

Recomendaciones para cuidadores y pacientes con Trastornos del Espectro Autista (TEA) ante la situación por la COVID-19

El permanecer en casa, derivado de las medidas de prevención para poder hacer frente a la covid-19, es una situación excepcional que altera la dinámica y la rutina de las familias. Se pueden generar alteraciones emocionales o conductuales en los niños, niñas y adolescentes con trastorno del espectro autista. Es necesario comprender que esta situación es temporal y transitoria. Dichas alteraciones podrían ser:

- Aumento de las conductas repetitivas; causadas por el aburrimiento o necesidad de autorregulación.
- Aumento de conductas disruptivas o de problemas de conductas, al no comprender que no puede salir de su casa y realizar actividades habituales.
- Aumento de irritabilidad o ansiedad, desregulación emocional.

Recomendaciones

Durante este periodo de aislamiento social el objetivo principal será evitar la descompensación de la conducta, para ello puede ser imprescindible tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- *Mantener rutinas.* Es importante proponer más que imponer, utilizar horarios con pictogramas, actividades escritas y agenda con imágenes.
- *Realizar actividades variadas.* Distribuir las actividades en los diferentes espacios del hogar, combinar las actividades que supongan un esfuerzo y requieran cierta concentración mental con propuestas de carácter más lúdico para ayudar a evadirse o ejercicios físicos.
- *Mantener los horarios habituales* para, en especial, la alimentación y el sueño.
- *Ser flexibles* en cuanto a las demandas de actividades curriculares y permitir tiempo para conductas repetitivas y el uso de pantallas.
- *Informar sobre la situación actual.* Una conversación ayuda a comprender la situación y las medidas de prevención que se están aplicando. Utiliza materiales de apoyo como cuentos o dibujos para explicar.
- *Mantener contacto con el terapeuta,* con el fin de recibir contención apropiada y estrategias específicas para el manejo de niño-niñas y adolescente con TEA.

Información de interés

- Asociación de Autismo del Uruguay
 - Celular: 098 874 192
 - Web: www.autismouruguay.com
- Estimulación del autismo paso a paso: <https://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com>
- Actividades recreativas: <https://www.bloghoptoys.es>

Ante cualquier duda o situación compleja no dudes en consultar al profesional tratante y contactar con el prestador de salud