

CUARENTENA CON TEA

“En estos momentos. miles de familias están pasando por momentos difíciles, ya que, además de la cuarentena por el Covid-19, con todos los problemas que esto conlleva, se han visto frenados sus soportes terapéuticos y educativos y se enfrentan a no poder seguir adelante con todos los apoyos de psicólogos terapeutas ocupacionales y educativos que tanto necesitan”.



El autismo es una condición neurológica que afecta al comportamiento de las personas, su interacción social y sus habilidades de comunicación y aprendizaje. Los padres de niños/as con espectro autista deben afrontar el desafío de estructurar una rutina familiar dentro del domicilio que tenga en cuenta las posibles alteraciones emocionales o de conducta de los niños y niñas con este trastorno.



Consejos para los días de cuarentena con niños con TEA:

1.- Mantén una rutina: Conserva los hábitos adquiridos que tenía antes de la cuarentena: levántalo y acuéstalo a la misma hora, mantén los horarios de las comidas, sigue con la misma rutina de baños, estructura su día con actividades diversas y sé flexible los fines de semana.



2.- Infórmate con anticipación: Actúa de manera muy organizada y planificada para que sea consciente de las actividades que va a llevar a cabo durante el día. Tan importante es para los niños/as con TEA tener una estructura en su día a día como que estén informados de las actividades que van a realizar a lo largo de la jornada y que puedan opinar sobre ellas.



3.- Combina actividades: Dentro de su rutina diaria, combina actividades que supongan un esfuerzo y requieran cierta concentración mental con propuestas de carácter más lúdico para evadirse y ejercicios físicos adaptados. Asimismo, como miembros del hogar es importante que los menores con autismo puedan participar en las tareas domésticas.



4.- Establece 'su rato de relajación': Añade actividades sensoriales a su día a día. Por ejemplo, ayúdale a montar un refugio con mantas de diferentes texturas, enséñale a utilizar materiales que le permitan formar combinaciones de colores o proponle actividades con diversos cereales para que ejercite su sentido del tacto.



5.- Pasea con él: El Ministerio de Salud ha establecido que las personas con TEA que tengan alteraciones conductuales están habilitadas para salir a la calle con un acompañante, siempre y cuando lleven las acreditaciones y respeten las medidas de prevención de contagio.



6.- Infórmate sobre la situación actual: Una conversación con ellos les ayudará comprender la situación y las medidas de prevención que se están aplicando. Utiliza materiales de apoyo como cuentos o dibujos para explicarle a tu hijo/a la importancia de la higiene, de lavarse las manos o de no tener contacto con otras personas.



La interrupción de la rutina para niños con **Trastorno del Espectro Autista (TEA)** puede generar una situación difícil, tanto para ellos como para sus familias. La situación de cuarentena puede significar una disminución o pérdida de habilidades adquiridas durante la programación escolar.



Para ayudar a niños y familia a hacer frente a estas interrupciones significativas, sugerimos los siguientes consejos:



COLEGIO
SANTA TERESA

Compañía de Santa Teresa de Jesús
Dpto. de Orientación
Stj Illapel

EL AULA EN CASA para niños con **TEA**



Traer a casa la
rutina escolar



Preparar la **rutina**
junto con profesores



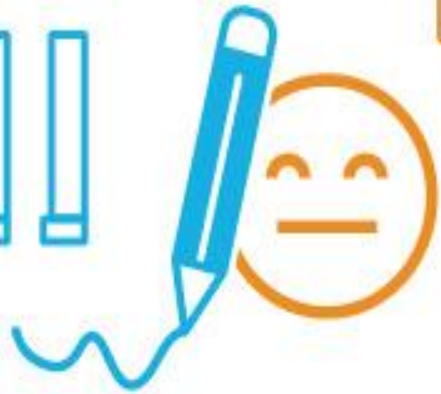
Definir **días**
escolares y **días**
familiares



Orden y herramientas
habituales del aula



Crear un **horario**
visual de la semana



Fuente: autismspeaks.org
#yomequedoencasa
cuido mi Salud Mental



NEURAXPHARM
Tu especialista en SNC



La situación de cuarentena supone que los padres tengan que combinar el trabajo en casa con la atención de sus hijos/as. Para ayudar a la familia a afrontar estos nuevos desafíos, se recomienda establecer una planificación semanal previa que incluya tanto la rutina escolar adaptada al hogar como el autocuidado y los quehaceres habituales de la convivencia en casa. Para su estructuración, se puede tener en cuenta varios puntos:



COLEGIO
SANTA TERESA

Compañía de Santa Teresa de Jesús
Dpto. de Orientación
Stj Illapel

PLANIFICACIÓN SEMANAL para niños con **TEA**



Plantear
actividad física



Pasar **tiempo**
al aire libre



Dedicar tiempo
al **cuidado personal**



Realizar **tareas**
del hogar



Establecer **horarios** de
descanso regulares



Fuente: autismspeaks.org
#yomequedoencia-
cuido mi Salud Mental



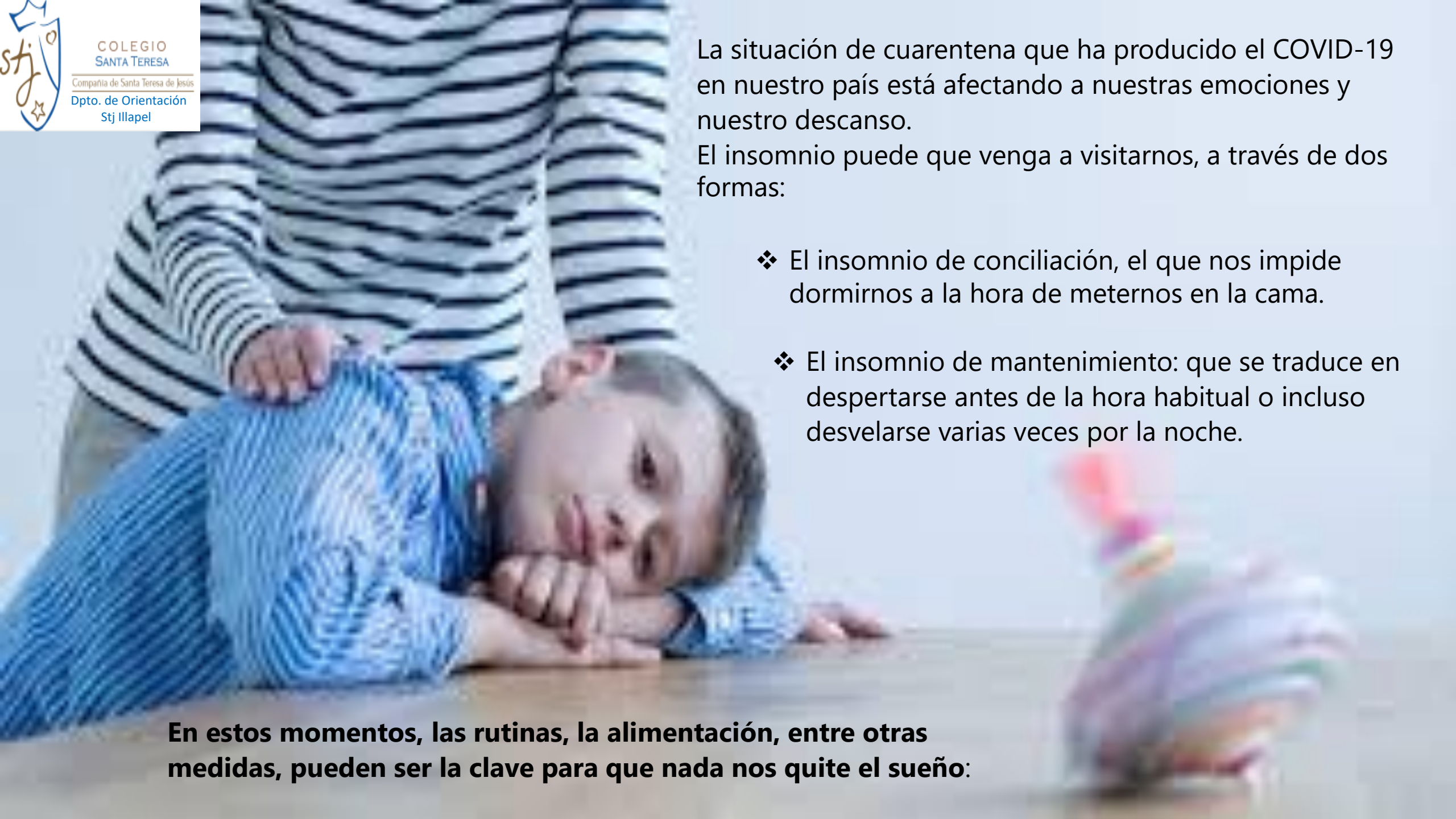
NEURAXPHARM
Tu especialista en SNC

La situación de cuarentena que ha producido el COVID-19 en nuestro país está afectando a nuestras emociones y nuestro descanso.

El insomnio puede que venga a visitarnos, a través de dos formas:

- ❖ El insomnio de conciliación, el que nos impide dormirnos a la hora de meternos en la cama.
- ❖ El insomnio de mantenimiento: que se traduce en despertarse antes de la hora habitual o incluso desvelarse varias veces por la noche.

En estos momentos, las rutinas, la alimentación, entre otras medidas, pueden ser la clave para que nada nos quite el sueño:





COLEGIO
SANTA TERESA
Compañía de Santa Teresa de Jesús
Dpto. de Orientación
Stj Illapel

Cómo afrontar la cuarentena y **DORMIR** en el intento



Estructurar la rutina y
los horarios del día a día



Crear ambientes
para el día y la noche



Ejercicio a
primera hora



Alimentación
equilibrada



Fuente: www.seripnol.es

#yomequedoencasa
cuido mi Salud Mental



NEURAXPHARM[®]
Tu especialista en SNC

También es muy importante intentar controlar las emociones para dormir bien, algunas pautas de actuación podrían ser:

- ❖ No hacer caso a toda la información que se reciba, solo a las fuentes fiables y oficiales.
- ❖ Mantener conversaciones sobre otros temas diferentes a la enfermedad y sus consecuencias.
- ❖ Realizar actividades que nos gusten y focalizarnos en un hobby.
- ❖ Sostener una rutina que nos mantenga activos durante las horas de luz y favorezca el descanso a la noche.
- ❖ Para favorecer el descanso nocturno y estar relajados, evitar las pantallas antes de acostarse.



COLEGIO
SANTA TERESA
Compañía de Santa Teresa de Jesús
Dpto. de Orientación
Stj Illapel

Controlar las emociones para **DORMIR BIEN**



Seguir fuentes de
información oficiales



Hablar de otros temas



Dedicar tiempo a
hobbies y actividades



Evitar las pantallas
antes de acostarse



Sostener una **rutina**



Fuente: www.seripnol.es

#yomequedoencasa
cuido mi Salud Mental

 **NEURAXPHARM**
Tu especialista en SNC

Tal vez no hayas oído hablar de los sincronizadores sociales. Son, básicamente, los horarios de entrada y salida del trabajo, colegio, comedor, actividades... Son los contactos sociales que nos mantienen activos y que, de momento, han sido eliminados debido a la cuarentena.

Esta posible desincronización de horarios afecta a todas las edades y, por ello, es muy importante hacer un esfuerzo para mantener una rutina.





COLEGIO
SANTA TERESA

Compañía de Santa Teresa de Jesús
Dpto. de Orientación
Stj Illapel

Aislamiento no es sinónimo de **INSOMNIO**



Hacer **ejercicio**



Ambiente diferenciado
entre **día y noche**



Horario regular
para las comidas



Tiempo de **ocio** activo



Aceptar el aburrimiento



#yomequedoencasa
cuido mi Salud Mental

Fuente: www.seripnol.es



NEURAXPHARM

Tu especialista en SNC

Aplicaciones(Apps) que podrían contribuir al trabajo en casa:

-**Emocionatest**: app dirigida a niñ@s entre 3-12 años con la que se puede evaluar y entrenar las competencias emocionales mediante un videojuego. Presenta diferentes niveles de dificultad en los que se pueden trabajar la identificación de las emociones, las expresiones y la comprensión de las reacciones emocionales.

-**Gomins**: app que ayuda a las familias a trabajar de forma lúdica la identificación, la reacción y la gestión de las emociones.

-**SuperEmociones**: presenta juegos con diferentes niveles que permitirán desarrollar competencias emocionales, como el reconocimiento de expresiones faciales, de emociones, resolución de conflictos.



Aplicaciones(Apps) que podrían contribuir al trabajo en casa:

- [Even Better Games](#): es una web para trabajar el reconocimiento de emociones en la que hay varios juegos sobre éstas.
- [Expresiones de EdNinja](#): app diseñada para entrenar y mejorar el reconocimiento de emociones e identificar elementos faciales ubicándolos en el lugar correcto. (iOs)
- [Vamos a Aprender Emociones PRO](#) Reconocimiento de Emociones para Logopedas y Educadores Especiales (De pago, disponible para iOS)



Humildad
es andar en
Verdad



5TO LUNES DE CUARESMA