

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LAS FAMILIAS

**Adaptado del documento del Hospital Universitario Mútua de Terrassa Unidad Terciaria de Alta Especialización en TEA-Salud Mental Marzo 2020*

1. Comprender lo que pasa:

En ocasiones tratamos de ocultarles cierta información (familiar, de actualidad....) para no generarles preocupación, malestar... pero en esta situación es muy importante que les ayudemos a entender qué está pasando, para que puedan comprender la situación. Debemos adaptarnos a su nivel de comprensión, explicárselo con ejemplos que pueda reconocer pero no engañarles ni ocultar la información que nos están pidiendo.

En estos momentos de “información adaptada” podemos recordarle por qué debemos seguir estando en casa; siempre con un tono de “protección y seguridad en casa”, no como una castigo o un encierro.

Además, también nos permitirá explicarles que nosotros también sentimos a veces miedo, preocupación, enfado, aburrimiento... Lo importante aquí es continuar esto haciéndoles ver que esto es normal, que no es un fracaso, o un mala gestión de la situación, y sobre todo, mostrarle lo que nosotros tratamos de hacer cuándo sentimos eso. Podemos aprovechar esta conversación para animarles y acompañarles a hacer su “listado de rescate”: dejaremos por escrito o con fotos o dibujos, qué puede ayudarme cuando esté triste, cuando esté nervioso, etc.

Lo colocaremos en un lugar de fácil acceso para que la persona nos pueda pedir o señalar lo que quiere hacer en ese momento. Así sabremos cuál es su emoción negativa en ese momento.

Puede servirnos como ejemplo los termómetros de la ansiedad que utilizamos en el Centro donde vamos señalando si comenzamos a estar en amarillo (un poco nerviosos) o en rojo (muy nerviosos) y señalar a continuación la actividad que queremos a hacer en ese momento para volver al verde (tranquilidad)

2. Concepto de tiempo:

Es importante que vean que los días van pasando. Tachando los días en un calendario les ayudará a entenderlo y además, no perderán la orientación.



Obviamente no les podemos decir una fecha pero podemos marcar hasta qué día sabemos que será así y que ese día volveremos a preguntar cuántos días nos alargan el confinamiento´

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
13 	14 	15 	16 	17 	18 	19 
20 	21 	22 	23 	24 	25 	26 
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10



3. Mantener una rutina diaria

Partiendo de las horas de las comidas que serán las que nos organizarán nuestras rutinas, iremos añadiendo las diferentes actividades del resto del día:

Esto nos ayudará a crear una nueva rutina para estar tanto tiempo en casa.

La estructura del día la debemos crear los adultos pensando en:

- Momentos en que podemos dedicarles tiempo:** proponer actividades que no pueden realizar solos.
- Momentos en que tenemos que dedicar el tiempo a otras personas/actividades:** actividades-espacios en los que no necesitan la ayuda de nadie.

- **Momentos del día en los que nuestro hijo/a se pone nervioso habitualmente**, ya sea por el cansancio, porque no le gusta lo que toca (p.ej. Baño), porque cuesta que deje lo que está haciendo, etc.
- **Pensar que secuencia de actividades es más adecuada**. Por ejemplo, si sé que el baño es un momento que cuesta, ponerlo justo antes de una actividad muy motivadora para él.
- **Pensar en momentos en los que aumenta la excitación/irritabilidad** y marcar un rato antes que toca ir al espacio de baja estimulación sensorial. Ahí también podemos realizar masajes profundos en la espalda, utilizar mantas de peso, etc.
- **Es aconsejable eliminar aquellas actividades con las que se alteran demasiado (excitabilidad) o que genera un gran malestar pararlas**. En estas últimas es muy habitual encontrar todas las actividades relacionadas con “pantallas”: videos, videojuegos, aplicaciones, etc. Es muy importante en estos momentos mantener un control sobre las pantallas en los niños y adolescentes con DID por el riesgo que tiene de hacer un uso abusivo e inadecuado debido a sus conductas repetitivas y a las dificultades de entretenerse de forma adecuada. Delimitar tiempo con ayuda de temporizador o alarma, anticipando el tiempo que tendrán y la actividad que vendrá después. Se pueden utilizar temporizadores de la cocina, alarmas del móvil o descargar apps gratuitas.
- **Variedad en las actividades**: para alejar lo máximo posible el fantasma del aburrimiento aconsejamos hacer listados de actividades que le gusta hacer, solo/a y acompañado/a para poder ofrecerlos y distribuirlos a lo largo de los días. Se puede clasificar, para facilitar su uso, entre los diferentes tipos de actividades presentes en el horario. Se aconseja a las familias hacer un horario semanal base dónde repartir actividades

4. Apoyos visuales:

✓ Tanto para su horario/rutina diaria

Los apoyos visuales (con pictogramas, o fotos reales, combinando imagen y palabras...) favorecen:

- la anticipación del día
- les dan estabilidad y seguridad de qué va a pasar/qué tienen que hacer
- ayudan a evitar momentos de “no saber qué hacer” que pueden tener como consecuencia aumento del nerviosismo o conductas inadecuadas en el hogar

Podéis encontrar pictogramas descargables fácilmente a través de www.arasaac.org

Si no se dispone del material, podemos crear nuestro propio horario con dibujos, con o sin palabra escrita, dependiendo del nivel de lectoescritura. Lo más importante es que comprenda el horario en momentos de mayor enfado/ansiedad.



También encontramos aplicaciones de descarga gratuita que nos permiten crear horarios visuales en dispositivo electrónico, por ejemplo: “DIA A DIA” (gratuita para ios i android), de manera rápida y sencilla.

A medida que vamos realizando las actividades iremos tachando lo ya realizado.

- ✓ **Como para la gestión del tiempo** (cuánto durará una actividad determinada, cuánto le va quedando...) Sobre todo en aquellas actividades que le pueden dejar “enganchado” sin pasar a la siguiente

Se pueden utilizar temporizadores de la cocina, alarmas del móvil o descargar apps gratuitas.

Si lo preferís podéis contactar con el Centro para que os ayudemos a elaborar estos materiales u os mostremos algunos ejemplos que os podrían servir

5. Aprendizaje con las rutinas:

Es tal la situación de caos que les ha tocado vivir, que necesitan que les demos “sensación de control” en su día a día. El sentir que deciden sobre cosas en su día a día, que participan en las rutinas familiares del día a día...les puede ayudar a sentir ese control y por tanto, a adaptarse mejor y sobrellevar mejor esta situación.

Qué podemos hacer:

- Que sientan que deciden, que eligen en todo lo posible (qué vamos a comer hoy, qué vamos a poner en la lista de la compra, a quién vamos a llamar hoy, qué actividad realizaremos juntos esta tarde, cuál es la próxima película que veremos, cuál va a ser nuestro espacio y tiempo individual hoy...)
- Dejarles participar de manera activa en todas las tareas y rutinas, sin importar el nivel de habilidades que tengan en ellas.

Podemos ver qué rutinas (actividades cotidianas) vamos a hacer hoy para ver en cuál quiere participar la persona con DID y cómo.

O desglosar en pasos una de esas tareas y elegir en cuáles participará

Podemos acordar más participación de la persona en los momentos del día en que le vemos más inactivo, aburrido,... (para prevenir alteración conductual)

En nuestro día a día nunca tenemos tiempo de ayudarles con estos aprendizajes cotidianos por lo que ahora es momento de ello.

6. Alteraciones de conducta: (ver en el siguiente documento)

