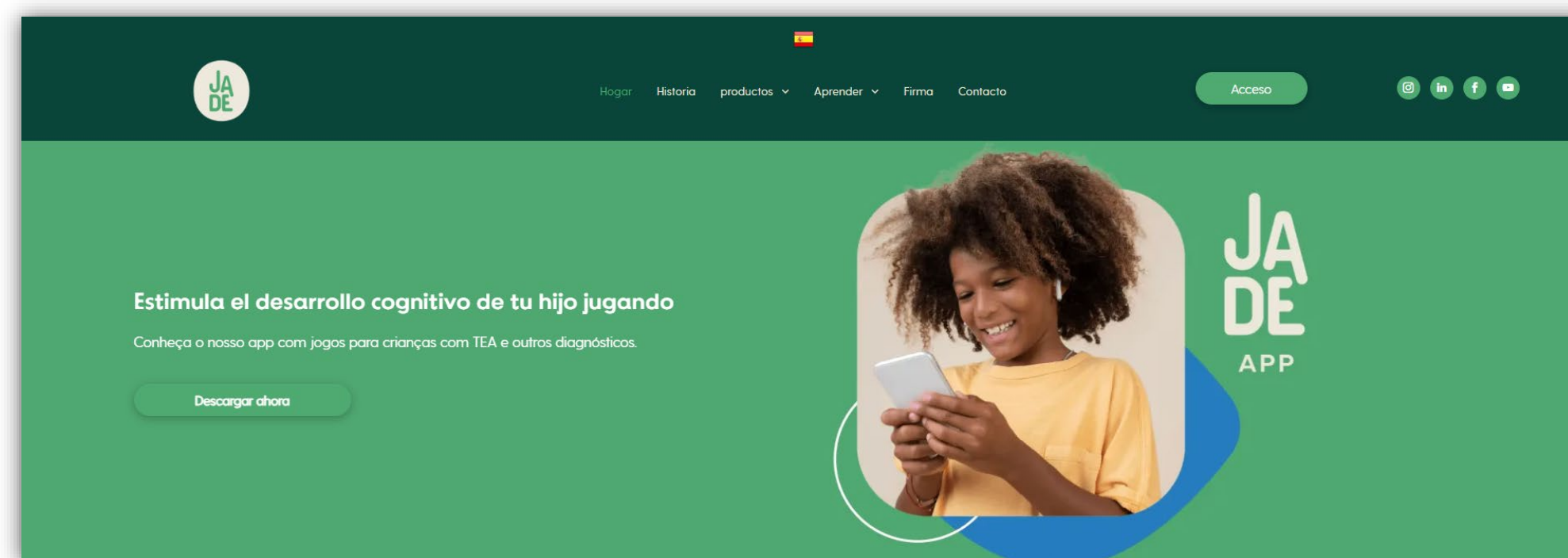
Todo esto se hace a través de Jade Edu, Jade APP y Jade ASTEA, que en conjunto promueven el desarrollo cognitivo de estos alumnos a través de juegos, apoyan a los profesionales de la enseñanza y facilitan el diagnóstico del autismo.

Es una plataforma gratuita con juegos para niños y adolescentes con autismo, dificultades de aprendizaje y otros diagnósticos, como dislexia y trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH).

La aplicación fue diseñada por profesionales especialistas en el ámbito del autismo con el objetivo de estimular las funciones cognitivas de los jugadores de una forma lúdica y divertida.

Se recomienda para niños, niñas y adolescentes entre 2 y 13 años.

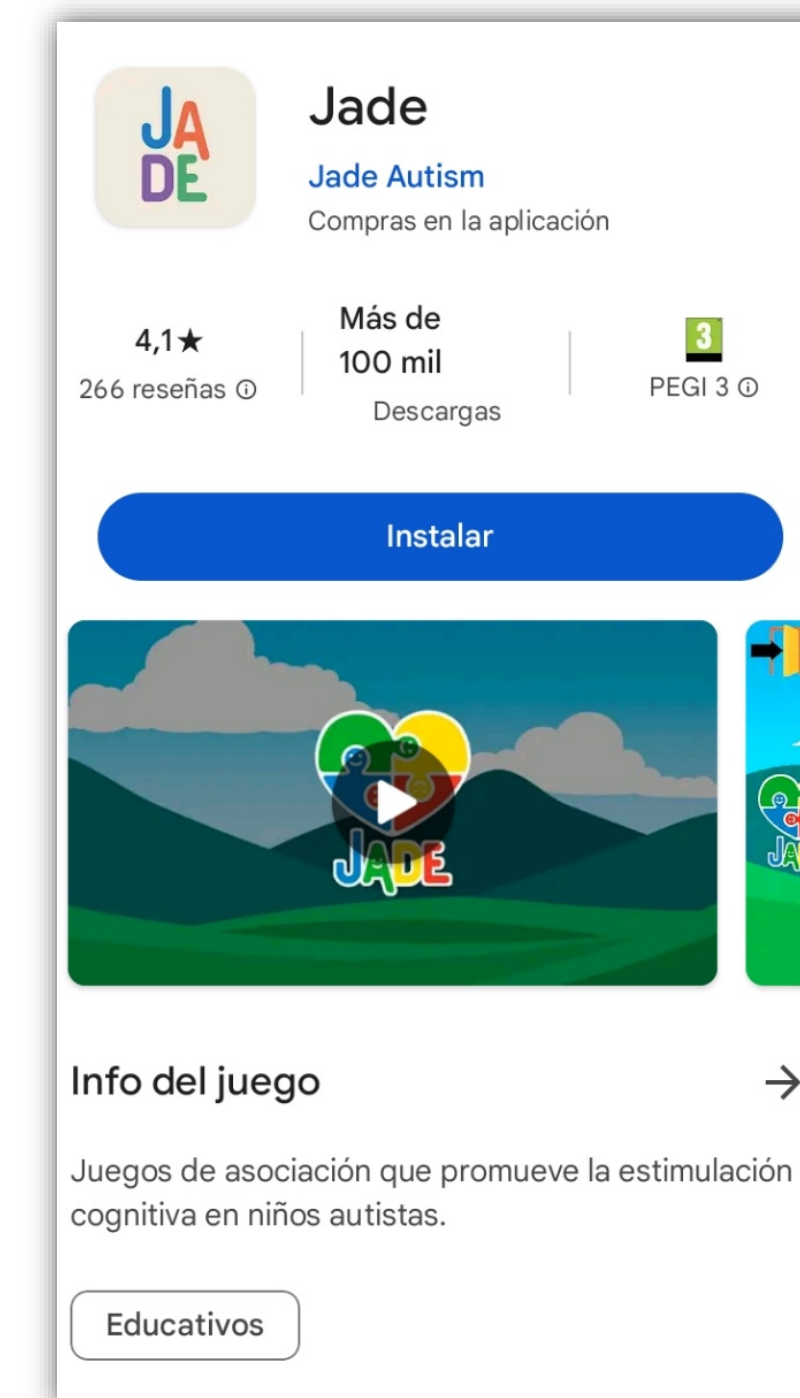




Web JADE



Guía de uso



Descarga Android

Descarga iOS



## Características

1

Las familias y tutores pueden descargar la aplicación de forma gratuita en tabletas y teléfonos inteligentes a través de Google Play y App Store

2

El usuario tendrá acceso a más de 1.500 ejercicios de diferentes modalidades y niveles de dificultad. Cada fase se desbloquea de acuerdo con el desempeño del jugador, siguiendo el flujo natural de aprendizaje

3

Además de observar el comportamiento del niño mientras realiza las actividades, los padres pueden ofrecer otro tipo de apoyo, como: dar consejos cuando el niño tiene dificultad o relacionar la tarea con algo de su rutina, por ejemplo

4

A medida que el niño usa la plataforma, se realiza un análisis de desempeño, generando automáticamente informes de pronóstico que pueden ser analizados por maestros y terapeutas

5

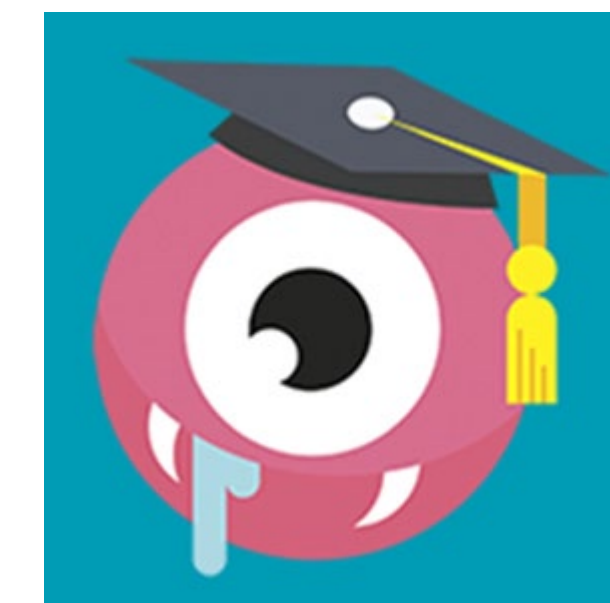
Con estos datos en la mano, docentes y pedagogos podrán analizar las dificultades y fortalezas de cada alumno, posibilitando el desarrollo de un plan de enseñanza personalizado



# Academons

Es una app creada para repasar contenidos de Educación Primaria y cuenta con miles de actividades para aprender jugando.

Se puede repasar Matemáticas, Lengua, Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Inglés y Science.



[Web Academons](#)

[Descarga Android](#)

[Videotutorial para Docentes](#)

[Descarga iOS](#)

# Matemáticas

Todo Math



Descarga Android

Descarga iOS

Aritmética



Descarga iOS

Cuenta con tus dedos



Descarga iOS

Desafíos Más y Menos



Descarga Android

Monedas en la Selva



Descarga iOS

Matific



Descarga Android



# Lectoescritura

Leo con Lula



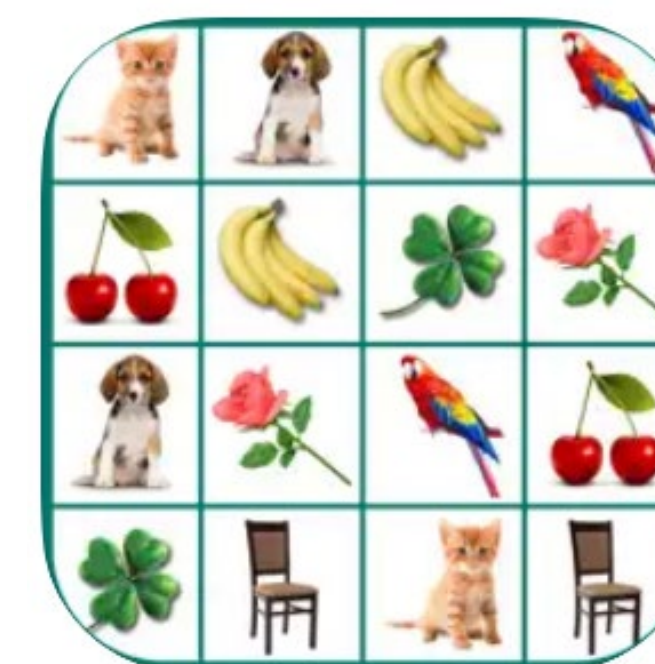
Descarga iOS

Yo también leo



Descarga Android

Picture Match



Descarga Android

Descarga iOS

El ABC de Irene



Descarga Android

La mesita



Descarga Android

Descarga iOS

Yo Leo



Descarga Android



En esta ocasión os dejamos una selección de apps, la mayoría disponibles en Play Store, eficaces en niños con TEA para estimular distintos aspectos de su desarrollo y aprendizaje.

1. **Lee y aprende.** Juego para aprender o mejorar la lectura a través de diversas temáticas, dónde aprenderán vocabulario variado a través de tres actividades o ejercicios educativos

2. **Logic Land.** Juego para el desarrollo que ofrece tareas de secuencia de figuras, adivina como luce una figura, define cuantos elementos, encuentra la forma entre otras, enfocadas al desarrollo del razonamiento lógico, habilidad matemática, inteligencia espacial así como atención y memoria de niños.

3. **Kids Free 2.** Aplicación que contiene juegos para el desarrollo de la memoria, la atención, la clasificación, la discriminación visual y auditiva, el razonamiento lógico, la secuenciación, la estructuración espacial y las coordinaciones viso-manuales. Tareas divertidas, interactivas y que proporcionan retroalimentación.

4. **Conecta 4.** Es un juego de estrategias personales que emplea el usuario para dar resolución al problema haciendo uso de la percepción, atención, memoria, concentración y anticipación. Gana el jugador que consiga conectar 4 fichas consecutivas del mismo color.

5. **CPA.** Comunicador personal adaptable. Es un sistema de comunicación para personas con problemas graves de comunicación (autismo, trastornos neurológicos, discapacidades motoras, afasias). Reproduce voz y facilita la sintaxis mediante ordenación de imágenes.

6. **Unblock me** Esta aplicación favorece el desarrollo cognitivo ya que incluye un total de más de 4000 rompecabezas, el objetivo es deslizar el bloque rojo fuera del tablero. Primero tienes que empujar y deslizar otros bloques para despejar el camino.



Descarga Android

7. **Las series de Lucas** Es un juego educativo de series lógicas para niños entre 2 y 8 años, pero igualmente válido para personas de mayor edad como ejercicio de atención y concentración. Los niños deberán averiguar el elemento que continua la serie mostrada, eligiendo entre las divertidas opciones ofrecidas.

8. **Torre de Hanoi.** Es un juego logico-matemático utilizado para estimular el pensamiento lógico y el razonamiento espacial, así como el desarrollo de habilidades y estrategias para la solución de problemas. Es un recurso didáctico para la aproximación al concepto de logaritmo.

9. **Project@ Emociones 2.** El Project@ Emociones Software es una aplicación que apoya al desarrollo de la empatía en los niños y niñas dentro del espectro del autismo.

10. **Picto TEA.** Facilita la comunicación con el entorno mediante la comunicación por pictogramas digitales en lugar de las tarjetas físicas.

11. **Aprendizaje sensorial.** App que ayuda a desarrollar las habilidades de coordinación ojo-mano.

12. **Números encadenados.** Aplicación que estimula el desarrollo de la atención, la discriminación visual y la velocidad de respuesta motriz mediante retos lúdicos. Diseñada para todas las edades, consiste en encadenar unas piezas con otras, las piezas se pueden encadenar si tienen la misma forma o el mismo color con dificultad creciente y antes de que se termine el tiempo.

13. **Juego de Doctor** Jugar a utilizar las herramientas necesarias para tratar la hinchazón, aplicar vendas, curar las heridas, o hacer un medicamento especial en el laboratorio científico son actividades que les permiten a los niños con TEA aprender los tipos de procedimientos médicos a los que se puede enfrentar en el consultorio u hospital, esto los tranquiliza y los dispone a recibir la atención médica necesaria.



Descarga Android

14. **José aprende.** Es una colección de cuentos adaptados a pictogramas para aprender mientras se divierten, diseñado para Aprendices Visuales (Fundación Orange).

15. **Pictosonidos.** Es una aplicación donde a través de los pictogramas, con sonidos y locuciones asociadas, se ayuda a la comprensión de conceptos y a incrementar el vocabulario de personas con trastornos de comunicación oral, que aprenden más fácilmente a través de imágenes.

16. **Tuli emociones.** Sencilla aplicación que enseña el reconocimiento de emociones que se relacionan con diversas situaciones de la vida diaria.

17. **Sígueme.** Es una herramienta educativa diseñada para niños con TEA, que permite favorecer y potenciar el desarrollo de los procesos perceptivo-visual, cognitivo-visual y la construcción del significado de las palabras. También promueve el aprendizaje de habilidades de autocuidado (vestido, higiene, alimentación)

18. **¡Háblalo!** Conversor de texto a voz y de voz a texto, con posibilidad también de apoyo a través de pictogramas. Web de la aplicación: [www.hablaloapp.com](http://www.hablaloapp.com)



Descarga Android



# Participación y apoyos sociales



5

## cha TEA

cha TEA es un espacio virtual creado por un grupo de jóvenes en el espectro del autismo y del que está al frente Daniel García de Madariaga.

Cuenta actualmente con una comunidad de 300 usuarios, los cuales intercambian impresiones sobre temas variados, se apoyan y pueden tejer redes amistad y colaboración.

La iniciativa ofrece diferentes canales temáticos, así como talleres y cursos diseñados específicamente para personas con autismo, con el objetivo de enseñarles cómo utilizar las redes sociales de manera segura y efectiva

Su deseo es que sirva para derribar estereotipos y por ello tienen acceso a la plataforma persona que no tienen trastorno del espectro autista, pero quieren conocerlo un poco más de cerca.

Este espacio virtual no es estático, sino que su propio contenido está en continuo desarrollo, modificándose por el dinamismo de sus usuarios. Así, se van creando nuevas «salas de conversación temáticas», al tiempo que otras, las menos, eso sí, se vacían

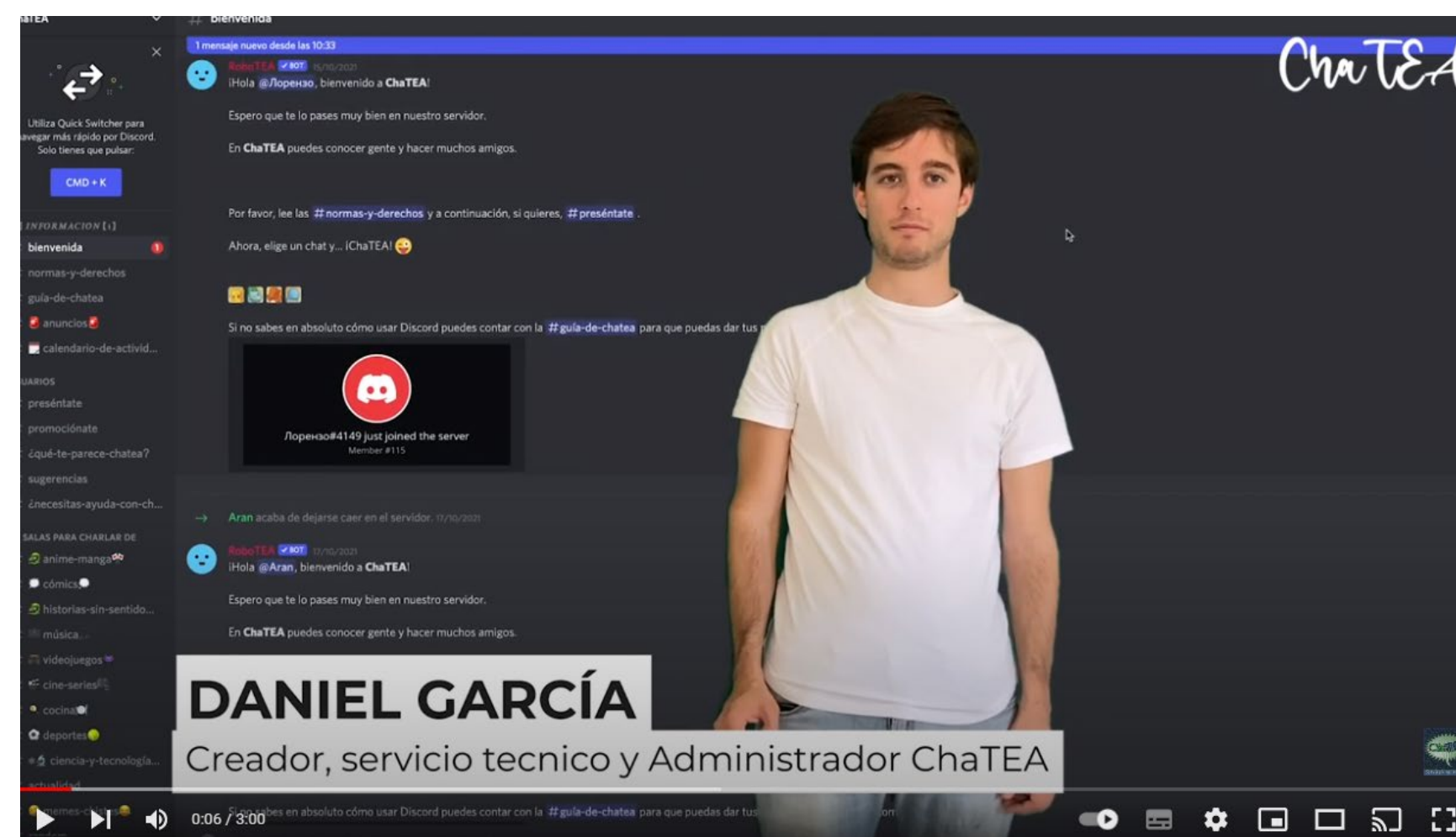




Para acceder a chaTEA hay que hacerlo a través de la plataforma Discord:



Acceso a Discord



Acceso a chaTEA Youtube



Acceso a Vídeo explicativo chaTEA



# WhatsApp

WhatsApp es la red social de mensajería instantánea más popular del mundo, y es por ello que la gran mayoría de los usuarios con un Smartphone cuentan con esta aplicación.

## WhatsApp Messenger



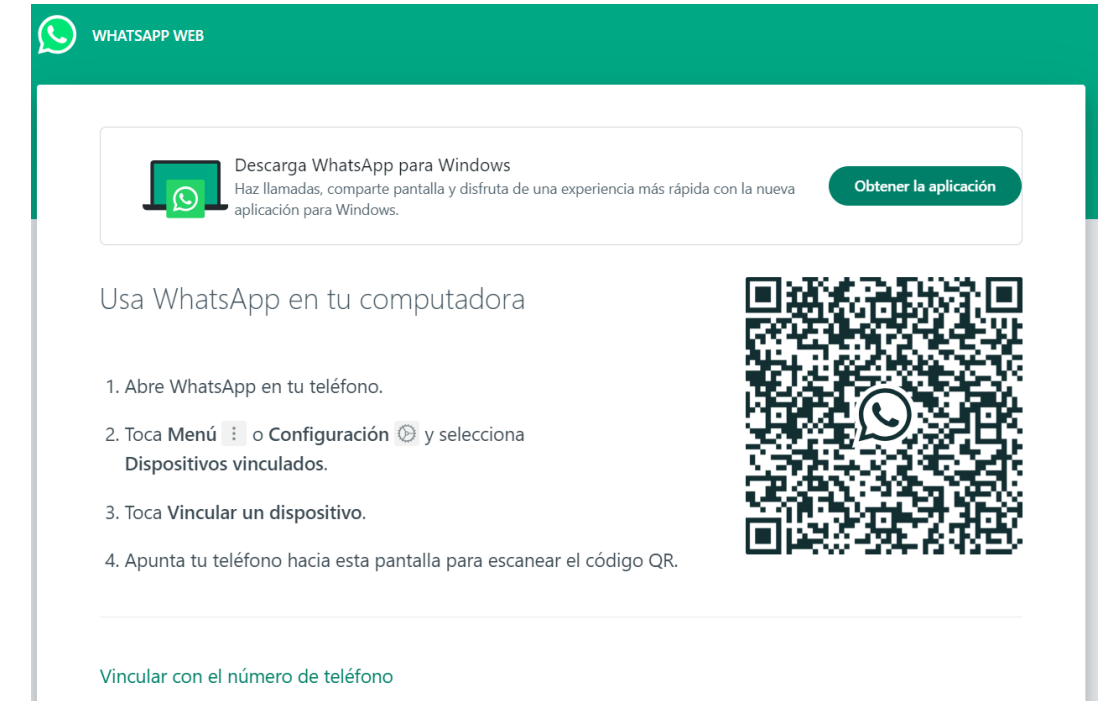


## WhatsApp Messenger



Descarga Android

Descarga iOS



Whatsapp Web

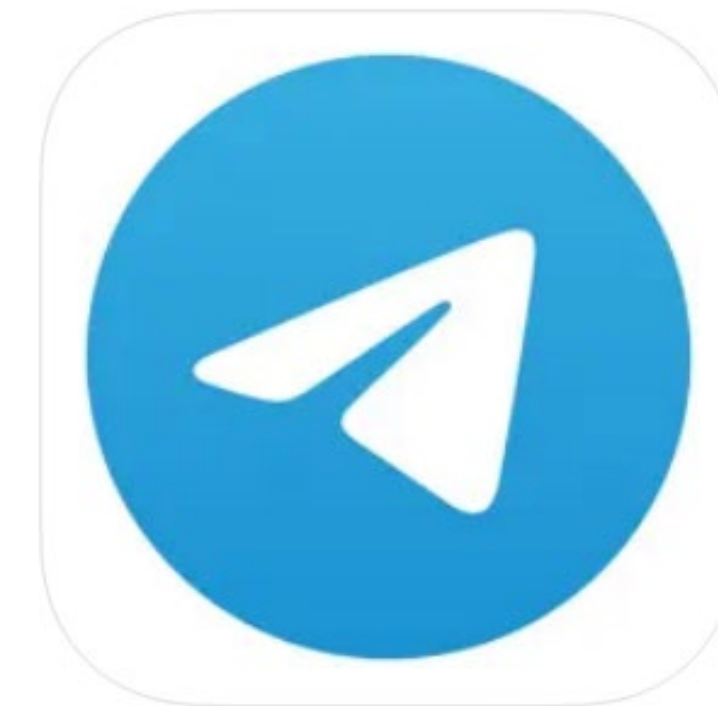


Guía de uso

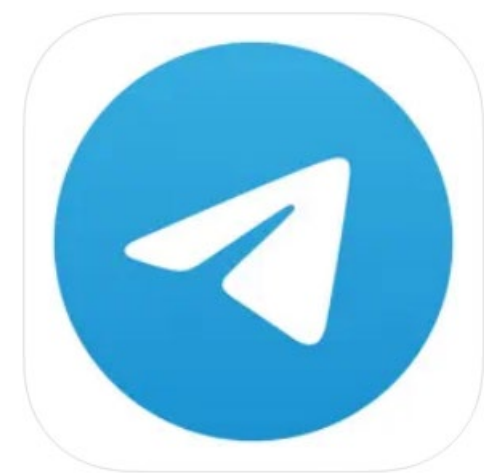
# Telegram

Telegram ofrece chat de voz, vídeo y texto, así como una variedad de opciones de seguridad. Por ejemplo, las llamadas de voz se cifran automáticamente de extremo a extremo y la aplicación ofrece un modo de chat secreto en el que tus textos también están cifrados, además de un temporizador para su eliminación. También es una de las pocas apps que te permite bloquear la propia aplicación, de manera que si alguien tiene acceso físico a tu teléfono, no podrá leer tus conversaciones de Telegram. Es gratuita para iPhone y Android, e incluso se puede ejecutar en navegador.

Telegram está considerado como la aplicación de mensajería instantánea más segura.







### Telegram para Android

Puedes descargar Telegram para tu dispositivo Android aquí. Esta versión tiene menos restricciones y recibe actualizaciones automáticas desde [telegram.org](https://telegram.org)

Descarga Android

Descarga iOS



### Telegram Desktop

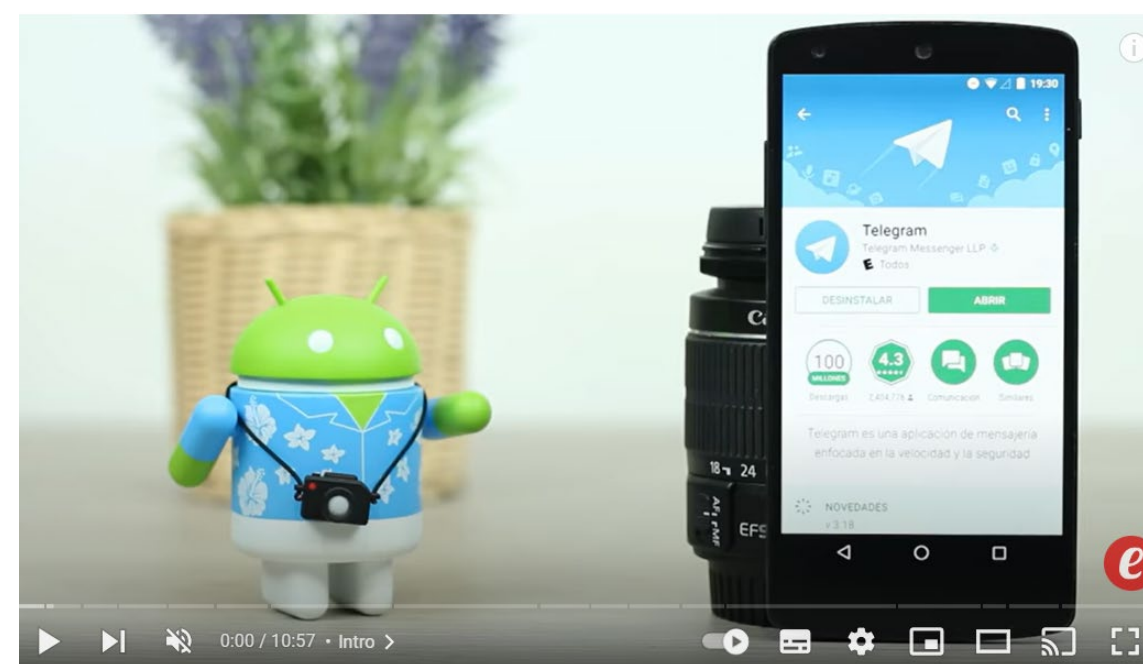
Fast and secure desktop app, perfectly synced with your mobile phone.

Get Telegram for Windows x64

Portable version

Show all platforms

Telegram Desktop



Videoguía de uso

User Guide  
Manual de usuario



Por Wikilibros  
By Wikibooks

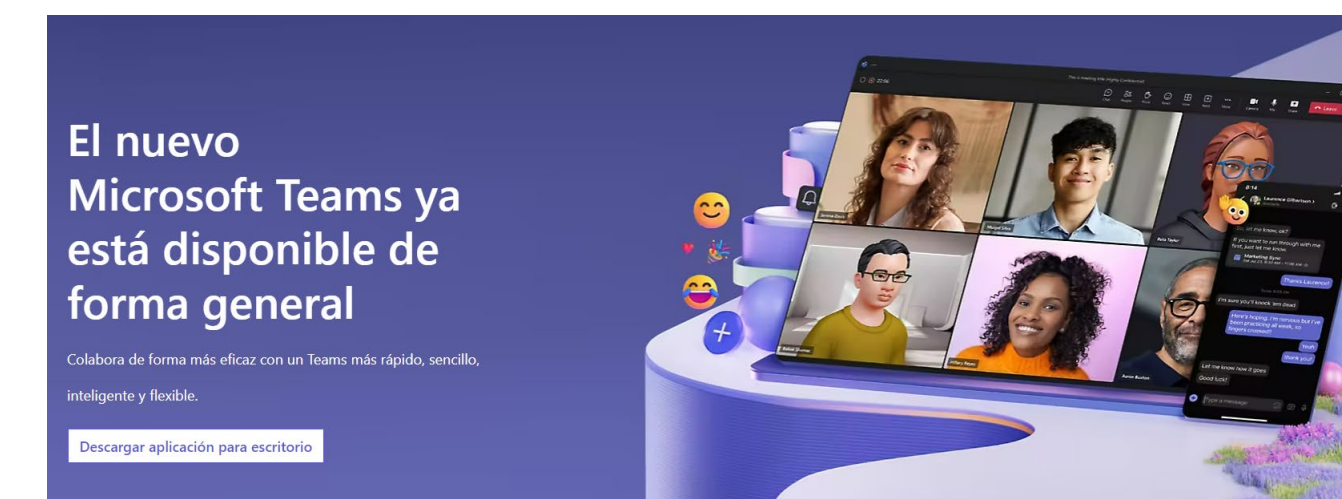
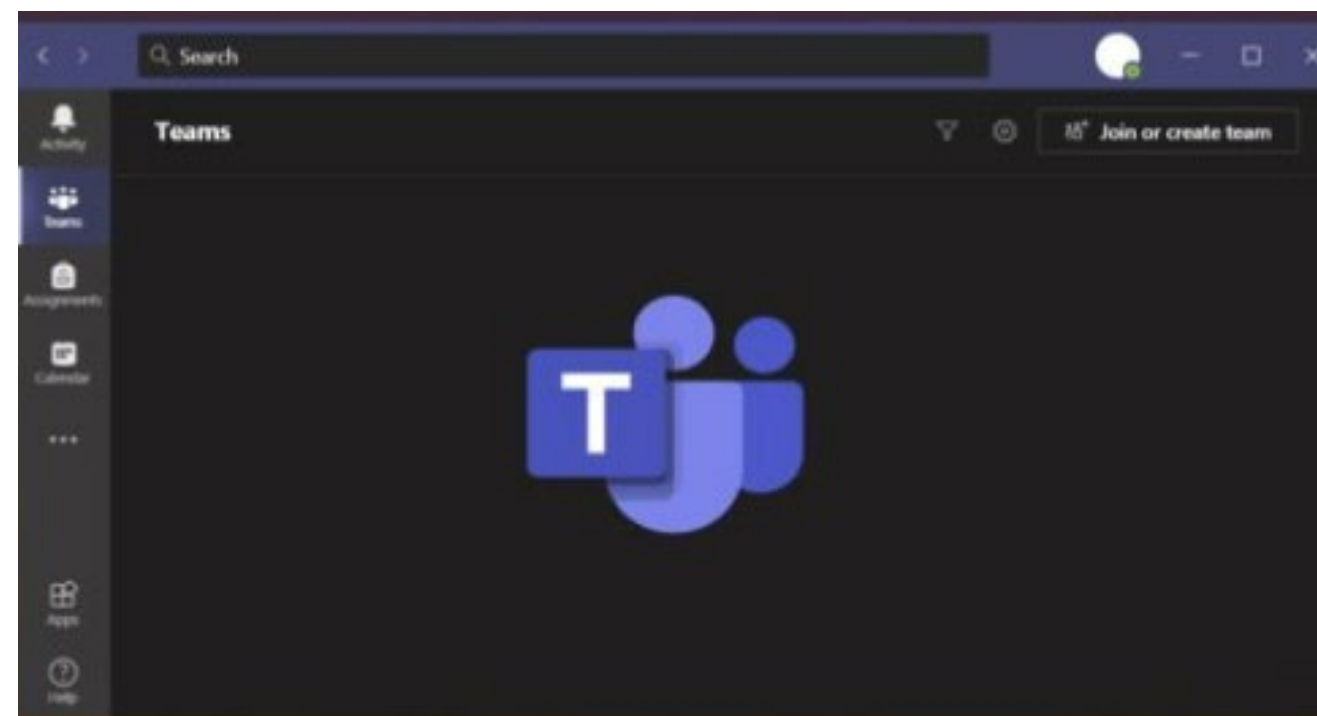
Telegram

Guía de uso

# Microsoft Teams

Microsoft Teams es una plataforma unificada de comunicación y colaboración que combina chat persistente en el lugar de trabajo, reuniones de video, almacenamiento de archivos e integración de aplicaciones. Este tipo de soluciones permiten y evitan que las personas tengan necesidad de desplazarse y mantener reuniones y sesiones de forma telemática.





Descarga Android

Descarga iOS

Teams Desktop

## Guías descargables

*Microsoft Teams para Educación*

Guías Descargables

## Microsoft Teams

### Guía de Inicio Rápido

Eres nuevo en Microsoft Teams? Usa esta guía para aprender las bases.

Guía de uso



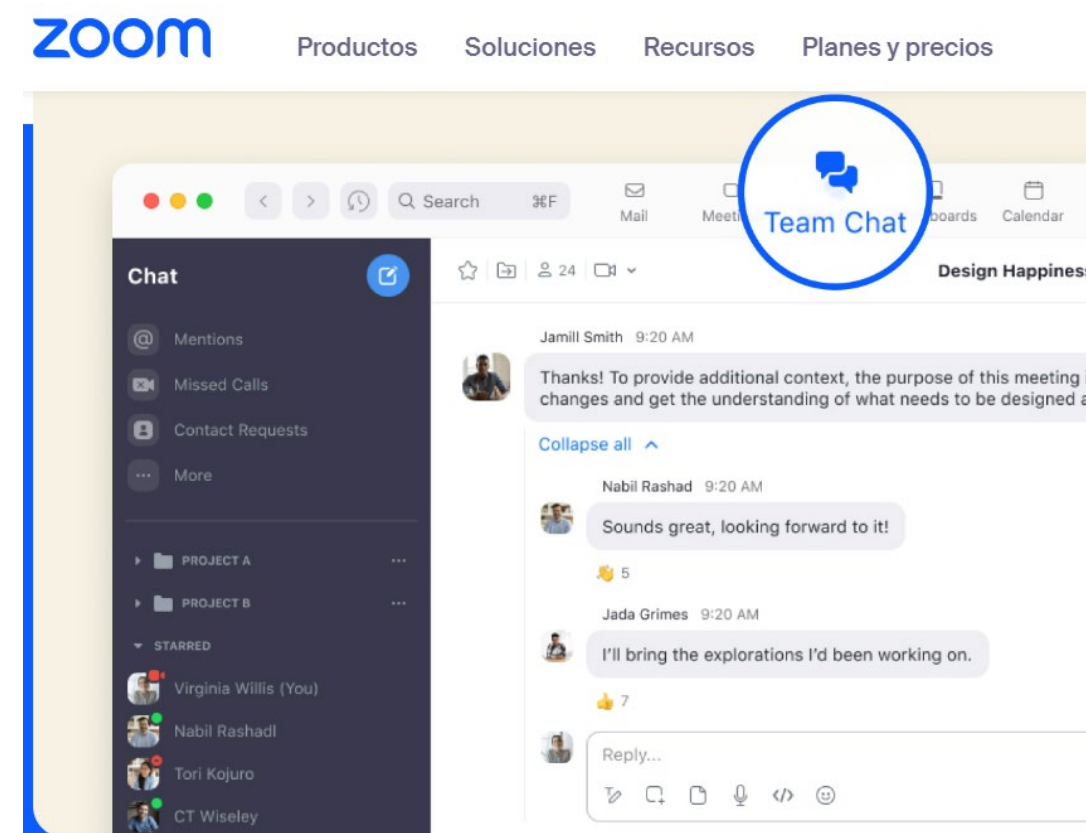
# Zoom

Zoom, una de las principales aplicaciones de software para videoconferencias del mercado. Existe una versión gratuita que requiere que te registres y que permite:

- Reuniones ilimitadas de hasta 40 minutos y 100 participantes cada una
- Subtítulos automatizados para que las reuniones sean más inclusivas
- Audio y vídeo seguros de calidad HD
- 3 pizarras editables
- Chat en equipo para colaboración, uso compartido de archivos y más
- Zoom Mail y Zoom Calendar en la aplicación Zoom
- Notas para crear y compartir documentos editables
- Uso compartido de pantalla, fondos virtuales, salas para grupos pequeños y grabación local

La versión de pago dispone de diferentes planes según las necesidades. Al igual que Teams es una solución que permite y evita la necesidad de desplazamientos, independientemente viva en grandes ciudades o entornos rurales.





Descarga Android

Descarga iOS

Zoom Desktop



### Guía de usuario de Zoom Rooms

Español

2023-10-28 01:13:33

La Guía del usuario de Zoom Rooms es un PDF imprimible que puede imprimir y dejar en sus Zoom Rooms que explica cómo usar las características básicas de la sala, por ejemplo, cómo iniciar una reunión programada o reunirse ahora.

Hay una guía de inicio rápido de una página disponible, así como una guía de 6 páginas con instrucciones adicionales. También hay dos imágenes de cartelería digital disponibles para iniciar una reunión o controles de reunión.

#### Guías disponibles:

**Nota:** Estas guías se aplican a las salas con controladores de sala para iOS o Android.

- [Guía del usuario de 6 páginas](#)
- [Guía de inicio rápido de 1 página: web](#)
- [Guía de inicio rápido de 1 página: impresa](#)
- [Guía de inicio rápido de Cartelería digital](#)
- [Controles de reuniones de cartelería digital](#)

**Nota:** Esta guía se aplica a las salas con controladores de sala conectados a Windows.

- [Guía de inicio rápido de Cartelería digital](#)

Guía usuario

### Zoom Learning Center

Sign in to access the full library of Zoom courses and learning plans!

Guía de uso

## Autismored

autismored, es la una red global dedicada al espectro autista.

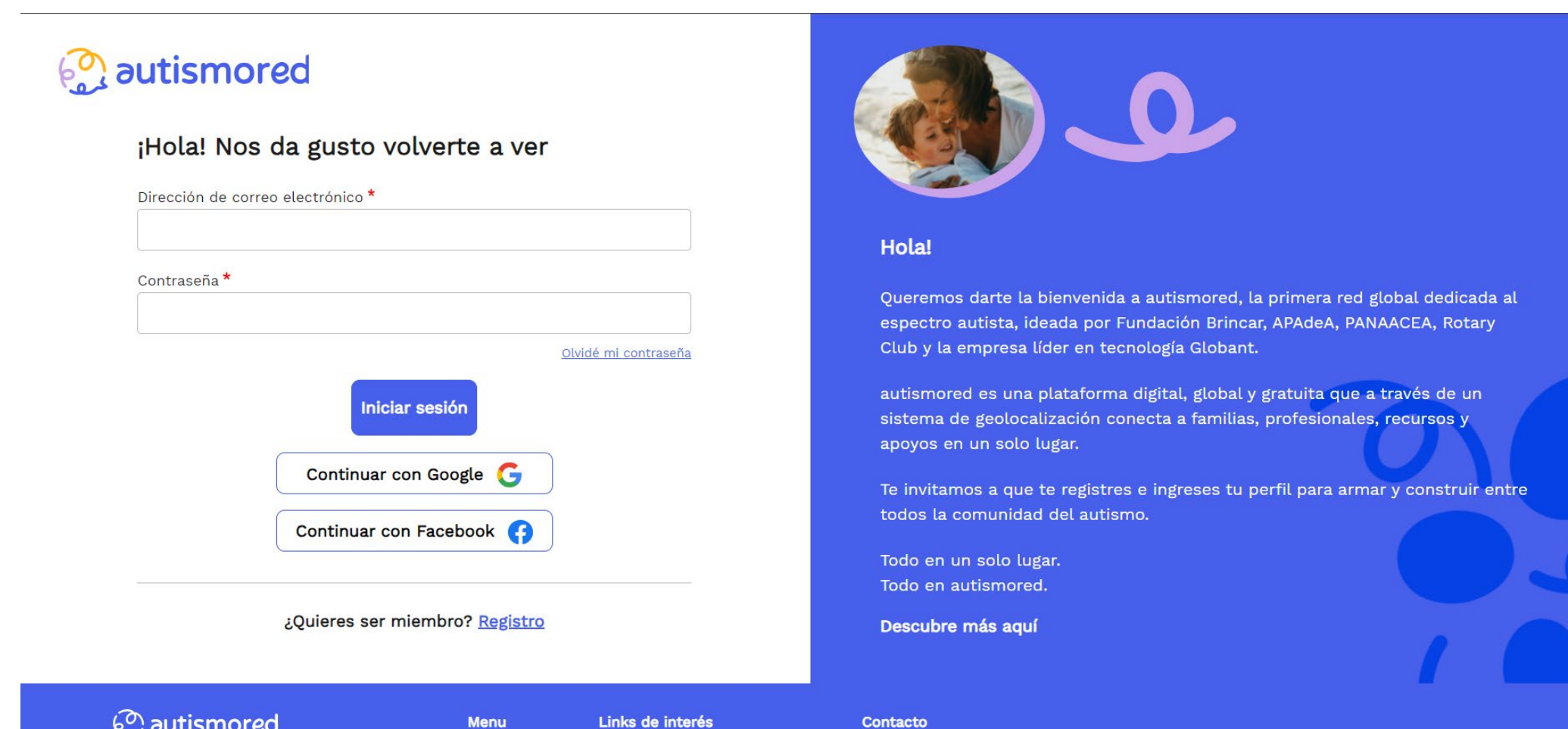
Esta plataforma abierta nació como un proyecto de servicio humanitario impulsado por el Rotary Club de Montserrat de Argentina, socio de Rotary International junto a organizaciones sin fines de lucro como la Fundación Brincar, APAdA y PANAACEA , y aliados fundamentales como Globant que entendieron la necesidad de crear un espacio de conexión para las familias entre sí y con los profesionales y organizaciones que ofrecen servicios y apoyo para las personas con autismo.

autismored es una plataforma digital, global y gratuita que a través de un sistema de geolocalización conecta a familias, profesionales, recursos y apoyos en un solo lugar.

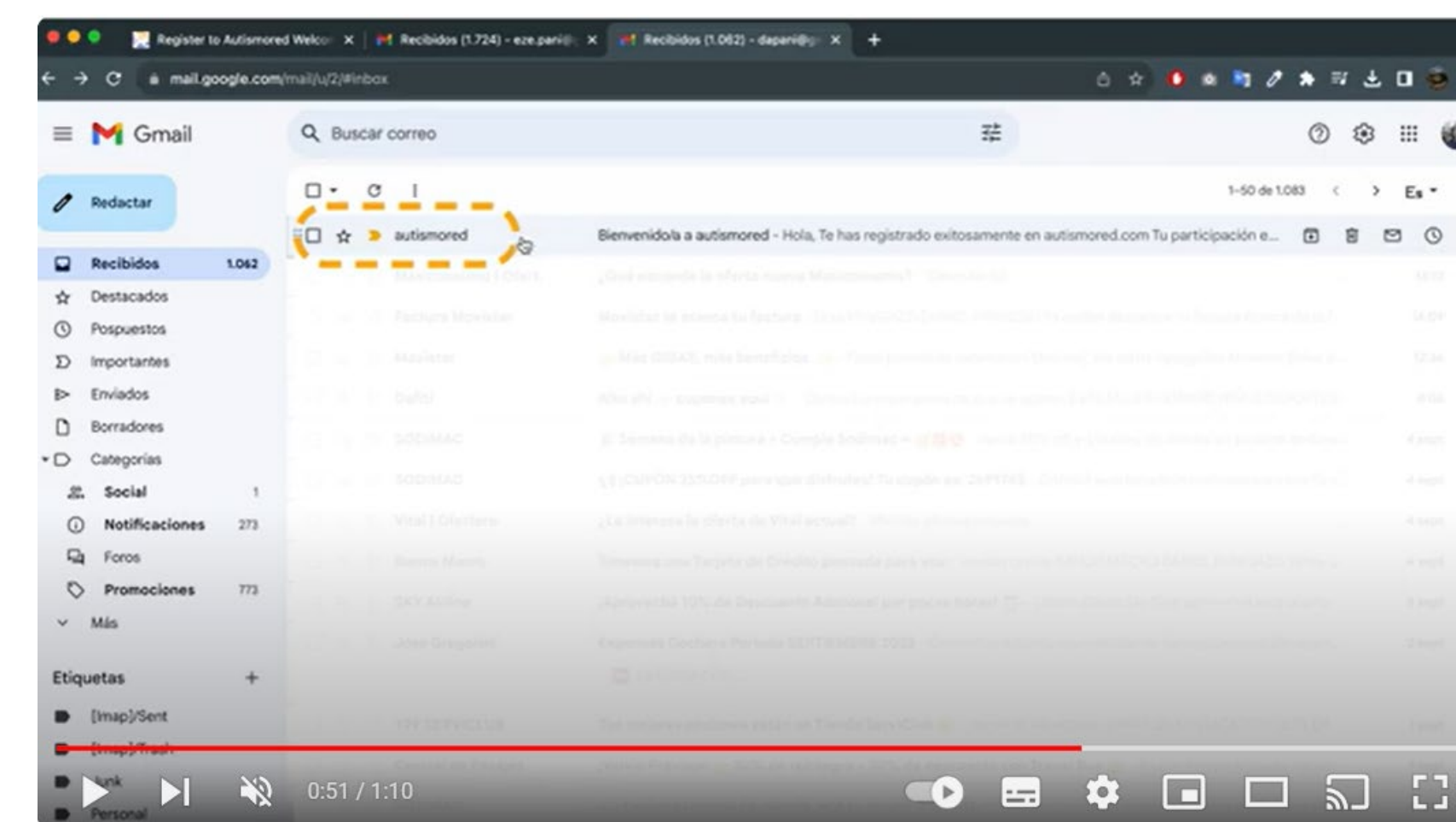
Autismored es una red social en español dedicada al autismo, donde puedes encontrar apoyo y vincularte con otras familias, profesionales y organizaciones, así como un espacio para buscar recursos y conocimientos sobre el autismo.







Web autismored



Videoguía de uso

# Portal de Participación Autismo España

Portal de Participación. En Autismo España trabajamos para promover la participación activa de las personas en el espectro del autismo y sus familias, darles voz y conocer los asuntos que realmente les preocupan e interesan.

En esta Plataforma de participación hay espacio para los debates, las encuestas, la información sobre eventos, jornadas y mucho más.

El objetivo principal es conocer de primera mano la opinión y los temas que más importan al colectivo del autismo, sus familias y los profesionales que prestan apoyos especializados, para poder tomar decisiones al respecto y conectar con su realidad y necesidades.

Para participar es necesario:

1.Registrarte: para participar en una iniciativa es necesario que te registres en la Plataforma de participación de Autismo España.

2.Informarte: accede a las distintas iniciativas. En ellas encontrarás información para poder participar con tu opinión.





Buscar

¿Qué es esto?

Participa ▾

Entra

Regístrate



# PLATAFORMA DE PARTICIPACIÓN

Autismo España

¿Cómo funciona?

Abraham Lincoln

participacion@autismo.org.e

.....

Regístrate

Al registrarte aceptas las condiciones del servicio

Acceso Web



# Aplicaciones para la regulación sensorial y emocional



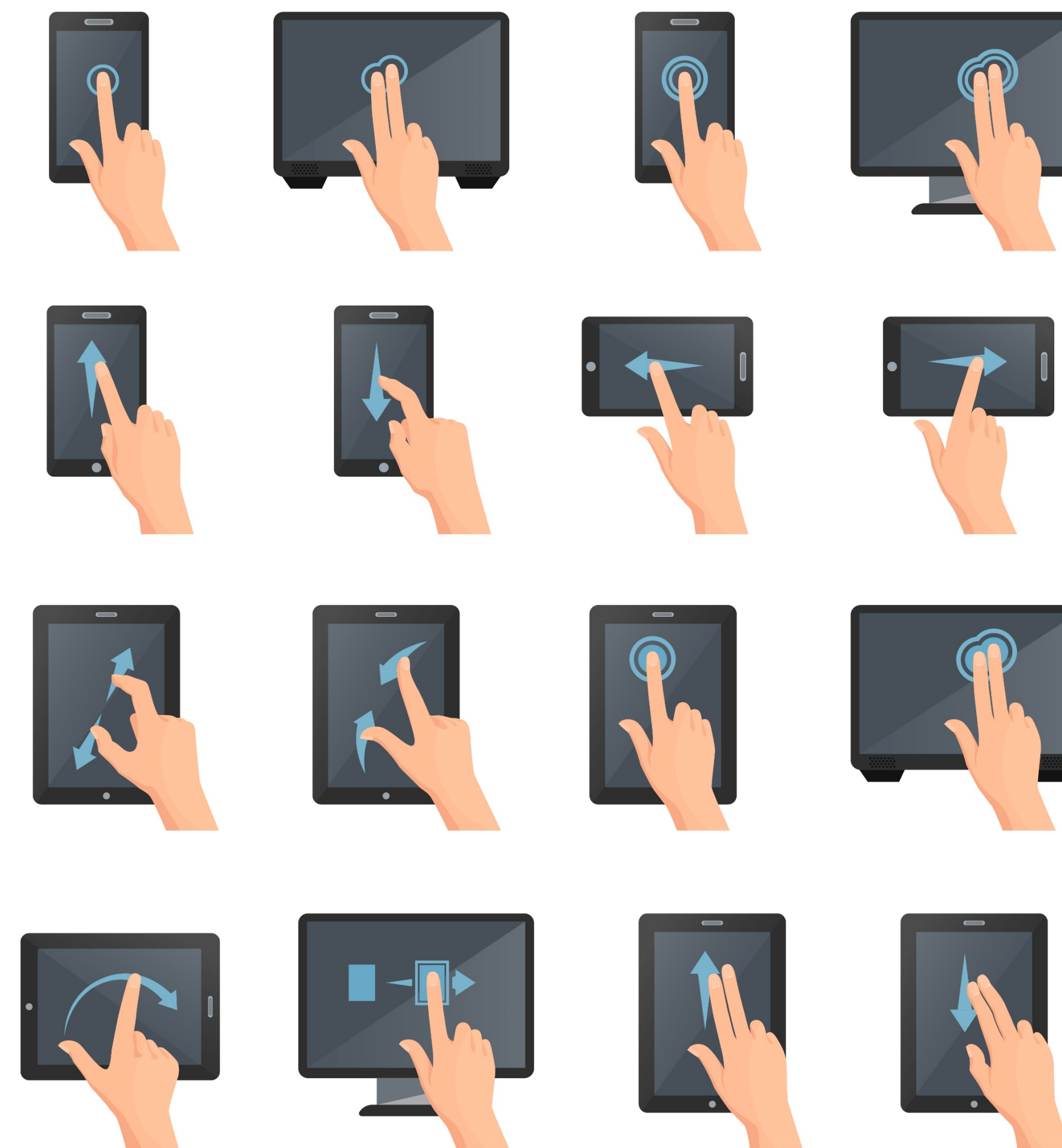
6

## Interacción táctil

Algunas aplicaciones cuya finalidad es la estimulación táctil permiten a las personas autistas conseguir, por un lado, una fuente de estimulación sensorial controlada y predecible que favorezcan su confort y les ayuden a autorregularse y, por otro lado, a calmar y reducir su activación en momentos de ansiedad.

Las aplicaciones táctiles ofrecen una vía para experimentar sensaciones agradables y reconfortantes que mitigan el malestar o simplemente resultan agradables.

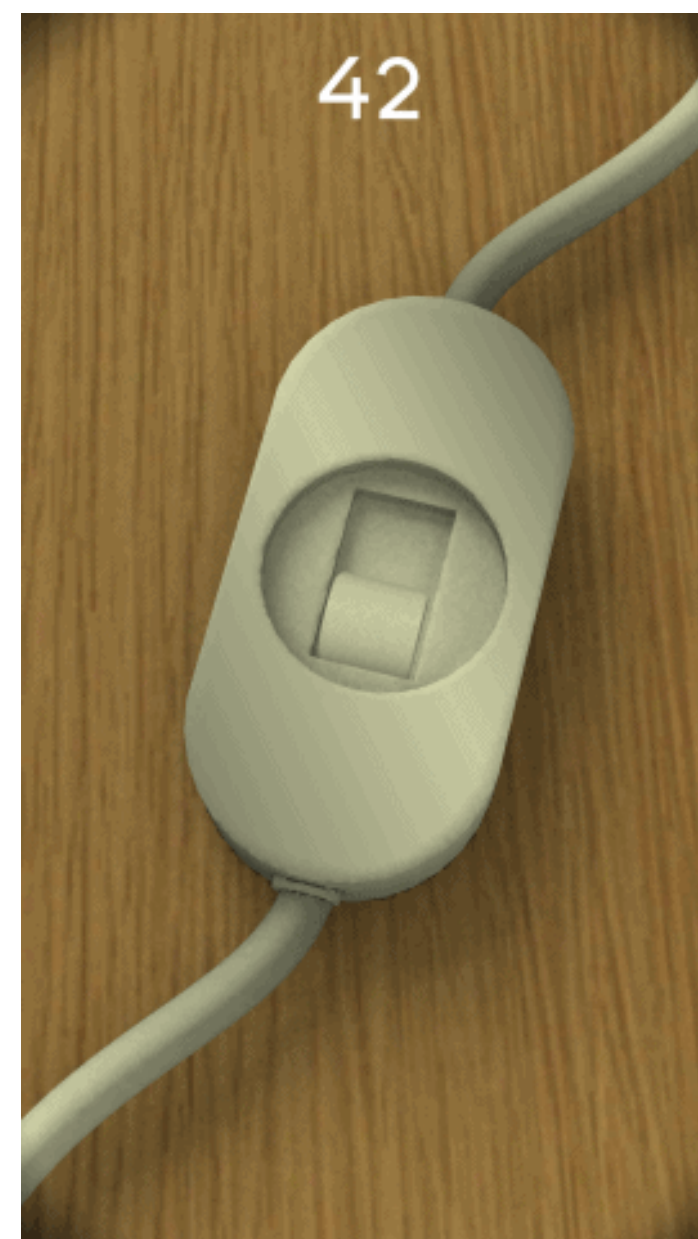
También pueden fomentar la concentración o la capacidad para hacer frente a determinadas tareas.





# Interacción táctil

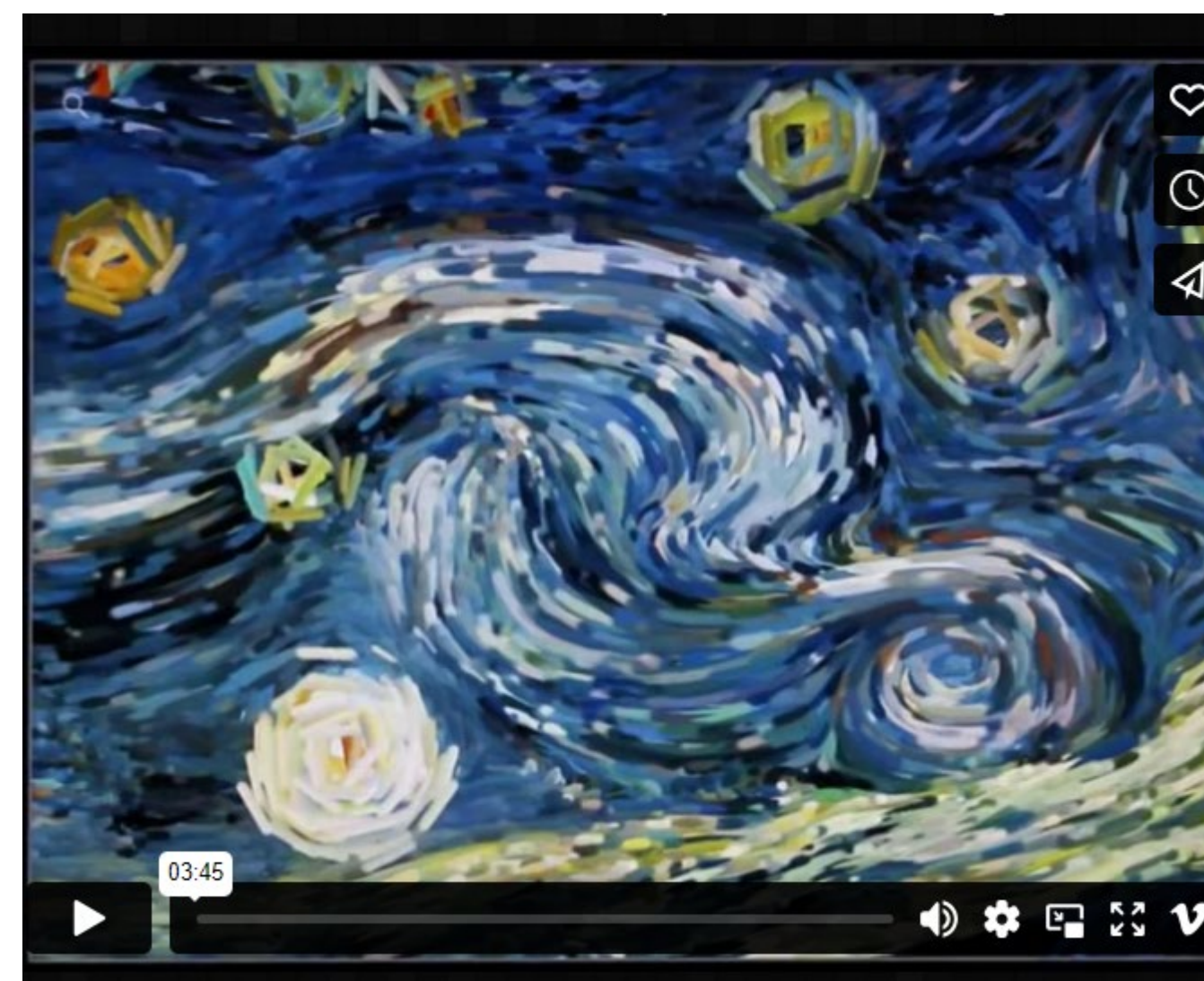
Antistress



[Descarga Android](#)

[Descarga iOS](#)

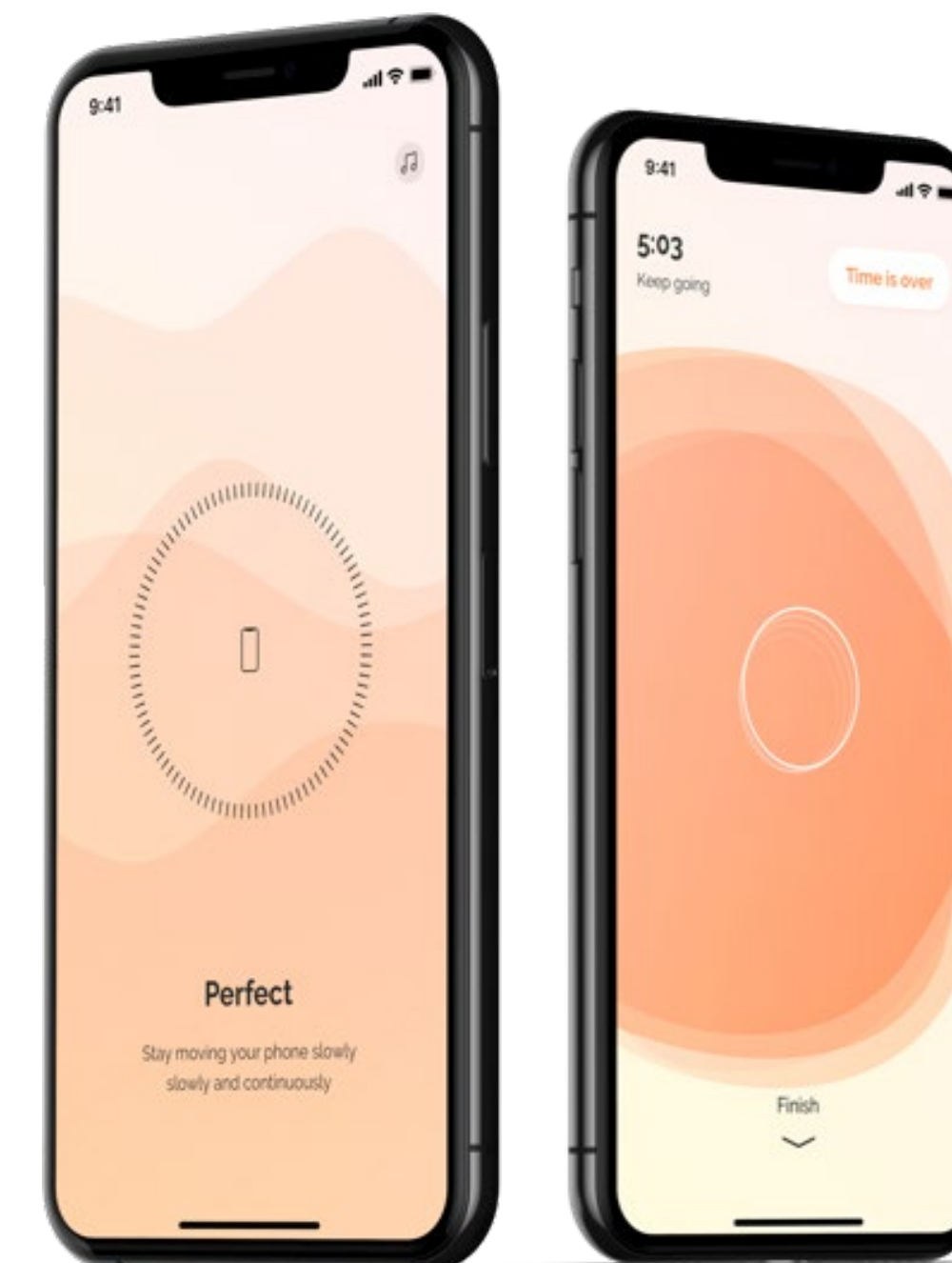
Starry Night



[Descarga Android](#)

[Descarga iOS](#)

Pause



[Descarga Android](#)

[Descarga iOS](#)

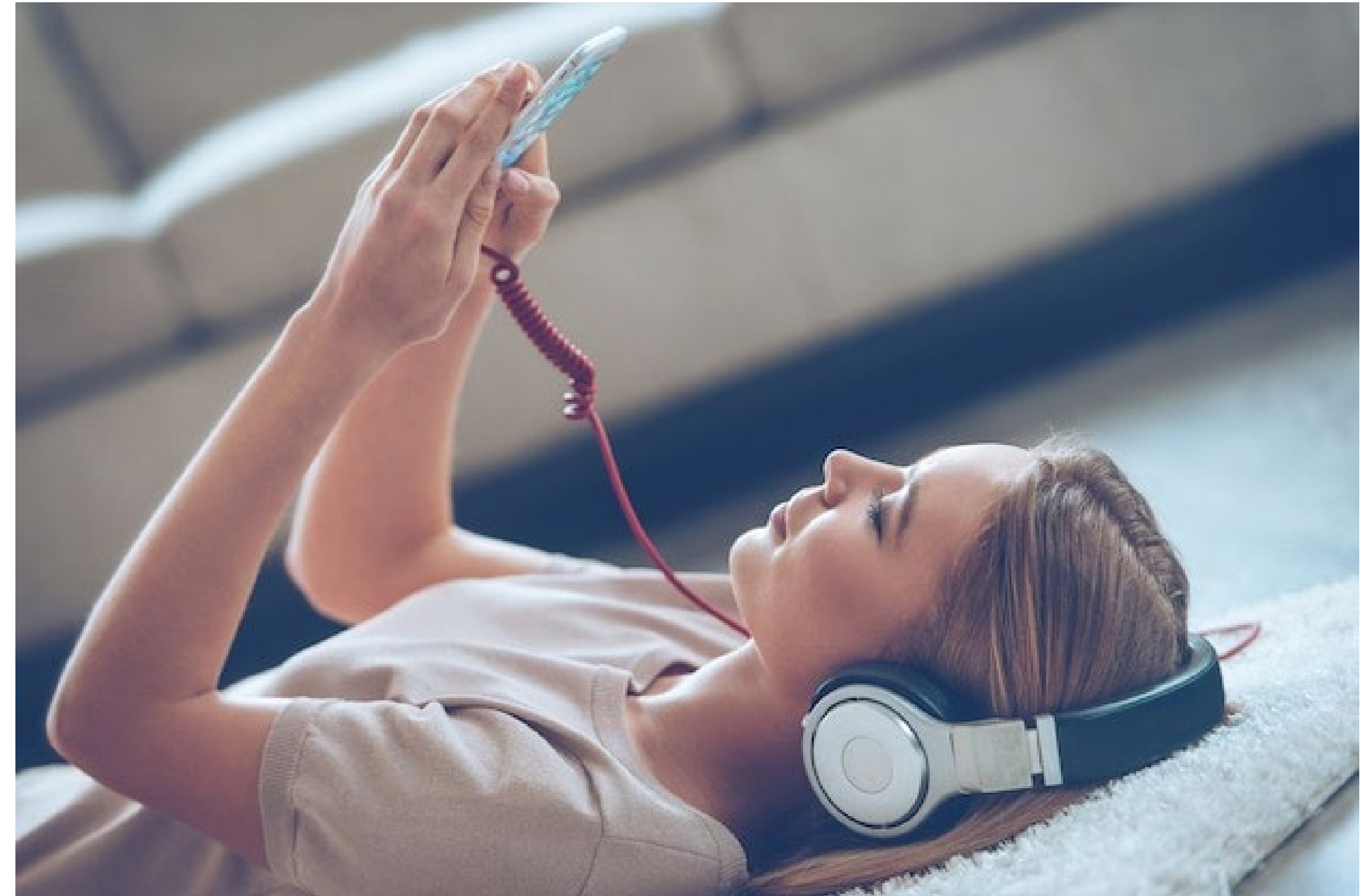


## Sonidos relajantes y cancelación del sonido

Las aplicaciones que permiten reproducir una gama variada de sonidos relajantes pueden resultar de utilidad para niños, niñas y personas adultas autistas, ya que pueden proporcionarles calma sensorial y reducir los niveles de estrés o ansiedad en situaciones en que la persona se puede sentir especialmente abrumada.

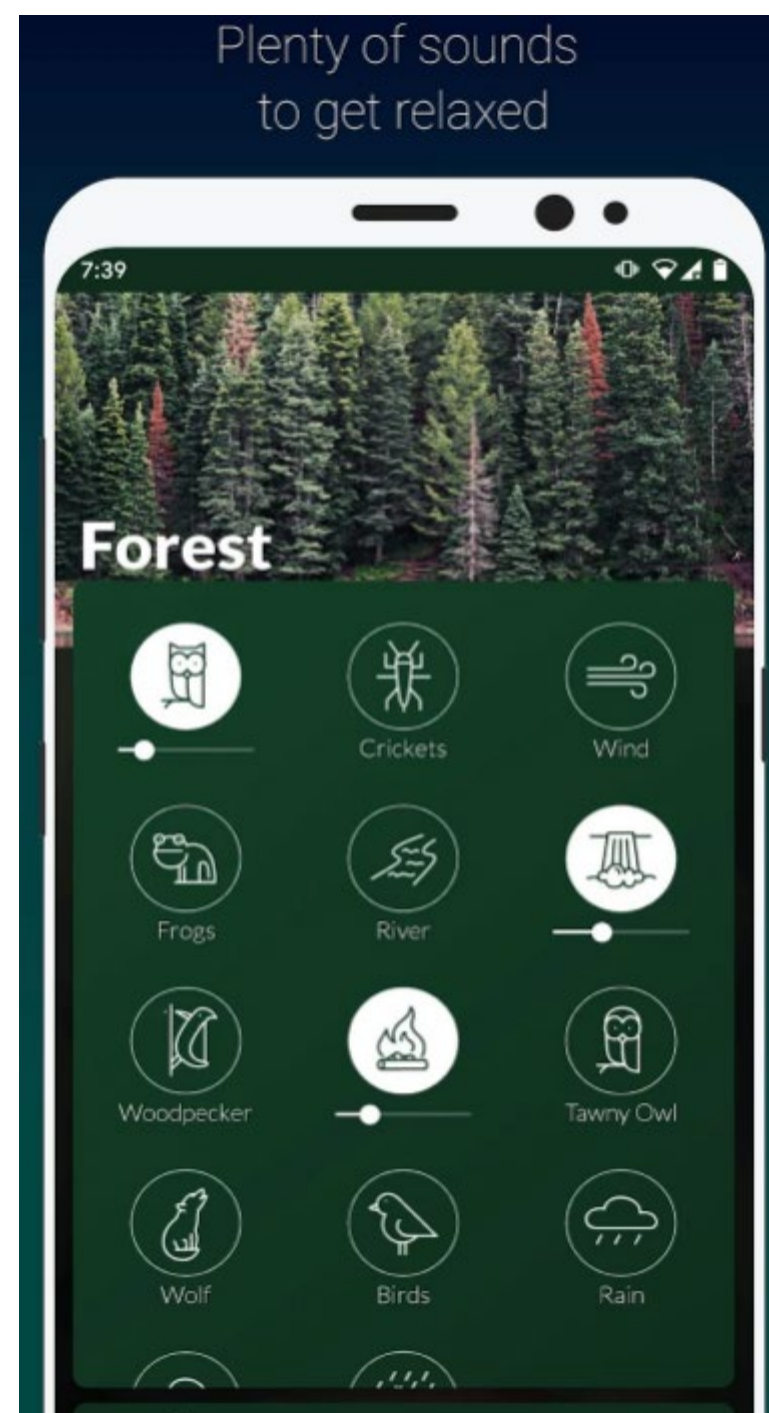
También pueden favorecer la conciliación del sueño y contribuir a mejorar la calidad del sueño y establecer rutinas más regulares, fomentar la concentración y también constituir una fuente de estimulación sensorial positiva en entornos que resultan desafiantes (ej. lugares con mucho ruido).

Por otro lado, aplicaciones que permiten cancelar el sonido ambiental o reducir los niveles de ruido pueden cumplir también una función autorreguladora en momentos de exposición a estimulación aversiva.



# Sonidos relajantes

## Atmosphere



Descarga Android

Descarga iOS

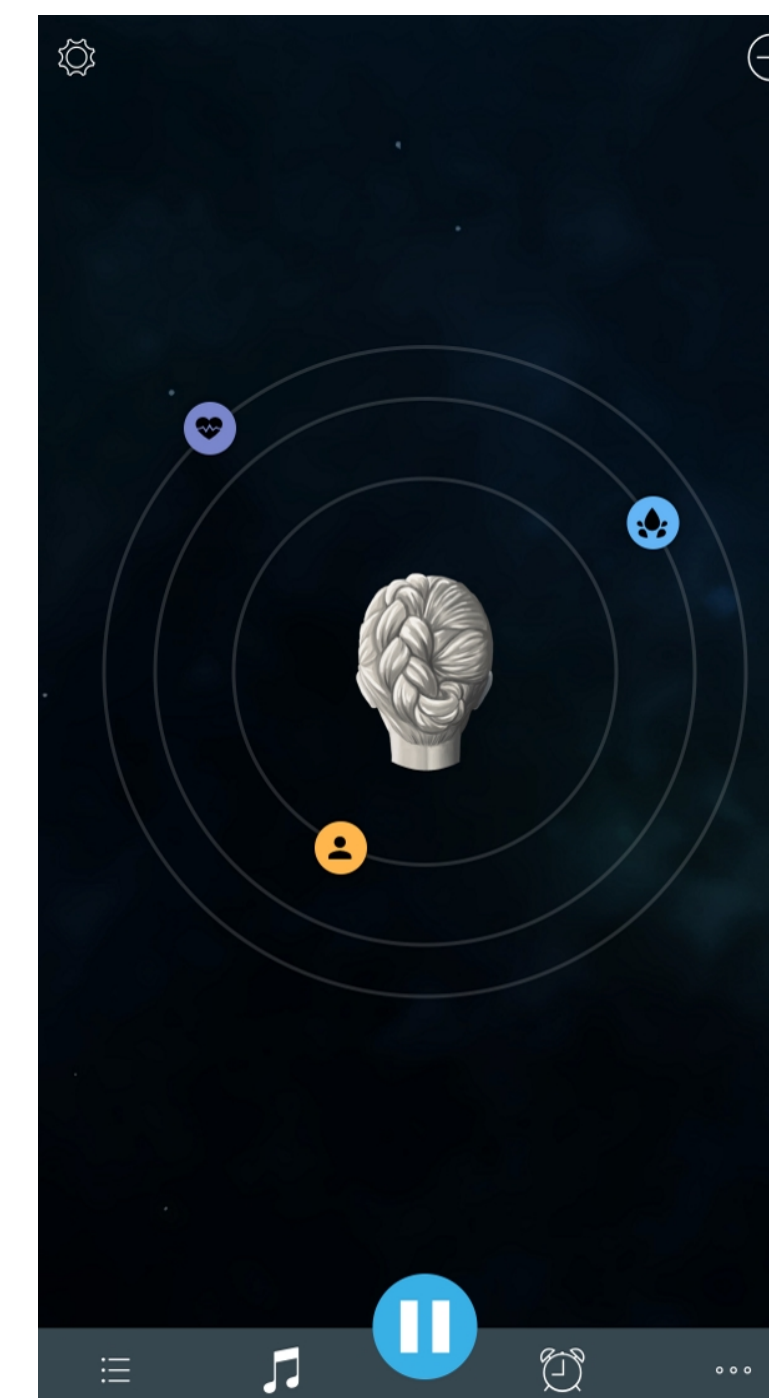
## Sleep sounds



Descarga Android

Descarga iOS

## Sleep orbit



Descarga Android

Descarga iOS

# Unfear

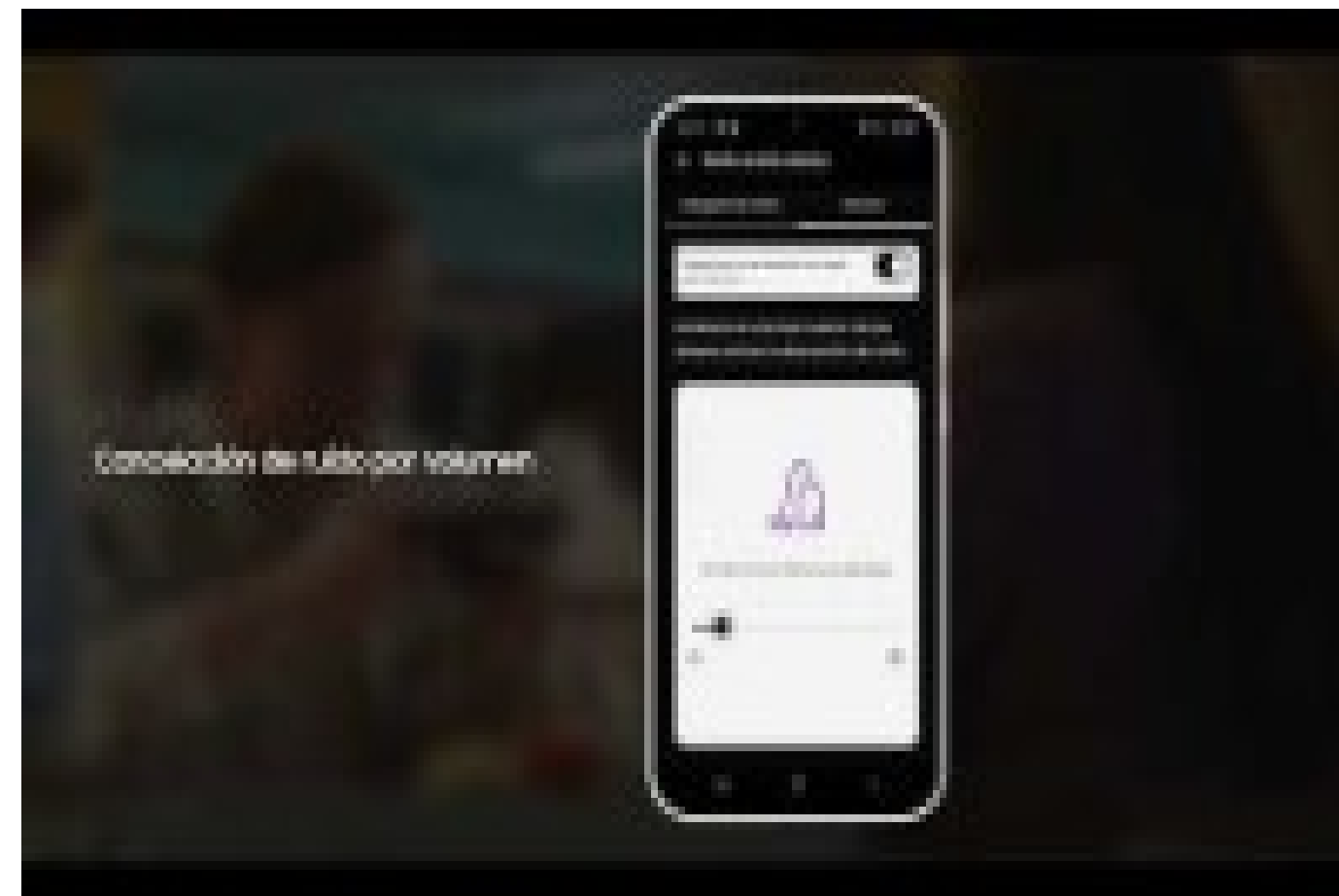
Samsung ha trabajado en una solución basada en Inteligencia Artificial que silencia los ruidos tanto externos -alteraciones y ruidos del ambiente- como los ruidos o alteraciones en el contenido que se reproduce en los auriculares a través de un smartphone.

Las personas con autismo pueden tener hipersensibilidad auditiva, lo que se traduce en intolerancia, malestar e, incluso, ansiedad durante la exposición a determinados sonidos.

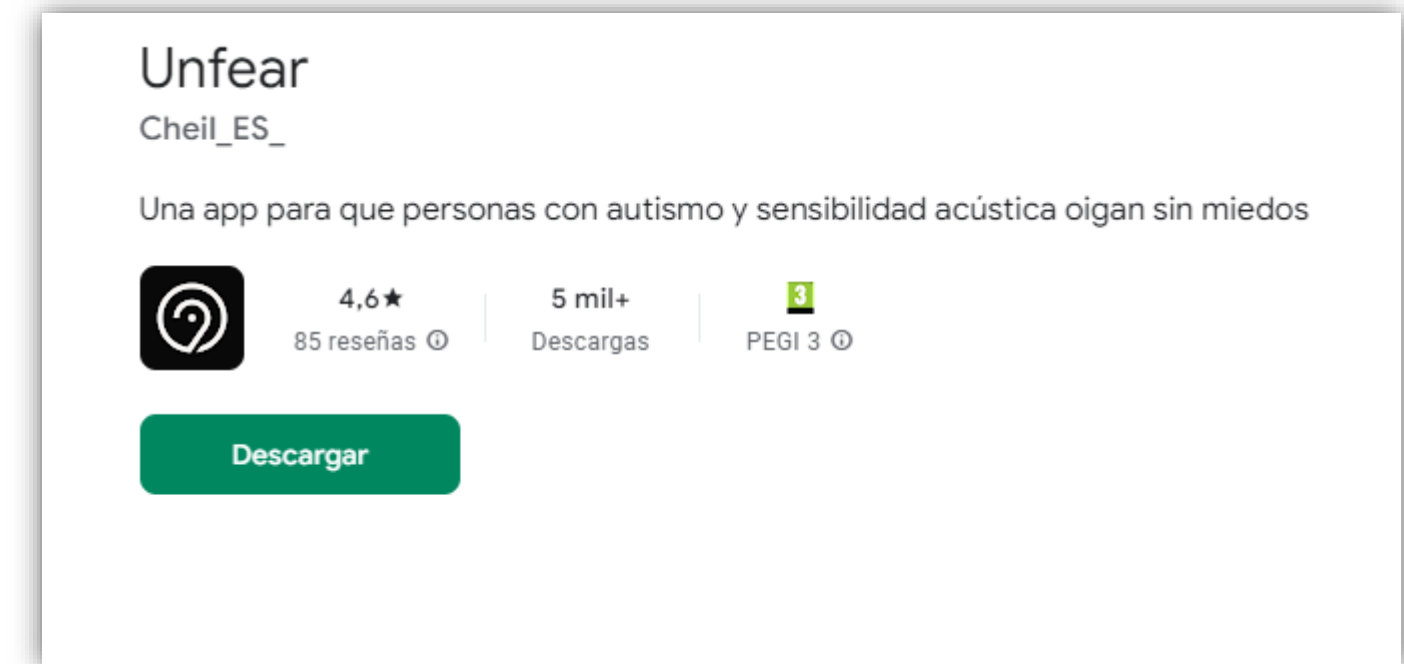
Unfear es una aplicación Android que ya está disponible para su descarga gratuita en España desde Play Store para smartphones compatibles con versiones de Android 10 y superiores.







[Guía de uso](#)



[Descargar Android](#)

Muy pronto disponible para iOS

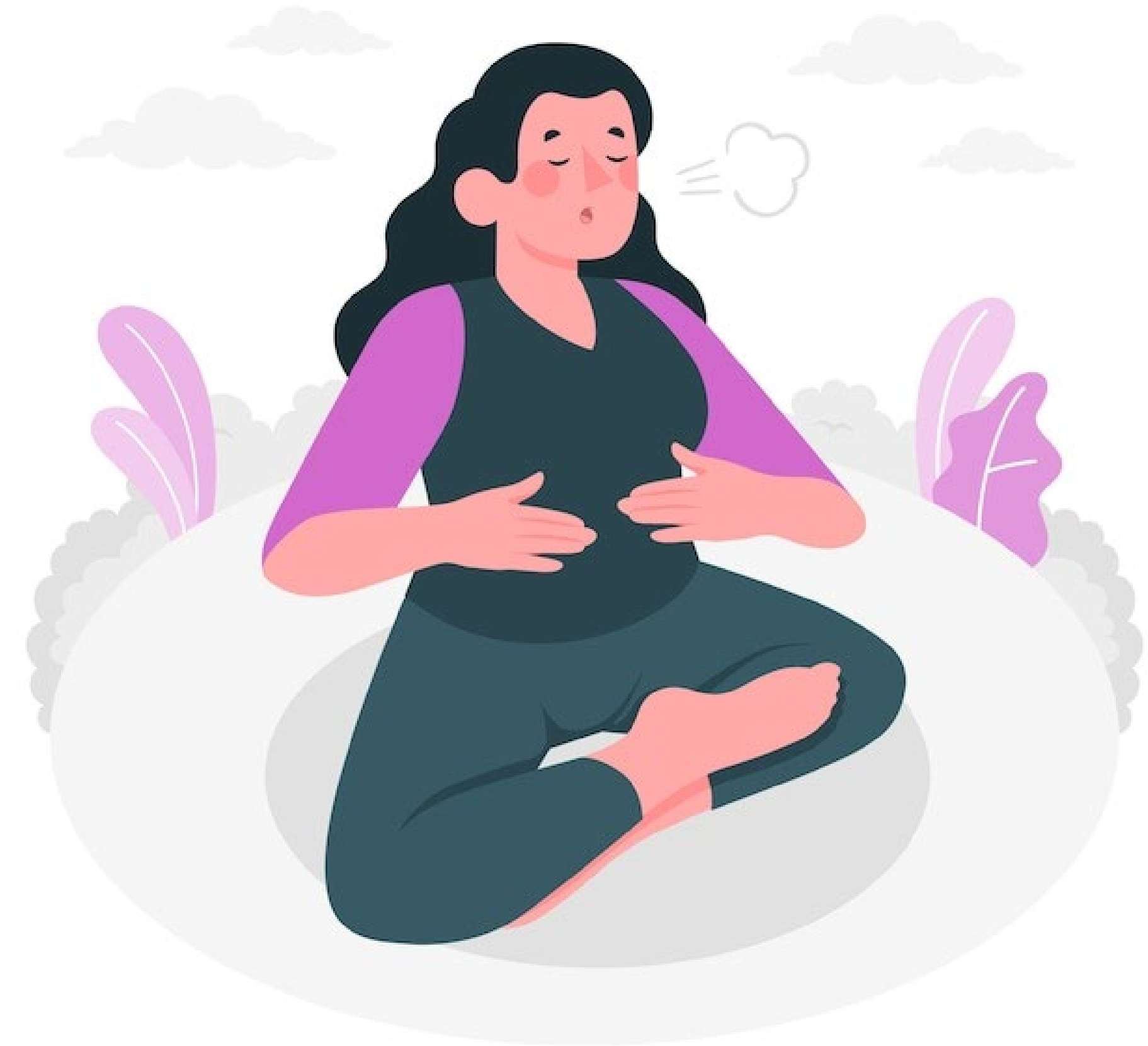


## Control respiratorio

Las aplicaciones que ayudan a regular la respiración favorecen, por un lado, la regulación emocional, ya que, mediante técnicas específicas como la respiración profunda y lenta, que pueden ayudar a estabilizar las emociones y reducir la intensidad de respuestas emocionales.

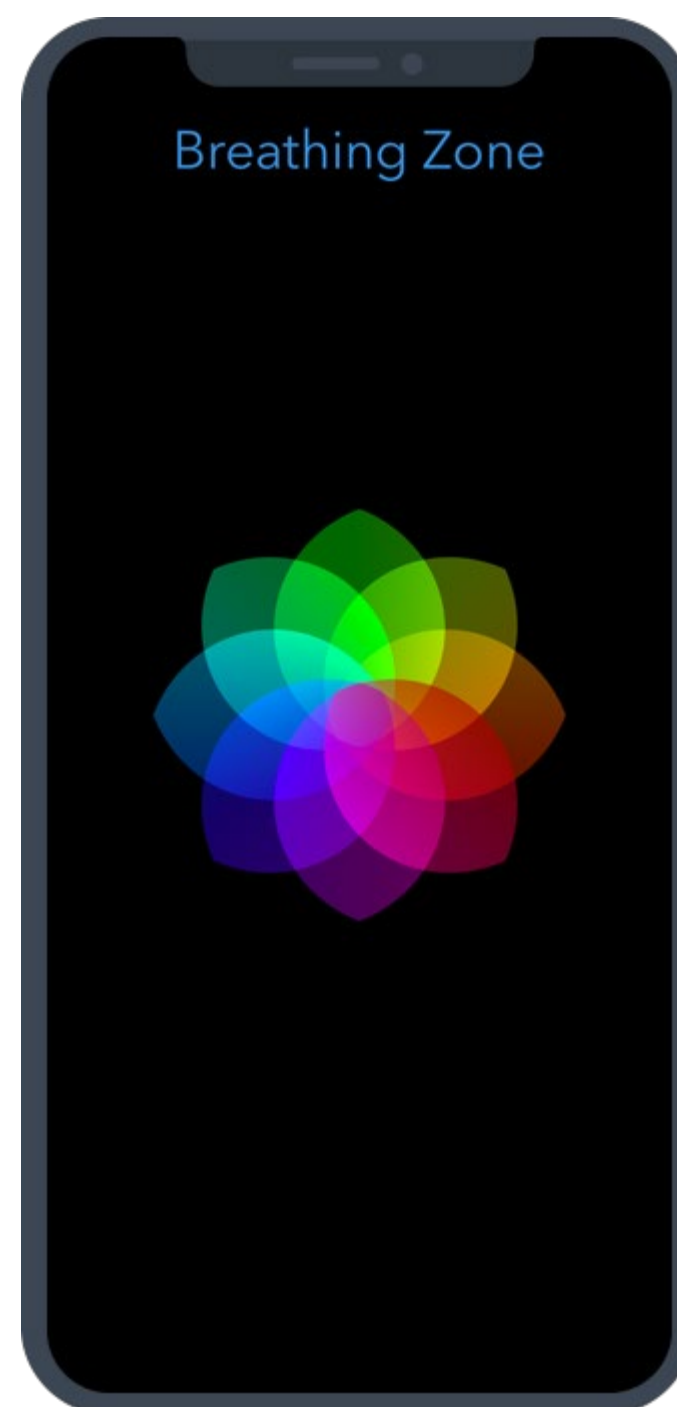
También son una buena herramienta para la gestión del estrés y la ansiedad, mejorar la concentración y servir de apoyo ante situaciones que generan malestar.

Así mismo, contribuyen a una práctica cotidiana de autocuidado y pueden servir de apoyo al sueño y la rutina de descanso.



# Control respiratorio

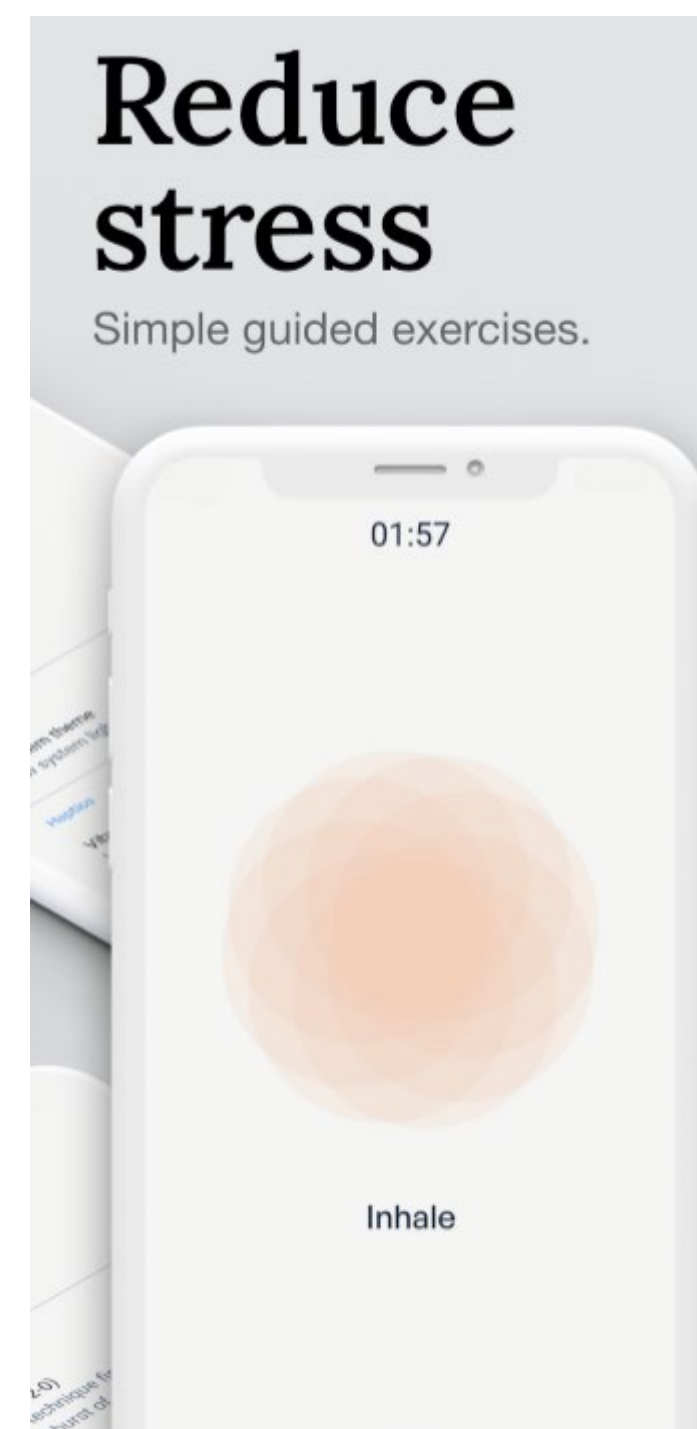
## Breathing zone



[Descarga en iOS](#)

[Descarga en Android](#)

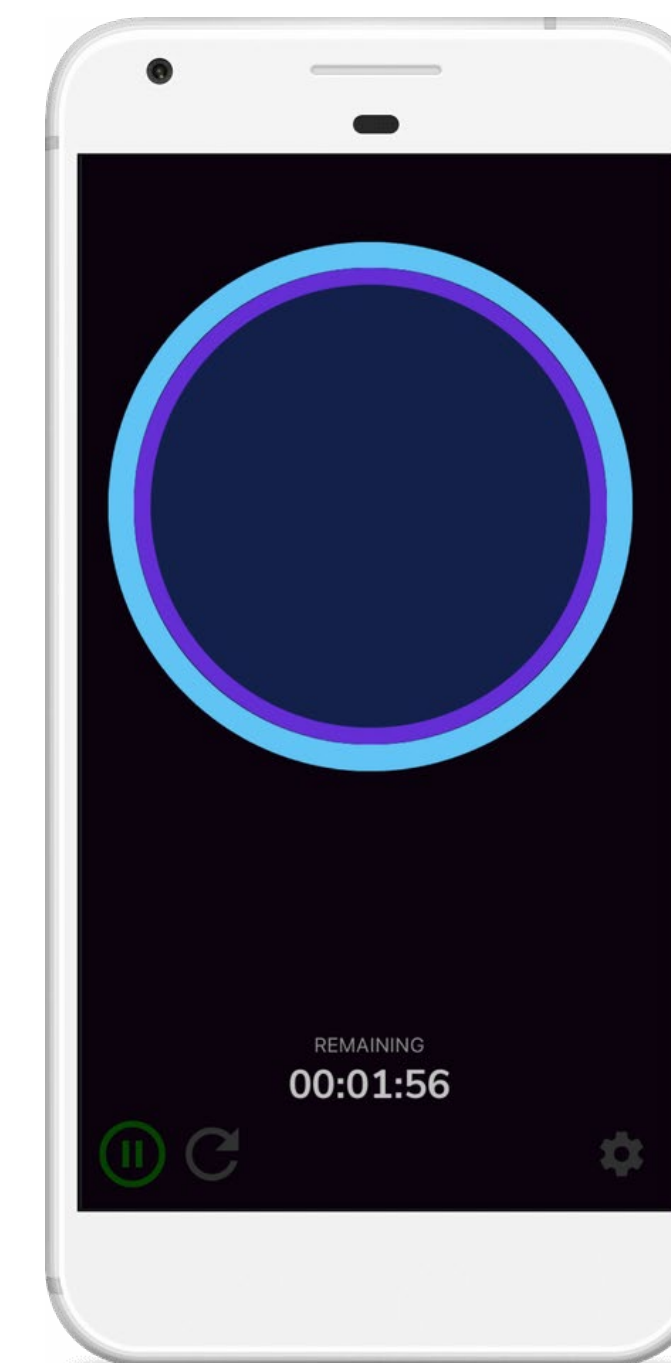
## Breathly



[Descarga en iOS](#)

[Descarga en Android](#)

## Awesome Breathing



[Descarga en iOS](#)

[Descarga en Android](#)



C/ Garibay 7, 3º izq.  
28007 – Madrid

T. 915 913 409  
confederacion@autismo.org.es



## Sobre el proyecto +Digitales

+Digitales es un proyecto de modernización tecnológica de las entidades del tejido asociativo de Autismo España, que permitirá crear un nuevo modelo de prestación de apoyos e intervención que mejore la calidad de vida de las personas con trastorno del espectro del autismo de nuestro país.

Subvencionado a través de la convocatoria de ayudas para la modernización del Tercer Sector del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, financiada por el Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia y los fondos NextGenerationEU de la Unión Europea.



## ODS a los que Autismo España contribuye:

