

PADRES DE ADOLESCENTES TEA CONFINADOS



“No quiere seguir horarios”

“Está de mal humor”

“No colabora en las tareas de casa”

“Está perdiendo los hábitos de limpieza”

“No sale de la habitación”

“Siempre que estamos juntos busca pelea”



¡RELAJÉMONOS!

Los Sentimientos

- Son **momentos de incertidumbre**, seguro que están inquietos.
- Reconocedle las dificultades de la situación, **que os puedan sentir cercanos**.
- Poneos de acuerdo entre los padres. No le digáis las cosas por duplicado.
- Los **cambios de humor** son típicos en los adolescentes. No los hagáis sentir culpables, no lo pueden controlar.
- Pueden aumentar estos días las **conversaciones sobre sus intereses** y la necesidad de realizar conductas repetitivas, ... Seguro va ligado con su nerviosismo y le sirve para calmarse.

Información

- Hablad del COVID-19, ¿qué información tienen? Si hay confusiones, dirigidlos a páginas oficiales.
- No os sobre informéis.
- No los alarméis más de la cuenta.
- Sed positivos en el futuro.



Los horarios

- Pacta **horarios flexibles**. Asegura sólo las **cosas esenciales**: higiene, deberes, juegos compartidos.
- No te desgastes en peleas innecesarias.
- **Aliaos con los profesores** para que hagan alguna videoconferencia (quizás les hacen más caso).
- Pactar **hora de cerrar las pantallas** para asegurar que duerman bien.
- Necesitará ayuda como siempre para planificarse y organizar las tareas, para no repetir las cosas muchas veces: preparar alarmas, poner cosas por escrito, pactar ...



Las pantallas son aliadas

- Ahora más que nunca necesitará jugar y conectarse.
- Esto le permitirá distraerse y que los días pasen más rápido.
- Interésate por sus juegos. Pídele jugar juntos.
- Anímalo a hacer alguna **videoconferencia** con amigos o familiares.
- Proponle que pueda **jugar en el salón**.

Sus intereses como aliados

- Aprovechar estos intereses para aprender.
- Mostrar interés en estos. Pedidle aprender cosas juntos.

Propuestas

- Seguro sabéis qué cosas le gustan: proponedle compartirlas con todos.
- Rescatar las **aficiones que compartís**.
- Recuperar **juegos de cuando era pequeño**: UNO, MONOPOLIO, AJEDREZ, CARTAS, PUZLES, LEGOS, ...
- Que os enseñe a hacer cosas con las **nuevas tecnologías**.
- Tened **sentido del humor**.
- Confiad si os pide **cocinar**. ¡Seguro lo hará bien!
- Si hace muchas horas que está solo, rescatadlo con un buen plan (¿palomitas y peli?)
- Si observáis un aumento de **conductas disruptivas**, saber que está permitido salir a la calle con un justificante, poneros en contacto con el/la psicólogo/oga.



#TodoIráBien

#CarriletACasa

Comunicaos

- Os podéis sentir abrumados por las obligaciones y lo tenéis que poder comunicar con calma.
- Pedidle ayuda y no exigencias. ¡Sois un equipo!
- Quizás vosotros sí necesitáis horarios. Hacedlos junto con el suyo.