

Situaciones Difíciles en niños con TEA

**Estrategias para familias y
cuidadores**

T.O. Graciela Salazar Quinteros
Programa de Integración Escolar



- ✓ Esta guía es una herramienta de ayuda, para los padres y cuidadores de niños con TEA que estén viviendo situaciones difíciles debido a la cuarentena total por COVID-19.
- ✓ Revisaremos estrategias que ayudarán a mantener el equilibrio emocional de los niños, soportando mejor la presión que la situación les puede llegar a generar.

PARA LOS PADRES...

- Es normal que los padres sientan angustia y estrés por afrontar esta situación en general.
- Probablemente, los padres de niños con TEA se sientan aún más abrumados.

PARA LOS PADRES...

- Es importante que los padres se muestren calmados y tranquilos frente a los niños.
- La calma se transmite y genera mas seguridad en los pequeños.
- Los padres también necesitan un tiempo solos en el día.
- No olvidar: buscar un rato para recargar energías y hacer una actividad que relaje.



PARA LOS NIÑOS: LAS RUTINAS



Para las personas con TEA es clave que el entorno sea predictivo y estable.



El objetivo de la rutina no es tener al niño *"entretenido"*, sino dar seguridad, estabilidad y comprensión a un contexto tan desestructurado como el que estamos viviendo.

¿Cómo hacemos la rutina?

- 1) Organizar un horario semanal, con actividades variadas.
- 2) Estructurar el tiempo libre, con ideas y alternativas de juegos o actividades; anticipando si van a realizar cambios.
- 3) Actividades de regulación.
- 4) Establecer momentos de relajación todos los días.

1) Organizar un horario semanal, con actividades variadas

Podemos crear nuestro propio horario familiar o usar sistemas o dibujos ya establecidos:

✓ **Ocupar apps de celular**

Dictapicto (disponible en google play)



✓ **Ocupar herramientas de internet**

Generador de horarios Arasaac

<https://aulaabierta.arasaac.org/herramientas-online-creador-de-horarios>

✓ **Ocupar un llavero de imágenes**



2) Estructurar el tiempo libre

- ✓ Dejar las guías y actividades del colegio en las mañanas.
- ✓ De preferencia, dejar las actividades de juego en las tardes.
- ✓ Establecer tiempos limitados para cada actividad.
- ✓ De ser necesario, establecer una alarma para indicar el cambio a otra actividad.



CONSIDERAR EN LAS RUTINAS

✓ *Espacio personal*

Se sugiere dejar en la rutina una hora o un tiempo libre para cada persona de la familia, incluido los padres.

Acordar que en este tiempo podrán hacer actividades de gusto personal y no molestarán a los demás, respetando los espacio.



CONSIDERAR EN LAS RUTINAS

✓ *Tareas domésticas*

Establecer actividades de cuidado del hogar para todos, acorde a sus edades.



CONSIDERAR EN LAS RUTINAS

✓ *Observar si se producen cambios en los hábitos de sueño y alimentación*

Los niños pueden presentar ansiedad o cambios en sus estados de ánimo, lo cuales pueden manifestarse de esta forma. Si los cambios son muy grandes y preocupantes, manifestar la inquietud al Equipo PIE.



IMPORTANTE SOBRE LAS CONDUCTAS

El confinamiento en personas con diagnóstico de TEA puede generar



Aumento de conductas repetitivas:
porque los niños se aburren más y necesitan autorregularse.



Aumento de conductas disruptivas:
porque no pueden salir de casa, hacer actividades al aire libre o rutinas escolares a las que estaban acostumbrados.



Aumento de la irritabilidad o la ansiedad:
O desregulación emocional, por los cambios que han modificado sus rutinas estables y la forma de hacer las cosas.

- Cuando los niños con TEA presentan este tipo de conductas, generalmente están relacionadas a la sensorialidad.
- Actividades como: saltar, hacer movimientos repetitivos con sus manos, con su cuerpo o con objetos... los ayuda a sentirse más seguros y tranquilos.



3) Actividades de Regulación

Algunas actividades de tipo sensorial pueden ayudar a los padres a que sus hijos se mantengan más regulados.

Frascos/botellas de la calma

- Se pueden realizar en cualquier frasco o botella plástica.
- Rellenar con agua (en caso de tener, se puede agregar vaselina líquida, pegamento glitter o un poco de aceite).
- Incluir objetos dentro, que se muevan.
- Cerrar bien.
- Utilizar antes de hacer actividades en mesa o para pasar de una actividad a otra.



3) Actividades de Regulación

Circuitos o ejercicios de regulación

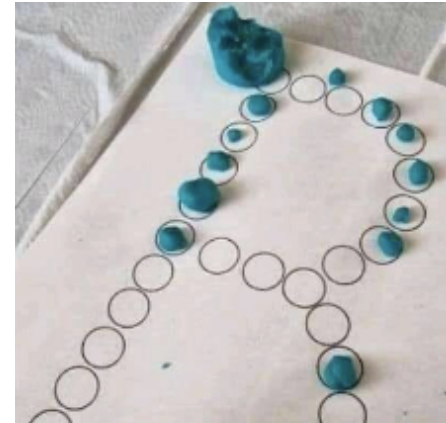
- Realizar un pequeño circuito o ejercicio motor en casa.
- Se puede usar cojines, lanzamiento de pelotas o sólo seguir algunos movimientos.
- Puede ser un juego tipo twister en casa.



3) Actividades de Regulación

Ejercicios repetitivos de motricidad

- Hacer pelotitas de plastilina, masas o papel, para rellenar figuras.
- Encajes, armar con legos o cubos.
- Insertar objetos pequeños en cajas
- Lanzar pelotas u otros objetos, clasificando por colores o por tamaño.



4) Momentos de relajación

- ✓ Buscar algún ejercicio de relajación para realizar una vez al día, cuando el niño se encuentre de buen animo.
- ✓ Esto se debe incluir en la rutina.
- ✓ No se realiza si el niño está muy inquieto o desregulado, sino que en un espacio de la rutina donde el niño esté tranquilo y con disposición.



4) Momentos de relajación (ejemplos)



Exprimir un limón

- Imaginamos que tenemos la mitad de un limón en cada mano.
- Lo exprimimos fuerte. Intentamos sacarle todo el jugo.
- Aguantamos durante 10 segundos.
- Ahora relajamos las manos y soltamos el limón.
- Sentimos lo bien que están nuestras manos y brazos al quedar relajados.



Estírate como un gato.

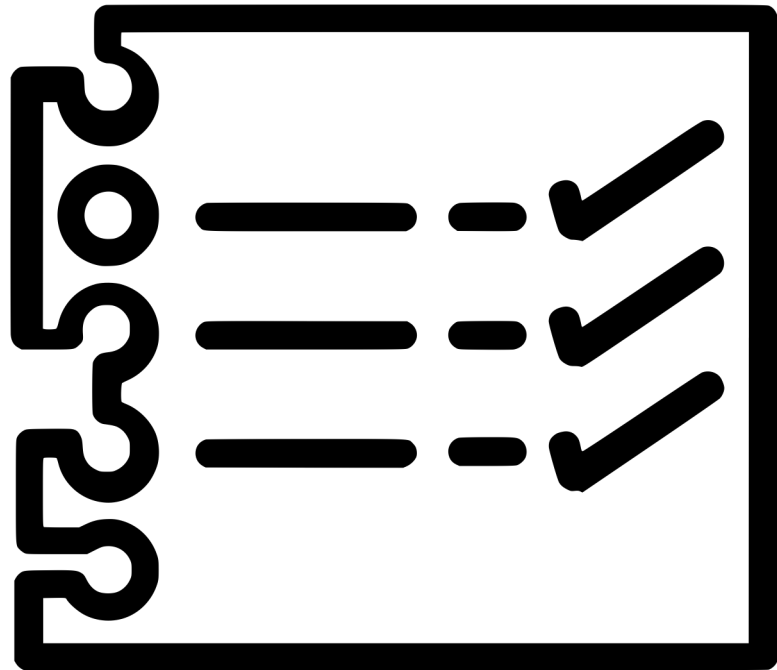
- Imagínate que eres un gato perezoso que se acaba de levantar de la siesta.
- Estira tus brazos y levántalos por encima de tu cabeza.
- Siente como tiran de tus hombros.
- Estíralos muy alto intentando tocar el techo.
- Aguanta 10 segundos. ¡Genial!.
- Ahora déjalos caer y siente lo bien que están tus brazos y hombros al estar relajados.

El sonido de la hierba al crecer



Finalmente...

- ✓ Recuerda que está la posibilidad de pedir permiso por internet para salir a dar un paseo a la calle, para niños con diagnóstico de TEA.
- ✓ Si no sabes cómo hacerlo, puedes pedir orientación al Equipo de Integración Escolar.



Documento adaptado

Fuente:

Guía para familias con niños TEA del Afrontamiento del COVID-19 .

Lorena Rodríguez, María Paradés y Marta Ayala. Equipo Clínico . Clínica Neurokid Valencia, España.