

ORIENTACIONES PARA CONTINUAR AFRONTANDO LA SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO



Es posible que una vez superada una primera etapa de cambios y adaptación a la nueva situación de confinamiento en casa, ahora empiecen a surgir **otras necesidades**.



Es también probable que el paso de los días, la incertidumbre sobre cuando va a terminar esta situación, el miedo, el hastío... provoquen decaimiento y nos dejemos llevar **descuidando los horarios**, el aseo, las rutinas...

Pueden producirse **alteraciones en el sueño** (dificultades para conciliar el sueño, exceso de horas, pesadillas...), **problemas de alimentación** (falta o exceso de apetito...)

Aparecer **nuevas conductas** o agudizarse las ya existentes, incrementarse las **obsesiones**, la **irritabilidad**, el **estrés**...

Aumento de los **miedos**

Dificultades para separarse del padre y/o madre, reclamando cada vez **más atención** o por el contrario tendencia al **aislamiento**...

Falta de energía, **cansancio**, dificultades para concentrarse...

Recuerda que son
REACCIONES NORMALES
ante una circunstancia tan excepcional

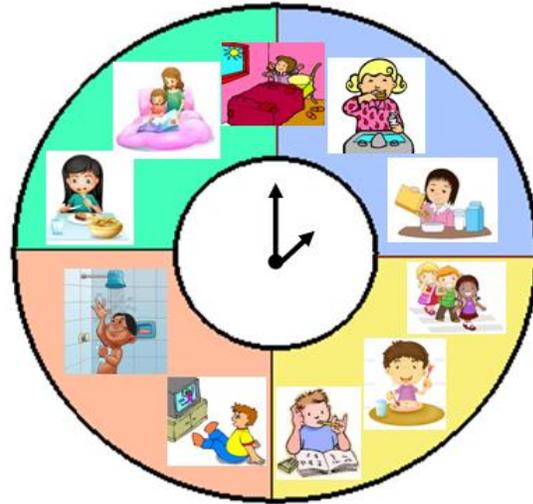
Recuerda también que
ESTA SITUACIÓN ES TRANSITORIA
debemos de cuidarnos para afrontar este momento pero también
PARA FACILITAR LA VUELTA A LA NORMALIDAD

Ya ha habido que superar un enorme reto quedándonos en casa,
ahora es muy importante
MANTENER LAS PAUTAS YA INICIADAS
CUIDARNOS FISICAMENTE
FAVORECER EL BIENESTAR EMOCIONAL

MANTEN LA RUTINA

Esta rutina implica **CONTINUAR** con:

Llevar a cabo las pautas de higiene diaria (ducha, dientes..)



Vestirnos todos los días (quitarnos el pijama) aunque no vayamos a salir a la calle. Nos facilitará el paso a otras actividades.

Un horario bien estructurado y ordenado, que sea lo mas concreto y visual posible ya que facilitará la comprensión de lo que va a suceder y su cumplimiento.

Diferencia las mañanas de las tardes con actividades diferentes y también los días laborables de los fines de semana.

Dedica un tiempo para las “obligaciones”: tareas escolares, tareas de la casa, sin mostrarte super exigente y esperar los mismos resultados que en una situación de normalidad.

Fomenta actividades de juego y ocio educativo. Juegos de mesa, de construcción, manualidades, recortables...
Provoca un espacio donde participar con los menores generando un ambiente fluido, positivo



Dale pequeñas responsabilidades en las tareas domésticas, te ayudarán a organizar el tiempo y a la vez sirven para fomentar su autonomía.

Pon limite al tiempo que pasan frente a las pantallas. No te agobies porque ahora pasen mas tiempo frente al ordenador, televisión, play... pero tampoco dejes de poner limites. Aunque te vayas sintiendo sin fuerzas, acuérdate que estos limites son imprescindibles para la convivencia actual y para evitar problemas cuando volvamos a la normalidad.

CUIDA TU SALUD

➤ SUEÑO

Levantarnos y acostarnos mas o menos a la hora de siempre.

Aunque te permitas un margen dadas las circunstancias, es importante mantener horarios fijos que favorezcan un adecuado descanso.



➤ ALIMENTACIÓN

Respetar los horarios de las comidas, no picando continuamente y manteniendo una alimentación sana. Esto no impide poder hacer algún día un extra.

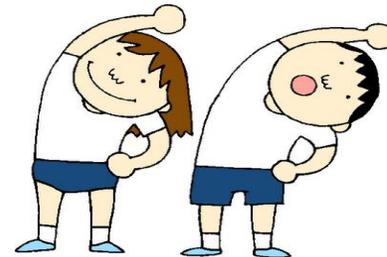


➤ EJERCICIO FISICO

Deja un espacio para realizar ejercicio físico.

Podéis plantearlo a modo de juego donde toda la familia participe.

Adaptarlo a vuestras posibilidades, espacio...



➤ RELAJACIÓN

Ejercicios de relajación y/o respiración son muy útiles y pueden plantearse como juegos.



BIENESTAR EMOCIONAL

Tranquiliza, debe de saber lo que está pasando pero ajusta la información a lo que requiera y a su capacidad de comprensión. Intenta que no se informen directamente en redes o fuentes no oficiales, no hables a escondidas del tema y evita el exceso de información.

Trasmite serenidad, con tu tono de voz, hablando con tranquilidad, acercándote físicamente.

Resuelve sus dudas, no mientas ni banalices sobre el tema del coronavirus. Permite que te haga preguntas abiertas, dale información clara, explica el por qué y para qué de esta situación, la razón por la que no ven a sus abuelos, familiares... siempre adaptándote a su edad y a su lenguaje.

Respetar sus tiempos de **intimidad**, especialmente con los adolescentes, dejándoles su propio espacio, sin vigilarles u organizarles continuamente.

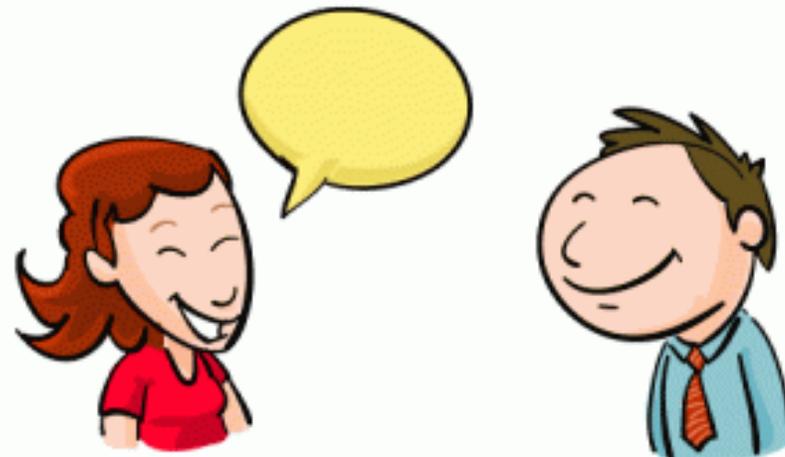


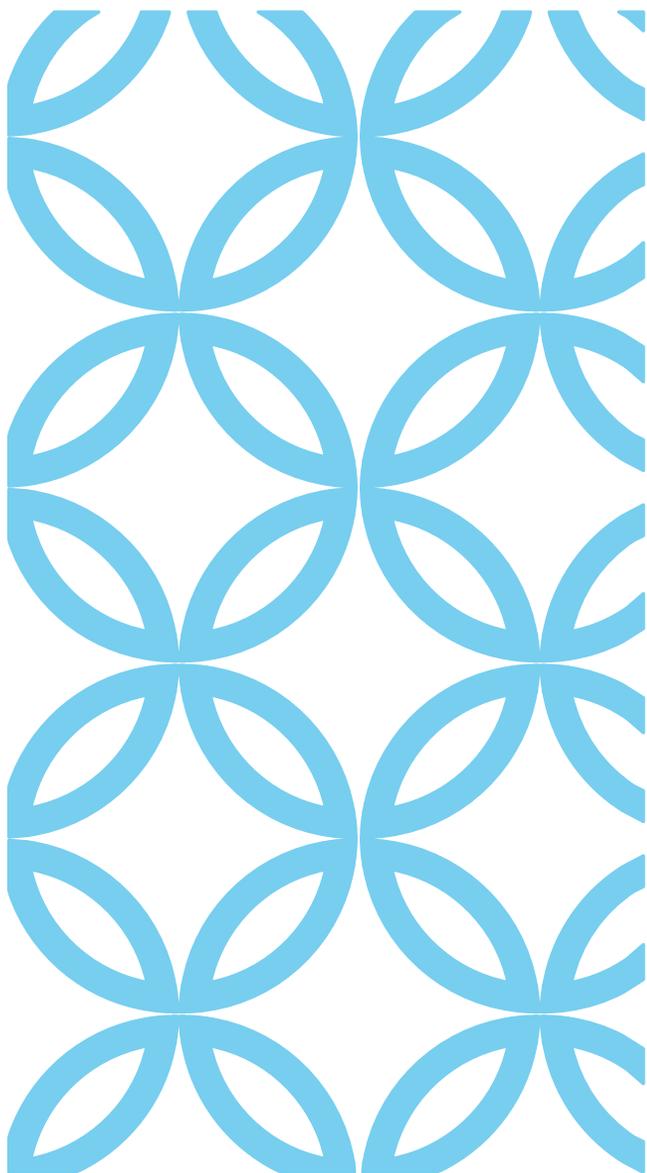
Ante las crisis, rabietas, concede el espacio y tiempo suficiente para que se calme. No respondas con gritos, amenazas o chantajes

Facilita que **exprese su malestar** y/o sus emociones. No tiene que ser solo verbalmente, escribir o dibujar son también formas de expresar sus miedos. Podemos aprovechar estos momentos para darles mensajes positivos y esperanzadores.

Acepta tus propios sentimientos y emociones. Habrá momentos de tristeza, de aburrimiento, añoranza, enfado, agobio, ansiedad, miedo... Si te encuentras teletrabajando, no te sientas culpable por no poder llegar a todo como te gustaría.

Contacta todos los días con otros miembros de la familia y personas que son significativas en vuestras vidas (abuelos, tíos, primos, amigos...) a través de las oportunidades que nos ofrecen las tecnologías actuales, videollamadas, juegos on line..





Si crees que tu familiar con TEA lo está pasando mal y te sientes incapaz de darles las respuestas y apoyos que necesita o bien te surgen dudas respecto a algún asunto relativo a estas circunstancias de excepcionalidad,
PIDE AYUDA A TUS PROFESIONALES DE REFERENCIA POR VÍA TELEFÓNICA U ONLINE

