



cerac
associació
centre especialitzat de
recursos per a l'autisme
de catalunya

RECOMANACIONS PER A PERSONES I FAMÍLIES AMB TEA COVID-19





cerac
associació
centre especialitzat de
recursos per a l'autisme
de catalunya

Possibles conseqüències del confinament a casa de les persones amb TEA

La permanència en el domicili de persones amb TEA pot suposar grans afectacions en el benestar psicofísic, personal i alteracions en el comportament, aquestes respostes emocionals i conductuals poden variar segons les característiques de l'entorn familiar de la persona.

L'autisme afecta de manera diferent en cada una de les persones que el pateixen. Ens podem trobar diferents respostes, des de persones amb TEA que es sentiran segures i tranquil·les a casa fins a persones la situació els pot crear nivells alts d'ansietat.

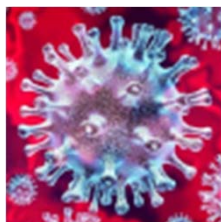
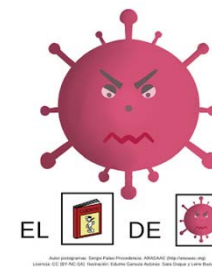
Les persones amb TEA requereixen de rutines estables, els canvis que suposa el confinament poden tenir conseqüències en la seva salut i en els seus familiars, tanmateix, cal tenir en compte, que un percentatge elevat de persones amb autisme, tenen associades altres trastorns mentals com l'ansietat o la depressió.

✓ Comprendre què passa

Aprofitar recursos visuals

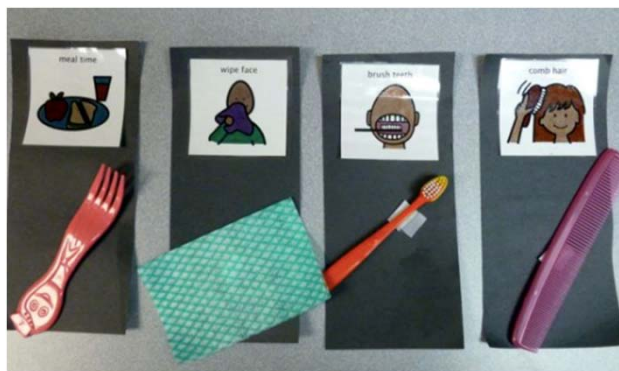
Cliqueu sobre la imatge per accedir

MUSSOL
i el coronavirus



➤ Marcar hàbits i rutines

- Horari visual diari
 - Intentar que les activitats siguin variades
 - Fomentar l'exercici i la mobilitat.
 - Anticipació d'activitats i/o canvis
 - Si cal, seqüenciar les tasques
 - Treballar la flexibilitat i la tolerància als canvis
 - Suport en la comprensió de situacions



➤ Marcar hàbits i rutines

- Horari visual setmanal

- Planificar activitats variades i anticipar-les
- Fomentar i acompanyar en activitats d'higiene i autonomia personal
- Resoldre situacions problemàtiques conjuntament
- Completar l'horari o adjuntar un horari dels àpats



➤ Tipus d'activitats

- Per als més petits:

- Ajudar a preparar el menjar
- Preparar circuits de psicomotricitat o jocs sensorials
- Escoltar música, ballar, tocar algun instrument
- Jocs manipulatius
- Fer massatges o dedicar més temps a les activitats de bany



- Per als més grans:

- Les anteriors si són d'interès
- Jocs de taula
- Jardineria
- Manualitats
- Disfresses
- En els dispositius electrònics, interessar-se pel què fan, a què juguen...



➤ Panells d'elecció

És important tenir un repertori d'activitats per a escollir quan toqui jugar.

Es pot utilitzar de guia per anar variant i, si es vol, tatxar aquelles ja realitzades.



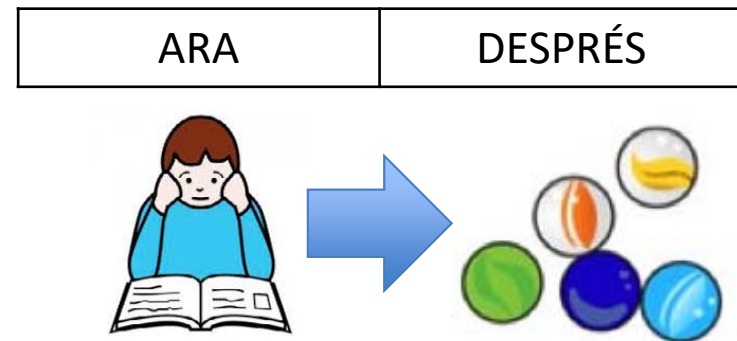
➤ Concepte del temps

- Anticipar l'estona que durarà alguna activitat en concret



➤ TEACCH a casa

- És important intentar estructurar la llar per racons (com si fos una aula).
 - Si s'escau amb pictogrames i/o limitant els espais amb línies.
 - Evitar la sobrecàrrega sensorial quan s'estigui realitzant una tasca.
- Dividir els espais per racons:
 - Racó de menjar
 - Racó d'oci i temps lliure
 - Racó d'estudi
 - Racó de relaxació

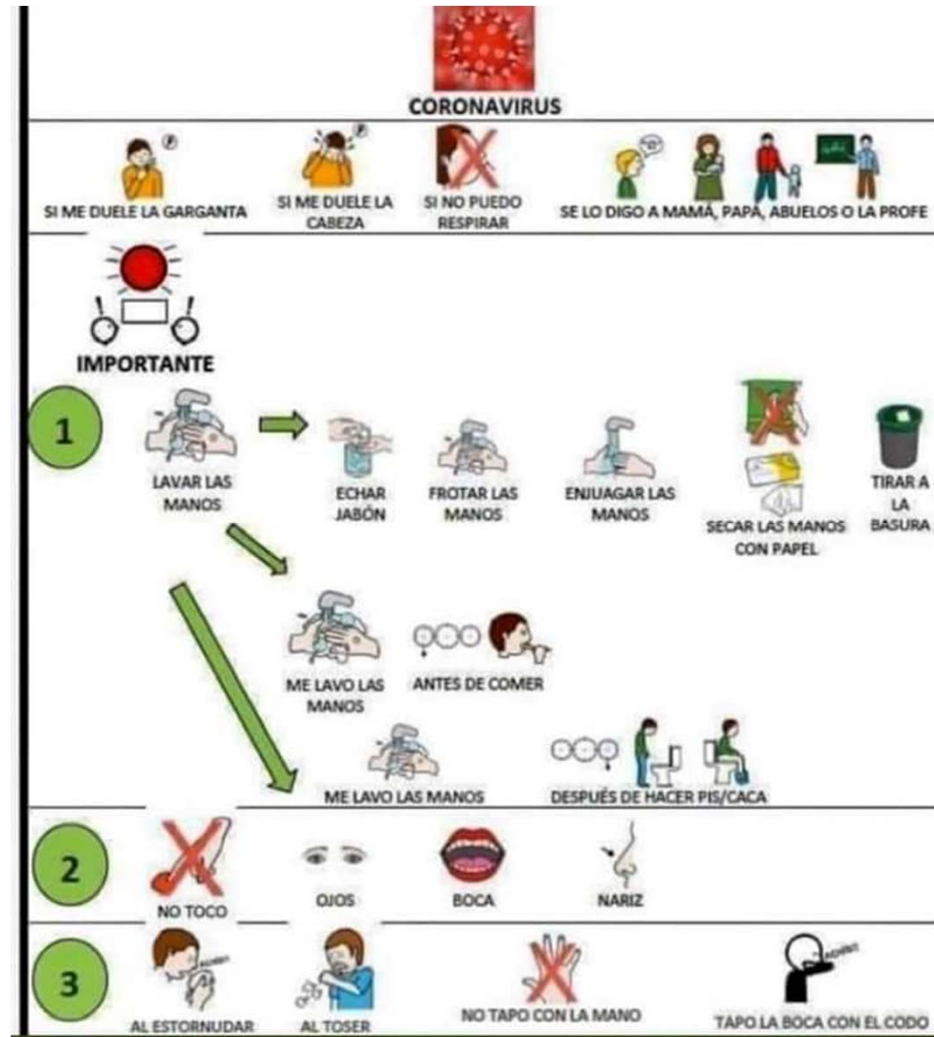


* **Donar prioritat a un confinament “gestionable”**. Es pot ser més flexible en la demanda de tasques acadèmiques, en les conductes repetitives o en l'ús de dispositius electrònics.



cerac
associació
centre especialitzat de
recursos per a l'autisme
de catalunya

➤ Hàbits d'higiene



➤ Regulació emocional

Permetre moments de regulació emocional, sabem que les persones amb TEA s'autoregulen amb activitats sensorials (estereotopies, moviments amb el cos o les mans, autoestimulacions sensorials etc).



Què puc fer si el meu fill/a li cal assistència durant el confinament?

Si durant el confinament us cal ajuda a nivell emocional o conductual us recomanem que us poseu en contacte amb el vostre professional de referència.

Telèfon d'emergència COVID-19: 061

Telèfon d'emergències general: 112



Les persones amb TEA tenen permís per sortir de casa per causes de força major durant l'estat d'alarma.

- Per a poder-ho justificar, es precisa algun d'aquests documents:
 - Certificat Oficial de Reconeixement de la Discapacitat (CAD)
 - Prescripció d'un professional sanitari o social (model adjunt a la fotografia)
 - Còpia de la Instrucció del 19 de març del 2020 del Ministeri de Sanitat. (adjuntat a la fotografia)
 - Informes mèdics, psicològics o socials





ENS EN SORTIREM!

