



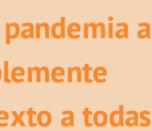
Consejos y Orientaciones



Cuarentena en familia TEA



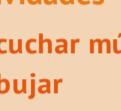
Explicar por qué estamos en la situación actual



Limita la información sobre la pandemia a uno o dos momentos, preferiblemente fijos, por día, intenta dar contexto a todas esas noticias, para que tú hij@ obtenga una imagen matizada y aprenda que todavía hay muchas cosas que van bien en el mundo.

Establece rutinas, dan seguridad y evitan los momentos de incertidumbre.

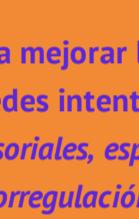
- Levántale y acuéstate a la misma hora.
- Mantén los horarios de las comidas.
- Sigue con la misma rutina de duchas.
- Estructura su día con actividades diversas.



Infórmale con anticipación



Actúa de manera muy *organizada* y *planificada* para que sea consciente de las actividades que va a llevar a cabo durante el día.

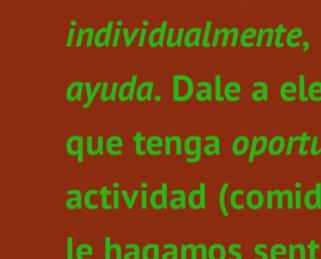


Combina actividades



- Escuchar música
- Dibujar
- Leer un libro
- Audio de relajación
- Dialogar para comprender qué está molestando
- Escuchar cuentos /historias
- Actividad física.

Dedica un tiempo a las emociones.

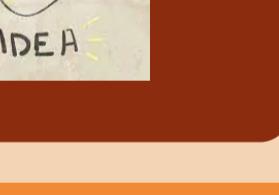


Para mejorar la situación y ayudarles puedes intentar *crear cajas antiestrés*, *cajas sensoriales*, *espacios de ayuda para la autorregulación en casa*, *rutas sensoriales en espacios diferentes del hogar*, *tiempo para expresarse*, *hablar sobre cómo se siente*, etc.

Autonomía en las tareas del hogar y el autocuidado.



Autocuidado



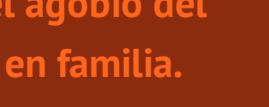
Realizar actividades físicas.



Planifica las actividades físicas que sean posibles en casa. Debes incluirlas en la agenda de cada día. Beneficia la salud motora y el bienestar emocional.



Felicita sus avances, logros y valora su esfuerzo personal.



Dedica un momento del día a revisar qué han aprendido, cada pequeño paso es una victoria y estos momentos, sin el agobio del reloj a la espalda, son ideales para poder disfrutarlos en familia.