

Guía para familias con niños TEA del Afrontamiento del COVID-19 .

Lorena Rodríguez, María Paradés y Marta Ayala. Equipo Clínico .Clinica Neurokid Valencia, España. Contacto :info@neurokid.es



Objetivo de la Guía



- El objetivo de este guía es que sirva como herramienta de ayuda, para que los niños con TEA progresen aprovechando esas situaciones difíciles que se presentan asociadas al COVID-19, así como, oportunidades para ayudarles a que puedan desarrollar su verdadero potencial a nivel cognitivo, emocional y social. La **resiliencia** es la capacidad de afrontar la adversidad. Desde la Neurociencia se considera que las personas más **resilientes** tienen mayor equilibrio emocional frente a las situaciones de estrés, soportando mejor la presión. Con la aplicación de las diferentes pautas que ofrecemos en esta guía aseguramos el desarrollo de una buena capacidad de resiliencia en los niños TEA ante la situación del COVID-19 para garantizar su equilibrio emocional frente a las situaciones adversas que va a conllevar el estado de alarma en España. Por eso en esta guía solo abordaremos pautas específicas para TEA.

Antes de nada

....

- Es normal que ante la nueva situación sientas angustia por cómo afrontarla con tu hijo con TEA. Hemos realizado esta guía para ayudaros en este proceso.
- Es importante que delante de vuestro hijo os mostréis calmados y tranquilos, las emociones se contagian, así que debes buscar un momento para ti sol@ todos los días para recargar energía.

¡ÁNIMO!

- Si tu no estás bien tu hijo tampoco estará bien, así que no te sientas mal por tener un momento para ti todos los días.

¡¡ES MUY NECESARIO!!

Nueva situación



Para los menores con TEA la llegada del confinamiento es como una

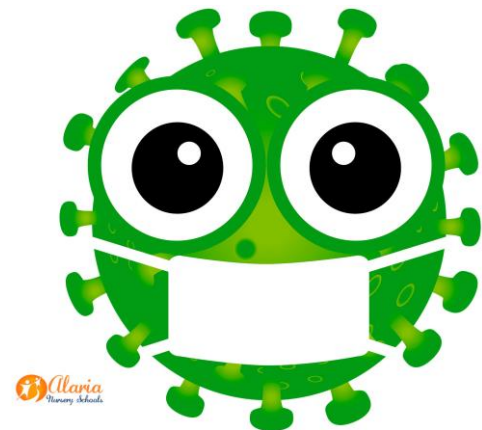


Es una
situación muy
nueva

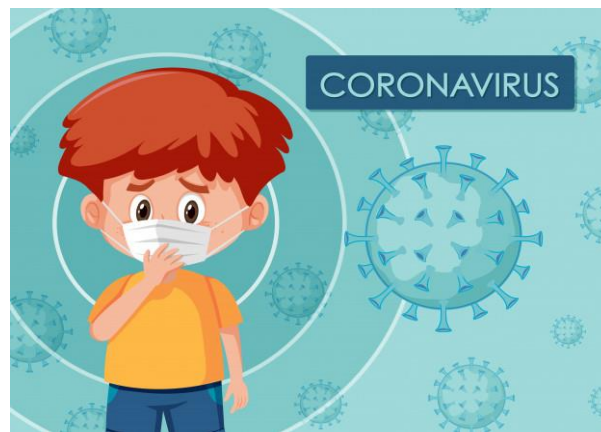


Por eso vamos a explicarlo con diferentes
pasos que os pueda ayudar.

EJEMPLO DE
EXPLICACION
VERBAL PARA
NIÑOS CON
TEA DE
PERFIL
COGNITIVO
VERBAL



- “Cariño, ya sabes que nos tenemos que quedar en casa por el bichito que esta fuera, que se llama CORONAVIRUS. Ahora te voy a explicar como nos debemos lavar las manos para estar protegidos del bichito y te voy a contar cuál va ser nuestra rutina hasta que podamos salir de casa. Enseñamos el horario y el temporizador semanal”



Cuentos que nos pueden ayudar

- “¡Hola! Soy el Coronavirus” de Manuela Molina, editado en varios idiomas con el propósito anticipar y acompañar el mundo emocional infantil frente al virus COVID-19.
<https://www.mindheart.co/descargables>
- Cuento “Rosa contra el virus” del Colegio Oficial de Psicología de Madrid y la Editorial Sentir, elaborado por Rosa Bermejo:
<https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-paraexplicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus>



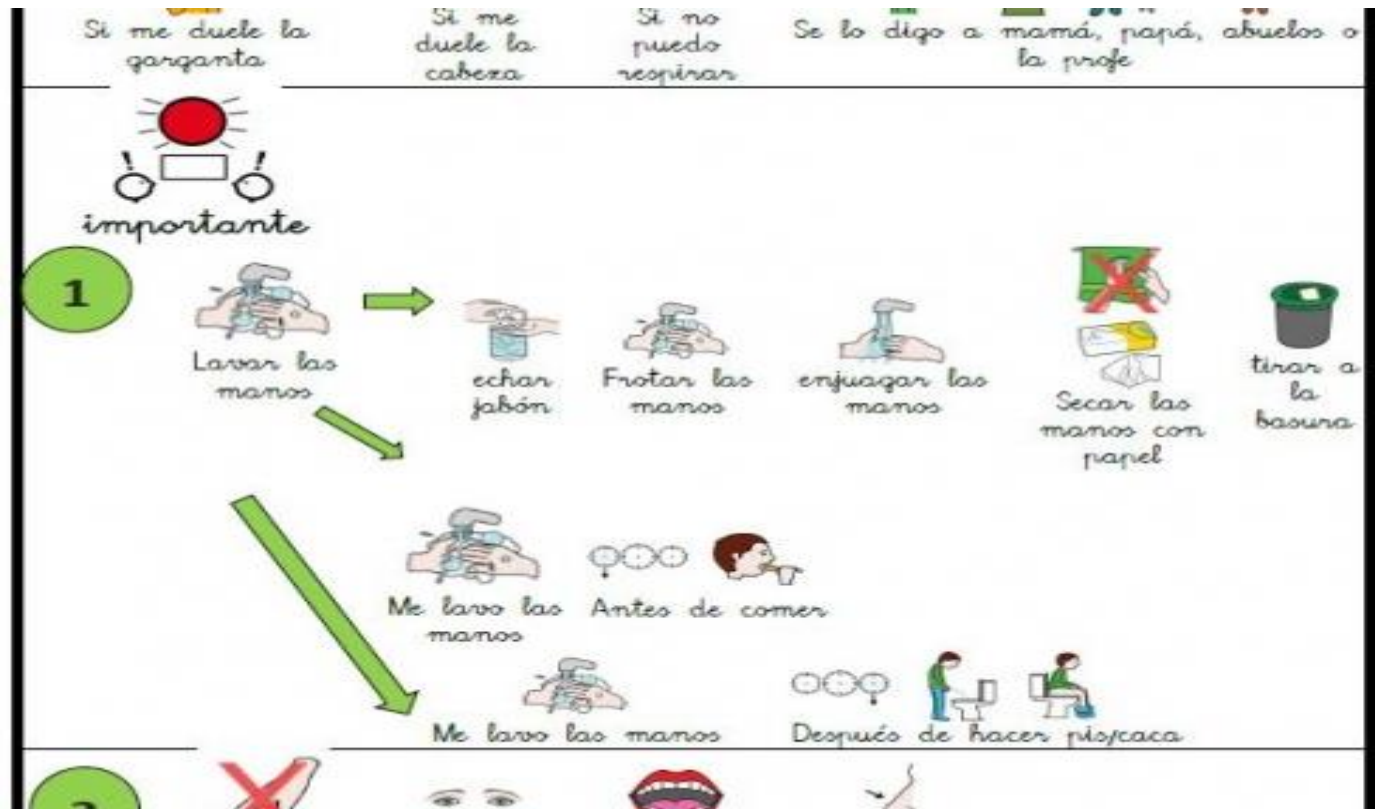
EJEMPLO DE
EXPLICACIÓN
PARA NIÑOS
CON TEA CON
PERFIL
COGNITIVO
NO VERBAL

- CORONAVIRUS EN PICTOGRAMAS



- <https://compartiresvivirweb.wordpress.com/2020/03/13/como-explicar-el-coronavirus-a-personas-con-tea/>
- http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=2266
- <https://www.plenainclusion.org/informate/publicaciones/infografia-a-informacion-sobre-el-nuevo-coronavirus-lectura-facil>

LAVADO DE MANOS CON PICTOGRAMAS DE APOYO



[VIDEO DE LAVADO DE MANOS](https://vimeo.com/398032083/f62b7a87e6)

<https://vimeo.com/398032083/f62b7a87e6>

COMO FAVORECER LA CREACION DE RUTINAS

1. PLANIFICAR ACCIONES VARIADAS REALIZANDO UN HORARIO SEMANAL

2. ESTRUCTURAR EL TIEMPO LIBRE Y ANTICIPAR SI VAMOS A REALIZAR CAMBIOS

3. TENER LAS ZONAS DE REGULACION EMOCIONAL VISIBLES

4. ESTABLECER MOMENTOS DE RELAJACIÓN TODOS LOS DÍAS.

PLANIFICAR ACCIONES VARIADAS

- ESTABLECER RUTINAS FUNCIONALES Y PREDECIBLES CON UN HORARIO SEMANAL. PARA ELLO PODEMOS USAR LOS SIGUIENTES SISTEMAS:
- <https://compartiresvivirweb.wordpress.com/tag/material-descargable/>

A/ GENERADOR DE HORARIOS DE ARASAAC

B/ DICTAPICTO

C/ INTIC

D/ PICTOTARIO



2. ESTRUCTURAR EL TIEMPO LIBRE Y ANTICIPAR CAMBIOS

- EN EL HORARIO VISUAL DEJAREMOS QUE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS SEAN POR LA TARDE Y LAS COGNITIVAS POR LA MAÑANA. ESTABLECEREMOS UN TIEMPO LIMITADO PARA CADA ACTIVIDAD Y TENDREMOS UNA ALARMA O TEMPORIZADOR QUE AVISE DEL CAMBIO DE ACTIVIDAD PARA ASEGURARNOS QUE NO DEDIQUEN TIEMPOS MUY ALTOS A UNA ACTIVIDAD CONCRETA.
- **POR EJEMPLO:**
 - ☐ 16:00-17:00 LEER
 - ☐ 17:00-17:30 MERENDAR
 - ☐ 17:30-18:30 VIDEOJUEGOS
 - ☐ 18:30 -19:30 EJERCICIO FISICO: YOGA, BAILAR, TABLA DE EJERCICIOS
 - ☐ 19:30-20:00 DUCHA

CUANDO HAGAMOS EL HORARIO TENDREMOS EN CUENTA ...

- ❖ Si observamos cambios en los **hábitos de sueño** del niño (tarda mucho en dormirse o se despierta muchas veces) o de **alimentación** (come mucho más o mucho menos de lo normal) es necesario que consultéis con un profesional sanitario (psicólogo infantil, pediatra , psiquiatra...). Los niños pueden presentar **ansiedad o trastornos del estado de ánimo** en esta situación y pueden empezar manifestándose de esa forma.
- ❖ Las **tareas cognitivas** es preferible que se realicen por las mañanas ya que el cerebro esta más preparado para trabajar con descansos pautados y establecidos en el horario de forma visible (así evitamos discusiones del periodo de descanso y optimizamos el rendimiento cognitivo).
- ❖ Las **tareas lúdicas** también deben estar estructuradas y visibles en el calendario. De esta forma evitamos discusiones del tipo “llevas más de 2 horas jugando a la Play”.
- ❖ Todos los miembros de la familia es recomendable que tengan **una hora libre asignada cada día**, incluidos los papás, y estará puesto de forma visible en el calendario para que el resto de miembros de la familia no les interrumpen y dejen ese momento de respiro a cada miembro de la unidad familiar.
- ❖ Las **tareas domésticas** que encarguemos a nuestros niños o familiares se realizan de forma individual y se establecen en el calendario semanal. Al realizarse de forma individual evitamos discusiones en la realización de tareas, especialmente entre hermanos.... Igualmente es recomendable que las realicen de forma separada si es una tarea escolar para facilitar el rendimiento cognitivo.

ES IMPORTANTE SABER QUE ...

El confinamiento en casa de personas con TEA podría generar otras alteraciones como:

Aumento de conductas repetitivas, porque la persona se aburre o por necesidad de autorregularse.

Aumento de conductas disruptivas o problemas de conducta, al no entender que no pueden salir de casa o hacer las actividades que habitualmente hacen.

Aumento de la irritabilidad o la ansiedad, o lo que se conoce como desregulación emocional.

Todas estas conductas y otras nuevas podrían ser previsibles en un contexto como este.



Usamos las zonas de Regulación emocional.

- Los niños con TEA tienen dificultades para identificar sus emociones, por este motivo vamos a usar las **ZONAS DE REGULACION EMOCIONAL**.
- Le diremos que observamos que está en ZONA ...

➤ **ZONA ROJA: ENFADADO, IRA**



➤ **ZONA AZUL: TRISTEZA, ANGUSTIA**



➤ **ZONA AMARILLA: NERVIOSO, EXCITADO**



SI AÚN NO LO TENEMOS, PARA CADA ZONA...

- El niño con ayuda de sus papas elige actividades que le gusta hacer y le relajan. Es importante que sean actividades que pueda hacer solo, en casa y sin ayuda para que le ayuden a regularse emocionalmente. Intentaremos escribir o poner pictos de 5 cosas.
- Cuando observamos que esta en zona XXX le recordamos nuestra lista de esa zona para que haga alguna de esas actividades.
- Esto lo realizamos con las 3 zonas de regulación para intentar que este regulado y lo más tranquilo posible.

TABLEROS DE COMUNICACIÓN DE SENTIMIENTOS

http://www.arasaac.org/materiales.php?product_id=cnVoYV9jZXNobz16b25hX2Rlc2NhcmdhcygtYXRlcmlhbGVzLzM1LoNhc2EuZG9j&buscador=o&p_g=0



REGULACIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS PEQUEÑOS CON TEA

- Generalmente estas conductas en personas con TEA están ligadas a la **sensorialidad** y les ayuda a estar más tranquilas, por ejemplo: saltar, estereotipias de manos (movimientos repetitivos y periódicos), movimientos con objetos o con el cuerpo, etc.

Usar el bote de la calma de champú y purpurina



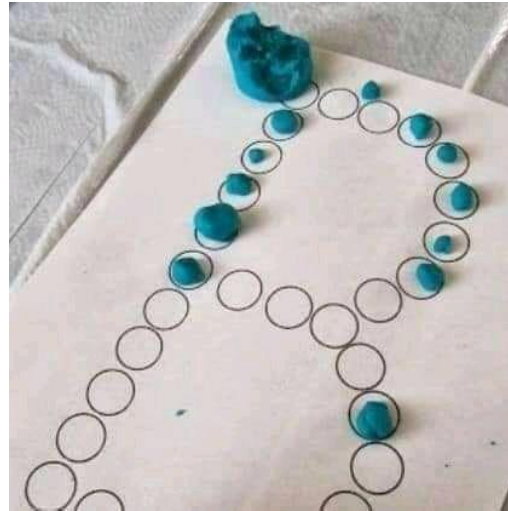
EJERCICIOS DE REGULACIÓN

Realizar un circuito en el salón con lo que tengamos a mano (pintando en el suelo, con toallas, cojines...)



EJERCICIOS DE REGULACIÓN

Usar ejercicios
repetitivos que
trabajen motricidad



4. REALIZAR ALGÚN EJERCICIO DE RELAJACIÓN

- Todos los días haremos un ejercicio de relajación en un momento en que se observamos que el niño con TEA se encuentra bien.
- <https://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com/2015/07/tecnicas-de-relajacion-frente-la.html>
- <https://pictoaplicaciones.com/blog/recopilacion-de-materiales-para-estimulacion-sensorial-en-el-tea/>



ESTRATEGIAS PARA RELAJARSE EN ADOLESCENTES CONTEA

- Ver la televisión
- Meditación
- Preparar “estrategias de salida/escape” para situaciones sociales. Aunque tu hijo desee participar en actividades sociales (como una fiesta de cumpleaños), puede generarle ansiedad. Una estrategia muy buena puede ser planear cómo vamos a salir de esa situación social si se vuelve abrumadora. Algunos ejemplos de “estrategias de salida” podrían ser:
 - acordar un «código secreto» para que tu hijo te informe de que quiere irse (sin que los otros sepan que está pidiéndolo)
 - acordar que hará una llamada telefónica o una llamada perdida
 - acordar un período corto de estancia y que se le recogerá a continuación
- Organizar actividades sociales que no requieran demasiada «socialización», como ver una película o un programa favorito.
- Identificar a una persona que será responsable de asegurarse cada cierto tiempo de que la situación social no le resulta abrumadora
- Identificar una habitación o espacio donde su hijo podrá ir si la situación social se vuelve demasiado difícil o exigente. Solo un ejemplo de alguien que conocemos bien: cuando D. va a casa de una de sus amigas para un evento social, su amiga organiza un rincón cómodo en la casa con un ordenador portátil, para que pueda escapar si se siente abrumada.

MÁS ESTRATEGIAS PARA RELAJARSE EN ADOLESCENTES CON TEA

- Crear un espacio especial “zona de calmarse” / sala de relajación / espacio de pensamiento / espacio tranquilo, donde su hijo pueda relajarse
- Crear rutinas en casa que minimicen el estrés.
- Facilitarle momentos de “tiempo solo/a” que le permitan calmarse («¿Crees que necesitas un momento a solas?»)
- Adaptar la comunicación: expresarse con calma y permitir un tiempo de procesamiento adicional
- Escuchar música
- Dibujar
- Leer un libro
- Audio de relajación
- Pasear mientras habla en voz alta consigo mismo
- Estrategias sensoriales como un [chaleco de presión profunda](#) o una [manta sensorial o anti-estrés](#)
- [Juguetes anti-estrés](#)
- Hablar / Dialogar para comprender qué está molestándoles /afectándoles
- Escuchar cuentos /historias
- Escribir preocupaciones en un pedazo de papel y deshacerse de él
- Pasar las preocupaciones a un peluche favorito
- Actividad física
- Jugar juegos de ordenador (a muchos de los niños de nuestro grupo les encanta ¡Minecraft!)

SI A PESAR DE TODO
ESTO TU NIÑO O
ADOLESCENTE CON
TEA ESTA MUY
AGITADO PUEDE SALIR
A LA CALLE

- Durante la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, las personas con TEA que tengan alteraciones conductuales están habilitadas para salir a la calle con un acompañante, siempre y cuando se respeten las medidas necesarias para evitar el contagio por coronavirus. Esta medida queda recogida en el [Boletín Oficial del Estado \(BOE\)](#) a fecha 20 de marzo de 2020.



RECORDAD QUE ...

- Papis y Mamis, pensad...
- Cuando acabe esta situación, la salud mental de nuestros hijos e hijas, será más importante que sus capacidades académicas y cómo se han sentido durante este tiempo se quedará con ell@s mucho más tiempo que la memoria de los deberes que hicieron.

¡¡Mantened esto en mente cada momento de cada día!!

