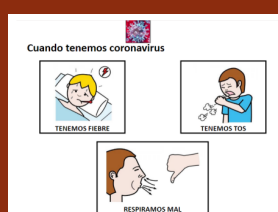
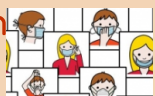


Consejos y Orientaciones



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 acuéstale 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.



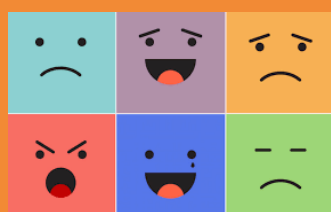
Combina actividades



- Escuchar música
- Dibujar
- Leer un libro
- Audio de relajación
- Dialogar para comprender qué está molestándoles
- 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.

Intercala aquellas tareas que puede hacer *individualmente*, con las que puede hacer con *ayuda*. Dale a elegir entre varias opciones para que tenga *oportunidades de control* sobre la actividad (comida, ropa, ocio, etc.), de forma que le hagamos sentir bien y desarrollar su *autodeterminación*.



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.

