

Trastorno del Espectro del Autista y Coronavirus: información para familias

El aislamiento en casa, derivado de las medidas de prevención para hacer frente a la infección por COVID-19, es una situación excepcional que, sin dudas, altera la dinámica y la rutina de cualquier familia y puede generar alteraciones emocionales o de conducta en los niños y niñas con un trastorno del espectro autista (TEA).

Para tener en claro:

- Se trata de una situación transitoria y temporal.
- En caso de necesitar asistencia durante el aislamiento por alteraciones emocionales o de conducta del niño o niña con TEA se recomienda ponerse en contacto con su Equipo de referencia, que responderá por los canales habilitados durante este periodo.
- Hay que procurar no utilizar el servicio de urgencias a menos que sea imprescindible dada la disminución de personal sanitario que da atención directa.

Los niños y adolescentes dentro del Trastorno del Espectro Autista (TEA) por el aislamiento pueden reaccionar de diferentes formas:

El aislamiento en casa de personas con TEA puede generar una respuesta emocional y conductual variable según las características de la familia y del hijo o hija con TEA:

- Habrá personas con TEA que se sentirán tranquilas en casa y contentas de estar con su familia. Si es así, aprovechar para hacer rutinas conjuntas y para compartir intereses.
- Otras personas pueden sentirse preocupadas por la situación (en este caso se recomienda hacer un uso adecuado de la información relacionada con el coronavirus y el motivo del aislamiento)
- El objetivo es no generar ansiedad hacia el coronavirus y normalizar al máximo las medidas de higiene. A algunas personas les puede ser útil hacerlo de forma lúdica con juegos y canciones.
- Si en algún momento la persona con TEA se pone nerviosa o se angustia puede funcionar utilizar cuentos o historias sencillas que le expliquen qué está pasando (ver los recursos al final de este artículo), así como proponer otras opciones.
- Cambiar el foco de atención: Pintar, hablar de sus intereses, mirar un libro o hacer rutinas cotidianas agradables.

El aislamiento en casa de personas con TEA podría generar otras alteraciones como:

- Aumento de conductas repetitivas: Porque la persona se aburre o por necesidad de autorregularse.
- Aumento de conductas disruptivas o problemas de conducta: Al no entender que no pueden salir de casa o hacer las actividades que habitualmente hacen.
- Aumento de la irritabilidad o la ansiedad: O lo que se conoce como desregulación emocional.

Todas estas conductas y otras nuevas podrían ser previsibles en un contexto como este.

¿Cuál sería el objetivo?

Durante el período de aislamiento el objetivo es distraer y ocupar a las personas con TEA para poder pasar las horas de la mejor manera posible y evitar la descompensación de su conducta.

Te damos algunas indicaciones para poder hacer frente y gestionar las posibles alteraciones.

- Intentar seguir una misma estructura y horario utilizando el recurso que mejor se adapte a tu hijo o hija. Ejemplos: Horario con pictogramas, horario escrito, agenda con imágenes.
- Intercalar en este horario actividades que sean variadas, tales como: Moverse, estar sentado, juego libre, tareas en la mesa.
- Mantener el horario habitual en la medida de lo posible, respetando los ritmos de sueño y alimentación de la persona con TEA.
- Permitir acceso y tiempo para conductas de regulación emocional. Generalmente estas conductas en personas con TEA están ligadas a la sensorialidad y les ayuda a estar más tranquilas. Ejemplos: Saltar, estereotipias de manos (movimientos repetitivos y periódicos), movimientos con objetos o con el cuerpo.
- Dar prioridad a un aislamiento "gestionable". Podemos ser más flexibles en cuanto a la demanda en tareas académicas, el tiempo invertido en conductas repetitivas o en el uso de pantallas y otros dispositivos digitales.
- Que quede establecido cuándo y durante cuánto tiempo pueden acceder a dispositivos digitales a su alcance.
- Compartir con el adulto referente actividades de su interés. Es importante dejar que sean nuestros hijos los que nos muestren qué quieren hacer.

Propuestas de actividades a realizar con los más pequeños

- Ayudar a preparar la comida.
- Crear circuitos de saltar, túneles, esconderse o enrollarse en mantas, chutar pelotas hechas en casa.
- Masajear, dedicar más tiempo a las actividades de baño.
- Jugar a juegos sensoriales con harina, legumbres, olores con especias u otros.
- Escuchar música y bailar.
- Juegos manipulativos con objetos, caja de formas, puzzles, circuitos de pelotas, vías de trenes, coches y parkings.

Propuestas de actividades a realizar con los más mayores

- Juego con muñecos, disfraces.
- Manualidades como pinturas, dibujo, papiroflexia, plastilina.
- Juegos de mesa.
- Uso de los dispositivos digitales y pantallas de forma compartida, es decir, dejando que muestren qué les interesa, a quién siguen, qué les gusta, a qué juegan. y hacerlo con ellos.

Cómo explicar el coronavirus a una persona con TEA:

<https://www.mindheart.co/descargables>

<https://compartiresvivirweb.wordpress.com/tag/material-descargable>

<https://www.plenainclusion.org/informate/publicaciones/infografia-informacion-sobre-el-nuevo-coronavirus-lectura-facil>

<https://vimeo.com/398032083/f62b7a87e6>

Bibliografía de Asociación de Autismo Europeo

Dra. María Fernanda Espinosa

Especialista en psiquiatría Infanto juvenil - Magister en Trastorno del espectro autista