

## Recomanacions per a les famílies de l'alumnat amb TEA durant la situació de confinament

Els infants i joves amb TEA necessiten un entorn comprensible, i que puguem preveure i actualment algunes d'aquestes condicions no s'estan donant.

Us proposem aquestes orientacions generals per fer més fàcil crear un entorn que millori el benestar i la convivència per a tota la família.

Aquestes orientacions no substitueixen les que hagin pogut donar els centres de cada alumne, que seran molt més adaptades a les necessitats de cada nen o adolescent.

### ❑ Entorn comprensible

- Explicar a l'infant que ens trobem en una **situació que no és normal**, en què no podem anar a l'escola ni sortir al carrer. A casa estem segurs i el coronavirus no pot entrar.
- Podeu utilitzar **dibuixos y vídeos** que poden ajudar a entendre què és el coronavirus i com hem d'actuar (clicar [aquí](#)).
- Podeu buscar alguns **vídeos i altres recursos per explicar-ho** com els de l'[InfoK](#) i mirar-los junts.
- Catalunya Ràdio també ha preparat una miniserie de vídeos dirigits a adolescents explicant com estan vivint el confinament en aquest [enllaç](#).
- És important **no parlar contínuament del tema** entre els adults. No encomanar-los la nostra preocupació i angoixa..

## □ Rutines

Serà bo iniciar la creació d'una **nova rutina** durant aquest temps.

- És convenient mantenir els ritmes biològics i tenir un **horari fix i estable** en relació a l'hora d'anar a dormir i despertar-se, així com en l'horari dels àpats.
- És important realitzar en un full un **horari visual diari** que puguem mantenir. Aquest horaris poden tenir **diferents moments**:
  - Estones de treball
  - Estones de lleure
  - Estones dedicades als àpats
  - Estones de descans
  - Estones de TV o tablet...
  - Estones d'activitat física: organitzar recorreguts que impliquin saltar, arrossegat-se, en definitiva, moure's.
- Si hi ha **imprevistos o canvis, anticipar-los** per baixar el nivell d'angoixa que aquests puguin crear.

## □ Activitats

- **Estar ocupat** pot ajudar de manera important a estar bé.
- Els seus **temes d'interès** poden servir per a pensar activitats que els ajudin a passar estones dins de casa.
- Tenir estones en que facin **feines com les de l'escola**, a partir de temes que els siguin interessants. Intentar utilitzar els mateixos llibres, fitxes o altres materials que fan a l'escola (o semblants).
- És important fer **activitats de lleure i divertides** per l'infant o adolescent.

- Per als moments que estiguin nerviosos, cal tenir **objectes, ambients o espais** que siguin agradables i els **tranquil·litzin**.
- També podeu **utilitzar, amb moderació**, les possibilitats que us ofereixen les **noves tecnologies i internet**.  
Com a exemple, clicant [aquí](#) trobareu un videojoc destinat a nois i noies de 11 a 14 anys per familiaritzar-se amb les característiques dels infants amb TEA.
- Aproveiteu els petits **espais a l'aire lliure**.
- Està permès que l'infant pugui **sortir estones acompanyat**, seguint les mesures necessàries per evitar el contagi. [CAL PORTAR CERTIFICAT DE DISCAPACITAT o / i informe mèdic](#) a sobre sempre que sortiu al carrer.
- Algunes de les activitats hauria de tenir **moviment físic**, fer exercici ajuda a l'infant a sentir-se millor.

#### ❑ **No estar / sentir-se sol**

- **Estar en contacte amb els altres**, especialment aquells que ens poden oferir algun tipus d'ajuda és molt important.
- **Contacteu amb els terapeutes** habituals dels vostres infants, si en tenen. Ells també us poden donar consells sobre com afrontar aquest dies.
- **Contacteu amb l'escola**, si creieu que us poden ajudar, en alguna dificultat que tingueu.
- En cas que l'infant mostri signes o **síntomes propis del Covid-19 (febre, mal de cap, tos...)**, caldrà **informar als serveis d'emergències del seu diagnòstic d'autisme** i de les seves característiques.