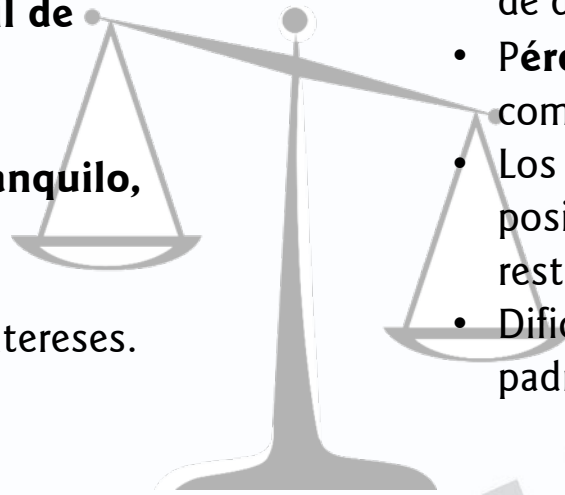


# EL CONFINAMIENTO EN ADOLESCENTES Y ADULTOS CON AUTISMO Y DIFICULTADES DE COMUNICACIÓN

## Ventajas

- No enfrentarse al mundo social y laboral, que se les hace **difícil de entender**.
- No tener prisa ni horarios.
- Estar en un **entorno más tranquilo**, especialmente cuando hay hipersensibilidad.
- Tener más tiempo para sus intereses.



## Inconvenientes

- **Pérdida de rutinas** en relación a centros de día, escuelas, ...
- **Pérdida de relaciones significativas:** compañeros, maestros, especialistas, ...
- Los estímulos son menos variados y las posibilidades de actividades más restringidas.
- Dificultades para aceptar propuestas de los padres que se hacían en otros contextos.

## Posibles riesgos

- Quedar **atrapado en sus intereses**, que ayudan a calmar pero también excitan.
- Que creen rutinas rígidas e inflexibles para sentir el control del entorno.
- **Preguntas repetitivas** sobre cuando volverán al centro o el coronavirus o los compañeros...
- Conductas repetitivas para descargar ansiedad: gritos, correr, saltar, no parar de comer...
- La carencia de movimiento puede generar irritabilidad, agresividad, ansiedad...

## Familia

- El peso recae en la familia, es un momento difícil. Validar vuestras emociones: sobrecarga, enojo, tristeza, miedo, aislamiento...
- Será normal la carencia de recursos logísticos (ordenadores adaptados, comunicadores, adaptadores...).
- Continuar en contacto con los maestros, educadores, psicólogos, psiquiatras, logopedas...
- Si en casa convivís con más personas procurar compartir el cuidado con ellas, encontrando espacios personales: **CUÍDATE PARA CUIDAR!**
- Sed cuidadosos con lo qué habláis delante de ellos/as, pueden extraer informaciones equivocadas. Explicadles las cosas con un lenguaje sencillo y concreto.



## Hijos en residencias

Podéis estar muy preocupados por vuestros hijos/as, por el contagio, pero también por la carencia de contacto. Manteneos en contacto con los educadores y enviar fotografías o vídeos, si puedes mantener una pequeña videoconferencia enseñadle sus cosas en casa, que os vea bien las caras y hablar de uno en uno.

## Recursos Generales

- **Calendarios y horarios:** planificar rutinas diarias sencillas que den orden a las comidas, la higiene, actividades dirigidas y actividades libres (según el nivel de comprensión, usar imágenes, contactar con los profesionales de referencia para que os pasen algunas). Diferenciar días laborales de fines de semana.
- **Emociones:** elaborar o pedir algún material para poder hablar de las emociones que tiene, validar sus sentimientos de enojo, incertidumbre, miedo... Pero hay que esforzarse en dar alternativas positivas y ánimos. ¡Todo saldrá bien!
- **Movimiento:** establecer unas rutinas de movimiento. Recordar que podéis salir a la calle (clica [aquí](#) para mayor información) y también lo podéis establecer dentro de vuestras rutinas.



- **Conectadlos:** mantened videollamadas con los referentes y las personas importantes, enseñadles fotos o vídeos que hayan colgado en su centro. Animadlos a hacer dibujos o vídeos para los otros. Imprimir fotos de las personas significativas para que pueda hablar de ellas si las echa de menos.



- **Espacio personal:** permitir espacios de aislamiento y soledad si lo necesitan, permitir sus actividades repetitivas y anticiparos con tiempo para volver a hacer algo diferente.

## Propuestas de Actividades

- **Cocina:** probablemente la comida sea una fuente de placer, buscad actividades fáciles y placenteras. Hacer la merienda para todos puede ser una buena fuente de estímulo positivo. Os podéis ayudar de vídeos o imágenes para seguir las recetas.



- **Tareas del hogar:** ayudar a poner la lavadora, tenderla, poner la mesa, lavar platos... Hacedlos participar y ayudar (no seáis muy exigentes o perfeccionistas).

- **Deporte:** podéis hacer una coreografía, baile libre, hacer un circuito inventado, pasaros la pelota, dar golpes a las almohadas, saltar, tablas de ejercicio...



- **Juegos de mesa:** recuperad juegos como la OCA o LEGOS o MEMORIES o PUZLES.



- **Huerto:** plantar plantas aprovechando cosas de casa para ver como crecen (lentejas, judías, cebolla, patata...).

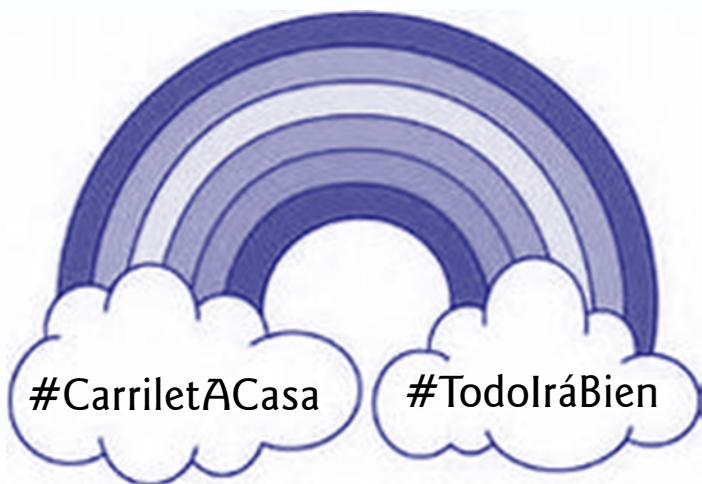
- **Relajación:** poner música y luces suaves y hacer respiraciones profundas, masajes propioceptivos profundos, espacio en la casa con material sensorial para poder tocar, ver como se mueven botellas sensoriales...



- **Todo irá bien:** hacer actividades para ayudar a los que lo pasan mal por el Coronavirus: dibujos para los enfermos de los hospitales, arco iris, aplaudir al personal sanitario, pintar pinzas...

## RECURSOS WEB

- Toda la información actualizada sobre el COVID 19 a tu alcance en este [enlace](#).
- ¿Cómo comprender y gestionar las conductas disruptivas? (clica [aquí](#))
- En caso de graves problemas poneos en contacto con el CSMIJ o CSMA de referencia.



Imágenes obtenidas de needpix.com, pixabay.com, pxfuel.com, unsplash.com y google etiquetadas para la reutilización no comercial