

NIÑOS CON TEA

EN TIEMPOS DE PANDEMIA Y CONFINAMIENTO

Cómo ayudarlos a transitar esta difícil situación



Lic. en Psicología Isabel Berrueta
Lic. en Psicología Adriana Dopazo




La situación de incertidumbre que la pandemia trajo aparejada produjo una alteración de la dinámica y la rutina cotidiana en todas las familias



Para los niños autistas supone además un gran esfuerzo de adaptación por lo que pueden surgir señales de ansiedad, ante las cuales debemos estar atentos:

- Mayor cantidad de tics faciales
 - Deambular
- Irritabilidad y labilidad emocional
 - Trastornos del sueño
- Aumento de las conductas repetitivas, causadas por el aburrimiento o necesidad de autorregulación

- Aumento de conductas disruptivas al no comprender que no pueden salir de su casa y realizar las actividades habituales
 - Menor iniciativa de interacción
- Menor disposición para contestar preguntas
- Mayor insistencia en realizar rutinas y rituales



Recordar que ante la aparición o agravamiento
de algunos de estos síntomas
se deberá consultar al Equipo Técnico tratante
o al Centro de Salud correspondiente

Nuestro principal objetivo
será evitar las descompensaciones de las conductas
para lo cual se recomienda:

EXPLICAR LO QUE ESTÁ SUCEDIENDO

Es necesario ayudarlos a comprender lo que está pasando pero sin asustarlos. Una explicación sencilla, sin alarmismos, con apoyos visuales o cuentos con imágenes, acorde a su nivel de comprensión y sus inquietudes.

Existen cuentos para niños creados especialmente para explicar el Covid 19, se bajan de internet y los links están en la bibliografía de esta presentación

BRINDARLES APOYO EMOCIONAL

Será muy importante mantener contacto con su terapeuta, para recibir contención apropiada y estrategias específicas.

Desde casa será muy valioso abrir la posibilidad de conversar sobre las emociones, ayudarlos a poner en palabras sus sentimientos utilizando imágenes y dando ejemplos

No es fácil, requiere creatividad y paciencia pero vale la pena al menos intentarlo



MANTENER LAS RUTINAS

Mantener el horario para comer, la hora de ir a dormir, de bañarse, etc...

Las rutinas ayudan a predecir lo que va a suceder y esto les brinda seguridad.

Utilizar horarios con pictogramas, actividades escritas y agenda con imágenes

CREAR NUEVAS RUTINAS

En esta situación particular de pandemia va a ser necesario incorporar nuevas rutinas ya que estarán todo el día en casa.

Un tiempo para hacer ejercicio físico, para jugar juegos de mesa, para ver una película.

Y también espacios de tiempo libre donde se puede elegir la actividad, de acuerdo a las características de cada niño

Pero siempre será necesario anticipar lo que va a suceder

JUEGAR EN FAMILIA



Empezar por lo que más le gusta, de acuerdo a sus intereses y desde ahí crear actividades divertidas.

Es especialmente bueno compartir momentos amenos y reír juntos. Juegos de mesa, búsquedas de tesoros, construir con Legos, circuitos de coches...



Este es un excelente momento para disfrutar juntos del día y aprender mucho más sobre sus temas de interés, verás cuantas cosas aprenderás junto a él



Realizar diferentes actividades en diferentes espacios del hogar combinando aquellas de carácter lúdico con las de mayor concentración mental y las de ejercicio físico



Ser flexibles en cuanto a la demandas de actividades curriculares y permitir tiempo para algunas conductas repetitivas y el uso de pantallas



Puede ser divertido y un buen momento para aprender recetas sencillas, clasificar ropa, ordenar sus artículos personales o sus juguetes. Elige aquellas actividades que tengan resultados inmediatos y que sean placenteras para el niño.



En estos momentos será importante realizar los deberes pero sin agobiarse!!! Intentemos reducir la ansiedad, trabajar con calma y mantener el contacto frecuente con la escuela y los tutores



Este es un momento propicio para realizar juntos actividades de relajación, yoga, masajes al caer la tarde o aprender Tai Chi con el propósito de bajar los niveles de ansiedad Así como también acompañar la hora de ir a dormir con la lectura de un cuento

Se pueden encontrar tutoriales de yoga y relajación en Youtube



Incluir actividades de ejercicio físico todos los días.
Ya sea a través de tutoriales o simplemente bailar



Es muy importante mantener la interacción social, demos un paso más y usemos los recursos disponibles tales como las videollamadas, teléfono, cartas, etc.



FOMENTAR LA SOLIDARIDAD

Muchas personas mayores tal vez se sientan muy solas y les haga muy feliz recibir tarjetas, dibujos o pequeñas manualidades hechas por tu hijo, como también escuchar su voz



“CUIDARTE PARA CUIDAR”

Los niños necesitan que quienes estén a su cargo se sientan bien y puedan estar fuertes, serenos y disponibles. Por eso es importante dedicar todos los días un rato para uno mismo, realizar alguna actividad que haga sentir bien a quien cuida



Juguemos a los enmascarados



El uso de barbijos ocupará por mucho tiempo nuestra cotidianeidad, podemos ayudar a los niños con TEA a aceptar paulatinamente esta nueva rutina.

El juego nos puede facilitar esa tarea y además contribuirá a desarrollar la creatividad y la imaginación



Juguemos a realizar máscaras integrando a los niños, aprovechando la oportunidad para explicarles sin dramatismos que la misma ayuda a protegerse y a proteger a los que están a nuestro alrededor



Permitir que el niño elija los colores y diseños de su preferencia, procurar que las telas usadas sean suaves al tacto, diferenciando el lado interno del externo y que el sistema de sujeción sea el preferido por él o el más cómodo



Jugar a ponerle máscaras a los muñecos

puede ser una oportunidad para enseñarles su uso

y sus cuidados (explicar por ejemplo de no tocar el exterior de la misma y si lo hace indicarle el lavado de manos)

Repetir los pasos de colocación y retiro, varias veces en períodos cortos de tiempo para luego aumentar gradualmente el mismo



Jugar a los doctores, enfermeras, choferes del transporte, bomberos, policías, funcionarios de supermercados, etc usando barbijos o tapabocas



Dibujar, usar fotografías o imágenes para recrear diferentes escenarios sociales que posibiliten la comprensión de la situación y no provoque miedo o intranquilidad por no visualizar rostros



Quando el uso de la máscara dificulta la respiración o resulta doloroso e incómodo por las características sensoriales y la hipersensibilidad, asegurarse que el entorno sea seguro para el niño, que se respeten los distanciamientos recomendados y que el lavado de manos se haga regularmente



Tener presente el recompensar el esfuerzo
con refuerzos positivos

Bibliografía

Recomendaciones para cuidadores y pacientes con Trastornos del Espectro Autista (TEA) ante la situación por la COVID-19 –

Coordinadora de Psicólogos del Uruguay- Montevideo-Abril 2020

Estimulación del autismo paso a paso:

Recuperado: <https://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com>

Actividades recreativas. Recuperado: <https://www.bloghoptoys.es>

Cuentos para niños para explicar el coronavirus:

El escudo protector contra el Rey Virus

<https://www.portalcolegiosantalucia.com/Administrador/documentos/Cuento%20coronavirus.pdf>

Hola! Soy un virus, primo de la gripa y el resfriado. Unicef

<https://www.unicef.org/uruguay/media/2696/file/Coronavirus:%20>

[Hola,%20soy%20un%20virus%20primo%20de%20la%20gripa%20y%20el%20resfriado.pdf](https://www.unicef.org/uruguay/media/2696/file/Coronavirus:%20Hola,%20soy%20un%20virus%20primo%20de%20la%20gripa%20y%20el%20resfriado.pdf)

Rosa contra el virus (Colegio Oficial de Psicología de

Madrid)<https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-viruscuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otrosposibles-virus>