

Comprendre què passa

Per a aquells que vulgueu explicar de nou als vostres fills que és el Covid-19 us recomanem: <https://www.mindheart.co/descargables>

Prevenir el contagi

A causa que els nens / es poden no presentar símptomes però transmetre el COVID-19, si hi ha persones convivint en el domicili que pertanyen a un grup de risc (per la seva edat avançada, malalties prèvies) hem d'explicar als nens / es de la millor forma segons la seva capacitat de comprendre que ha de mantenir la distància de seguretat amb ells. En el cas que no puguin entendre aquesta "norma" s'haurà aïllar la persona de risc al domicili per protegir la seva salut.

Podem sortir al carrer?

Només en situacions excepcionals contemplades al BOE (article 7).

Sabem que estar tant de temps a casa amb els vostres fills és molt complicat, ells no ho entendran i per a molts d'ells passejar, saltar, córrer, ... són activitats importants en el seu dia a dia perquè els regulen a nivell emocional. A més sense sortir al carrer estan menys cansats i el descans de la nit pot empitjorar.

Però estem en una situació d'alarma i la seguretat i la nostra salut és el més important.

En cas que estigueu en una situació excepcional i hagueu de sortir de casa és fonamental que porteu: targeta de discapacitat, DNI de l'infant i de l'acompanyant i si teniu, un justificant del vostre professional de referència.

Podem fer passejades "terapèutiques"?

Només en situacions excepcionals i sempre que ni el nen ni l'acompanyant tinguin cap tipus de símptoma respiratori (tos seca, febre, dificultat per respirar) ni cap malaltia de base (malalties respiratòries, cardiovasculars, immunosupressió, ...).

És important que recordem que és prioritària la salut dels nostres fills i el control de la situació d'alarma sanitària que tenim, i la policia us pot ordenar el retorn al domicili.

Haureu portar amb vosaltres el certificat de discapacitat i un justificant / prescripció del vostre professional de referència on ho autoritzi (a més del DNI del Menor i de l'acompanyant).

Les passejades han de ser curtes, si pot ser a un lloc concret que hagueu anticipat prèviament a l'infant ("anem fins l'aparador de la botiga de sabates i tornarem", ...). És important protegir als vostres fills i a la resta de les persones, rentant les mans amb tovalloletes sabonoses freqüentment quan sortiu al carrer i protegir-los amb mascaretes.

En cas que el vostre fill necessiti un ingrés hospitalari per coronavirus:

El protocol rutinari dels hospitals indica que totes les persones que siguin positives per infecció per coronavirus i necessitin un ingrés hospitalari estaran aïllades, sense possibilitat de tenir un acompanyant.
























En el cas que un nen amb TEA necessiti un ingrés hospitalari considerem molt important que la mare o el pare es puguin quedar de forma permanent amb ells. L'ingrés hospitalari ja és un estrès de per si, i és fonamental que tinguin al costat d'ells un referent adult que els ajudi a estar tranquils i els doni seguretat. Un ingrés sense els seus pares a l'hospital pot ser traumàtic per a ells i pot tensar a l'equip sanitari encara més per la manca de comprensió de les normes i situació hospitalària.

Concepte de temps

A l'estar tot el dia a casa, és important que els nens / es vegin que els dies van passant. Així, ratllar els dies en el calendari, els serà d'ajuda per entendre-ho.

És important que els nens puguin entendre que això és una situació temporal, "com unes vacances a casa".

Sabem que és molt difícil fer-ho, si nosaltres no sabem quant de temps durarà ... però us proposem fer un horari fins el dilluns de la Mona de Pasqua, i després dir-los que preguntareu al seu /la seva professor/a si ja pot tornar a l'escola.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
23 	24 	25 	26 	27 	28 	29 
30 	31 	1 	2 	3 	4 	5 
6 	7 	8 	9 	10 	11 	12 
 13 Dia de la Mona 	14 Preguntar si podem tornar a l'escola	15	16	17	18	19

Mantenir una estructura diària

Crear una estructura a casa a nivell d'espais (sempre que sigui possible), amb separació de diferents llocs en funció de l'activitat a realitzar:

- Espai per a manualitats
- Espai per a tasques escolars / deures
- Espai de baixa estimulació sensorial: una zona en la qual el nen / a pugui estar "aïllat" d'estímuls externs. Es pot habilitar una zona de l'habitació / sala / corredor / entrada amb un matalàs / catifa i uns llençols que penguin per sobre perquè el nen / a tingui la sensació de "aïllament sensorial". Aquí podem posar diferents elements que ja tinguem a casa i que sabem que al vostre fill / a li relaxen: llumetes, objectes amb sons, objectes amb olors, pilotes de textures, etc.
- Espai per poder realitzar alguna activitat física (llit elàstic per saltar, un gronxador, pilota gran de fitness, ...). Si no es disposa d'aquests objectes, es pot crear amb coixins, matalassos, etc.



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

Crear un horari per estructurar el dia

Partint de les hores dels àpats que seran les que ens organitzaran les nostres rutines, anirem afegint les diferents activitats de la resta del dia:

- Això ens ajudarà a crear una nova rutina per estar tant de temps a casa.
- L'estructura del dia l'heu de crear els adults pensant en:
 - **Moments en què podem dedicar-los temps:** proposar activitats que no poden realitzar sols.
 - **Moments en què hem de dedicar el temps a altres persones / activitats:** activitats-espais en els quals no necessiten l'ajuda de ningú.
 - **Moments del dia en què el vostre fill / a es posa nerviós habitualment,** ja sigui pel cansament, perquè no li agrada el que toca (p, ex. Bany), perquè costa que deixi el que està fent, etc.
 - **Pensar quina seqüència d'activitats és més adequada.** Per exemple, si sabeu que el bany és un moment que costa, posar-ho just abans d'una activitat molt motivadora per a ell/a.
 - **Pensar en moments en què augmenta l'excitació / irritabilitat** i marcar una estona abans que toca anar a l'espai de baixa estimulació sensorial. Si és un espai nou per al vostre fill / a al principi potser no voldrà estar-s'hi. Anireu convidant a anar, oferint-lo diferents materials (que només estaran disponibles en aquesta zona) perquè a poc a poc vagi agafant l'hàbit. Aquí també podeu realitzar massatges profunds a l'esquena, utilitzar mantes de pes, etc.

És aconsellable eliminar aquelles activitats amb les que s'alteren massa (excitabilitat) o les que generen un gran malestar parar-les. En aquestes últimes és molt habitual trobar totes les activitats relacionades amb "pantalles": vídeos, videojocs, aplicacions, etc. És molt important en aquests moments, mantenir un control sobre les pantalles en els nens i adolescents amb TEA pel risc que comporta fer un ús abusiu i inadequat causa de les seves conductes repetitives i a les dificultats d'entretenir-se de forma adequada. Com també, delimitar el temps amb l'ajuda d'un temporitzador o alarma, anticipant el temps que tindran i l'activitat que vindrà després. Es poden utilitzar temporitzadors de la cuina, alarmes del mòbil o descarregar apps gratuïtes.

- **Varietat en les activitats:** per allunyar el màxim possible el fantasma de l'avorriment us aconsellem fer llistats d'activitats que els agrada fer sol / a i acompanyat / a que podeu oferir-los i distribuir-les al llarg dels dies. Es pot

classificar, per facilitar el seu ús, entre els diferents tipus d'activitats presents en l'horari. S'aconsella a les famílies fer-vos una horari setmanal base on repartir les activitats, especialment els "Tallers" per poder organitzar i planificar el material necessari i disponible.

- **Els suports visuals** (amb pictogrames o fotos reals, combinant imatge i paraules, ... dependent) afavoreixen:
 - l'anticipació del dia
 - els donen estabilitat i seguretat de què passarà / què han de fer
 - ajuden a evitar moments de "no saber què fer" que poden tenir com a conseqüència augment de nerviosisme o conductes inadequades a la llar

Format de l'horari visual

- Podeu trobar pictogrames descarregables fàcilment a través de www.arasaac.org
- Si no es disposa del material, podem crear el nostre propi horari amb dibuixos, amb o sense paraules escrites, dependent del nivell de lectoescriptura de cada nen / a, o amb només paraules escrites. El més important és que compregui l'horari en els moments de major enuig / ansietat.
- Es pot fer servir cartolina, pissarres, ... Imprimir imatges / pictogrames o dibuixar nosaltres mateixos si no comptem amb el material i eines per a això (impressora, plastificadora).
- També trobareu aplicacions de descàrrega gratuïta que us permetran crear horaris visuals en dispositiu electrònic, per exemple: "DIA A DIA" (gratuïta per iOS i Android), de manera ràpida i senzilla.
- A mesura que aneu realitzant les activitats ratllareu el que ja s'ha fet.
- Al final del document (Annex 1) teniu una proposta d'horari per aquests dies amb els seus respectius suports visuals.

Alteracions greus de regulació emocional

Malgrat amb tot el que s'ha descrit, els nens / es amb TEA que presenten més dificultats de regulació emocional, per tant tindran moments difícils de gestionar aquests dies a casa. Per a aquests moments, us presentem alguns recursos que, dependent del nen / a, pare o mare poden ser més o menys útils o indicats. Els pares o adults que acompanyeu als infants en aquest confinament heu de ser conscients que exerceu una funció d'ajuda per a regular als nens i adolescents amb TEA, que presenten major dificultat per aconseguir-ho per ells mateixos. Per tant, heu de ser conscients de com us trobeu vosaltres regulats per poder acompanyar de la forma més adequada als nens i adolescents que són a casa. Abans que participin en les ocupacions diàries (tasques domèstiques, vestit, higiene, tasques escolars, oci ...) heu d'observar les necessitats de l'infant / a en aquest moment:

Necessita calmar-se i / o que l'ajudi a calmar-se?

Necessita activació i / o que l'ajudi a activar-se?

Necessita moviment sense desorganitzar-se conductualment?

Necessita temps per poder participar de manera activa en el que li proposeu o en les tasques que realitza en el seu dia a dia? (Tenint en compte la situació actual)

Exercicis i activitats propioceptives per afavorir l'organització sensorial casa

Aquestes estratègies afavoreixen la regulació, cobrint les necessitats sensorials a nivell propioceptiu al llarg del dia. Els exercicis i activitats propioceptives són reguladores del sistema nerviós central, requereixen una activació física del cos (músculs, articulacions i tendons) i ajuden a sentir-se més tranquils, amb un millor estat d'ànim i permeten regularitzar el nivell d'alerta (més atents i connectats)

Ampliar els temps d'exercici físic en espais que li permetin enfilat, córrer i moure el seu cos lliurement (dins dels horaris i espais físics establerts)

Ajudar a realitzar tasques domèstiques agafant pes, transportar objectes en un carretó, transportar el cistell de la roba, ajudar a estendre-la

Activitats corporals com empènyer o transportar objectes pesats (d'acord amb la seva edat i resistència física)

Jocs on hi hagi unes pautes i / o circuits per desplaçar saltant, grimpant, arrossegant-se, imitant el moviment de diferents animals en el terra o en altres superfícies, per exemple en un camí fet amb coixins (sempre supervisat anteriorment perquè sigui segur)



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

Jugar a enrotllar el cos dels nens o adolescent en mantetes o lycres pressionant lleugerament el cos



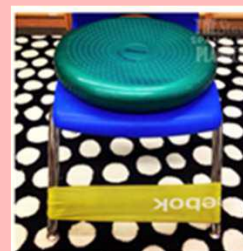
<https://mundodown.cl/estimulacion-sensorial/burrito-o-panqueque/>

Utilitzar massatges vibrador pel cos (si el tolera)



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

Durant els àpats i activitats on hagi de romandre assegut i amb més atenció (posar un coixí a la cadira, utilitzar cintes elàstiques que ofereixin estímul propioceptiu de les cames ...)



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

Ballar (amb música apropiada que ajudi a una òptima organització sensorial)

Activitats de tacte profund per ajudar-los a calmar-se

Aplicar pressió ferma i / o massatge amb diferents objectes (pilotes, coixins, saquets de pes, vibrador ...) sobre el cos i observar en tot moment les respostes adaptades de la mateixa (emocionals i conductuals)

Espai amb coixins on el nen pugui rebre l'estímul propioceptiu que necessita



Cobrir el cos amb coixins perquè sentin el pes dels mateixos, afavorint la seva autoregulació

Abraçar des del darrere o des del davant, observant què tolera el nen i què el calma, per la qual cosa cal no oblidar mantenir-vos autoregulats vosaltres mateixos mentre ofereu aquest estímul als vostres fills (podeu acompanyar-lo d'una cançó rítmica agradable per a ells i fins i tot un lleuger balanceig que els ajudi a calmar). Aquest exercici pot enfortir el vincle familiar, per la qual cosa el fareu des d'un lloc afectuós, assertiu i de contenció ferma

Activitats vestibulars que ajuden a regular el sistema nerviós central

Fer activitats que continguin estímuls vestibulars (que ofereixen moviment) tenint en compte que:

- Les activitats amb moviments forts, intensos, sobtats, ràpids els activen.
- Les activitats amb moviments pausats, relaxats, rítmics, calmats els relaxen.

Per tant, tingueu en compte la franja horària i l'activitat a realitzar, per estar més actius o més calmats (despertar-se i vestir-se, fer tasques escolars, dutxar-se, anar a dormir ...)

Utilitzar un llit elàstic o pilota Bobath (tingueu en compte el que s'ha explicat anteriorment)



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

Hamaques on l'adult bressola a l'infant amb un ritme apropiat (exemple: bressolat i acompanyat d'una cançó al mateix ritme)

Hamaca on es gronxen sols (de tela dura o de lycra)

Com ajudar als vostres fills i filles a casa quan presenten els següents perfils sensorials

Hipersensibilitat auditiva	<p>Si el vostre fill/a té hipersensibilitat auditiva, ho tindreu en compte a l'hora de realitzar tasques domèstiques i d'oci (exemple: Utilització d'aparells com rentadora, batedora, aspiradora, microones, assecador, televisió i videojocs amb sons que el nen no toleri i afavoreixin a què es desorganitzi conductualment).</p> <p>Com?</p> <ul style="list-style-type: none">- Anticipant i ajudant-lo a estar més regulat- Utilització d'uns auriculars per aïllar-se del so i / o escoltar música- Utilitzar una habitació on no impacti tant el soroll- Tancar les portes de l'habitació on hi ha més so (so inevitable), o fins i tot programar horaris per realitzar aquest so on hi hagi el mínim impacte a nivell sensorial en el vostre fill.- Mentre soni el so aversiu per al vostre fill, li explicareu verbalment o amb pictogrames que durant un temps realitzareu una activitat (exemple: posar al microones o utilitzar assecador) i que ell podrà tenir l'opció d'utilitzar un recurs puntual (anar a la seva "caseta sensorial", utilitzar la tablet, rebre "una abraçada" amb o sense cançó d'un altre familiar, etc...).
Hipersensibilitat tàctil	<p>Tingueu en compte les seves dificultats i entengueu que és possible que en aquesta situació de confinament poden agreujar els símptomes si augmenten els nivells d'estrès, per la qual cosa heu d'entendre les seves característiques sensorial abans d'exposar-los a les activitats que li costin (pentinar-se, tallar-se les ungles, tocar diferents textures que no són del seu grat, menjar aliments amb textures que no tolera, posar-se roba que li molesta etc ...) li ofereireu estímuls reguladors (exercicis propioceptius i de tacte profund explicats anteriorment).</p>
Cercador sensorial	<p>El vostre fill és un cercador sensorial si es mou gairebé tot el temps, corre en comptes de caminar i molta de la seva activitat no té propòsit; seure, estar-se quiet i concentrar-se és gairebé impossible en el seu dia a dia. Per la qual cosa, un confinament a casa pot agreujar i intensificar la seva desorganització sensorial i conductual. Per això és important poder aplicar les pautes propioceptives, tàctils i vestibulars explicades anteriorment; sobretot, us recomanem proporcionar una gran càrrega propioceptiva (estímul regulador).</p>

Altres estratègies que us poden ser d'utilitat:

- **Canvi d'emoció:** quan veieu que el vostre fill comença a desregular-se i no veieu com aturar-lo, podeu recórrer a una caixa / bossa que tingueu preparada prèviament amb material "sorprenent" que utilitzeu molt poc o que sigui nou o que heu amagat uns dies (poden ser bombolles de sabó, unes llums, una joguina molt atractiva, una baldufa, un llibre de dinosaures) i començar a jugar l'adult amb ell.
- **No tenir totes les joguines accessibles alhora.** Els primers dies traureu unes quantes i als 3-4 dies les guardareu en un lloc on no les pugui agafar i traureu les altres. D'aquesta manera, no s'avorreix amb les seves joguines.
- **Dificultats de relació amb germans / es:** intentar mantenir el màxim possible les joguines / materials dels germans separades perquè no hi hagin conflictes entre ells. Es poden marcar les joguines amb adhesius d'un color les que són de l'infant i d'un altre color les que són del germà. Intentar fer un cop al dia com a mínim una activitat conjunta el pare / mare o tots dos amb tots els germans, en els que s'ho passin bé tots per mantenir una bona relació i clima entre ells.

Estratègies de maneig de l'estrès per als pares i mares o cuidadors

- Fer torns en la cura dels fills. D'aquesta manera, preservem la nostra tranquil·litat i hobbies.
- Utilitzar tècniques de relaxació: buscar vídeos de tècniques de relaxació, ioga, etc si creieu que us pot ser útil per mantenir la serenitat.
- Utilitzar tècniques cognitives: pensar que és una situació temporal i escriure frases i penjar-les per la casa amb alguna frase que penseu que us ajudi a suportar millor la situació "Això passarà".
- Utilitzar el sentit de l'humor: intentar buscar la part còmica de les situacions.
- Mantenir el contacte amb la nostra xarxa social de suport: trucar a amics, familiars, etc. que sàpiguen entendre pel que esteu passant i us puguin ajudar a estar millor.

Annexe 1. Proposta d'estructura del dia amb suports visuals

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