



Hospital Clínico
SAN BORJA
ARRIARAN

Apoyo para escolares

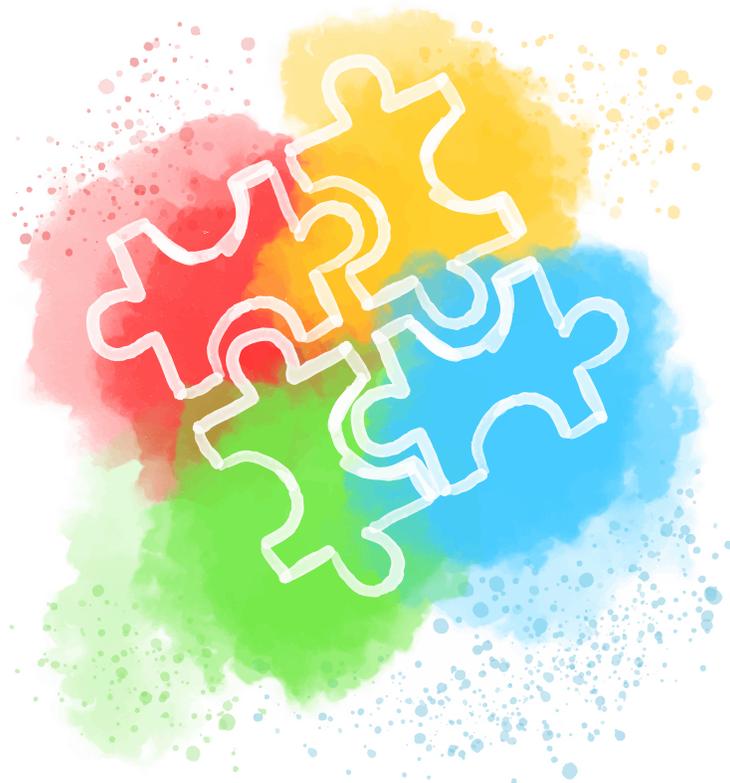
.....

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 del servicio de 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 niños y niñas mayores de 6 años.



¿Cómo podemos apoyar a los niños y niñas TEA en etapa escolar durante el contexto de pandemia por Covid-19?

Una medida importante para prevenir el contagio por Covid-19 es respetar las cuarentenas, lo cual necesariamente implica algunos cambios en la organización familiar. Este material busca orientar a los/las cuidadoras que acompañan a los niños/as TEA que se encuentra en etapa escolar, en el proceso de adaptación a las nuevas formas de la cotidianidad.

EL CONTEXTO ACTUAL ES DIFÍCIL, SI NO LOGRA O NO LE ES POSIBLE, LLEVAR A CABO ESTAS RECOMENDACIONES, NO SE CULPE.

PARA MAYOR INFORMACIÓN, CONSULTAR GUÍA DEL CUIDADOR.

Primero considere que el autismo se manifiesta de forma única en cada niño/a, es importante que conozca las dificultades específicas que él o ella tiene para poder ajustar sus rutinas y apoyarlo.

Para los niños y niñas TEA, es muy importante que su rutina diaria sea clara y predecible. La etapa escolar se caracteriza por la organización que da la escuela, ejemplo son, las clases, el recreo, las colaciones, la hora de ir a casa.

Debido a los cambios de esta rutina y durante el proceso de adaptación a la nueva cotidianidad, pueden ocurrir:

- **Aumento de conductas repetitivas**, porque el niño/a 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 hacía.
- **Aumento de la irritabilidad o preocupaciones o miedos**, o lo que se conoce como desregulación emocional.

¿Cómo podemos apoyar a los niños y niñas TEA en el proceso de adaptación a la nueva cotidianidad?

Mantenga la calma ante los cambios emocionales y conductuales de los niños/as, recuerde que están en un proceso de adaptación a la nueva rutina.

Explique con un lenguaje claro y sencillo los motivos de la cuarentena, los cambios y la nueva rutina. Por ejemplo: “vamos a estar en casa durante algunos días para protegernos de un virus que nos podría resfriar”, “en casa haremos un plan para estudiar, jugar, y estar juntos”.

Considere que la comunicación es verbal y no verbal. Los niños expresan mucho con las conductas, debe estar atento a ellas, por ejemplo:

- Si expresan conductualmente mayor inquietud motora y deseos de hacer cosas, por ejemplo: saltar, correr, jugar, salir.
- Si sienten desorientación respecto a la nueva rutina, por ejemplo horario de comer, hacer tareas, jugar o dormir.
- Si se siente más preocupado/a, miedoso, o irritable en relación a su entorno. Por ejemplo que vuelva a dormir con sus cuidadores o aumento de movimientos repetitivos como aleteos (estereotipias)
Si extraña a sus amigos, profesores y familiares cercanos, expresando: tristeza, enojo y/o cambios en su conducta.
- Si nota algunos de estos estados diríjase al niño/a tratando de asociar su estado a alguna situación o emoción. Lo más importante es acompañar y saber que toda emoción es normal de sentir en la vida. Por ejemplo, trate de pensar cómo se siente el niño o niña y qué puede causarlo; le permitirá ayudar a resolver dicha situación.
- Para enriquecer el lenguaje a otras formas de comunicación puede incorporar elementos visuales en: <https://www.soyvisual.org/>

Anticipe y flexibilice: Considere que toma tiempo la adaptación a los nuevos cambios, ser FLEXIBLE permitirá durante este periodo de pandemia incorporar nuevas rutinas y modificar hábitos previos. Ambas estrategias favorecen la disminución del estrés en el ambiente, y por lo tanto, un posible desajuste. Por ejemplo:

- Prevenir la exposición a elementos estresores conocidos ejemplo: ruidos, conductas que generen desagrado para el niño o la niña.
- Evitar sobrecargar con exigencias las actividades que se espera realice el niño/a, por ejemplo: toma de decisiones personales, como elegir su ropa o juegos a realizar, selectividad de alimentos, realización de trabajo escolar, etc.
- Permitir la aparición de conductas o gestos estereotipadas (recuerda, que ayudan a mantener la calma y a su regulación).

Fortalecer el contacto familiar y de amigos: Promueva la comunicación con amigos y familiares cercanos: puede realizar videollamadas, llamar por teléfono, hacer una carta, enviar mensaje de texto, hacer un video, ver la misma película o serie a una determinada hora.

Consejos para el trabajo escolar:

- Apoye de manera flexible el trabajo escolar. Evite estresarse por el rendimiento del niño/a en el trabajo escolar. Considere que se encuentra en proceso de adaptación a los cambios de rutina.
- Puede anticipar en un calendario visual el horario online de clase y tareas.
- Si el niño/a presenta desajustes por no querer realizar el trabajo escolar, flexibilice en los horarios, establezca pausas, recreos y/o meriendas, para volver a intentarlo (ejemplo: reduzca intervalos de trabajo escolar atendiendo la concentración del niño/a, establezca pausas de 15 minutos y retome nuevamente)
- Sea flexible, cuando observe dificultades para el aprendizaje escolar. Refuerce positivamente los actos de atención, concentración y participación.

¡Nueva rutina!

- Es importante crear en conjunto a los niños/as la nueva rutina del hogar.
- La rutina debe contemplar tiempo para obligaciones, recreaciones, y descanso.
- Asegure el horario que más le acomode al niño/a para realizar el trabajo escolar.
- Integre espacios para hacer actividad física, ocio y juego libre, tomando en cuenta los intereses del niño/a. Puede encontrar juegos disponibles en: <http://www.czpsicologos.es/eventbettergames/juegos.php>
Si lo requiere haga uso del permiso de salida por dos horas para personas con autismo en: <https://comisariavirtual.cl/tramites/informativo/75>

- Ejemplo de rutina en cuarentena:
9:00: ¡Nos levantamos!
10:00 : Desayunamos
11:00: limpieza
12:00: Trabajo escolar
13:00: ¡Almuerzo!
14:00: Siesta zZz
15:00: Ocio (manualidad, instrumento musical, pintura)
16:00: Actividad física (o uso del permiso de salida por dos horas)
17:00: merienda
18:00: juego libre
19:00 recoger/cocinar
20:00: baño
21:00: cena/sueño

(puedes descargar una planilla/formato ingresando aquí: [Mi Rutina diaria](#)).

<p>Mañana</p> 	
<p>Tarde</p> 	
<p>Noche</p> 	

- Evite estresarse y flexibilice en el cumplimiento de la rutina, recuerde que el niño/a está en proceso de adaptación y que la rutina puede variar para ajustarse a sus necesidades.

¿Cuándo pedir ayuda?

A menudo las personas con TEA no expresan verbalmente su miedo, frustración y ansiedad sobre cambios o situaciones. Los cuidadores deben estar atentos a estos signos para identificar cuando es necesario pedir ayuda:

1. Cambio en patrones de sueño o ingesta. Por ejemplo, come o duerme más o menos de lo habitual.
2. Preocupación excesiva. Estos pensamientos/conductas 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 niño/a como a otros.

Si usted se ve sobrepasado/a por estas situaciones, puede pedir apoyo de profesionales de la unidad de neuropsiquiatría o su equipo tratante del centro de salud correspondiente (ejemplo: Hospital, COSAM, CESFAM o consultorio), pregunte a su equipo terapéutico tratante si puede brindar orientación o incluso realizar terapia online o telemedicina para abordar la situación.

Más información

- Material técnicas de enseñanzas para padres de niños con espectro autista: <https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2020/04/tecnicas-de-ensenanza-para-padres-de-ninos-con-espectro-autista>
- Programa Trastorno del Espectro Autista (TEA) CLÍNICA PSIQUIÁTRICA UNIVERSITARIA HCUCH. En: <https://spark.adobe.com/page/mqScrdz6KFu2j/>
- Puede encontrar juegos disponibles en: <http://www.czpsicologos.es/evenbettergames/juegos.php>
- Solicite permiso de salida por dos horas para personas con autismo en: <https://comisariavirtual.cl/tramites/informativo/75>
- Para enriquecer el lenguaje a otras formas de comunicación puede incorporar elementos visuales en: <https://www.soyvisual.org/>
- Juego de mesas: nuestra travesía: http://www.braintoyseducation.com/download/nuestra_travesia.pdf?__s-grxttmviiybzresc6vv3&utm_source=drip&utm_medium=email&utm_campaign=may_4

Apoyo para escolares

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: People vector created by freepik - www.freepik.com

