

## Comprender lo que pasa

Para aquellos que queráis explicar de nuevo a vuestros hijos que es el Covid-19 os recomendamos: <https://www.mindheart.co/descargables>

## Prevenir el contagio

Debido a que los niños/as pueden no presentar síntomas pero transmitir el COVID-19, si hay personas conviviendo en el domicilio que pertenecen a un grupo de riesgo (por su edad avanzada, enfermedades previas) debemos explicar a los niños/as de la mejor forma, según su capacidad de comprender, que tiene que mantener la distancia de seguridad con ellos. En el caso que no puedan entender esta "norma" se deberá aislar a la persona de riesgo en el domicilio para proteger su salud.

## ¿Podemos salir a la calle?

Solo en situaciones excepcionales contempladas en el BOE (artículo 7).

Sabemos que estar tanto tiempo en casa con vuestros hijos es muy complicado, ellos no lo entenderán y para muchos de ellos pasear, saltar, correr,... son actividades importantes en su día a día porque les regulan a nivel emocional. Además sin salir a la calle están menos cansados y el descanso de la noche puede empeorar.

**Pero estamos en una situación de alarma y la seguridad y nuestra salud es lo más importante.**

En el caso que estéis en una situación excepcional y tengáis que salir de casa es fundamental que llevéis: tarjeta de discapacidad, DNI del menor y del acompañante y si tenéis, un justificante de vuestro profesional de referencia.

## ¿Podemos dar paseos "terapéuticos"?

Solo en situaciones excepcionales y siempre que ni el niño ni el acompañante tenga ningún tipo de síntoma respiratorio (tos seca, fiebre, dificultad para respirar) ni ninguna enfermedad de base (enfermedades respiratorias, cardiovasculares, inmunosupresión,...).

Es importante que recordéis que es prioritaria la salud de vuestros hijos y el control de la situación de alarma sanitaria que tenemos, y la policía os puede ordenar el retorno al domicilio. Deberéis llevar con vosotros el certificado de discapacidad y un justificante/prescripción de vuestro profesional de referencia donde lo autorice (además del DNI del menor y del acompañante).

Los paseos deben ser cortos, a ser posible a un lugar concreto que le hayáis anticipado previamente al niño ("vamos hasta el escaparate de la tienda de zapatos y regresamos",...). Es importante proteger a vuestros hijos y al resto de las personas, lavándoles las manos con toallitas jabonosas frecuentemente cuando salgáis a la calle y protegerles con mascarillas.

## En el caso que vuestro hijo necesite un ingreso hospitalario por coronavirus:

El protocolo rutinario de los hospitales indica que todas las personas que sean positivas por una infección por coronavirus y precisen un ingreso hospitalario estarán aisladas, sin posibilidad de tener un acompañante.

En el caso que un niño con TEA precise un ingreso hospitalario consideramos muy importante que su madre o su padre se puedan quedar de forma permanente con ellos. El ingreso hospitalario ya es un estrés de por sí, y es fundamental que tengan junto a ellos un referente adulto que les ayude a estar tranquilos y les de seguridad. Un ingreso sin sus padres en el hospital puede ser traumático para ellos y puede tensionar al equipo sanitario aún más por la falta de comprensión de las normas y situación hospitalaria

### Concepto de tiempo

Al estar todo el día en casa, es importante que los niños/as vean que los días van pasando. Así, podéis tachar los días en el calendario, esto les será de ayuda para entenderlo.

Es importante que los niños puedan entender que esto es una situación temporal, *“como unas vacaciones en casa”*.

Sabemos que es muy difícil hacerlo si ni nosotros sabemos cuánto tiempo durará... pero os proponemos hacer un horario hasta el lunes de la Mona de Pascua, y después decirles que preguntarán a la profesora/a si ya puede volver al colegio.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
23 	24 	25 	26 	27 	28 	29 
30 	31 	1 	2 	3 	4 	5 
6 	7 	8 	9 	10 	11 	12 
 13 Día de la Mona 	14 Preguntar si podemos volver a la escuela	15	16	17	18	19

### Mantener una estructura diaria

- Crear una estructura en casa a nivel de espacios (siempre que sea posible), con separación de distintos lugares en función de la actividad a realizar:
  - **Espacio para manualidades**
  - **Espacio para tareas escolares/deberes**
  - **Espacio de baja estimulación sensorial:** una zona en la que el niño/a pueda estar “aislado” de estímulos externos. Se puede habilitar una zona de la habitación/salón/pasillo/entrada con una colchoneta/alfombra y unas sábanas que cuelguen encima para que el niño/a tenga la sensación de “aislamiento”

sensorial". Ahí podéis poner diferentes elementos que ya tengáis en casa y que sabéis que a vuestro hijo/a le relajan: lucecitas, objetos con sonidos, objetos con olores, pelotas de texturas, etc.

- **Espacio para poder realizar alguna actividad física** (cama elástica para saltar, un columpio, pelota grande de fitness,...). Si no disponéis de estos objetos, se pueden recrear con cojines, colchonetas, etc.



<http://ocupatea.es/autorregulacion-aula/>

## Crear un horario para estructurar el día

Partiendo de las horas de las comidas, que serán las que nos organizarán nuestras rutinas, iréis añadiendo las diferentes actividades del resto del día:

- Esto os ayudará a crear una nueva rutina para estar tanto tiempo en casa.
- La estructura del día la debéis crear los adultos pensando en:
  - **Momentos en que podemos dedicarles tiempo:** proponer actividades que no puedan realizar solos.
  - **Momentos en que tenemos que dedicar el tiempo a otras personas/actividades:** actividades-espacios en los que no necesitan la ayuda de nadie.
  - **Momentos del día en los que vuestro hijo/a se pone nervioso habitualmente,** ya sea por el cansancio, porque no le gusta lo que toca (p.ej. Baño), porque cuesta que deje lo que está haciendo, etc.
  - **Pensad que secuencia de actividades es más adecuada.** Por ejemplo, si sabéis que el baño es un momento que cuesta, ponadlo justo antes de una actividad muy motivadora para él.
  - **Pensad en momentos en los que aumenta la excitación/irritabilidad** y marcad un rato antes que toca ir al espacio de baja estimulación sensorial. Si es un espacio nuevo para vuestro hijo/a al principio quizá no quiera estar. Iréis invitándole a ir, ofreciéndole distintos materiales (que solo estarán disponibles en esa zona) para que poco a poco vaya cogiendo el hábito. Ahí también podéis realizar masajes profundos en la espalda, utilizar mantas de peso, etc.
  - **Es aconsejable eliminar aquellas actividades con las que se alteran demasiado (excitabilidad) o que generan un gran malestar paralaras.** En estas últimas es muy habitual encontrar todas las actividades relacionadas con "pantallas": videos, videojuegos, aplicaciones, etc. Es muy importante, en estos momentos, mantener un control sobre las pantallas en los niños y adolescentes con TEA por el riesgo que tiene de hacer un uso abusivo e inadecuado debido a sus conductas repetitivas y a las dificultades de entretenerse de forma adecuada.

- **Delimitad tiempo con ayuda de un temporizador o alarma**, anticipando el tiempo que tendrán y la actividad que vendrá después. Se pueden utilizar temporizadores de la cocina, alarmas del móvil o descargar apps gratuitas.
- **Variedad en las actividades**: para alejar lo máximo posible el fantasma del aburrimiento aconsejamos realizar listados de actividades que le gusta hacer, solo/a y acompañado/a para poder ofrecerlas y distribuirlas a lo largo de los días. Se puede clasificar, para facilitar su uso, entre los diferentes tipos de actividades presentes en el horario. Se aconseja a las familias hacerse una horario semanal base dónde repartir actividades, especialmente los “Talleres” para poder organizar y planificar el material necesario y disponible.
- **Los apoyos visuales** (con pictogramas, fotos reales, combinando imagen y palabras,... dependiendo) favorecen:
  - la anticipación del día
  - les dan estabilidad y seguridad de qué va a pasar/qué tienen que hacer
  - ayudan a evitar momentos de “no saber qué hacer” que pueden tener como consecuencia aumento del nerviosismo o conductas inadecuadas en el hogar

### Formato del horario visual

- Podéis encontrar pictogramas descargables fácilmente a través de [www.arasaac.org](http://www.arasaac.org)
- Si no se dispone del material, podéis crear vuestro propio horario con dibujos, con o sin palabra escrita, dependiendo del nivel de lectoescritura de cada niño/a, o con sólo palabra escrita. Lo más importante es que comprenda el horario en momentos de mayor enfado/ansiedad.
- Se puede usar cartulina, pizarras,... Imprimir imágenes/pictogramas o dibujar vosotros mismos si no disponéis del material y herramientas para ello (impresora, plastificadora).
- También encontraréis aplicaciones de descarga gratuita que os permiten crear horarios visuales en dispositivo electrónico, por ejemplo: “DIA A DIA” (gratuita para iOS i Android), de manera rápida y sencilla.
- A medida que vayáis realizando las actividades iréis tachando lo ya realizado.
- En el final del documento (Anexo 1) os adjuntamos una propuesta de horario para estos días con sus respectivos apoyos visuales.

### Alteraciones graves de regulación emocional

Aún con todo lo descrito, los niños/as con TEA que presentan además dificultades de regulación emocional, tendrán momentos difíciles de gestionar estos días en casa. Para estos momentos, presentamos algunos recursos que, dependiendo del niño/a, padre o madre pueden ser más o menos útiles e indicadas. Los padres o adultos que acompañáis a los niños en este confinamiento tenéis que ser conscientes de que ejercéis una función de ayudar a regular a los niños y adolescentes con TEA, que presentan mayor dificultad para conseguirlo por ellos mismos. Por lo tanto, tenéis que ser conscientes de cómo os encontráis vosotros de regulados para poder acompañar de la forma más adecuada a los niños y adolescentes que están en casa. Antes de que participen en las ocupaciones diarias (tareas domésticas, vestido, higiene, tareas escolares, ocio...) debéis observar las necesidades del niño/a en ese momento:

***¿Necesita calmarse y/o que le ayude a calmarse?***

***¿Necesita activación y/o que le ayude a activarse?***

***¿Necesita movimiento sin desorganizarse conductualmente?***

***¿Necesita tiempo para poder participar de forma activa en lo que le proponemos o en las tareas que realiza en su día a día? (teniendo en cuenta la situación actual)***

## Ejercicios y actividades propioceptivas para favorecer la organización sensorial en casa

Estas estrategias favorecen la regulación, cubriendo las necesidades sensoriales a nivel propioceptivo a lo largo del día. Los ejercicios y actividades propioceptivas son reguladoras del sistema nervioso central, requieren una activación física del cuerpo (músculos, articulaciones y tendones) y ayudan a sentirse más tranquilos, con mejor estado de ánimo y permite regularizar el nivel de alerta (más atentos y conectados).

Ampliar los tiempos de ejercicio físico en espacios que le permitan trepar, correr y mover su cuerpo libremente (dentro de los horarios y espacios físicos establecidos).

Ayudar a realizar tareas domésticas cogiendo peso, transportar objetos en una carretilla, transportar el cesto de la ropa, ayudar a tenderla.

Actividades corporales como empujar o transportar objetos pesados (acorde a su edad y resistencia física).

Juegos donde haya unas pautas y/o circuitos para desplazarse saltando, trepando, arrastrándose, imitando el movimiento de diferentes animales en el suelo o en otras superficies, por ejemplo en un camino hecho con cojines (siempre supervisado anteriormente para que sea seguro).



<https://eligeeducar.cl/10-formas-trabajar-la-motricidad-gruesa-los-ninos>

Jugar a enrollar el cuerpo de los niños o adolescente en mantitas o lycras presionando ligeramente el cuerpo.



<https://mundodown.cl/estimulacion-sensorial/burrito-o-panqueque/>

Utilizar masajeador vibrador por el cuerpo (si lo tolera).



<https://www.hoptoys.es/soluciones-para-dormir-como-un-bebe/mariquitamasajeadora-p-6131.html>

Durante las comidas y actividades donde tenga que permanecer sentado y con mayor atención (poned cojín en la silla, utilizad cintas elásticas que ofrezcan estímulo propioceptivo en las piernas...)



<http://ocupatea.es/autorregulacion-aula/>

Bailar (con música apropiada que ayude a una óptima organización sensorial).

### Actividades de tacto profundo para ayudarlos a calmarse

Aplicar presión firme y/o masaje con diferentes objetos (pelotas, cojines, saquitos de peso, vibrador...) sobre el cuerpo y observando en todo momento las respuestas adaptadas del mismo (emocionales y conductuales).

Espacio con cojines donde el niño pueda recibir el estímulo propioceptivo que necesita.



Cubrir el cuerpo con cojines para que sientan el peso de los mismos, favoreciendo su auto-regulación

Abrazarlos desde atrás o desde delante, observando que tolera el niño y qué lo calma, para lo cual no olvidéis manteneros auto-regulados a vosotros mismos mientras ofrecéis este estímulo a vuestros hijos (podéis acompañarlo de una canción rítmica agradable para ello e incluso un ligero balanceo que los ayude a calmarse). Este ejercicio puede fortalecer el vínculo familiar, por lo cual lo haréis desde un lugar afectuoso, asertivo y de contención firme.

### Actividades vestibulares que ayudan a regular el sistema nervioso central

Utilizar actividades que contengan estímulos vestibulares (que ofrecen movimiento) teniendo en cuenta que:

- **Actividades con movimientos fuertes, intensos, bruscos, rápidos activan.**
- **Actividades con movimientos pausados, relajados, rítmicos, calmados relajan.**

Por lo tanto, tendréis en cuenta la franja horaria y la actividad a realizar, para estar más activos o más calmados (despertarse y vestirse, hacer tareas escolares, ducharse, ir a dormir...).

Utilizar cama elástica o pelota bobath (teniendo en cuenta lo explicado anteriormente).



<http://autismo-diariodeunamadre.blogspot.com/2009/03/terapia-ocupacionalintegracion.html>

Hamacas donde el adulto mece al niño con un ritmo apropiado (ejemplo: mecido y acompañado de una canción al mismo ritmo).

Hamaca donde se mecen solos (de tela dura o de lycra).

**Cómo ayudar a vuestros hijos e hijas en casa cuando presentan los siguientes perfiles sensoriales**

<b>Hipersensibilidad auditiva</b>	<p>Si vuestro hijo tiene hipersensibilidad auditiva, lo tendréis en cuenta a la hora de realizar tareas domésticas y de ocio (ejemplo: Utilización de aparatos como lavadora, batidora, aspiradora, microondas, secador, televisión y videojuegos con sonidos que el niño no tolere y favorezcan a que se desorganice conductualmente).</p> <p><b>¿Cómo?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Anticiparos y ayudadle a estar más regulado</li><li>• Utilizad unos auriculares para aislarse del sonido y/o escuchar su música favorita</li><li>• Utilizad una habitación donde no impacte tanto el ruido</li><li>• Cerrad las puertas de la habitación donde hay más sonido (sonido inevitable), o incluso programad horarios para realizar este sonido donde haya el mínimo impacto a nivel sensorial en nuestro hijo.</li><li>• Mientras esté el sonido aversivo para vuestro hijo, se le explicará verbalmente o con pictogramas que durante un tiempo realicéis una actividad (ejemplo: poner el microondas o utilizar secador de pelo) y que él podrá tener la opción de utilizar un recurso puntual (ir a su “casita sensorial”, utilizará la tablet, recibir “un abrazo” con o sin canción de otro familiar etc...).</li></ul>
<b>Hipersensibilidad táctil</b>	<p>Tendréis en cuenta sus dificultades y entenderéis que es posible que en esta situación de confinamiento pueden agravarse los síntomas si aumentan los niveles de estrés, por lo cual entenderéis sus características sensoriales y antes de exponerlo a actividades que le cuesten (peinarse, cortarse las uñas, tocar diferentes texturas que no son de su agrado, comer alimentos con texturas que no tolera, ponerse ropa que le molesta etc...) le ofreceréis estímulos reguladores (ejercicios propioceptivos y de tacto profundo explicados anteriormente).</p>
<b>Buscador sensorial</b>	<p>Su hijo es un buscador sensorial si se mueve casi todo el tiempo, corre en vez de caminar y gran parte de su actividad carece de propósito; sentarse, estarse quieto y concentrarse le es casi imposible en su día a día. Por lo cual, un confinamiento en casa puede agravar e intensificar su desorganización sensorial y conductual. Por ello es importante poder aplicar las pautas propioceptivas, táctiles y vestibulares explicadas anteriormente; sobretodo, se recomienda proporcionar una gran carga propioceptiva (estímulo regulador).</p>

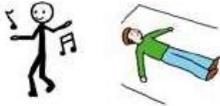
## Otras estrategias que os pueden ser de utilidad

- **Cambio de emoción:** cuando veis que vuestro hijo empieza a desregularse y no veis cómo pararlo, podéis recurrir a una caja/bolsa que tengáis preparada previamente con material “sorprendente” que utilicéis muy poco o que sea nuevo o que habéis escondido unos días (pueden ser burbujas de jabón, unas luces, un juguete muy atractivo, una peonza, un libro de dinosaurios) y empezar a jugar el adulto con él.
- **No tener todos los juguetes accesibles a la vez.** Los primeros días sacaréis unos cuantos y a los 3-4 días los guardaréis en un sitio dónde no los pueda coger y sacaréis los otros. De esta forma, no se aburren de sus juguetes.
- **Dificultades de relación con hermanos/as:** intentar mantener lo máximo posible los juguetes/materiales del hermano separados para que no haya conflictos entre ellos. Se pueden marcar los juguetes con pegatinas de un color los que son del niño y de otro color los que son del hermano. Intentad realizar una vez al día al menos una actividad conjunta el padre/madre o ambos con todos los hermanos, en los que se lo pasen bien para mantener una buena relación y clima entre ellos.

## Estrategias de manejo del estrés para los padres y madres o cuidadores

- Turnarse en el cuidado de los hijos. De esta forma, preserváis vuestra tranquilidad y hobbies.
- Utilizar técnicas de relajación: buscad vídeos de técnicas de relajación, ioga, etc si creéis que os puede ser útil para mantener la serenidad.
- Utilizar técnicas cognitivas: pensad que es una situación temporal y escribid frases y colgadlas por casa, alguna frase que penséis os ayuda a sobrellevar mejor la situación “Esto pasará”.
- Utilizar el sentido del humor: intentad buscar la parte cómica de las situaciones.
- Mantener el contacto con nuestra red social de apoyo: llamas a amigos, familiares, etc. que sabéis que entienden por lo que estáis pasando y os pueden ayudar a estar mejor.

## Anexo 1. Propuesta de estructura del día con apoyos visuales

<p>POR LA MAÑANA</p> 	<p>POR LA TARDE</p> 
 <p><b>DESPERTAR:</b> intentar mantener horario habitual</p>	 <p><b>TALLER (manualidad, sensorial, cocina, karaoke,...)*</b></p>
 <p><b>DUCHA O LAVARSE:</b> mantener rutina higiene  <b>VESTIRSE:</b> importante no quedarse en pijama,  <b>HACER LA CAMA,</b> no perdamos los buenos hábitos.</p>	 <p><b>MERIENDA Y LAVAR DIENTES</b></p>
 <p><b>DESAYUNO:</b> que nos ayuden en todo lo que puedan,  tostadora, untar la mantequilla, llevar la taza a su  mesa,...  <b>LAVAR DIENTES</b></p>	 <p><b>TAREAS DOMÉSTICAS:</b> colaborar con la familia</p>
 <p><b>BAILOTEO PARA DESPerezarnos!</b>  <b>RELAJACIÓN*</b> DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</p>	 <p><b>EJERCICIO ACTIVO Y RELAJACION</b></p>
 <p><b>"DEBERES":</b> si desde el colegio os han mandado  actividades a hacer, sino ofrecer juegos educativos*</p>	 <p><b>BAÑERA Y PIJAMA</b></p>
 <p><b>TIEMPO DE OCIO:</b> panel de actividades a elegir*</p>	 <p><b>RATITO DE TABLET MIENTRAS ESPERA LA CENA</b></p>
 <p><b>LAVAR MANOS, PONER LA MESA</b></p>	 <p><b>LAVAR MANOS. PONER LA MESA. CENA Y LAVAR DIENTES</b></p>
 <p><b>COMIDA Y LAVAR DIENTES</b></p>	 <p><b>TELE (o PELÍCULA) O JUEGO DE MESA</b></p>
 <p><b>TIEMPO LIBRE, TABLET/ORDENADOR</b>  <b>IMPORTANTE:</b> usar temporizador para limitar el tiempo</p>	 <p><b>CUENTO Y CAMA</b></p>