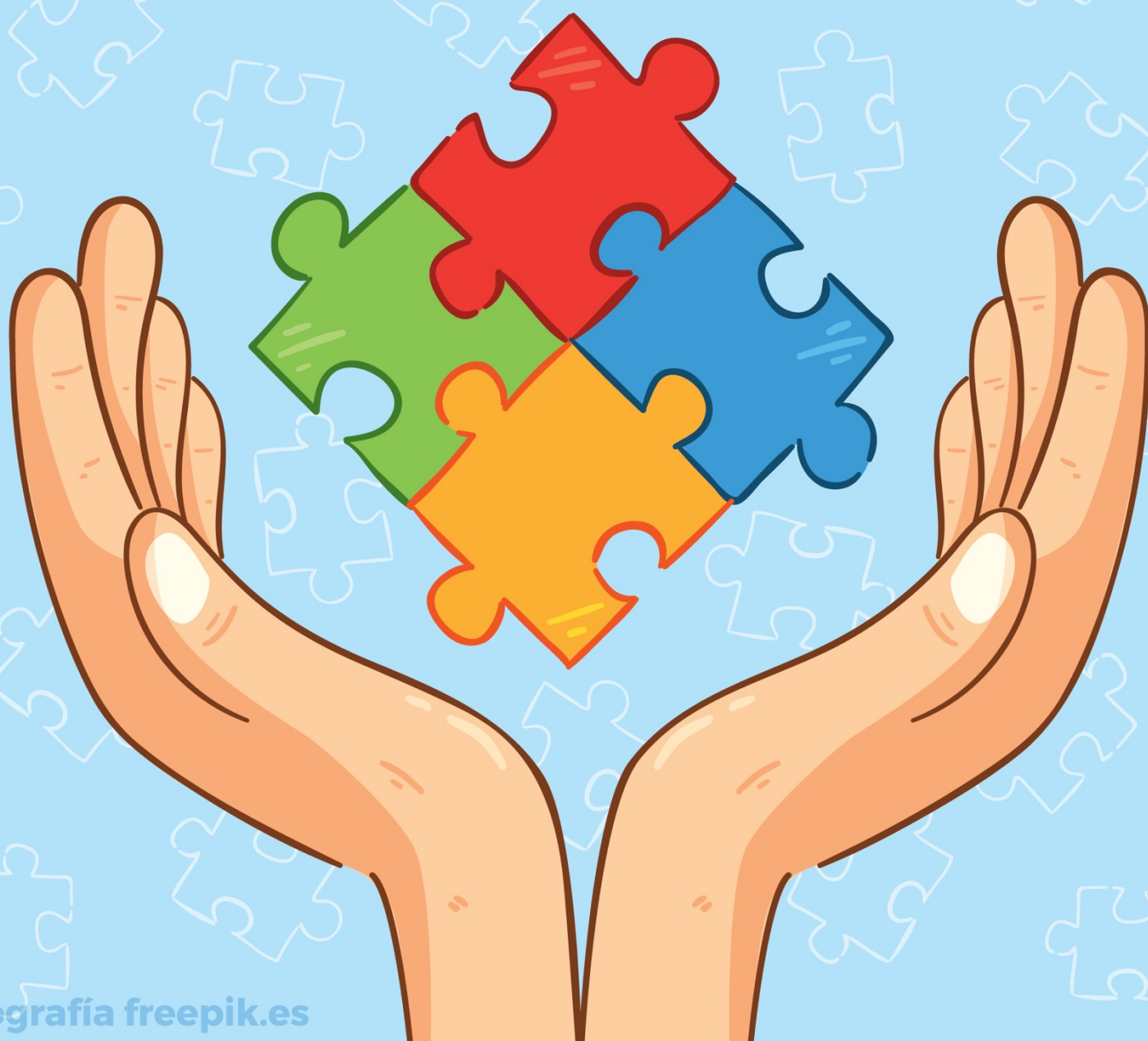


**Recomendaciones para
padres, madres y cuidadores
de niñas, niños y adolescentes
con Trastorno del Espectro
Autista (TEA)
Durante la contingencia
COVID-19.**



Fotografía freepik.es



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

INTRODUCCIÓN

A medida que transcurre el tiempo, la pandemia por coronavirus-2019 (COVID-19) afecta negativamente a la sociedad. Las familias con un hijo, hija o familiar con un trastorno del neurodesarrollo como el Trastorno del Espectro Autista (TEA) son particularmente vulnerables a las medidas de distanciamiento físico y podrían mostrar mayores problemas de ansiedad y angustia secundarios a la complejidad en el manejo dentro del hogar que conllevan las personas con esta condición. Por este motivo, creemos de suma importancia brindar algunas recomendaciones para todos los padres, madres y cuidadores de personas con dicha condición, durante este periodo de emergencia sanitaria.

Sabemos que dentro del mismo TEA existe una presentación muy variada con respecto a los síntomas y características de cada individuo, por lo cual, las medidas que abordaremos son recomendaciones generales que deberán ser adaptadas para cada caso en particular y que describimos en los siguientes 10 pasos.

1.- PERMANEZCA CALMADO Y TRANSMITA TRANQUILIDAD.

Aunque no nos demos cuenta, las personas con TEA pueden reaccionar a su estado emocional y a la forma o tono de sus conversaciones. Por lo tanto, es importante proyectar una actitud de calma y tranquilidad durante esta situación de emergencia.

2.- FACILITAR ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO POSITIVO Y DE RELAJACIÓN.

Si su hijo reacciona ante estrategias de relajación y de afrontamiento que son efectivas en otras situaciones estresantes, el proporcionarle una lista de estas opciones para calmarse le ayudará con la autorregulación y el manejo de la ansiedad.

3.- APOYE LA COMPRENSIÓN CON AYUDAS VISUALES Y NARRATIVAS SOCIALES.

Para apoyar a las personas con TEA que entiendan sobre COVID-19, la comunicación es mejor cuando se combina con ayudas visuales o narrativas (historias simples que explican una situación social). Estas estrategias le permitirán a la persona con TEA la oportunidad de procesar

información en múltiples formas, por ejemplo, se sugiere utilizar la infografía de lavado de manos y la infografía de COVID-19 que contienen historias visuales para compartir.

4.- EXPLICAR LAS EXPECTATIVAS Y LAS NUEVAS REGLAS SOCIALES PARA COVID-19.

Hable con su hijo sobre las nuevas expectativas sociales y las reglas para un distanciamiento seguro al interactuar con otros. Use un lenguaje claro y concreto para explicar las indicaciones sobre cómo saludar a los demás, mantener la distancia personal y lavarse las manos. Nuevamente las ayudas visuales pueden ser útiles para explicar estos nuevos procedimientos y ayudarle a comprender.

5.- PROPORCIONAR ESTRUCTURA Y RUTINAS.

Las personas con TEA funcionan mejor cuando se les proporciona una rutina estructurada que les permite anticipar lo que sucederá cada día. En la medida de lo posible, siga las rutinas previamente establecidas relacionadas con las actividades de la vida diaria (sueño, alimentación, tareas y juego). Un horario visual ayudará a su hijo a comprender la nueva estructura de su rutina diaria en el hogar. Es apropiado que el tiempo de exposición a pantallas digitales sea limitado dentro del horario diario.

6.- MEDIDAS DE HIGIENE DE SUEÑO.

Es importante favorecer un patrón de sueño nocturno, estableciendo horarios adecuados y fijos para acostarse. Además, promover que el entorno para dormir sea favorable, por ejemplo, que el nivel de ruido de fondo sea bajo, evitar la entrada excesiva de luz y no permitir el uso de televisión, computadoras u otras pantallas en la habitación. Deberá valorar si estar acompañado al dormir influye positivamente en la calidad de sueño del niño, niña o adolescente.

7.- CONTROL DE INFORMACIÓN EN INTERNET O EN TELEVISIÓN.

Preste atención a lo que ven y escuchan en la televisión o en el internet. Considere reducir el tiempo que pasan delante de la pantalla concentrados en el tema del COVID-19. Recibir demasiada información sobre un tema puede generar mayor ansiedad y preocupación.

8.- PROMOVER EL CONTACTO CON LA FAMILIA.

El mantener contacto con los seres queridos a través de redes telefónicas o video llamadas es favorable, puesto que les permite continuar las relaciones sociales con los demás. Aún cuando inicialmente podría no interesarle dicha interacción, el buscar favorecerla, es una estrategia recomendada. Recuerde que el distanciamiento físico no es lo mismo que el distanciamiento social.

9.- MONITOREE LOS CAMBIOS EN EL COMPORTAMIENTO.

Las personas con TEA a menudo tienen dificultades para expresar emociones como el miedo, la frustración, la tristeza y la ansiedad. Es posible que durante el transcurso de este periodo estas pueden agravarse a través de cambios en el comportamiento que incluyen incremento de los actos repetitivos, berrinches mayores a los habituales, irritabilidad, dificultad para seguir instrucciones y una menor tolerancia a la frustración. Si esto sucede guarde la calma y brinde oportunidades para que su hijo participe en estrategias de afrontamiento y relajación. Las opciones pueden incluir ejercicio físico, respiración profunda, contención física como los abrazos, escuchar música, realizar una actividad favorita o jugar.

10.- NO SE ACONSEJA LA AUTOMEDICACIÓN.

Si la persona con TEA recibe tratamiento farmacológico es importante no suspenderlo. No se recomienda realizar ajustes o iniciar cualquier tipo de medicamento sin previa prescripción médica. Todos los medicamentos pueden tener efectos secundarios y contraproducentes si son usados de manera arbitraria.

GOBIERNO DE MÉXICO

