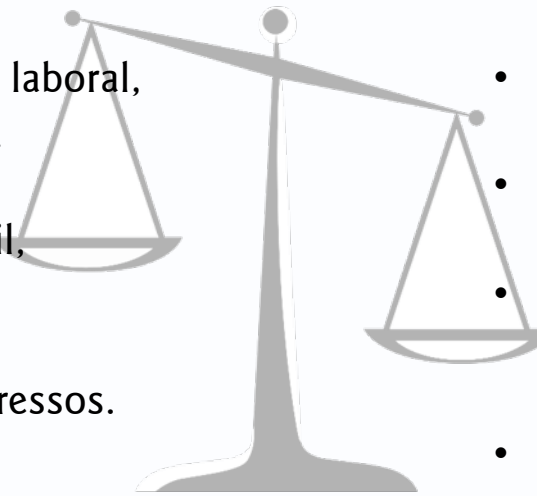


# EL CONFINAMENT EN ADOLESCENTS I ADULTS AMB AUTISME I DIFICULTATS DE COMUNICACIÓ

## Avantatges

- No enfrontar-se al món social i laboral, **que se'ls fa difícil** d'entendre.
- No tenir pressa ni horaris.
- Estar en un entorn més tranquil, especialment quan hi ha hipersensibilitat.
- Tenir més temps pels seus interessos.



## Inconvenients

- Pèrdua de rutines en relació als centres de dia, escoles, ...
- Pèrdua de relacions significatives: companys, mestres, especialistes, ...
- Els estímuls són menys variats i les possibilitats d'activitats més restringides.
- Dificultats per acceptar dels pares propostes que es feien en altres contextos.

## Possibles riscos



- Quedar atrapat en els seus interessos, que ajuden a calmar però també exciten.
- Que creïn **rutines rígides** i inflexibles per sentir control de l'entorn.
- **Preguntes repetitives** sobre quan tornaran al centre o el coronavirus o els companys...
- Conductes repetitives per descarregar ansietat: crits, córrer, saltar, no parar de menjar...
- La **manca de moviment** pot generar irritabilitat, agressivitat, ansietat...

## Família

- El pes recau en la família, és un moment difícil. Valideu les vostres emocions: sobrecàrrega, enuig, tristesa, por, aïllament...
- Serà normal la manca de recursos logístics (ordinadors adaptats, comunicadors, adaptadors...).
- Continueu en contacte amb els mestres, educadors, psicòlegs, psiquiatres, logopedes...
- Si a casa convivia més persones procureu compartir la cura amb elles, trobeu espais personals: **CUIDA'T per CUIDAR!**
- Sigueu curiosos amb el què parreu davants d'ells/es, poden extreure informacions equivocades. Expliqueu-los les coses amb un llenguatge senzill i concret.



## Fills en residències

Podeu estar molt preocupats pels vostres fills/es, pel contagi, però també per la manca de contacte. Manteniu-vos en contacte amb els educadors i envieu fotografies o vídeos, si pot mantenir una petita videoconferència ensenyeu-li les seves coses a casa, que us vegi bé les cares i parreu d'un en un.

## Recursos Generals

- **Calendaris i horaris:** planifiqueu rutines diàries senzilles que donin ordre als àpats, la higiene, activitats dirigides i activitats lliures (segons el nivell de comprensió feu servir imatges, contacteu amb els professionals de referència per a què us passin algunes). Diferenciar dies laborals de caps de setmana.
- **Emocions:** elaboreu o demaneu algun material per poder parlar de les emocions que té, valideu els seus sentiments d'enuig, incertesa, por... Però donem alternatives positives i ànims. Tot sortirà bé!
- **Moviment:** establiu unes rutines de moviment. Recordeu que **podeu sortir al carrer** (clica [aquí](#) per a més informació) i també ho podeu establir dins de les vostres rutines.



- **Connecteu-los:** manteniu videotrucades amb els referents i les persones importants, ensenyeu-los fotos o vídeos que hagin penjat al seu centre. Animeu-los a fer dibuixos o vídeos pels altres. Imprimiu fotos de les persones significatives per a què en pugui parlar d'elles si les troba a faltar.



- **Espai personal:** permeteu espais d'aïllament i soledat si ho necessiten, permeteu les seves activitats repetitives i anticipeu amb temps per tornar a fer alguna cosa diferent.

## Propostes d'Activitats



- **Cuina:** probablement el menjar sigui una font de plaer, cerqueu activitats fàcils i plaents. Fer el berenar per tothom pot ser una bona font d'estímul positiu. Us podeu ajudar de vídeos o imatges per seguir les receptes.



- **Tasques de la llar:** ajudar a posar la rentadora, estendre-la, parar la taula, rentar plats... Feu-los participar i ajudar (no sigueu molt exigents o perfeccionistes).

- **Esport:** podeu fer una coreografia, ball lliure, fer un circuit inventat, passar-vos la pilota, donar cops als coixins, saltar, taules d'exercici...



- **Jocs de taula:** recupereu jocs com l'OCA o LEGOS o MEMORIES o PUZLES.



- **Hort:** plantar plantes aprofitant coses de casa per veure com creixen (llenties, mongetes, ceba, patata...)

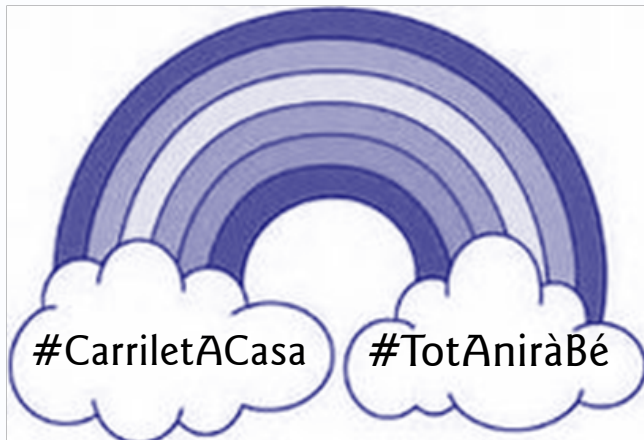
- **Relaxació:** poseu música i llums suaus i feu respiracions profundes, massatges propioceptius profunds, espai a la casa amb material sensorial per poder tocar, veure com es mouen botelles sensorials.



- **Tot anirà bé:** fer activitats pels que ho passen malament pel Coronavirus (dibuixos pels malalts dels hospitals, arc de Sant Martí donant suport, aplaudir al personal sanitari, pintar pines...).

## RECURSOS WEB

- Tota la informació actualitzada sobre el COVID 19 al teu abast en aquest [enllaç](#)
- Com comprendre i gestionar les conductes disruptives? (clica [aquí](#))
- En cas de greus problemes poseu-vos en contacte amb el CSMIJ o CSMA de referència.



Imatges obtingudes de needpix.com, pixabay.com, pxfuel.com, unsplash.com i google etiquetades per a la reutilització no comercial