



Orientacions i criteris d'actuació per alumnes amb TEA durant el confinament

Donades les restriccions derivades del COVID-19 la vida quotidiana, sovint suficientment difícil per les persones amb autisme, s'ha tornat encara més desafiant. El trencament de les rutines i les estructures, així com la incertesa de l'actual situació fa a aquestes persones més vulnerables davant l'angoixa i la por.

Aquest document intenta recollir alguns consells, extrets de diferents publicacions, dirigits a persones amb TEA i als seus familiar amb l'objectiu d'ajudar-los a superar aquests moments difícils. Els consells no són vàlids per a totes les persones amb TEA, atès que aquests haurien d'estar centrats en les característiques individuals de cada persona, en les seves capacitats cognitives i comunicatives, en els seus interessos, en les seves necessitats, etc. Tot i així, creiem que és important tenir en compte com a mínim els següents eixos:

1. Aportar informació

Cal evitar que els nivell de por i **d'incertesa** siguin més elevats del necessari. En general, la crisi del Coronavirus ja ve acompanyada d'una gran incertesa, atès que ningú sap com evolucionarà la malaltia. La incertesa i la imprevisibilitat ja són un gran desafiament per les persones amb TEA. Per tant, cal informar als nostres alumnes, però cal assegurar-se que la informació que oferim sigui clara i no massa excessiva, atès que en cas contrari podríem provocar un augment de la incertesa i l'angoixa.

Alguns consells:

- Evitar exposar a les persones amb TEA a una sobre informació sobre la pandèmia.
- Si és possible, cal limitar la informació sobre la pandèmia a un o dos moments al dia, preferiblement fixos i establerts en la rutina de la jornada. Acompanya a la persona durant aquests moments per ajudar a comprendre i contextualitzar la informació.
- Poden estructurar-se també moments regulars per establir un diàleg sobre la malaltia i atendre a les preguntes de l'infant o el jove. Cal ajustar les respostes al nivell de comprensió i a la quantitat d'informació que necessita.
- Enllaços d'interès
 - [Material visual per explicar de forma bàsica el coronavirus i la seva prevenció.](#)
 - [Material per explicar el coronavirus a persones amb TEA d'ARASAAC.](#)
 - [Recursos varis molt visuals](#)
 - Conte per explicar el virus: [Rosa contra els virus](#)
 - Vídeo: [Hi havia una vegada un virus](#)
 - Història social: [Las pandèmies y el coronavirus](#)
 - Història social: [Misión quedarse en casa](#)

2. Organitzar la jornada, crea una rutina

Sabem que a casa no és l'escola, i no ho ha de ser! Però mantenir una estructura ajudarà als infants a situar-se amb el pas del dia, a saber què passarà i en quin ordre. Per explicitar aquesta rutina és aconsellable utilitzar un horari visual que ajudi als infants i joves amb TEA a anticipar i preveure les activitats que es realitzaran. Planificar visualment les activitats pot ajudar a reduir el malestar i l'ansietat provocada per la incertesa.

L'estructura o l'horari visual s'hauria d'elaborar tenint en compte els següents factors:

- La jornada es pot dividir, per exemple, en dos grans períodes: des de que ens llevem fins l'hora de dinar i de l'hora de dinar fins que marxem a dormir.
- A l'inici de cada franja configurarem conjuntament amb el nostre fill o filla les activitats que s'inclouran, amb activitats triades per ambdues parts.
- Es aconsellable incloure les tasques escolars en la franja horària del matí, aprofitant la tarda per activitats més lúdiques, artístiques, de moviment i de relaxació.
- Posa't en contacte amb el teu centre educatiu i pregunta si han elaborat alguna proposta d'activitats escolars pel teu fill o filla.
- Procura que les activitats siguin estructurades i de fàcil comprensió per tal de poder generar la màxima autonomia de treball.
- Cal intentar seleccionar activitats que demandin el suport de l'adult per quan hi podem dedicar temps i tasques que pugui realitzar autònomament per quan hem de dedicar el nostre temps a d'altres persones o activitats.
- Cal pensar en la seqüència d'activitats més adient i situar aquelles que li demanen més esforç o que el posen més nerviós just davant d'aquelles més motivadores o autoreguladores. Ús de reforçadors i activitats d'autoregulació.
- Tal i com avança la jornada, haurem d'ajustar els nivells d'exigència i augmentar les activitats reforçadores o d'autoregulació.
- És aconsellable crear una estructura a casa a nivell d'espais (sempre que sigui possible), amb separació de diferents espais en funció de l'activitat a realitzar.
- Durant moments concrets de la jornada o al final de la mateixa, podem establir temps lliure vinculat a l'ús d'algun dispositiu del gust de l'infant o jove. Cal intentar no sobrepassar l'hora diària. Si l'ús d'aquest dispositiu és un gran reforçador per l'infant o jove, podem oferir-lo com a premi al final de la jornada, un cop finalitzades les rutines i hàbits d'higiene. Podem limitar o explicitar el temps d'ús a través de temporitzadors o alarmes.
- Cal mantenir-se comunicat socialment. Podem introduir en els calendaris visuals espais per realitzar vídeo trucades a amics, familiar o companys d'escola o Institut. Alguns enllaços d'interès
 - [Com utilitzar la plataforma Zoom](#)
 - [Així es Houseparty, l'app de vídeo trucades](#)
- Incloure en les activitats setmanals la possibilitat de participar en teràpies online proposades des dels nostres centres terapèutics de referència: CDIAP, CSMIJ, teràpies privades,...

3. Estar atents als canvis de comportament

Cal tenir en compte que, durant aquests dies, els infants amb TEA poden estar més nerviosos, mostrar nivells d'agitació més elevats i mostrar també dificultats per regular-se. En els seus intents per autoregular-se poden mostrar més necessitat de realitzar moviments repetitius (estereotípies), de cercar reiteradament activitats sensorials del seu gust o més necessitat d'ajustar-se a les rutines i rituals. Tot i així, els adults també els hi podem facilitar estratègies de regulació emocional i/o conductual, atès que vosaltres els coneixeu millor que ningú i sabeu quines són les activitats o objectes que més els relaxen i els hi generen tranquil·litat. Proposeu activitats d'autoregulació i inclou-les en els horaris visuals dels vostres fills. A continuació us oferim dos enllaços a dos reconegudes planes web que inclouen forces propostes d'activitats d'autoregulació:

- [Mutua de Terrassa](#)
- [ADN: actividades sensoriales](#)

Per últim, recomanem la lectura del document "[Com comprendre i gestionar les conductes disruptives?](#)" elaborat pels professionals de l'escola d'EE Carrilet de Barcelona. Un document amb uns consells molt útils per quan les mesures preventives no han estat suficient. D'igual manera, val la pena consultar el [catàleg](#) de petits i funcionals documents temàtics proposats per aquesta escola en relació al TEA i el confinament.