



“RECOMENDACIONES A PADRES DE NIÑOS CON TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA (TEA), PARA MANEJAR LA ANSIEDAD POR AISLAMIENTO EN CASA”

Por: Psicólogas Thelma Lasso y Teresa Jaén

En estos momentos ante la pandemia del coronavirus, también los niños se ven afectados, por lo que no podemos dejarlos de lado. Pensando en ellos, hemos ideado algunas Recomendaciones a padres para un mejor manejo de la convivencia familiar.

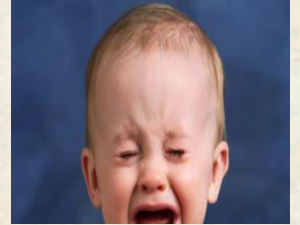
Ante una situación de aislamiento, es recomendable identificar los cambios conductuales que puede presentar el niño con Trastorno del Espectro Autista (TEA). Muy probablemente se altere su estado de ánimo apuntando directamente a la ansiedad que puede producirle el estar en aislamiento.

Pueden aparecer con facilidad aumento de los miedos, dificultades en la alimentación y en algunos casos dificultades con el sueño.

Muestras de aburrimiento, aumento de conductas repetitivas, retroceso de algunos hábitos adquiridos, episodios de enfado (aumento de la irritabilidad), llanto frecuente, aumento de conductas inadecuadas o disruptivas, mayor inquietud, dificultades o resistencia para seguir indicaciones.

Busque apoyo en láminas, videos, cuentos y con toda la información necesaria de acuerdo a la edad de su hijo ya que pudiera estar sintiendo confusión hasta llegar a tener tensión en todo el cuerpo.

¿Cómo identificar si su niño presenta ansiedad?



La ansiedad y sus síntomas son variables de persona a persona; no es más que aquella desesperación, sensación de desaliento, desesperanza, sudoración de manos, palpitación excesiva entre otros.

RECOMENDACIONES:

1. Explíquelo a su hijo de una manera clara, lo que está sucediendo respecto al coronavirus, con palabras sencillas, sin dar muchas explicaciones pues los abrumamos. -Apóyese de imágenes tipo caricaturas para su mejor comprensión-



2. Haga énfasis que esta situación de quedarnos en casa es necesaria para que el virus se vaya. Mensajes tales como: “Si el virus se da cuenta que hemos salido, nos encontrará y enfermaremos. Por eso no debemos salir”.



3. No le mienta o dé fechas. Explíquelo que la medida de “Quedarse en casa” es por algún tiempo. Ejemplo: “No sabemos hasta cuándo estaremos sin salir de casa, pero todo esto pasará”. (De esta forma se normaliza la situación y el niño se siente involucrado en el tiempo de aislamiento).

4. Continúe con la rutina diaria, haciendo modificaciones con relación a la situación de aislamiento.



5. Estructuración diaria; dé relevancia a la alimentación sana, horario de autocuidado, tiempo de juego, tiempo de dibujo y/o pintura, comparta intereses lo que es común para todos en casa (procure despertar a la misma hora, que las comidas tengan horario, lo mismo que las medidas de higiene y aseo tanto personal como las tareas del hogar).



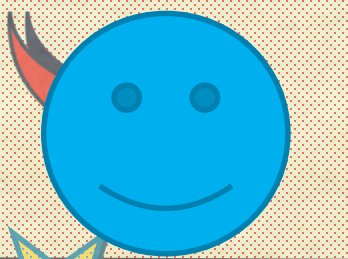
6. A la hora del aseo y arreglo personal, que se vista con ropas frescas y cómodas, pero no pijamas todo el día. Incluya ropa que sea de su agrado, tales como sus ganchitos para el cabello o la colonia preferida, entre otros. Así, se va creando sensación de que no están enfermos y a la hora de realizar trabajos, le será menos complicado enfocarse en las indicaciones.



7. Cambie el foco de atención ante la situación de aislamiento, pintar, cantar, bailar o dibujar (marque horario para momentos de esparcimiento).



8. Mantenga el contacto con sus amiguitos más cercanos de la escuela y familiares a través de video llamadas, donde puede conectarse con las emociones y gestos evitando así que experimente tristeza.





9. Aumente las medidas de higiene en modo de juego (pueden hacer un cuento sobre cómo es la vida ahora que están todos los días juntos. Que algún miembro de la familia apoye haciendo dibujos para ilustrarlo).



10. Esté pendiente sólo de información relevante sobre la pandemia a través de los canales oficiales. (Si los adultos mostramos relativa calma, eso proyectará a su hijo).



11. Incluya un día para aprender a hacer cosas nuevas, tales como una receta de cocina sencilla, siembre alguna plantita o semillas y vaya observando cómo van creciendo, cambie la posición de las habitaciones pidiendo la opinión a su hijo, enseñe a pegar botones a las camisas o reparar alguna pieza de ropa. Dé rienda a la imaginación.

12. Dedique momentos de Oración en familia y demuestre el afecto y amor que se le tiene a cada miembro de ella.



13. Tenga presente que esta situación es pasajera y que podremos superarla con amor, tolerancia y mucha paciencia.





14. En la medida de sus posibilidades, procure aportar/crear un espacio denominado “ Rincón de la calma ”o “Rincón de las emociones”.

Este será un espacio para aceptar su emoción sin reprimirla y poder recuperar la tranquilidad.

Estas son algunas de las situaciones que pueden producir esta necesidad:

- Cuando se sienta ansioso o enfadado y **necesite tranquilizarse**
- Cuando **quiera relajarse** y observar cómo se siente por dentro
- Cuando quiera **descansar**
- Cuando sienta necesidad de **estar solo**
- Cuando quiere **dar o recibir amor**: Abrazos, masajes, lectura de cuentos...
- Cuando desee **meditar y respirar** conscientemente
- Cuando necesite **solucionar un conflicto** con uno de sus hermanos u otro miembro de la familia.

Algunas ideas de” Rincones de la Calma o de las emociones”



Le compartimos un link en el que puede encontrar muchísimas ideas de cómo hacerlo. BY [ACRBIO](https://www.imageneseducativas.com/como-preparar-un-rincon-de-la-calma-para-el-cole-) · 22 ENERO, 2019

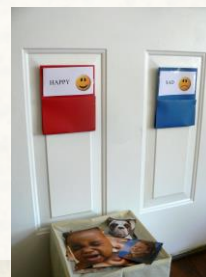
<https://www.imageneseducativas.com/como-preparar-un-rincon-de-la-calma-para-el-cole->

Algunas ideas de materiales que se pueden realizar para estimular sus sentidos, mientras se encuentra en casa.



Otra idea de Rincón de la calma. Caja, huequitos arriba y una extensión de foquitos navideños. Una mantita, almohada y listo!

Actividad para el Rincón de las emociones: Aprendiendo a identificar estados de ánimo propios y de otros



15. Todas las recomendaciones y actividades sugeridas en el presente documento, pueden utilizarse o poner en práctica, cada vez que requieran quedarse en casa, ya sea por alguna enfermedad del niño o del adulto que lo cuida, por motivos de duelo, semana santa, de receso, otros.