



RECOMANACIONS PER A LES FAMÍLIES DE NENS I ADOLESCENTS AMB TEA EN SITUACIÓ DE CONFINAMENT "COVID-19"

RESOL ELS SEUS DUBTES

Tracta d'explicar-li de manera senzilla i comprensible que és el COVID-19.

Assegura't de donar-li l'opció perquè expressi tots els dubtes i que realitzi quantes preguntes vulgui.

La informació ha de ser:

1. Ajustada a la seva edat i nivell de comprensió, tracta d'emprar el mateix llenguatge que empres quan li expliques qualsevol altra cosa.
2. Concreta: centra't només en el rellevant, no anyades moltes dades innecessaris.
3. Realista i no alarmista: és important oferir-li informació verídica i fer-li conscient de la rellevància i importància d'aquesta situació però sense generar alarma, hem de ser capaços de transmetre missatges de seguretat i protecció, no de por

Pots ajudar-te de diferents materials d'accés públic especialment dissenyats per a nens, et facilitem l'enllaç a un parell d'ells:

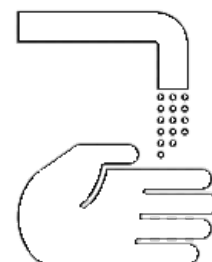
COVIBOOK: <https://www.mindheart.co/descargables>

ROSA CONTRA EL VIRUS: <https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-possibles-virus>



ENSENYA-LI FORMES DE PREVENIR EL CONTAGI: COM HO PODEM FER?

1. Mantenir distància amb altres persones
2. Evitar tocar ulls, nas i boca
3. Esternudar en el nostre colze
4. Rentar-nos les mans amb sabó amb freqüència
5. Utilitzar mocadors de sol ús
6. I la norma més important: **"quedar-nos a casa"**



SORTIR AL CARRER AMB EL MEU FILL/A



Recordar que atenent a les mesures contemplades en el BOE (art.7) només s'haurà de fer ús de les sortides en situacions excepcionals, moments de crisi o intens malestar de difícil maneig al domicili. Si us trobeu en aquesta situació, recordeu:

Definir i anticipar al vostre fill el lloc a què anirem (ex. Fins a la fleca del carrer de barri, dues voltes al carrer...); el temps que estarem fora i en quines condicions (acompanyat només d'un adult, evitant tocar objectes, mantenint distància entre persones i usant la mascareta). Cal que porteu la identificació del vostre fill i de la seva condició que pugui justificar les seves necessitats (DNI, targeta de discapacitat i / o informes mèdics).

ESTABLII UN ORDRE EN HORARIS, RUTINES I ESPAIS

Estem davant d'una situació complicada que ha suposat una ruptura global en el nostre funcionament habitual, podem experimentar la desagradable sensació de la incertesa temporal i això encara afecta més als vostres fills amb TEA, que com sabeu necessiten d'un entorn predictable i estable per aconseguir experimentar sensació de tranquil·litat i seguretat.





Per això, és molt important que ens esforcem a estructurar el seu temps, espai i activitats a diari:



Farem servir suports visuals en els horaris de rutines i espais (amb imatges, fotos, dibuixos, pictogrames, paraula + imatge ...) que els ajuden a anticipar què passarà, què han de fer i en quina seqüència i on ho faran. Això els generarà sentiments de tranquil·litat, facilitant la seva regulació interna i per tant disminuint probabilitat d'aparició de conductes disruptives o inadequades fruit de l'avorriment o la incertesa.

Mantenir horaris regulars: (Anar a dormir, llevar-se, menjar, dutxa...). Un bon descans és imprescindible per al seu benestar, tot i això hem de marcar-li un horari raonable en què no alteri més de 2 hores el seu ritme habitual. Ex no aixecar-se més enllà de les 9.30 h.

Establir un calendari de rutines diàries que ens ajudi a organitzar les activitats que realitzarem i el moment. Recordeu realitzarem el calendari el més visual possible, comptant amb la participació del vostre fill en la seva elaboració i el situarem en un espai visible i accessible de casa.



Ús de calendaris. És important mantenir l'orientació temporal, especialment quan els principals marcadors han desaparegut (dies lectius, laborables ...). Demana al teu fill que diàriament pinti en el calendari el dia en què ens trobem. Podem assenyalar fins a la data que sabem segur que estarà tancada l'escola i d'acord tinguem noves informacions ho anireu actualitzant.

Un moment per a cada cosa. Hem de distingir i establir moments de:

- **Rutines de neteja / autocura:**
És imprescindible mantenir hàbits bàsics d'higiene, freqüència habitual de dutxes, vestir-se amb roba de carrer diàriament, pentinar-se...
- **Tasques acadèmiques** (recomanem que es facin als matins, són hores de menys fatiga i millor capacitat de concentració).



- **Oci en família** (Ex. Manualitats, preparar algun postres, veure una pel·lícula, ballar, fer un àlbum de fotos, fer un puzle, muntar un circuit per el seu tren o la seva figura de Lego preferida ...)
- **Oci en solitari / joc lliure:** és important que mantingui la seva autonomia en el joc i posi en pràctica el desenvolupament de la seva imaginació i creativitat.
- **Temps de descans**
- **Temps d'activitat física:** les extraescolars esportives i les sortides a parc s'han interromput sobtadament, per això és important mantenir un nivell d'activitat física d'acord amb el funcionament previ del vostre fill. Si disposeu de pati o jardí, pot ser un bon moment per desenvolupar jocs d'exterior, dins de casa podem fer balls, jocs de pilota, seguir múltiples tutorials d'internet ... No oblideu la importància de l'activitat física, ja que no només els aporta beneficis físics, sinó que els facilita la regulació emocional.
- **Temps de "pantalles"** (tablet, videoconsola, TV, telèfon ...): tot i que sabem que és un dels aspectes més difícils de controlar, hem d'esforçar per trobar un equilibri entre ser permissius en aquest període (ús diari) i la seva limitació temporal.

Recomanem establir el temps de pantalles després de dinar, ja que és preferible realitzar activitats de tipus més sedentari i amb menor exigència d'atenció. Recordar sempre fer ús de temporitzadors i anticipar la duració màxima de l'activitat.

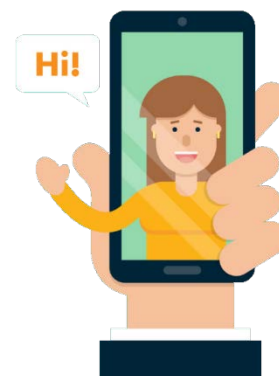
Un espai per a cada activitat: en condicions habituals, hi ha un espai assignat a cada activitat (ex. Deures a l'escola, esport al gimnàs, futbol al camp ...). Ara Heu de ser creatius i delimitar dins de casa les diferents zones ("zona de relax, zona d'esport, zona de deures, zona d'oci ...").

Recordeu ajudar a crear i delimitar un espai on el vostre fill pugui refugiar-se de la sobrestimulació sensorial quan així ho percebi, o simplement pugui gaudir del seu meravellós món interior durant algun temps, el seu "racó chill-out" (Ex. Un racó del



seu habitació amb coixins a terra, un llençol a manera de tenda de campanya, una gran caixa de cartró a manera de refugi ...), on pugui trobar intimitat, tranquil·litat i es esmorteir el "soroll exterior". Podeu proposar-incloure objectes que li agradin com la seva pilota preferida, la seva llanterna, la seva manteta, objectes amb diferents textures ...

Mantenir contactes socials: les relacions socials i la posada en pràctica d'habilitats socials sabeu que són un aspecte fonamental per als vostres fills, per això és recomanable que els ajudeu a programar moments de videotrucades amb companys i amics de l'escola, de l'equip de futbol o de la classe de robòtica, així com amb la família extensa i cercles pròxims als que ara no poden visitar.



Treballar hàbits d'autonomia: aprofiteu aquests dies en família en què disposeu de més temps de l'habitual per treballar nous hàbits d'autonomia amb els vostres fills i tot afermar aquells que havíem començat a treballar (aprendre a fer el llit, doblegar i guardar la seva roba, lligar-se els cordons, rentar-se les dents, preparar-se un entrepà ...).

No oblideu que sou els principals models per als vostres fills, com us mostreu, el que feu, el que digueu i el que transmeteu tindrà una influència directa en ells.



Si us trobeu davant situacions de difícil maneig o necessiteu orientació, podeu contactar amb els terapeutes referents al Centre de Salut Mental Infantojuvenil (CSMIJ)