



RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS/ CUIDADORES DE PERSONAS CON TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA (TEA) DURANTE LA CUARENTA A CAUSA DEL COVID-19





INTRODUCCION

La situación que enfrenta el planeta frente a la pandemia del coronavirus, afecta de manera importante a las personas con trastorno del espectro autista -TEA- y sus familias. De repente, tener que cambiar las rutinas diarias, es difícil para una mayoría de personas, no menos para personas con TEA, quienes tuvieron que suspender sus actividades fuera de casa, como respuesta a las medidas tomadas por los gobiernos locales y la Presidencia de la República, las que consideramos necesarias y oportunas.

La misión de LICA, es trabajar por los derechos y mejorar la calidad de vida de las personas con TEA y sus familias, en este contexto, en la actualidad nuestro trabajo y esfuerzos están encaminados a generar herramientas que permita a las familias, hacer llevadera la cuarentena que estamos afrontando

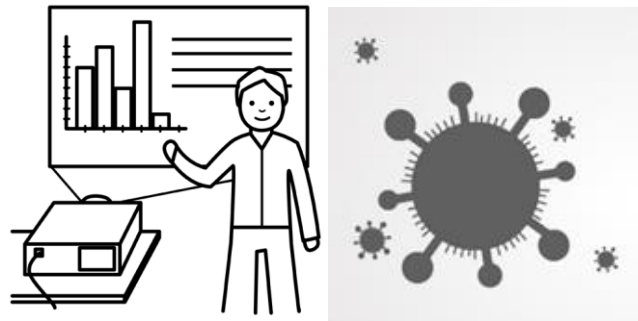
en un alto número de países del mundo.

Si bien, en nuestro país se han tomado medidas que incluyen a las personas con discapacidad, consideramos necesario generar estrategias específicas, pues hay situaciones de difícil manejo, que se pueden llegar a presentar, como respuesta a las particularidades de las personas con TEA y personas con otras discapacidades.

Desde nuestra organización hemos generado diferentes acciones, todas ellas con el único propósito de brindar alternativas para aquellas familias que las puedan requerir, las cuales puede encontrar en nuestra página web <https://ligautismo.org/>.

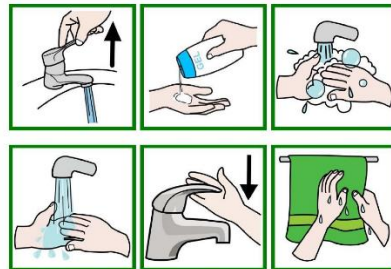
A continuación dejamos algunas recomendaciones:

1. Explicar que es el coronavirus de manera clara y concreta.

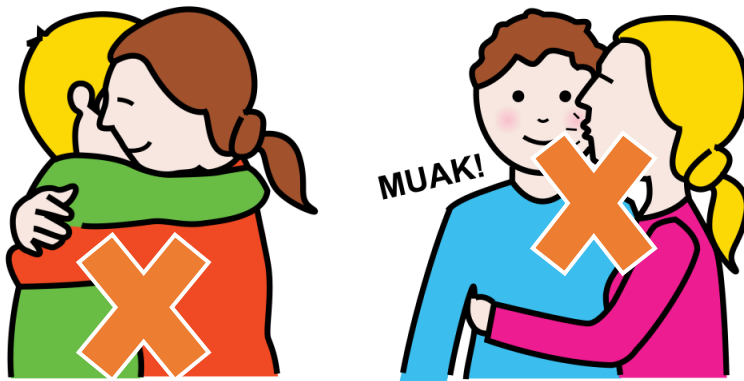


2. Explica la importancia del lavado de manos y la frecuencia de hacerlo.

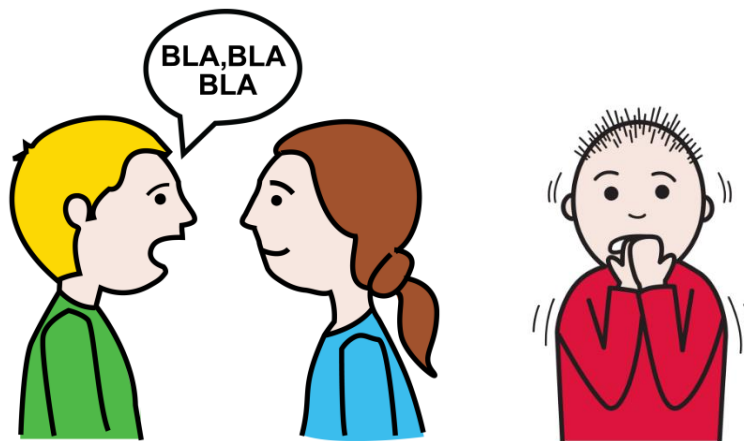
Se debe explicar el lavado de manos y la frecuencia de hacerlo, importante que la persona con autismo observe este hábito en todos los miembros de la familia, para que lo interiorice y lo generalice. puede ser necesario utilizar un apoyo visual detallando los pasos, ubicándolo en un lugar visible cerca a los lavamanos.



3. **Explica por qué debemos guardar distancia.** Es importante conversar en familia sobre las nuevas normas sociales y las reglas para un distanciamiento al interactuar con otros, por ejemplo, explicar que evitar abrazar y dar besos evitan el contagio, es temporal y que podrán cambiar cuando la situación actual sea superada.



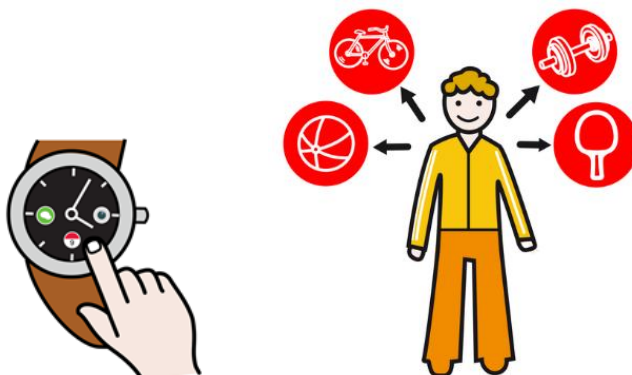
4. **Muestra tranquilidad y asertividad en lo que comunica.** Se debe ser cuidadoso en sus comentarios con respecto al coronavirus, para no generar miedo, incertidumbre o angustia.



5. **Verifica las fuentes de información.** Este pendiente de las fuentes de información a que está accediendo la persona con TEA. Asegúrese que sea una fuente confiable y segura.



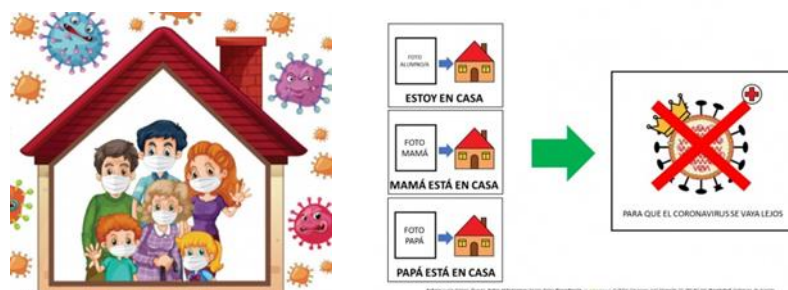
6. **Anticipa las actividades cotidianas.** Anticipa los cambios en las actividades y también puedes proponer otras, que sean de su agrado, siempre estableciendo tiempo de duración en estas.



7. **Identifica síntomas que pueda presentar la persona con TEA.** Recorra a estrategias que permitan corroborar que algo puede estar sucediendo, observe reacciones o cambios en su comportamiento, tome la temperatura, fíjese como está respirando.



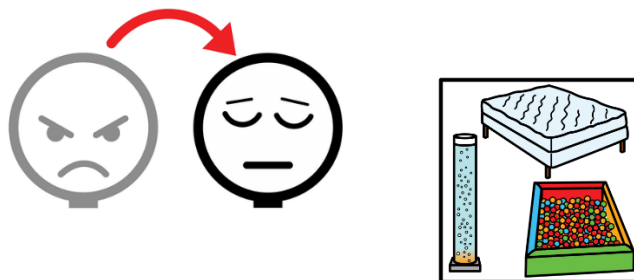
8. **Genera un ambiente predecible.** Procura que, en casa, se genere un ambiente que le permita a la persona con autismo comprender que todos permanecerán allí. Asegúrate de no dejar elementos que le puedan indicar que van a salir de casa (lonchera, morral, materiales, llaves del carro, etc.)



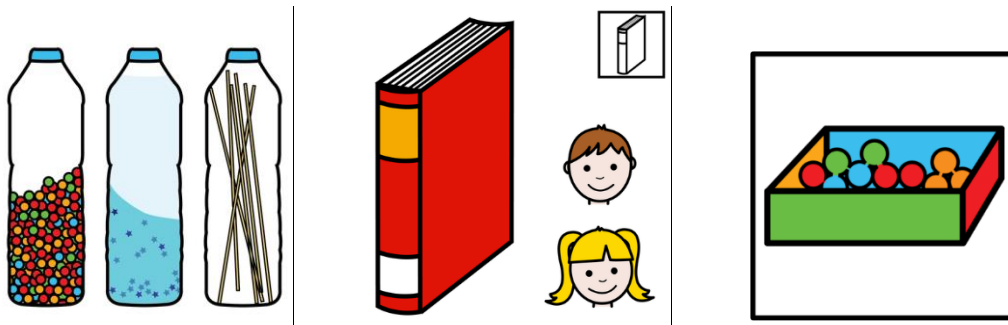
11. **Reglas y normas para salir de casa.** En caso de salir de casa es importante explicar que se debe cumplir con el uso de tapabocas, anticipar el principio y fin de la actividad, el qué hacer cuando se llega a casa (cambio de ropa, lavado de manos y actividades a realizar).



12. **Escoge un sitio para autorregulación.** Adapta un lugar en casa donde su hijo/familiar con TEA, pueda acudir en momentos de alteración de su comportamiento, en el cual pueda modularse y autorregularse emocionalmente.



13 Utiliza objetos de su preferencia. Ubique objetos preferidos por ellos. por ejemplo, botellas sensoriales, burbujeros. materiales de texturas que le guste, libros para colorear, etc.



14. Optimiza el tiempo de cuarentena. El tiempo libre y de ocio para la persona con TEA y su familia, puede promover el desarrollo de las tres D: Descanso, Diversión y Desarrollo. Por ello es muy importante valorar este espacio.



14. Hábitos de sueño saludable. A causa de la interrupción de las actividades cotidianas, puede suceder que las personas con TEA, duerman en horarios distintos a los habituales, por esto, es fundamental que tengan adecuados patrones de sueño, por lo que es importante generar un entorno favorable, que le permita un sueño reparador. Les dejamos algunas sugerencias:

- ✓ Un ambiente tranquilo de la habitación.
- ✓ Mantenga el horario en que se acuesta a dormir.
- ✓ No cambie la rutina al momento de acostarse, si fuera necesario utilice imágenes para que toda la familia la conozca y apoye.
- ✓ No permita el uso de televisión y dispositivos electrónicos en la habitación.
- ✓ Cenar comidas livianas.
- ✓ Tratar al máximo de mantener el horario en que cena.
- ✓ Cerciórese que está durmiendo las horas necesarias.



15. Tener en cuenta. Las recomendaciones anteriores variaran de acuerdo a las características y forma de comunicación que tenga la persona con TEA. (imágenes, historia social, texto, videos o conversaciones).



IMPORTANTE:

Informarse a través de las entidades oficiales, como el Ministerio Salud y Protección Social, el Instituto Nacional de Salud, Secretaria de Salud o entidad competente de tu ciudad o municipio.

Estas recomendaciones realizadas por el equipo profesional de LICA – Liga Colombiana Autismo.

Links material adaptado para la explicación de COVID-19:

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=2280

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=2266

Pictogramas tomados de arasaac.