

¿Cómo ayudamos a los/as niños/as con TEA y a sus familias a afrontar el COVID-19?

1. **C**álmate
2. **O**bserva al niño/a
3. **V**erbaliza y ayúdalo a entender
4. **I**ntenta organizar una rutina
5. **D**emanda ayuda y cuídate para cuidar

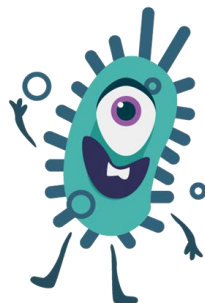
Cálmate



Es normal sentirse abrumado y desbordado en esta situación que estamos viviendo, nueva para todos. Como los niños/as, es fácil que perdamos los nervios en algún momento. No pasa nada. Recuerda, pero, que calmado y sereno podrás ayudar a tu hijo/a a sentirse más tranquilo y también podrás pensar mejor como ayudarlo.

ORIENTACIONES GENERALES para una situación nueva y totalmente diferente [\[link\]](#)

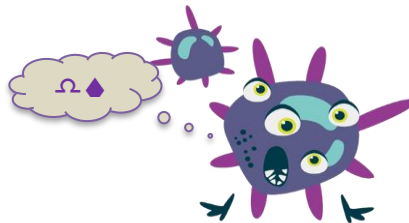
Observa al niño/a



Fíjate en lo que tu hijo/a hace y dice. ¿Ha cambiado su conducta? ¿Qué le preocupa? ¿Cómo se siente? Variaciones en su estado habitual pueden ser señales de su malestar: cambios en el sueño, en la alimentación, rabietas, juegos más agresivos, miedos, mucha necesidad de hacer preguntas o no querer hablar del tema... Saber en qué momento se encuentra nos puede ayudar a acompañarlo.

¿Cómo comprender y gestionar las conductas disruptivas? [\[link\]](#)

Verbaliza y ayúdalo a entender



Ante tantas imágenes e información y el cambio repentino de rutina, los niños/as con TEA pueden sentirse confundidos y esto les puede generar angustia. Regula las noticias que reciben y estad alerta a las conversaciones entre adultos que puedan escuchar. Explicarles la verdad de lo que está pasando de una manera comprensible es muy importante. A la vez, los/as niños/as con TEA tienen muchas dificultades para reconocer y expresar todo lo que está pasando y cómo se sienten, de manera que será clave que nosotros podamos poner palabras a todas sus emociones.

¿Cómo explicamos el COVID-19 a los niños/as con TEA? [\[link\]](#)
¿Cómo ayudar al niño/a a reconocer las propias conductas y emociones? [\[link\]](#)

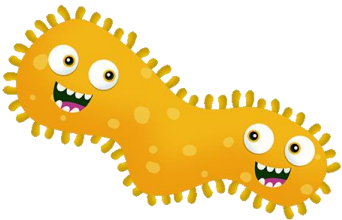
Intenta organizar una rutina



Tener unos horarios y hábitos es clave para los niños y niñas con TEA, (ej. vestirse, comidas, sueño...). Es importante, pues, pensar unos objetivos realistas y planificar el día a día. Puede ir bien incluir momentos y actividades que en otras ocasiones hayáis disfrutado (ej. escuchar música, jugar...) y crear un calendario visual juntos. Incluir algunas tareas escolares puede ayudar a mantener un hábito que facilitará la vuelta a la escuela.

Nos quedamos a casa: Algunas ideas para niños con TEA [\[link\]](#)
¿Cómo acompañarlos en los aprendizajes? [\[link\]](#)

Demanda ayuda y cuídate para cuidar



Como padre o madre estás haciendo todo lo que puedes para afrontar la situación lo mejor posible y esto es agotador. Seguramente lo estás haciendo muy bien, no se puede llegar a todo. Darse un espacio a uno mismo (ej. dormir, comer, hacer ejercicio...) es también muy necesario para continuar cuidando. Así mismo, recuerda que no estás solo/a, las redes de apoyo social (ej. la familia, amigos...) y de los servicios educativos y de salud mental y desarrollo públicos (EAPs, CSMJIs, CDIAPs) te podemos ayudar.

Demanda ayuda y cuídate para cuidar [\[link\]](#)

Referencias y otros enlaces de interés

Información sobre el COVID-19:

- Canales de la Generalitat de Catalunya:
<http://canalsalut.gencat.cat/ca/inici>
<https://web.gencat.cat/es/coronavirus/index.html>

Información específica para niños con TEA:

- Autism Speaks:
<https://www.autismspeaks.org/covid-19-information-and-resources>
- Carrilet – COVID19: Preguntas frecuentes
<http://es.carrilet.org/2020/03/covid-19-preguntas-frecuentes/>

Servicios de atención en TEA de la red pública catalana:

- Red de CDIAPs
<http://www.acap.cat/>
<http://www.uccap.com/>
- Red de atención a la Salud Mental Infanto-Juvenil:
https://catsalut.gencat.cat/ca/centres-sanitaris/cercador/resultats/?P_CERCA=N&P_NOM_CENTRE=CSMIJ

Teléfono de asesoramiento psicológico del Colegio Oficial de Psicología de Catalunya (COPC):

- Teléfono: 659 584 988
<https://www.copc.cat/ct/noticias/1050/El-COPC-posa-a-l-abast-de-la-ciutadania-un-tel-fon-d-assessorament-psicol-gic>