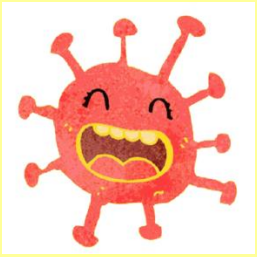
Trastorno del Espectro Autista y Coronavirus COVID-

Información para padres y familia

Orientaciones para familias de pacientes con TEA frente al aislamiento por coronavirus COVID-19 y frente a la tarea escolar.



El aislamiento establecido por el Gobierno Nacional en casa, derivado de las medidas de prevención para hacer frente a la infección por Coronavirus SARS-CoV-2, llamada COVID-19, es una situación excepcional, transitoria y temporal que, sin duda, altera la dinámica y la rutina de cualquier familia, siendo necesario llevar a cabo una reorganización familiar, lo que puede generar alteraciones emocionales y/o de conducta en los niños y niñas con un trastorno del espectro del autismo (TEA).

¿Cómo puede ser la respuesta de mi hijo o hija con TEA al aislamiento en casa?

El aislamiento en casa de personas con TEA puede generar una multiplicidad de respuestas emocionales y conductuales según las características de la familia y del niño/a

Habrá personas con TEA que se sentirán tranquilas en casa y contentas de estar con su familia, lo cual se debe aprovechas buscando llevar a cabo rutinas en conjunto y actividades de interés común.

En otros niños la situación puede generar preocupación, en este caso se recomienda **hacer un uso adecuado de la información relacionada con el**

coronavirus y el motivo del aislamiento, teniendo como objetivo principal no generar ansiedad hacia la situación y normalizar al máximo las medidas de higiene. Podemos hacerlo de forma lúdica con juegos, pictogramas y canciones.

Si en algún momento la persona con TEA se pone nerviosa o se angustia por el contexto actual, puede funcionar **utilizar cuentos o historias sencillas buscando cambiar el foco de atención**, por ejemplo, pintar, hablar de sus intereses, mirar un libro o hacer rutinas cotidianas agradables.

En caso de que aumenten los rituales de limpieza o las preguntas repetitivas por miedo al contagio, hay que limitarlas en el tiempo o frecuencia, e intentar distraer a la persona con otra actividad el resto del tiempo. Por ejemplo, puede ayudar delimitar un momento del día para hablar del tema, y ocupar el resto del tiempo con otras actividades gratificantes que sean de su interés.

La cuarentena en casa de personas con TEA podría generar otras alteraciones como:

- **Aumento de conductas repetitivas**, porque 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.

¿Cómo hacer frente a las posibles alteraciones generadas por el aislamiento?

Durante el período de aislamiento, el objetivo es distraer y ocupar a las personas con TEA para poder pasar las horas de la mejor manera posible y **evitar alteraciones de su conducta**. Algunas indicaciones son:

- Intentar **seguir una misma estructura y horario** utilizando el recurso que mejor se adapte a tu hijo o hija. Ejemplos: horario con pictogramas, horario escrito, agenda con imágenes.
- Intercalar en este horario **actividades que sean variadas**, tales como: moverse, estar sentado, juego libre, tareas en la mesa.
- **Mantener el horario habitual** en la medida de lo posible, respetando los ritmos de sueño y alimentación de la persona con TEA.
- Permitir acceso y tiempo para **conductas de regulación emocional**. 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.
- Todo lo que sea **realizar movimiento** puede ser de gran ayuda para gestionar el confinamiento.
- **Se debe dar prioridad a un confinamiento "gestionable"**. Podemos ser más flexibles en cuanto a la demanda en tareas académicas, el tiempo invertido en conductas repetitivas o en el uso de pantallas y otros dispositivos digitales.
- Sin embargo, en la medida de lo posible, puede ser de gran utilidad que quede establecido **cuándo y durante cuánto tiempo pueden acceder a dispositivos digitales a su alcance**.

- En algunos casos puede ser una gran oportunidad para compartir con el adulto referente actividades de su interés. Es importante dejar que sean nuestros hijos los que nos muestren qué quieren hacer.

Propuestas de actividades a realizar con los más pequeños

- Ayudar a preparar la comida.
- Crear circuitos de saltar, túneles, esconderse o enrollarse en mantas, impulsar pelotas hechas en casa.
- Dedicar más tiempo a las actividades de baño, aseo personal.
- Jugar a juegos sensoriales con harina, legumbres, olores con especies u otros.
- Escuchar música y bailar.
- Juegos manipulativos con objetos, caja de formas, puzles, circuitos de pelotas, vías de trenes, autitos, entre otros.

Propuestas de actividades a realizar con los más grandes

- Las actividades anteriores en caso de que les gusten.
- Juego con muñecos, disfraces.
- Manualidades como pinturas, dibujo, globoflexia, plastilina, entre otros.
- Juegos de mesa.
- Uso de los dispositivos digitales y pantallas de forma compartida, es decir, dejando que muestren qué les interesa, a quién siguen, qué les gusta, a qué juegan y hacerlo conjuntamente con ellos.

Enlaces útiles para trabajar en casa:

- ***Coronavirus en pictogramas***

Resumen: Explicación mediante pictogramas de qué es el COVID19 y cuáles son sus síntomas y precauciones

Enlace:https://drive.google.com/file/d/1uLDQMF_rGn3VPxkWmqGJYFVv89EWkuOD/view

Fuente: ARASAAC (www.arasaac.org)

- ***Manual sobre coronavirus***

Resumen: Explicación mediante pictogramas de qué es el COVID19

Enlace: https://drive.google.com/file/d/1MC1HuPq3KHywm4z7rKDgB-rcjYnzUOdE/view

Fuente :ASPANAES (www.aspanaes.org)

- ***Coviboock***

Resumen: Cuento para explicar el coronavirus a niños/as mayores de 7 años

Enlace:
https://drive.google.com/file/d/10xY03EV8mvK78m09NR5Pm2qB1uJ0xDgq/view

Fuente: MINDHEART (www.mindheart.co)

BIBLIOGRAFIA

1. http://www.autismo.org.es/actualidad/articulo/como-explicar-el-covid-19-las-personas-con-tea
2. https://www.sjdhospitalbarcelona.org/es/trastorno-espectro-autismo-coronavirus-informacion-familias