
SUGERENCIAS PARA FAMILIAS CON NIÑOS O NIÑAS CON TEA EN SITUACIÓN DE AISLAMIENTO SOCIAL

EMERGENCIA SANITARIA COVID-19



Equipo de Detección, Diagnóstico e Intervención en Trastorno del Espectro Autista

EDDITEA

Departamento de Neuro-Psiquiatría Pediátrica

HOSPITAL POLICIAL

OBJETIVO

Hace más de 10 días que recibimos la noticia de los primeros casos de infección por coronavirus (COVID-19) en Uruguay. Desde entonces hemos recibido mucha información por medios oficiales y por distintas redes sociales acerca de esta enfermedad, sus posibles consecuencias y medidas a tomar para protegernos de ella (especialmente aislamiento social).

También hemos recibido infinidad de materiales sobre actividades a realizar desde casa y consejos de como sobrellevar esta situación completamente atípica.

El objetivo de este documento es centralizar, jerarquizar y ordenar algunas de las múltiples propuestas que hemos recibido así como proponer algunas otras que consideramos pueden ser de utilidad para ustedes.



SITUACIÓN HP-NPP

Dada la situación epidemiológica que está atravesando el país, las policlínicas del Departamento de Neuro-Psiquiatría Pediátrica fueron suspendidas hasta próximo aviso.

A pesar de ello, el servicio designó una guardia con psiquiatra pediátrico o neuropediatra y técnico de lunes a viernes de 9 a 17hs. En ese horario se atenderán consultas telefónicas llamando al 2030-1132. En caso de requerir medicación pueden llamar a ese número para coordinar repetición.

Exhortamos a no concurrir al Hospital por situaciones que puedan ser resueltas en domicilio. Asimismo, solicitamos permanezcan lo más posible en sus casas.

El teléfono para pedir médico a domicilio en Montevideo es 2030-1155 de 8 a 20 hs. En el interior deben llamar a Salud Pública de cada Departamento.

Sabemos que la situación de encierro puede ser de mucho estrés para las familias. Será necesario extremar medidas de autocuidado, tanto a nivel físico como psicoemocional.



EN QUÉ ESTÁ EDDITEA

Dado que EDDITEA no estará concurrendo al Hospital, nos mantendremos en contacto con ustedes por vía telefónica e implementaremos instancias de reunión con las familias a través de la aplicación Zoom. Se están buscando otras alternativas para centralizar la comunicación que será transmitida en forma oportuna.

También se está gestionando la posibilidad de realizar consultas de forma remota (telefónica o videollamada) para que sus hijos puedan continuar recibiendo la atención que requieren.

Mientras tanto enviamos algunas sugerencias que esperamos sean de utilidad y quedamos a la espera de que nos compartan sus ideas y herramientas para seguir nutriéndonos de su experiencia y creatividad.



PARA LOS NIÑOS



Es fundamental que sus hijos comprendan la situación que se está viviendo, por qué deben permanecer en sus casas, están suspendidas las clases y tratamientos y no pueden ir a casa de sus amigos/vecinos/familiares. Por eso hay que buscar la manera de ***explicar lo que está pasando***, con un lenguaje acorde al nivel de desarrollo. Puede ser de utilidad el libro que se anexa “Hola, me llamo coronavirus” de www.mindheart.co . Link de acceso: <https://bit.ly/39ghm39>

Explicación de lavado de manos: <https://bit.ly/2QM4Xxz>





Actividades recreativas novedosas: dada la cantidad de tiempo libre de estos días y las limitaciones para concurrir a espacios públicos se pueden implementar actividades nuevas o no muy frecuentes. Esto pueden hacer que el tiempo compartido entre todos los integrantes de la familia sea más disfrutable.

Una buena forma de hacerlo es pensar muchas actividades novedosas, poco frecuentes o muy motivadoras y armar un calendario donde distribuirlas. También pueden ser todas escritas en papeles y colocadas en un recipiente para sacar una al azar cada día. Les dejamos un link con ejemplos. <https://bit.ly/3afrdHU>

También a continuación agregamos otras ideas.

ACTIVIDADES DE COMPETENCIA BÁSICA EN NIÑOS Y NIÑAS CON TEA

En la siguiente tabla se presentan ideas de posibles actividades para trabajar competencias básicas en niñas y niños con TEA. Las mismas deben ser adaptadas al contexto de cada uno (edad, lenguaje adquirido y destrezas ya desarrolladas) así como a cada familia y situación particular.

Lo ideal es en cada actividad llamar a su hijo por su nombre y buscar activamente su mirada.

Recuerden que resulta fundamental que sea un tiempo de disfrute compartido.

DESTREZA A DESARROLLAR	ACTIVIDAD
Búsqueda del contacto visual y respuesta al nombre	Títeres (se pueden hacer con tela, goma eva, tnt).
Control de espera	Hacer como si cocináramos (esperar a que esté pronta la comida, que se enfríe, etc). Proponer juegos que requieran armado.
Atención conjunta (decir “mirá” un objeto específico y señalarlo con el dedo índice mientras lo observamos)	-Pompas de jabón. -Sellitos con los dedos (pinto una carita en mi índice con lapicera o marcador y hago una marquita en una hoja). -Imágenes de un libro. -Soplar velitas. -Por la ventana: mirar autos que pasan, pajaritos, personas.
“Dame y tomá” (Ir pidiendo un objeto por vez, llamándolo por su nombre)	Poner en un latón con agua objetos atractivos o juguetes que floten.

DESTREZA A DESARROLLAR	ACTIVIDAD
Imitación	<ul style="list-style-type: none">-Con un muñeco: Cuidados básicos (darle de comer, cambiar el pañal, hacer dormir) .-Con autitos: Hacerlos andar, ponerles nafta, estacionarlos.-Con herramientas de juguete: martillar, cortar, clavar.-Cartas con acciones o posturas corporales.-Pedir que imiten nuestras expresiones faciales en un espejo.
Reconocer las partes del cuerpo (pedir que coloque o señale)	Juguetes como el “Sr Papa”. Recortar partes del cuerpo de revistas o imágenes impresas https://bit.ly/3alf1W5
Reconocimiento de números	Digitar y nombrar con calculadora vieja.

DESTREZA A DESARROLLAR	ACTIVIDAD
Reconocer animales	Armar un bingo con animales recortados de revistas.
Reconocer familiares	Armar galería de fotos con los rostros de personas del entorno cercano. De preferencia personas que aparezcan solas. Luego se puede agregar la misma persona realizando una acción.
Toma de turnos	Realizar tareas sencillas y conocidas como guardar monedas en una alcancía, fideos en una botella por turnos bien claros. Se pueden usar canciones, juegos para armar, libros con sonidos, etc. Embocar pelotitas en un bidón cortado.
Juego de ida y vuelta	-Juego con pelota. -Juego con autitos. -"Tuyo y mío": con dos picos de botellas y dos cuerdas largas armar el juego.

DESTREZA MOTORA

DESTREZA A DESARROLLAR	ACTIVIDAD
Pinza fina	<ul style="list-style-type: none">-Tomar entre pulgar e índice: lentejas o fideos pequeños, bolitas de papel y colocarlos dentro de una botella.-Completar caminos con porotos, lentejas, fideos chicos.-Colocar palillos en el borde de un tupper.-Usar los palillos como pinzas para trasladar objetos.
Enhebrar	<ul style="list-style-type: none">-Collar de fideos.-Cereales en un palito de brochette.-Cortar sorbitos de distintos colores y tamaños y usarlos como cuentas para collares o pulseras.
Atar, abotonar	Cordones y ropa.
Prensión del lápiz	Pinceles, crayolas, marcadores. Usarlos en actividades de interés para practicar la prensión. Si se le dificulta mucho, se puede engrosar cualquiera de ellos con goma eva, cinta, etc.

ACTIVIDADES SENSORIALES

DESTREZA A DESARROLLAR	ACTIVIDAD
<p>Actividades previas a las comidas y/o lavado de dientes para chicos con elevada respuesta a los estímulos.</p>	<ul style="list-style-type: none">-Armar sobre una mesa un circuito simple (puede ser con plasticina, cucharas, etc.), colocar dos pelotitas livianas y hacer una carrera, solo se pueden mover soplando, no se pueden tocar con ninguna parte del cuerpo.-Se pueden soplar barquitos de papel en un recipiente con agua, o burbujas para que no caigan.-Poner un poco de pintura sobre un papel y soplarla con un sorbito. Se puede hacer un diseño para que complete-Tomar agua con sorbito bien finito.
<p>Discriminación táctil</p>	<p>Esconder objetos dentro de un recipiente con arena, polenta, porotos. Se le pide de a un objeto. Por ejemplo: "sacá el autito".</p> <p>Colocar objetos (pueden ser objetos de la casa, juguetes, etc) en una bolsa de tela, cartera o recipiente e intentar adivinarlos.</p>

ACTIVIDADES SENSORIALES

DESTREZA A DESARROLLAR	ACTIVIDAD
Actividades propioceptivas	<ul style="list-style-type: none">-Armar un aro de basketball y lanzar pelota por turnos.-Juego de la carretilla.-Circuitos caseros con mesas y sillas para saltar, pasar gateando, subir y bajar.- Juego de bolos casero (con botellas con arena o piedritas para darle peso y una pelota)- Carreras de distintos tipos: corriendo, en cuatro patas, sentados. No tiene porqué ser en el exterior, pueden ser en tramos cortos, cambiando las modalidad o agregando objetos para transportar.- Con una patineta, hacer recorridos sentado o acostados sobre ella.- Saltar la cuerda- Juego de cinchada- Guerra de almohadones- Modelar masa, amasar.

ACTIVIDADES DE COCINA

Podemos buscar la forma para que los chicos colaboren con las preparaciones que hacemos para cada comida. Pensar en hacer alguna preparación específica para meriendas o desayunos. Esta puede ser una oportunidad para incorporar alimentos a la dieta y para involucrarlos en las tareas del hogar. Les dejamos un link con algunas recetas simples para compartir entre todos.

<https://bit.ly/39kVfc7>

MÚSICA

Les compartimos videos de canciones que ayuden a organizar rutinas, para compartir con la familia o para pasar el rato.

-Villazul: <https://bit.ly/3bnVWTl>

-Canticuénticos: <https://bit.ly/2QLhyRT>

- Videos creados por el musicoterapeuta Rodrigo Silva: <https://bit.ly/2JkM94h>

ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN

En estos tiempos de aislamiento y encierro, es posible que los niveles de ansiedad aumenten considerablemente. A continuación les mostramos algunas propuestas.

El objetivo de las mismas, lo podemos resumir en un **ABC**: Mejorar **A**tención, **B**ienestar y **C**onexión con nuestros niños y de sí mismos.

Es importante que las propuestas sean simples y divertidas.

YOGA PARA NIÑOS:

Yoga significa unión, se refiere a la unión cuerpo-mente pero también a la unión de cada uno de nosotros con lo que nos rodea

Saludo al sol

https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8&feature=youtu.be

El mono y el árbol

<https://www.youtube.com/watch?v=2K5PINaaU7M&feature=youtu.be>



MINDFULNESS PARA NIÑOS:

EQUILIBRIO: Jugar a pasarse una taza llena de agua sin volcar.

*Primero con los ojos abiertos y se puede hacer después con ojos cerrados.

TACTO: Mezclar lentejas con arroz (crudos) y separarlos con los ojos cerrados.

Recogemos diferentes cosas de la naturaleza y jugamos a reconocerlas una a una a partir del tacto, con los ojos cerrados.

OÍDO: Identificar sonidos con los ojos cerrados, ya sea de instrumentos que tengamos en casa o crear nuevos.



MINDFULNESS PARA NIÑOS:

GUSTO: Elegir un alimento pequeño (uvas, arándanos) y jugar a comerlo en muchos bocados, masticando y saboreando cada uno de ellos.

EMOCIONES: Vamos pasando una pelota de mano en mano mientras decimos una cosa que nos enoja y una que nos gusta.

*Se puede ir acelerando el ritmo del juego.



TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN PARA NIÑOS:

Tomar conciencia de nuestra respiración nos ayuda a relajarnos

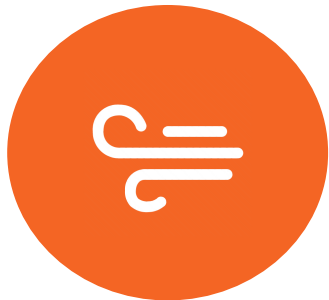
ACOSTADOS: Sobre una superficie cómoda (no demasiado blanda)

- Nos ponemos boca arriba como una estrella de mar. Nos imaginamos que nuestras 2 piernas, nuestros 2 brazos y nuestra cabeza y cuello son los 5 brazos de la estrella. Inspiramos profundamente inflando la barriga mientras intentamos estirar cada vez más los 5 brazos. Exhalamos y nos relajamos.

Repetimos el ejercicio varias veces.

- Nos acostamos boca arriba y ponemos un peluche sobre la barriga. Jugamos a mecerlo para dormirlo con nuestra respiración. Al inspirar (normalmente) el peluche sube, al exhalar el peluche baja. Imaginamos que el peluche se va durmiendo de a poquito.





EN MOVIMIENTO: Sentados sobre una silla.

- Nos balanceamos como un péndulo hacia un lado mientras inspiro, vuelvo al centro exhalando. Voy hacia el otro lado inhalando, vuelvo exhalando.

*podemos hacerlo con el ritmo de un reloj (tic, tac), cantando o tocando un instrumento de manera rítmica.

ESPACIOS: Sentados como indios.

- Imaginamos una burbuja mágica a nuestro alrededor. Imaginamos que la burbuja es enorme y estiramos los brazos para tocarla mientras inspiramos. Imaginamos que se hace chiquita y nos encogemos sacando el aire.
-



IMAGINAMOS: Con la ayuda de una mariposa imaginaria que va recorriendo el cuerpo de a poquito, vamos relajando parte por parte, de los pies a la cabeza mientras respiramos tranquilamente.

COMPARTIMOS: Si somos muchos podemos hacer una “ola” coordinando respiración y movimiento.

Si somos 2, nos abrazamos y tratamos de coordinar nuestras respiraciones. Primero respiramos a la misma vez y luego alternados.

PARA LOS ADULTOS





-Evitar la saturación de información. Buscar informarse de fuentes oficiales y no aceptar (o difundir) información que no ha sido corroborada.

-Encontrar espacios de descanso, con actividades de tiempo libre significativas.

-En caso de contar con más de un adulto referente en el núcleo familiar **turnarse las actividades** cotidianas compartiendo responsabilidades.

-Propiciar contacto con familiares y amigos haciendo uso de la tecnología (llamadas, videollamadas, mensajes). El aislamiento social solicitado implica permanecer en el domicilio (salvo excepciones), pero es muy recomendable mantener el contacto diario con personas cercanas a la familia.

-No intentar ser padres “superhéroes”, queriendo hacer todas las actividades que se proponen, lo cual nos sobrecargan y agotan.

PARA LAS FAMILIAS





-Rutina cotidiana: resulta fundamental contar con horarios y momentos estipulados, sin un exceso de rigidez pero sí una estructura de las actividades que permita anticipar y ser predecibles, lo que disminuye la ansiedad de los niños (y adultos). Es importante tener en cuenta que las actividades que proponemos no tienen que tener como objetivo suplir las actividades académicas ni terapéuticas.

-Crear nuevas rutinas: mantener ciertos horarios como los de levantarse y acostarse así como los horarios para las comidas. Pautar horarios de actividades compartidas (para ordenar la casa o lúdicas) y actividades solos. Pueden ser útiles las agendas, ya sean con dibujos, pictogramas o palabras para ayudar a entender cómo transcurrirá el día.

-Habilidades de autonomía: estos días que contamos con un poco más de tiempo, se puede aprovechar para fomentar la participación en algunas tareas de autocuidado o del hogar.

LO MÁS IMPORTANTE...





-**No sobre-exigir** con tareas de la casa (limpieza, orden y tener todo bajo control).

-Que las **rutinas no sean excesivamente rígidas** (no se puedan modificar).

-**Mantener el clima familiar.** Es posible que este aislamiento social dure semanas (en ciudades de China llevó hasta 2 meses). Por ello es importante no corregir de forma constante pequeños “defectos” que todos tenemos, ser tolerantes a momentos de enojos de otros integrantes (todos estamos más tensos estos días) y buscar momentos de “desahogo” individual.

-Es esperable que con mayor tiempo de ocio y al estar más tiempo en casa, todas las personas estemos más expuestas a las **pantallas**; aun así es recomendable el **menor uso posible de las mismas**, priorizando la TV frente a pantallas móviles (celular, tablet) ya que estas últimas tienden a alterar más fácilmente el patrón de sueño.



-Situaciones nuevas, tener incertidumbres o enfrentarse a desafíos no conocidos o inesperados genera mayores montos de ansiedad en cualquier individuo. Y justamente esta pandemia tiene todas estas características además del aislamiento social que debemos respetar. Por ello es esperable que todos los integrantes de la familia estemos más ansiosos.

Recordar que las personas con TEA pueden expresarla de forma distinta y por ello es esperable que pueda aumentar la inquietud y las conductas repetitivas (saltos, aleteo, marcha en puntas de pie, etc.). Es importante habilitar esta vía de expresión en estas circunstancias mientras proponemos otras alternativas para canalizar dicha ansiedad (actividades lúdicas con descarga corporal, por ejemplo).

Por último, pero no menos importante, debemos saber que ***no existen recetas*** para estas situaciones. Tampoco una manera adecuada o inadecuada de atravesarlas. Teniendo en cuenta que estamos ante una emergencia mundial, lo que implica un gran monto de estrés y exigencia por sí misma, intentemos no ser hiper-exigentes con los niños y con nosotros mismos. ***Prioricemos lo importante***, el vínculo con nuestros hijos y dejemos para otro momento las cosas prescindibles.

¡A cuidarse y cuidarnos entre todos!

Como equipo, siempre ha sido nuestra prioridad atender, escuchar y acompañar a todos ustedes en este recorrido, buscando mejorar la calidad de vida de sus hijos y sus familias. Estos momentos de crisis no son la excepción. Seguiremos trabajando para buscar alternativas de atención con la distancia física que se exige pero con la cercanía que se merecen.

Ánimo para todos e intentemos salir fortalecidos de esta situación, tanto a nivel personal como colectivo.

Por **EDDITEA**,

María, Vanessa, Romina, Inés y Johann

BIBLIOGRAFÍA

- Mini padmini. Yoga para niños y niñas. Paula Acuña.
- Juegos mindfulness. Susan Kaiser Greenland y Annaka Harris.
- Un Coeur tranquille et sage. La méditation, un art de vivre pour les enfants. Susan Kaiser Greenland.
- Imagen utilizada: <https://bit.ly/2QHVIDV>



ALGUNOS SITIOS DE INTERÉS

- Facebook: Unidad TEA CHPR: <https://www.facebook.com/unidadteachpr/>
- Estimulación del autismo paso a paso: <https://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com/>
- Ideas para el día a día: <https://www.bloghoptoys.es/>
- Programa de Ocio en Cuarentena: <https://bit.ly/2WMLoJl>



Material realizado por el equipo EDDITEA:

Dra. Inés Acosta

Lic. Ps. María Espósito

Lic. Ps. Vanessa González

Lic. TO. Romina Sanguinetti Lavaggi

Dr. Johann Schoepf

Montevideo, Marzo 2020