



EOEP EADISOC

G
O
I
B

EQUIP D'AVALUACIÓ DE LES DIFICULTATS
DE SOCIALITZACIÓ I COMUNICACIÓ

RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS DE ALUMNADO CON TEA PARA AFRONTAR EL CONFINAMIENTO

Debido a la situación excepcional que estamos viviendo ante el COVID-19, el Equipo de Evaluación de las Dificultades de Socialización y Comunicación (EADISOC) como equipo especializado hemos elaborado este documento pensando en las necesidades que pueden surgir en las familias y los menores con TEA, ya que somos conscientes de que el estado de confinamiento supone un reto para todos.

Pautas para favorecer el bienestar emocional de los menores en casa:

1) INFORMACIÓN:

Explique a sus hijos con un vídeo o cuento lo que está pasando, el por qué estamos practicando el "distanciamiento social" y utilizarlo como un momento didáctico en la prevención. No hay que asustar a vuestros hijos indebidamente con las noticias del telediario, pero deberían tener una idea general de lo que está pasando adaptada a su edad. A los niños les gusta sentir que tienen un papel importante. Ayude a comprender que este es un momento inusual y que todos necesitamos estar incluidos para conseguirlo.

2) CALENDARIO:

Utilice un calendario y marque todos los días que en principio hay que quedarse en casa. **Importante:** indica con un signo de **? / Sorpresa** el día 30 de marzo por si esta situación se alargara.

3) RUTINA:

Los niños necesitan rutina y predictibilidad para sentirse seguros, lo cual es especialmente importante en una situación de crisis.

Programe las actividades y horarios generales que se llevarán a cabo a partir de ahora en el hogar durante el día (recuerde que el fin de semana debe tener otra rutina más relajada).

Realice un listado con ellos de todas aquellas cosas que les gustaría hacer en casa. Plantead con ellos rutinas de responsabilidad, es buen momento para aprovechar introducir tareas cotidianas de casa tales como: hacerse la cama, poner la mesa, doblar la ropa, ayudar a cocinar, hacerse un bocadillo...y rutinas de deporte y movimiento.

4) ESTRUCTURA/ ANTICIPACIÓN:

- Configure una programación que implique horarios habituales para levantarse, asearse, comer, actividades de aprendizaje, jugar, deporte y socializar. Es muy importante mantener el horario de las comidas (5 al día y evitar picar entre horas y comidas procesadas).
- Utilice calendarios visuales o escritos de la rutina diaria. Introduzca en el calendario tiempo de juego, de hacer lo que quiera, de dedicarse a sus intereses. Es preferible hacerlo a diario y junto con ellos, esto ya es una buena actividad para compartir.
- Los más pequeños pueden hacerlo con pictogramas o dibujos, los mayores lo pueden hacer por escrito (pizarra veleda por ejemplo, o con un cuaderno que también se puede aprovechar para escribir o dibujar al final del día como se han sentido, que les ha gustado más ... un diario para recordar).
- Controle mucho los tiempos dedicados a las pantallas, intente marcar horarios con temporizadores o alarmas.
- Establezca los momentos y lugar determinado para hacer las tareas escolares (preferentemente las mañanas), respetando el tiempo de descanso a media mañana (descanso de la merienda, actividades de motricidad gruesa, bailar, circuitos...).
- Dedique la tarde a juegos de mesa, leer cuentos, actividades de motricidad gruesa, actividades de integración sensorial, deporte, juegos de experimentación, talleres de cocina, actividades de relajación (ej: Pequeño Bambou), manualidades (ej .: pinterest, pequeocio)

5) JUEGO:

Aproveche estos días para jugar con sus hijos. Los padres y los hermanos sois los principales agentes educativos para favorecer su desarrollo socio-emocional. Ejemplos de juegos: Pictionary, Quién es Quién, UNO, juegos de mímica, juegos de rol, disfraces, montar tienda de campaña y leer con linternas dentro ...

Deberíamos incluir algunas actividades de integración sensorial introducidas como juego:

- Para calmar: masajes de presión profunda, sentarse en cojines, utilizar mantas de peso, masaje con lociones (por ejemplo, esencia de lavanda), música suave (preferiblemente clásica), masticar chicle o zanahoria, chupar un sorbete con una pajita, abrazo de hueso, baño de burbujas ...
- Para estimular: hacer cosquillas, bailar, jugar con agua, luces brillantes y de colores, pisar pelotas, olores fuertes y estimulantes (menta, naranja, limón).
- Para trabajar el área táctil: frotar suavemente con un cepillo de cerdas suaves alrededor de 10 veces por los brazos y las piernas al menos una vez al día, masajear las manos con loción de olor, jugar con plastilina, hacer castillos de arena o pasteles de barro.
- Para trabajar el olfato: Ponerle cremas al niño tras bañarlo, utilizar baños de burbujas de diferentes olores, preparar una cajita a varios objetos de olor (potpurri, hojas de cilantro, palitos de espinillas, claves de especia y preparar proyectos de arte con ellos).

6) REFUERZO POSITIVO:

Se pueden dar momentos de angustia y/o crisis y rabieta. Es importante mantener la calma como adultos y remarcar la necesidad de trabajar juntos y como equipo. Reforzar positivamente todas aquellas situaciones en que lo están haciendo bien.

Ante un posible pensamiento recurrente relacionado con el coronavirus determinar una hora del día para hablar del tema y la posible preocupación que pueda tener nuestro hijo/a, pero evitar

que lo pueda hacer en todo momento. En este sentido, la **técnica del grounding** puede ser muy útil para sacarle del estado de angustia. Se trata de pedir al niño estas preguntas:

- 5 cosas que puedes ver
- 4 cosas que puedes oír / escuchar
- 3 cosas que puedes tocar
- 2 cosas que puedes husmear
- 1 cosa que te guste sobre ti

NO OLVIDE!!!!!!

- Dé un poco de tiempo libre personal a cada miembro de la familia.
- No esté pendiente de ellos todo el tiempo.
- Cuente con sus hijos para lograr juntos el reto.

Sabemos que este es un momento difícil para todos que seguro recordaremos siempre. Así que haga lo posible para encontrar alguna manera de crear **momentos especiales**. Ayúdense de familiares y amigos con llamadas y videollamadas, rían tanto como puedan y recuerden que **¡ESTO PASARÁ!**

¡MUCHO ÁNIMO DE PARTE DE TODO EL EQUIPO!

ENLACES DE INTERÉS:

[Material visual para explicar síntomas del coronavirus y prevención de ARASAAC](#)

[Como explicar el coronavirus a personas con TEA de ARASAAC.](#)

[Coronavirus con pictogramas](#)

[Recursos varios muy visuales](#)

[Rosa contra el virus](#)

[Hola soy un virus](#)

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

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

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

[Recomendaciones del Colegio de Psicólogos de las Islas Baleares](#)

En la página web del [Servicio de Atención a la Diversidad](#) podéis encontrar los mails de contacto de las personas del EOOEP EADISOC por si necesitáis alguna consulta. (documento: [PRESENTACIÓ DE L'EQUIP D'AVALUACIÓ DE LES DIFICULTATS DE SOCIALITZACIÓ I COMUNICACIÓ](#))