

RECOMANACIONS SOBRE L'ATENCIÓ ALS MENORS AMB DIAGNÒSTIC DE TRASTORN DEL ESPECTRE AUTISTA I SITUACIÓ DE CONFINAMENT

La situació de confinament és un context totalment nou i suposa un repte per les famílies. A continuació us oferim algunes recomanacions per als nens/es que presenten TEA amb l'objectiu de complementar el treball i l'acompanyament que diàriament feu als vostres fills i filles.

1. **Ajuda'l a entendre perquè estem en aquesta situació.** Davant del canvi sobtat de rutines els infants amb TEA poden sentir-se confosos i angoixats. Cal explicar-los la situació de forma adaptada a l'edat i la capacitat de comprensió i explorar dubtes o angoixes que puguin tenir. Intenteu regular la informació que els arriba pels mitjans. L'Hospital Sant Joan de Déu, juntament amb FAROS i la Unitat de Trauma, Crisis i Conflictes de Barcelona (UTCCB), han elaborat una petita guia per orientar a l'hora d'explicar la situació. La podeu trobar en aquest enllaç: <https://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/com-explicar-als-infants-motius-laillament-quarantena-pel-coronavirus>.

En els nens/es amb TEA processen la informació visual amb més facilitat. Els contes i els pictogrames poden ser de molta ajuda. A continuació trobareu alguns enllaços útils per acompanyar l'explicació d'imatges:

Pictogrames:

https://drive.google.com/file/d/1uLDQMF_rGn3VPxkWmqGJYFVv89EWkuOD/view

Font: ARASAAC (www.arasaac.org)

<https://drive.google.com/file/d/1MC1HuPq3KHywm4z7rKDgB-rcjYnzUOdE/view>

Font: ASPANAES (www.aspanaes.org)

<https://drive.google.com/file/d/10xY03EV8mvK78m09NR5Pm2qB1uJ0xDgq/view>

Font: MINDHEART (www.mindheart.co)

Contes:

Rosa contra el virus: <https://editorialsentir.com/cuento-gratuito-rosa-contra-el-virus/>



LESCORTS CENTRE D'HIGIENE MENTAL

Àrea de Salut Mental de Les Corts i Sarrià-Sant Gervasi
Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil (CSMIJ)
de les Corts i Sarrià- Sant Gervasi



Notícies:

Info-K: <https://www.ccma.cat/tv3/super3/infok/infok-26022020/video/6032280/>

2. **Ajuda'l a expressar les seves emocions.** Els nens/es amb TEA tenen molta dificultat per reconèixer i expressar el que els passa i com se senten. Si noteu canvis en la seva conducta com més rabietes, alteracions del son, pors o altres senyals de malestar emocional intenteu ajudar-los posant paraules a les seves emocions. Durant aquests dies els nens/es amb TEA poden presentar uns nivells d'estrès més elevats i necessitar utilitzar estratègies per regular-se com les estereotípies, els interessos restringits o la sensorialitat. És important entendre que aquestes conductes tenen la funció d'ajudar-los a calmar-se i que sempre que sigui amb moderació és important tolerar-les.
3. **Planificar i estructurar el temps.** Anticipar el que passarà durant el dia pot ajudar a disminuir l'ansietat, especialment en nens/es que tenen TEA. Es pot organitzar un horari flexible i realista que incorpori els hàbits i tasques imprescindibles a fer i d'altres que esculli lliurement el nen/a.
- L'horari ha de ser flexible i s'ha d'anar adaptant a les necessitats i estat del nen o nena. Fer-lo amb imatges i visual farà que sigui més fàcil d'entendre i seguir.
 - Podem incorporar espais amb alternatives per seleccionar que el nen o nena pugui triar cada dia.
 - Podem concretar espais especials a l'horari per les activitats preferides del nen/a.

A la xarxa podeu trobar molta informació d'activitats per fer aquests dies. Us deixem alguns enllaços on es proposen activitats específiques per nens/es amb TEA:

Centre Carrilet: <http://es.carrilet.org/wp-content/uploads/2020/03/ens-quedem-a-casa-def3.pdf>

Centre ADN:

<https://www.adngirona.com/extra/recursos/ens-quedem-a-casa/>



LESCORTS CENTRE D'HIGIENE MENTAL



Àrea de Salut Mental de Les Corts i Sarrià-Sant Gervasi
Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil (CSMIJ)
de les Corts i Sarrià- Sant Gervasi

4. Cuida't i demana ajuda.

Aquesta situació és inesperada, incerta i capgira completament la nostra quotidianitat com a famílies. Com a pares i mares, suposa un repte poder compaginar la cura dels nostres fills i filles, seguir complint amb l'activitat laboral, trobar temps per fer activitats de lleure, ajudar-los en les tasques escolars... A més els nostres fills i filles necessiten que els ajudem a entomar una situació que pot generar sensació d'amenaça i inseguretat, que els obliga a estar a casa i per la que no s'han pogut preparar ni anticipar, aspecte fonamental en els infants amb TEA. Davant d'aquest repte és important que com a pares i mares també us cuideu i trobeu petits espais d'individualitat i intimitat. És normal i legítim tenir moments en els que us sentiu desbordats, insegurs o esgotats. Durant aquest període i fins que no s'acabi la crisi sanitària des del CSMIJ estarem disponibles per acompanyar-vos telefònicament en les situacions o dubtes específics que puguin anar sorgint.

