



**EOEP EADISOC**

G  
O  
I  
B

EQUIP D'AVALUACIÓ DE LES DIFICULTATS  
DE SOCIALITZACIÓ I COMUNICACIÓ

## **RECOMANACIONS PER A LES FAMÍLIES D'ALUMNAT AMB TEA PER AFRONTAR EL CONFINAMENT**

Degut a la situació excepcional que estem vivint davant el COVID-19, l'Equip d'Avaluació de les Dificultats de Socialització i Comunicació (EADISOC) com a equip especialitzat hem elaborat aquest document pensant en les necessitats que poden sorgir a les famílies i els menors amb TEA, ja que som conscients que l'estat de confinament suposa un repte per a tothom.

Pautes per afavorir el benestar emocional dels menors a casa:

### **1) INFORMACIÓ:**

Expliqueu als vostres fills amb un vídeo o conte el que està passant, el perquè estem practicant el "distanciament social" i utilitzar-ho com un moment didàctic en la prevenció. No cal espantar els vostres fills indegudament amb les notícies del telediari, però haurien de tenir una idea general del que està passant adaptada a la seva edat. Als nens els agrada sentir que tenen un paper important. Ajudeu-los a comprendre que aquest és un moment inusual i que tots necessitem estar inclosos per aconseguir-ho.

### **2) CALENDARI:**

Empreu un calendari i encercleu tots els dies que en principi ens hem de quedar a casa. Important: indiqueu amb un signe de ? / sorpresa el dia 30 de març per si aquesta situació s'allargués.

### **3) RUTINA:**

Els nens necessiten rutina i predictibilitat per sentir-se segurs, la qual cosa és especialment important en una situació de crisi.

Programau les activitats i horaris generals que es duran a terme a partir d'ara a la llar durant el dia (recordeu que el cap de setmana ha de tenir una altra rutina més relaxada).

Realitzeu un llistat amb ells de totes aquelles coses que els agradaria fer a casa. Plantegeu amb ells rutines de responsabilitat, és bon moment per aprofitar a introduir tasques quotidianes de casa tals com: fer-se el llit, parar taula, doblegar la roba, ajudar a cuinar, fer-se un entrepà...i rutines d'esport i moviment.

### **4) ESTRUCTURA/ ANTICIPACIÓ:**

- Configureu una programació que impliqui horaris habituals per aixecar-se, endreçar-se, menjar, activitats d'aprenentatge, jugar, esport i socialitzar. És molt important mantenir l'horari dels menjars (5 al dia i evitar picar entre hores i menjars processats)
- Empreu calendaris visuals o escrits de la rutina diària. Introduïu en el calendari temps de joc, de fer el que vulgui, de dedicar-lo als seus interessos. És preferible fer-ho diàriament i juntament amb ells, això ja és una bona activitat per compartir.
- Els més petits poden fer-ho amb pictogrames o dibuixos, el més grans ho poden fer per escrit (pissarra veleda per exemple, o amb un quadern que també es pot aprofitar per escriure o dibuixar al final del dia com s'han sentit, que els ha agradat més...un diari per recordar).
- Controleu molt els temps dedicats a les pantalles, intenteu marcar horaris amb temporitzadors o alarmes.
- Establiu els moments i lloc determinat per fer les tasques escolars (preferentment els matins), respectant el temps de descans a mitjà del matí (descans del berenar, activitats de motricitat gruixuda, ballar, circuits...).
- Dediqueu l'horabaixa a jocs de taula, llegir contes, activitats de motricitat gruixuda, activitats d'integració sensorial, esport, jocs d'experimentació, tallers de cuina, activitats de relaxació (ex: [Petit Bambou](#)), manualitats (ex.:pinterest, pequeocio).

## 5) JOC:

Aproveiteu aquest dies per jugar amb els vostres fills. Els pares i els germans sou els principals agents educatius per afavorir el seu desenvolupament socio-emocional. Exemples de jocs: Pictionary, Quién es Quién, UNO, jocs de mímica, jocs de rol, disfresses, muntar tenda de campanya i llegir amb llanternes de dins...

Hauriem d'incloure algunes activitats d'integració sensorial introduïdes com a joc:

- Per a calmar: massatges de pressió profunda, asseure's en coixins, utilitzar mantes de pes, massatge amb locions (per exemple essència de lavanda), música suau (preferiblement clàssica), mastegar xiclet o pastanaga, xuclar un sorbet amb una canyeta, abraçada d'os, bany de bombolles...
- Per a estimular: fer pessigolles, ballar, jugar amb aigua, llums brillants i de colors, trepitjar pilotes, olors forts i estimulants (menta, taronja, llimona).
- Per a treballar l'àrea tàctil: fregar suaument amb un raspall de truges suaus al voltant de 10 vegades pels braços i les cames almenys una vegada al dia, massatges a les mans amb loció d'olor, jugar amb plastilina, fer castells de sorra o pastissos de fang.
- Per a treballar l'olfacte: Posar-li cremes al nen després de banyar-lo, utilitzar banys de bombolles de diferents olors, preparar una capseta amb diversos objectes d'olor (potpurri, fulles de coriandre, palitos de canyelles, claus d'espècia i preparar projectes d'art amb ells).

## 6) REFORÇ POSITIU:

Es poden donar moments d'angoixa i/o crisis i rabietes. És important mantenir la calma com a adults i recalcar la necessitat de treballar tots junts i com a equip. Reforceu positivament totes aquelles situacions en que ho estan fent bé.

Davant possible pensament recurrent relacionat amb el coronavirus determinar una hora del dia per parlar del tema i la possible preocupació que pugui tenir el nostre fill/a, però evitar que ho pugui fer en tot moment. En aquest sentit, la **tècnica del grounding** pot ser molt útil per treure-lo de l'estat d'angoixa. Es tracta de demanar al nin aquestes preguntes:

- 5 coses que pots veure
- 4 coses que pots sentir/escoltar
- 3 coses que pots tocar
- 2 coses que pots ensumar
- 1 cosa que t'agradi sobre tu

## NO OBLIDEU!!!!

- Doneu un poc de temps lliure personal a cada membre de la família.
- No estiguen pendent d'ells tot el temps.
- Compteu amb els vostres fills per aconseguir junts el repte.

Sabem que aquest és un moment difícil per a tots que ben segur que recordarem. Així que feu el possible per trobar alguna manera de crear **moments especials**. Ajudeu-vos amb els vostres familiars i amics amb telefonades i videotrucades, rigueu tant com pugueu i recordeu que **AIXÒ PASSARÀ!**

**MOLT D'ÀNIMS DE PART DE TOT L'EQUIP!**

## ENLLAÇOS D'INTERÈS:

[Material visual per explicar símptomes del coronavirus i prevenció d'ARASAAC](#)

[Com explicar el coronavirus a persones amb TEA d'ARASAAC.](#)

[Coronavirus amb pictogrames](#)

[Recursos varis molt visuals](#)

[Rosa contra els virus](#)

[Hola soy un virus](#)

Video: [Hi havia una vegada un virus](#)

Història social: [Las pandèmies y el coronavirus](#)

Història social: [Misión quedarse en casa](#)

[Recomanacions del Col·legi de Psicòlegs de les Illes Balears](#)

A la pàgina web del [Servei d'Atenció a la Diversitat](#) podeu trobar els mails de contacte de les persones de l'EOEP EADISOC per si necessiteu qualsevol consulta (document: [PRESENTACIÓ DE L'EQUIP D'AVUACIÓ DE LES DIFICULTATS DE SOCIALITZACIÓ I COMUNICACIÓ](#))