



Asperger y largas estancias en casa
PAUTAS DE CONVIVENCIA



Un período de larga estancia en casa se convierte en una oportunidad extraordinaria para desarrollar nuevas habilidades, mejorar las habilidades que ya tenemos, adquirir más autonomía personal y descubrir nuevas formas de ocio con nuestros hijos TEA y Asperger.

Algunas **pautas generales** que podemos seguir son:

- Reorganizar y reestablecer los roles de cada miembro de la familia.
- Establecer rutinas y respetarlas (dentro de cierta elasticidad).
- Adquirir nuevas responsabilidades.
- Prestar atención a posibles conflictos que puedan surgir, evitando que se enquisten o que empeoren.

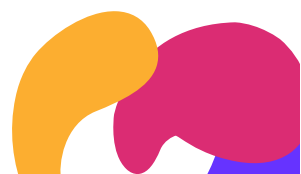


Durante el tiempo que dure una cuarentena, los menores TEA pueden salir acompañados. No es necesario llevar ningún distintivo visible, como el consabido pañuelo azul, ya que no tenemos por qué hacer pública la condición de nuestros hijos. Tenemos derecho a la privacidad. Si bien no es obligatorio acreditarla con documentación, es conveniente llevar encima un justificante, para acelerar la labor de los cuerpos de seguridad.

Nuestro mundo ha cambiado tras la crisis del Coronavirus y es necesario que nos organicemos y definamos cuáles son las responsabilidades de cada miembro de la familia. Eso ayudará a nuestros hijos a mantener y adquirir responsabilidades como:



Poner y quitar la mesa
Fregar los platos
Cocinar
Hacer la colada
Limpiar el polvo
Cuidar de las plantas...





Estemos atentos a sus **dudas y preguntas**. Es posible que en esta situación se vivan situaciones de incertidumbre y pérdida de control. Explicar de la forma más sencilla posible:



En qué consiste el coronavirus.

Cómo podemos evitarlo.

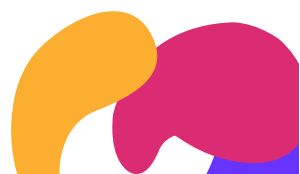
A qué síntomas debemos prestar atención.

Qué podemos hacer para sentirnos mejor.

Aunque estemos siempre dispuestos a hablar con ellos, resolver sus dudas y escucharles, es necesario crear un espacio para hablar de cómo nos sentimos. Por ejemplo, antes de comer o antes de dormir. A lo largo de cada día no debe faltar ese momento para sentarse en familia y hablar con libertad, dando rienda suelta a nuestros pensamientos y emociones.

En cuanto al **contacto con el exterior** desde casa:

- Evitemos la sobreinformación. Ver las noticias sólo una vez al día y nunca antes de ir a dormir.
- Mantener su red de apoyo familiar a través de videollamadas con otros miembros de la familia y amigos con quienes están habituados a mantener el contacto.
- Mantener el contacto con amigos y grupo de clase.





Organizar el tiempo cada día es importante para evitar caer en el aburrimiento y mantener hábitos vitales sanos para el cuerpo y la mente, algunas pautas que podemos seguir son:

- Limitar uso de videojuegos.
- Establecer tiempos para el ocio individual y ocio compartido.
- Recordar la importancia de las rutinas para la estabilidad emocional.



Las rutinas son muy importantes para mantener la sensación de seguridad y control del entorno. Esto nos ayudará a gestionar mejor nuestro tiempo, evitando alterar nuestros hábitos de sueño o que pasen un exceso de horas frente a pantallas y juegos.

LAS RUTINAS que debemos incluir son:

Pautas de higiene diaria y frecuente.

- Lavarse las manos y las uñas.
- Ducha
- Lavarse los dientes.
- Cortarse las uñas.

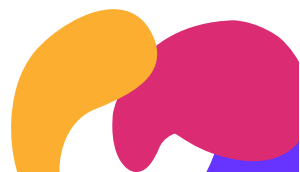


Tiempos fijos desde que nos levantamos por la mañana, por ejemplo:

Arriba-ir al baño-lavarse las manos y la cara-desayunar-estirar-vestirse... (eso dependerá de lo que os resulte cómodo o vuestras propias rutinas, pues cada familia es un mundo). Pero es importante que la primera rutina diaria mantenga un orden, aunque podamos ser más elásticos con los tiempos.

Rutina de estudio: conviene desglosar las tareas en pequeños pasos. Algunos profesores imparten clases on line y envían las tareas espaciadas por días, pero otros han enviado un listado muy largo de tareas para entregar cuando vuelvan al colegio o al instituto. Para que el estudio resulte más llevadero recuerda:

- Desglosar las tareas en pequeños pasos.
- Preparar todo el material antes de empezar a estudiar.
- Realizar una lista de tareas para este día e ir tachándolas cada vez que terminemos una. Resulta muy gratificante tachar cada tarea una vez que se ha terminado. Con niños más pequeños podemos realizar tablas de tareas como la del ejemplo y colorear cada espacio al terminar con un color distinto:





Metas para el martes:

Ejercicio 1 de mates

Ejercicio 3 de mates

20 minutos de lectura

Esquema de la página 50 de naturales

Dibujo de un río

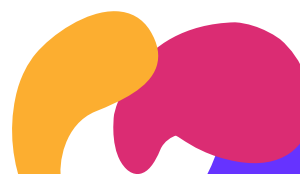
• Para último ciclo de primaria en adelante comenzar con una tarea de dificultad media durante 30 minutos, tomar un descanso de cinco minutos, continuar con una tarea de dificultad alta durante 45 minutos, descansar diez minutos y acabar con una tarea fácil durante 30 minutos antes de hacer un descanso más largo. El tiempo de estudio seguido no deberá superar los 45 minutos, pero esto dependerá del tiempo que nuestro hijo sea capaz de mantenerse concentrado. Es mejor descansar un rato cuando empiece a desconcentrarse en lugar de forzarle demasiado, ya que entonces ese tiempo de estudio no resultará útil y será más difícil que muestre buena disposición en la siguiente jornada.

Tareas de la casa: en función del grado de desarrollo evolutivo de nuestros hijos, las tareas de la casa de las que son responsables también deben desglosarse. Para ello podemos pegar listas expresadas en palabras y/o iconos. Por ejemplo, si les encargamos hacer la colada, pondremos en el cuarto de la lavadora una lista como la siguiente:

- Separar ropa blanca y de color.
- Meter uno de los montones en la lavadora.
- Poner el detergente
- Poner el indicador de la lavadora correspondiente.
- Poner el suavizante
- Sacar la ropa
- Tender/meter en secadora.



Aunque podemos jugar un poco con las horas, permitiendo que nuestros hijos rebajen la rigidez, debe respetarse la hora de despertar, dormir y comidas.





Finalmente, no es conveniente andar estresados tratando de rellenar todos los huecos del día. El uso y disfrute del tiempo libre es un privilegio que viviremos a diario y al que no estamos acostumbrados. Pero demasiado tiempo libre puede hacer que lleguemos al aburrimiento, a la desidia y a la irritabilidad. Para evitarlo proponemos algunas ideas para rellenar esos huecos:

CON NIÑOS	CON ADOLESCENTES
Manualidades	Juegos de rol
Baile	Videojuegos
Experimentos caseros	Visita virtual a museos y distintos lugares del mundo
Gimnasia	Ver documentales series
Karaoke	Leer cómics literatura
Juegos infantiles	Apuntarse a tutoriales de dibujo, bricolaje...
Teatros	Escuchar música.
Circuitos	

En casa hemos cogido una caja y hemos hecho tarjetas con folios de colores; en las tarjetas hemos escrito ideas para el tiempo libre como "jugar a Trivial", "manualidades con cartón", "marionetas con calcetines", "gimnasia", "película"... si no sabemos qué decidir en un momento dado, esta idea decidirá por nosotros. Nos hemos dado cuenta de que siempre se nos ocurren nuevas ideas para meter en la caja. Tenemos una caja llena para dos años de encierro.

Espero que estas ideas os ayuden a hacer una estancia más llevadera y que en el futuro nuestros hijos recuerden con una sonrisa estas semanas tan especiales.

Inmaculada Delgado

Psicóloga y madre de un niño con Asperger

TWITTER: [VERÓNICA Y PEDRO](#)

INSTAGRAM: [@VERÓNICA Y PEDRO](#)

FACEBOOK: [VERÓNICA & PEDRO](#)

