

# ADULTOS TEA DE ALTO FUNCIONAMIENTO Y EL CONFINAMIENTO



## Antes del confinamiento, el día a día podía ser...

- Pesado y estresante.
- Lleno de tareas difíciles, estímulos visuales y auditivos.
- Lleno de convenciones sociales: saludar, ser cordial, vestirse, mirar a los ojos, interesarse por los otros...
- Siempre siguiendo los horarios impuestos.

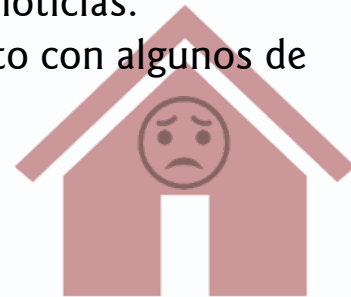


## El confinamiento puede ser...

- Liberador.
- Un tiempo para disfrutar de los intereses.
- No estar obligado a relacionarse.
- No tener que seguir los horarios.

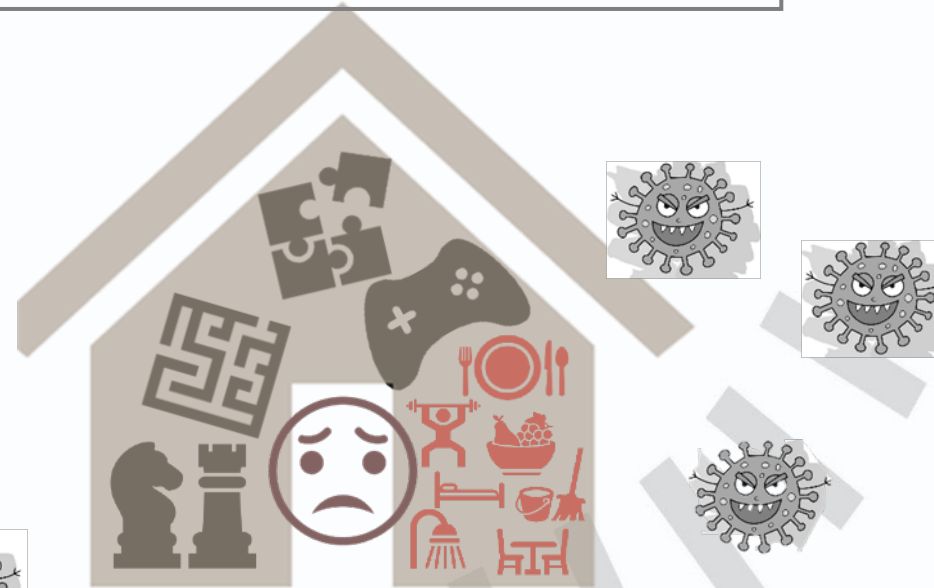
## Pero también...

- Claustrofóbico.
- Preocupante por las noticias.
- La pérdida de contacto con algunos de sus intereses.
- Irritabilidad.

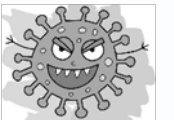
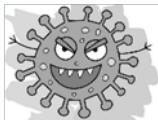
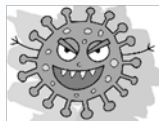
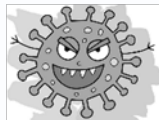


## RIESGOS DEL CONFINAMIENTO

- **Quedarse atrapado en los propios intereses**
- Sobreinformarse del coronavirus.
- Descuidarse.
- No hacer las comidas correctamente.
- No seguir con la higiene de la casa o personal.
- No dormir suficientes horas.
- Perder el contacto con el exterior.
- No hacer ejercicio.



- **Sentirse perdidos**
- La falta de rutinas puede facilitar la desorganización.
- Dificultades para planificarse sin las obligaciones externas.
- Acumulación de estrés por la falta de ejercicio.
- No saber cómo pedir ayuda.
- Sentirse angustiado, atrapado...
- Miedo a salir a la calle: a infectarse o infectar a los otros.



## CONSEJOS PARA VIVIR EL CONFINAMIENTO

### ACEPTA

- Situación desconocida imprevisible.
- Emociones mezcladas y confusas.
- No tenemos la solución.
- No podemos hacer las cosas que hacíamos antes.



### CUÍDATE

- Seleccionar información de las redes sobre el COVID.
- Dejarse ayudar por los familiares, amigos y profesionales.
- Si vives con gente, busca espacios para estar solo.
- Esfuérzate en tener pensamientos positivos.



### PLANIFICA

- Organiza un horario con las comidas, hora de dormir y levantarse.
- Diferencia los días laborales de los fines de semana.
- Puedes usar el móvil para ponerte alarmas.
- Pon límites a las redes: haz pequeños descansos.
- Establece rutinas de limpieza del hogar.
- Ten cuidado de tu cuerpo: vístete, dúchate, péinate...
- Incorpora algún tipo de movimiento.



### DISFRUTA

- Escucha música o tócala.
- Dibuja, pinta o haz fotografías artísticas.



## ASPECTOS LEGALES DEL CONFINAMIENTO

- El Gobierno del Estado contempla la posibilidad que personas con alteraciones conductuales puedan romper el confinamiento si fuera necesario. [BOE-A-2020-3898](#).
- Toda la información actualizada sobre el COVID 19 está a tú alcance en este [enlace](#).

**#TodoIráBien**

**#CarriletAcasa**

