



## ORIENTACIONES A FAMILIAS DE HIJOS CON TEA (COVID-19)

Siguiendo la instrucción publicada el 20 de marzo por el Ministerio de Sanidad, que **amplía el permiso de circular por la vía pública** a personas con discapacidad que tengan alteraciones conductuales, ya recogido en el Real Decreto del estado de alarma, **podéis acompañar a vuestros hijos** a dar un pequeño paseo respetando siempre las medidas de seguridad. La autoridad puede requerir, en cualquier momento, la documentación que acredite ese estado de excepción por lo que **se debe llevar el informe o prescripción sanitaria y, si lo tuviera, se recomienda también el certificado de reconocimiento de discapacidad, no siendo este imprescindible.**

El confinamiento es una nueva situación a la que vuestros hijos han tenido que adaptarse y comprender demasiado rápido, lo que les puede resultar estresante y provocarles ansiedad, ya que ellos, normalmente, tienen rutinas estables y predecibles.

Las siguientes **orientaciones y tareas** a trabajar en casa os pueden ayudar en estos días de cuarentena:

### ➤ COMPRENSIÓN DE LA SITUACIÓN

- **Evitar la exposición a noticias y telediarios de forma reiterada** y mejor ver un solo telediario al día. Los padres después podéis filtrar la información, siempre buscando referencias positivas y así rebajar los niveles de ansiedad. Preguntadle qué es lo que saben del virus y ampliar información en función de lo que ya conocen y su edad. Extremar la vigilancia de lo que consulta en internet, haciéndole ver que mucha de la información de la red no es real. **Uso del control parental.**
- **Realizan una interpretación literal** y puede ser peligroso para su salud mental, en función de lo que oiga en los medios de comunicación. Debemos asegurarnos que comprende de forma ajustada la información que recibe. Podemos preguntarle sobre lo que conoce de la situación, **comprobar lo que se ha entendido y aclarar aquello que no se haya comprendido bien.**
- **Ayudar a interpretar la realidad de forma más ajustada**, en caso necesario. Utilizar relojes y calendarios, para situarlo en el tiempo, evitando que se obsesione por el tiempo. Se pueden ir tachando los días y realizar actividades diferentes los días de semana y los fines de semana. Ante la incertidumbre de no saber la duración de la actual situación, **no debemos decir a nuestro hijo una fecha concreta de terminación de la cuarentena** para evitar inquietud y consecuencias no deseadas si no se cumpliera.



## ➤ LA IMPORTANCIA DEL APOYO VISUAL

- **Ofrecerle normas por escrito o pictogramas** (las palabras se las lleva el viento).  
Cuando deba fijar una norma, va a ser más sencillo si existe un soporte físico VISUAL.
- **Realizar fotos de lo que hacéis con vuestro hijo** y más tarde que os cuente lo que ha hecho, teniendo como soporte la fotografía. Le resultará más fácil narrar la experiencia y así se entrena en relatar acontecimientos, incluso podríamos inventar un cuento o historia fantástica entre todos.
- **Escribir o dibujar lo que le ocurre** o simplemente lo que hace cada día (uso de diarios), ya que le va a resultar más sencillo hacerlo así, que de forma oral. Es una manera de liberar tensiones y de comunicar lo que le sucede y de gran ayuda en estos momentos para diferenciar unos días de otros.

## ➤ ORGANIZAR EL DÍA

- **Asignar tareas** del hogar haciéndole participe de las mismas y asumiendo responsabilidades en función de su edad. Podemos enseñarle a hacer ciertas tareas o que nos ayuden: hacer la cama, barrer, cocinar, poner lavavajillas, poner lavadora, tender, etc.
- **Uso moderado de la tecnología** por vuestro hijo y por vosotros mismos. Tratad de establecer un horario que limite su uso y así poder dedicar tiempo a otras actividades.
- **Planificar el día**, anticipar información de lo que se va a hacer o va a suceder y justificar los cambios si es que se produjesen, dando las explicaciones oportunas. Necesidad de crear una rutina diaria de qué hacer. **Establecer un horario escrito** de tareas. Debe ser consensuado y realizado de forma conjunta entre el niño y adulto y si en ese horario estamos incluidos los adultos será más fácil su cumplimiento.

**PROPUESTA ORIENTATIVA DE HORARIO.** Se puede organizar por días y así, por ejemplo, lunes y miércoles de 12:30 a 13:30 pueden dibujar y martes y jueves leer.

**El horario del paseo** no queda explícito en el horario para que se ponga en la franja que se considere más conveniente, cambiando la actividad que aparece ahora en la propuesta.



El uso de imágenes o pictogramas en el horario puede ayudar a su comprensión y seguimiento (ejemplos, <https://aulaabierta.arasaac.org/materiales-cao-agendas-visuales>; <https://hablemosdeautismord.wordpress.com/2016/06/24/horarios-visuales>)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9:00 - 10:00	DESAYUNO - HIGIENE - RECOGIDA HABITACIÓN.					DESCANSO	
10:00 - 12:00	<b>TAREAS ESCOLARES</b> -TRABAJO					<b>DESAYUNO ESPECIAL,</b> RECOGER HABITACIÓN, JUEGO LIBRE CONJUNTO	
12:00 - 12:30	<b>DESCANSO,</b> ALMUERZO LIGERO (FRUTA, ZUMO, ...)						
12:30 - 13:30	LECTURA, MÚSICA, DIBUJAR, PINTURA, ESCRIBIR DIARIO					<b>APERITIVO</b>	
13:30 - 14:00	<b>EJERCICIO FÍSICO,</b> BAILAR, MOVIMIENTO					CHARLA COMÚN	
14:00 - 16:00	<b>COMIDA</b> (PREPARARLA, PONER MESA Y RECOGER)					<b>COMIDA</b>	
16:00 - 18:00	T.V. / TABLET/ MÓVIL / VIDEO JUEGOS/					PELÍCULA, SÉRIES, MÓVIL, TABLET, VIDEO JUEGOS	
18:00 - 18:30	<b>MERIENDA</b>						
18:30 - 20:00	JUEGOS DE MESA, TALLERES TAREAS DEL HOGAR.					<b>MERIENDA Y</b> JUEGO COMPARTIDO	
20:00 - 20:30	DUCHA Y ASEO						
20:30 - 21:30	<b>CENA</b>					LIBRE	
21:30 - 22:30	ASEO, T.V., LECTURA					<b>CENA</b> TV, ASEO, LECTURA...	
22:30	IR A LA CAMA				<b>IR A LA CAMA MÁS TARDE</b>		

### ➤ ORIENTACIONES GENERALES

- Debe **aprender a mirar y escuchar**, por tanto, se le debe pedir que nos mire cuando le hablamos. No mira debido a que no comprende la comunicación no verbal, para qué se utiliza la mirada. No forzar, pero debe ir aprendiendo a mirar y escuchar y, por tanto, debemos reconducir con cariño esta conducta.
- **Explicar claramente lo que debe hacer en situaciones concretas.** Vuestro hijo puede tener dificultades en entender la situación y puede no saber qué hacer ante algo que, para sus iguales, creemos obvio. Debemos mostrar paciencia.



- Cuando se produzcan **desconexiones**, “traerlo” al mundo y darle alguna tarea, porque de lo contrario, pronto volverá a desconectar.
- Ante las **confusiones de realidad y ficción**, ayudarle a diferenciar cada una de ellas.
  - OCIO Y TIEMPO LIBRE
- Al ver una **película o serie**, analizar emociones de los personajes junto a vuestro hijo. Preguntar cómo cree que se sienten los personajes ante las distintas situaciones a que se enfrentan y ayudarle a ajustar las emociones si difieren de la realidad.
- En función de la edad **realizar juegos** en los que sea necesaria la interacción de dos o más personas: juegos de pelota, escondite, “1, 2, 3 pollito inglés” o juegos de mesa como parchís, dominó, cartas u otros que le interesen.
  - CONDUCTAS
- Necesidad de tener **autoinstrucciones** por escrito de conductas que se quieran modificar o simplemente que necesiten ser aprendidas.
- **Evitar el enfrentamiento**. Si se enfada, debemos de mostrarnos calmados, sin alterarnos, no gritar y no intentar en ese momento de ira que nuestro hijo comprenda. Cuando se haya calmado en su cuarto (contando hasta 20, realizando respiraciones profundas, apretando un cojín, o cualquier otra estrategia de relajación que le sea útil y se haya pactado previamente), y pase un tiempo moderado, podremos hablar con él sobre lo que ha pasado, lo que ha sentido y cómo afrontarlo de nuevo si se vuelve a producir esa situación.
- Ayudarle a **mejorar su empatía**, para comprender lo que el otro está sintiendo y pensando. Ponerle en situación de cómo se sentiría si le ocurriesen ciertas situaciones.
- **Aumentar el filtro social para evitar comentarios inapropiados**, explicando que hay ciertas circunstancias que, aunque sean ciertas, no está bien decirlas o escribirlas. Ayudarle a diferenciar qué temas son de la esfera familiar y cuáles pueden salir de esa esfera y por tanto ser compartidos, al igual que diferenciar qué tipo de comentarios pueden herir los sentimientos de los demás.