



Hospital Clínico  
**SAN BORJA**  
**ARRIARAN**

## Apoyo para adolescentes

---

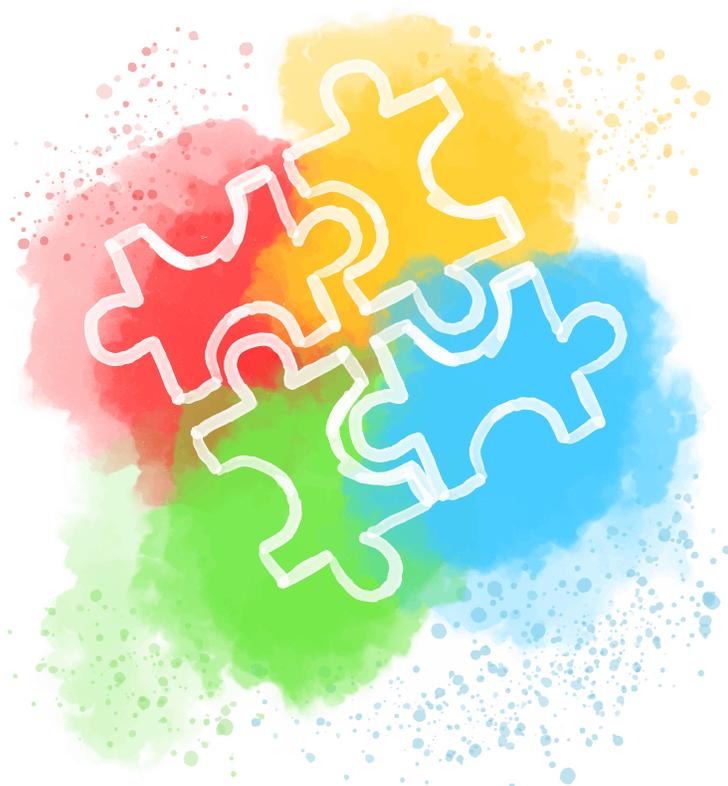
Guía de apoyo a cuidadores de niños,  
niñas y adolescentes con Trastorno  
del espectro autista en situación de  
Pandemia por COVID-19





## Introducción

El equipo de salud mental de la servicio neuropsiquiatría del hospital clínico San Borja Arriarán (HCSBA), quiere acompañar a los madres, padres o cuidadoras de niños, niñas y adolescentes con Trastorno del espectro autista (TEA), mediante una pequeña guía con elementos prácticos de apoyo para adolescentes.



## CUARENTENA EN TIEMPOS DE COVID-19

### *¿Qué puede suceder con nuestros adolescentes?*

La cuarentena en casa de personas con TEA puede generar una respuesta emocional y conductual variable según las características de la familia y de el o la adolescente con TEA. La cuarentena 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 previsible en un contexto como este. Es por esto que se detallarán a continuación formas de prevenir los desajustes durante este periodo.

EL CONTEXTO ACTUAL ES DIFÍCIL, SI NO LOGRA O NO LE ES POSIBLE, LLEVAR A CABO ESTAS RECOMENDACIONES, NO SE CULPE. Para más información ver guía del cuidador

### *Adolescencia y TEA.*

La adolescencia es la etapa que comienza alrededor de los 12 años y culmina alrededor de los 18 años. Cabe destacar que adolescencia y pubertad no son sinónimos. Pubertad se refiere a los cambios físicos, orgánicos que señalan la transición al cuerpo adulto. En cambio, la adolescencia es un periodo de transición emocional y social hacia a la madurez. En ocasiones los adolescentes TEA maduran en aspectos sociales y emocionales más lentamente. En cambio, los cambios físicos se desarrollan de forma similar a la de sus pares.

Esta etapa puede generar inestabilidad emocional y ansiedad, cambios de humor, heteroagresiones, autoagresiones y conductas disruptivas. Es importante favorecer espacios tranquilos y técnicas de autocontrol. Recordar que el TEA se manifiesta de forma única en cada adolescente, siendo importante el conocerlo/a en sus dificultades de adaptación a los cambios, comportamientos habituales y formas de comunicación e interacción.

## **Promoción de salud mental en el Hogar: ¿Cómo prevenir desajustes por estrés durante la Cuarentena?**

**Es importante mantener la calma** Los niños, niñas y adolescentes se guían por las conductas del adulto. Si sienten al cuidador nervioso, ellos compartían sus emociones. Por lo tanto hay que recordar que la conducta siempre es un importante ejemplo y guía. Si estamos tranquilos ellos se sentirán más tranquilos también.

**Cómo explicar el COVID-19** Ser claro y directo al entregar información. recordar que existen dificultades en la comprensión del lenguaje no verbal, por lo que es bueno apoyarse de [cuentos sociales o imágenes](#) para explicar la situación.”

**Generar espacios de diálogo y confianza** en el entorno familiar, escuchar sus opiniones y ayudarlo a expresar sus sensaciones y sentimientos en relación a situación de COVID-19, esto puede ser a través de discusiones familiares o individuales, usando películas o juegos y luego comentarlos. Lo más importante es acompañar y saber toda emoción es normal de sentir en la vida y en contexto de pandemia. Por ejemplo, trate de pensar o preguntar, al adolescente cómo se siente y qué causa su malestar; Le permitirá poder ayudar a resolver dicha situación.

**Generar un espacio de seguridad y calma en el hogar** que permita la relajación, alejado de ruidos, que incluya elementos del gusto del adolescente como música, libros y/o otros objetos significativos para que acuda a este espacio cuando se sienta [abrumado](#). Recuerde que cada adolescente es diferente y sus necesidades variarán de acuerdo a ello, pueden construir el espacio en conjunto.

Dar tiempo, según necesidad, para estar en un espacio solitario, calmado y seguro. Si no es posible implementarlo en el hogar, usar el permiso de salida para personas con TEA puede ser una buena opción. [Quiero solicitar permiso para salir!](#)

**Uso de internet y redes sociales:** Junto a la cuarentena, los tiempos y el uso de internet se vuelve más relevante pues nos permite mantenernos conectados con el resto de las personas y las noticias de actualidad. En este sentido es necesario mantenerse informados en fuentes confiables y en los espacios de conversación permitir que el adolescente exprese sus inquietudes y resolver las dudas sobre aquello que ve en redes sociales. Por otro lado es necesario poner atención al contenido al que pueden tener acceso, con qué personas conversan y qué tipo de páginas visitan, además del tiempo que ocupan en el celular, tablet o computador.

Siempre es recomendable que el tiempo frente a pantallas sea menor a 2 hrs al día, y que las pantallas se apaguen 2 hrs antes de dormir, esto para beneficiar el contacto con la familia.

**Mantener una rutina estructurada** Dado que durante la cuarentena es posible que el adolescente no esté asistiendo al colegio o participar de otros espacios sociales habituales será necesario reestructurar las actividades diarias.

- Mantener la estructura en una rutina predecible. De ser necesario pueden usar un calendario para marcar el paso de los días y/o una agenda visual para marcar la rutina diaria. En [ARASAAC](#) y [Soy visual](#) hay material disponible.
- Fomentar la participación en los quehaceres del hogar y buscar nuevas actividades de tiempo libre pueden ayudar a manejar el estrés.
- Disponer de los apoyos necesarios para el o la adolescente si se le dificulta completar las tareas de forma independiente. También puede utilizar cronómetros, temporizadores o timers para facilitar las transiciones de una actividad a otra.
- Promover las relaciones con otros desde la distancia para evitar el aislamiento y la soledad. Se pueden usar diferentes plataformas o redes sociales (Tales como Whatsapp o Messenger; Zoom, Skype, Hangouts, etc para realizar videollamadas o llamadas) donde el o la adolescente pueda comunicarse con familiares, amigos u otras personas significativas, estos tiempos se pueden incorporar a la rutina diaria.
- Finalmente, no olvidar la importancia que tienen los tiempos de privacidad tanto para el adolescente como para el resto de integrantes de la familia, por lo que deben señalarse ya sea de forma visual o verbal, de modo de que todos comprendan los espacios individuales de cada persona dentro del hogar.

- 9:00 a.m. - Despertar: desayunar, ducharse, vestirse, lavarse los dientes
- 10:00 a.m. - Tareas de aseo del hogar: Ordenar su cuarto, abrir ventanas, barrer la casa, ordenar ropa, etc.
- 11:00 a.m. - Colación. Tiempo para realizar deberes escolares.
- 12:00 a.m. - Receso para estirarse, ir al baño distraerse.
- 12:20 a.m. - Continuación de deberes escolares
- 13:30 p.m. - Almuerzo: preparar la mesa y almorzar
- 14:30 p.m. - Tiempo libre: puede revisar sus redes sociales, hablar con amigos
- 15:00 p.m. - Ejercicio: caminar afuera, video de ejercicio, ir al parque, yoga
- 16:00 p.m. - Tiempo libre (sin pantallas): lectura, rompecabezas, juegos, descanso, dibujo, manualidades, cocina
- 18:00 p.m. - Once: Preparar mesa y tomar once
- 19:00 p.m. - Tiempo familiar; espacio de conversación o compartir actividades juntos.
- 20:30 p.m - Tiempo libre (se permiten pantallas): televisión, videojuegos, lectura, arte, hablar con amigos
- 22:00 p.m. - Prepararse para dormir.

## ¿Cuándo pedir ayuda?

A menudo las personas con autismo no expresan verbalmente su miedo, frustración y ansiedad sobre muchos cambios o sobre su salud. Los cuidadores deben estar atentos a estos signos:

1. Cambio en patrones de sueño o ingesta. Por ejemplo, come o duerme más o menos de lo habitual.
2. Preocupación excesiva. Estos pensamientos restringen la participación y realización de las actividades diarias.
3. Incremento en la agitación o agresividad, ya sea contra otros o contra sí mismo.
4. Incremento exagerado del lavado de manos u otras conductas obsesivas.
5. Cambios en la conducta habitual que interfieran con el desarrollo de las actividades diarias y/o pongan en riesgo tanto al adolescente como a otros.

Si usted se ve sobrepasado/a por estas situaciones, puede pedir apoyo de profesionales de salud mental, pregunte a su equipo terapéutico tratante si puede brindar orientación o incluso realizar terapia online o telemedicina.

## ANEXOS

### *Otras herramientas*

Recurso sobre adolescencia y pubertad para padres con hijos TEA [https://drive.google.com/file/d/1iITIsFEVQB1QcgKF4DeBye5wct\\_qulUrm/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1iITIsFEVQB1QcgKF4DeBye5wct_qulUrm/view?usp=sharing)

Cuida tu ánimo, blog para jóvenes y adolescentes sobre salud mental [www.cuidatuanimos.net](http://www.cuidatuanimos.net)  
Línea de apoyo psicológico para niños, niñas y adolescentes <https://linealibre.cl/>

Programa trastorno del espectro autista. Clínica psiquiátrica UCH <https://spark.adobe.com/page/mqScrdz6KFu2j/>

Lavado correcto de manos [https://www.youtube.com/watch?v=g1Mliw5r\\_jA](https://www.youtube.com/watch?v=g1Mliw5r_jA)

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

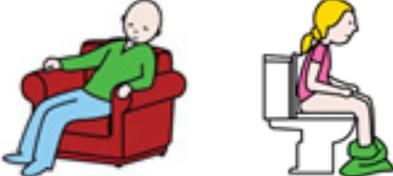
Yo me quedo en casa: ¿Hablamos sobre cómo nos sentimos? [http://www.arasaac.org/materiales.php?id\\_material=2412](http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=2412)

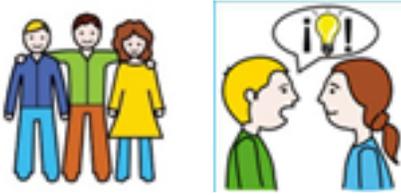
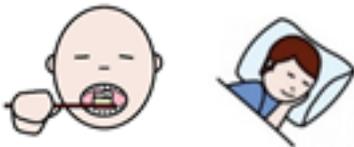
Prevención coronavirus. Anticipación en pictogramas [http://www.arasaac.org/materiales.php?id\\_material=2383](http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=2383)

¿Cómo preservar mi bienestar emocional? Conejos para familiares y otras personas cercanas a personas con TEA <http://www.autismo.org.es/actualidad/articulo/como-preservar-mi-bienestar-emocional-consejos-para-familiares-y-otras-personas>

Prácticas de mindfulness para niños y adolescentes con autismo <https://www.silviarodriguezben.com/es/seis-sencillas-practicas-de-mindfulness-para-ninos-con-autismo/>  
Yoga para niños y jóvenes <https://www.youtube.com/watch?v=ssA6XZUqoJ4>  
Calm: Meditación y sueño <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.calm.android&hl=es> <https://apps.apple.com/us/app/calm/id571800810>

Cronómetros visuales <https://play.google.com/store/apps/details?id=at.cwiesner.android.visualtimer&hl=es>  
PE <https://apps.apple.com/us/app/visual-timer/id1392401197>

<p><i>Hora</i></p>	<p>Levantarse, Ducharse, vestirse, lavarse los dientes</p>	
	<p>Desayuno (Preparación, Comer, levantar la mesa y lavar los platos)</p>	
	<p>Colación, Tareas escolares.</p>	
	<p>Receso para descansar, ir al baño</p>	
	<p>Continuar deberes escolares.</p>	
	<p>Almuerzo (Preparación, Comer, levantar la mesa y lavar los platos) Comer, levantar la mesa y lavar los platos)</p>	
	<p>Lavarse los dientes</p>	

<p><i>Hora</i></p>	<p>Tiempo libre: puede revisar sus redes sociales, hablar con amigos</p>	
	<p>Ejercicio, salir a caminar</p>	
	<p>Tiempo libre (sin pantallas): lectura, juegos, descanso, manualidades, etc.</p>	
	<p>Once (Preparación, Comer, levantar la mesa y lavar los platos)</p>	
	<p>Tiempo familiar; espacio de conversación o compartir actividades juntos.</p>	
	<p>Tiempo libre (se permiten pantallas) Ya sea en solitario o en familia</p>	
	<p>Prepararse para dormir (lavarse los dientes, ponerse pijama y acostarse)</p>	

## *Apoyo para adolescentes*

### *Guía de apoyo a cuidadores de niños, niñas y adolescentes con Trastorno del espectro autista en situación de Pandemia por COVID-19*

Hospital Clínico San Borja Arriarán, Servicio de Neuropsiquiatría infantil  
Santiago de Chile, 2020

#### Edición técnica

Dra. María José Chaná, Psiquiatra servicio de Neuropsiquiatría infantil HCSBA

Ps. Leila Almaguer, servicio de Neuropsiquiatría infantil HCSBA

Ps. Viviana Contreras, servicio de Neuropsiquiatría infantil HCSBA

T.O Ana Bustamante Ara, servicio de Neuropsiquiatría infantil HCSBA

T.O Camila Aguilera Alfaro, servicio de Neuropsiquiatría infantil HCSBA

#### Colaboradores

Dra.Mónica Troncoso S., Neuróloga infantil, Jefa de servicio de Neuropsiquiatría infantil HCSBA

T.O Javiera Cortéz Álvarez, servicio de Neuropsiquiatría infantil HCSBA

T.O Carolina Lazo, Terapeuta Ocupacional COSAM Santiago

Dra Claudia López, Neuróloga infantil Servicio de Neuropsiquiatría infantil HCSBA

#### Diseño y diagramación

Paula Carrasco Zuñiga

Correo: paula.disena88@gmail.com

Ilustración: <a href="https://www.freepik.com/free-photos-vectors/people">People vector created by freepik - www.freepik.com</a>

