

Unidad Educativa



**Orientaciones para padres y
representantes de niños con
Trastorno del Espectro Autista (TEA)
y
Trastorno por Déficit de Atención
(TDAH)
en tiempos de cuarentena por
coronavirus**

**Lic. Maira Borges
Msc. Psicopedagoga**

Soy mamá, papá de un niño con autismo o TDAH y estamos en cuarentena.
¡Necesitamos ayuda!



- Traten de controlar su propia ansiedad.
- Reconozcan el impacto que esta situación ha tenido en sus vidas, es normal sentirse abrumado a veces.
- Deben tratar de ayudarse ustedes primero y hablar con amigos, conocidos familiares sobre cómo se sienten.
- Hablen con los niños, pueden explicarles lo que está pasando, sin dar tanto detalle.
- Busquen información creíble y de buena fuente. No todo lo que dicen en las redes es cierto.
- Sabemos que la mayoría de los padres no son maestros ni terapeutas, hagan lo mejor que puedan y busquen ayuda profesional si lo requieren.
- Establezcan límites, la cuarentena no significa que el niño o adolescente haga todo lo que quiera a la hora que quiera.
- Siempre repitan mensajes positivos, de amor, de cercanía y comprensión.
- Traten de tomar un tiempo para estar solos, pensar, relajarse y recargar energías.



Lic. Maira Borges
Msc. Psicopedagoga

¿Qué conductas pueden manifestar estos niños durante la cuarentena?



- Hiperactividad, ansiedad, preocupación por sus abuelos o familiares mayores.
 - Rebeldía y resistencia a los cambios.
- Aumento de agresión física o violencia: se pueden golpear la cabeza, patear, morderse, tener insomnio o manifestar angustia.
 - Necesidad de salir y caminar
 - Llanto y frustración.
- Miedo a enfermarse o a la propia muerte
 - Falta de apetito
- Dormir más de la cuenta por cambios en el horario.
 - Comunicarse menos de lo usual
 - Manifestar baja autoestima
- Los niños con autismo podrían regresar a conductas ya superadas como movimientos repetitivos o irritabilidad.



¿Qué podemos hacer?

En el caso del TEA



- Hacer un nuevo plan de rutina aunque esto tome tiempo: horario para las tareas de la escuela y de la casa.
- Que el niño juegue solo o con la compañía de hermanos, primos o sus padres.
- Reforzar el trabajo visual en las tareas para facilitar el aprendizaje
- Mantener la autonomía lograda: dejar que siga haciendo sus cosas e incluso que aprenda otras mientras está en casa.
- Invitar a expresen sus sentimientos conversando sobre lo que les preocupa o asusta.
- Ellos están viendo la realidad aunque no la entiendan, han perdido su rutina y necesitan mayor entendimiento de su familia.
- Dar masajes al niño en brazos, pies y piernas con algún producto de olor suave.
- Que el niño salga a caminar por la comunidad aunque sea un rato con la compañía de un adulto con las medidas de cuidado e higiene.
- Propóngale que realice sus actividades favoritas: escuchar música, dibujar, leer, ver televisión.
- Controle el tiempo de uso de celulares u otros aparatos tecnológicos

En el caso del TDAH

- Propiciar un clima de cierta tranquilidad y serenidad en casa. Si es posible separar los espacios de dormir, juego y tareas escolares.
- Ahora será más necesario darles apoyo y cariño a estos niños para que sientan que no están solos.
- Crear una rutina similar a la del colegio para ayudarles a mantener el ritmo de aprendizaje.
- El tiempo de trabajo escolar debe ser limitado o dividir una tarea larga en varias partes para que el niño mantenga la atención.
- Permitir que se expresen a través de dibujos, juegos o alguna otra actividad que le ayuden drenar la energía acumulada por la reducción del espacio y movimiento.
- Tratar de reforzar el aprendizaje por medio de juego donde ejerciten el pensamiento lógico-matemático y de razonamiento verbal. Ej. Juegos de mesa.
- Es importante que los padres traten de acompañar el momento de las tareas de sus niños con TDAH. Ellos necesitan atención y orientación.
- Controle el tiempo de uso de celulares u otros aparatos tecnológicos

¿Qué podemos hacer?



Enlaces que pueden servir de ayuda


Los siguientes enlaces pueden ser útiles si desean obtener mayor guía en estos tiempos difíciles para las familias en cuarentena



Coronavirus, autismo y TDAH: "Debemos explicar la realidad sin dramatismo"
Mara Parellada aclara cómo influye el confinamiento con estos
www.redaccionmedica.com

<https://www.redaccionmedica.com/secciones/psiquiatria/coronavirus-autismo-y-tdah-debemos-explicar-la-realidad-sin-dramatismo--7518>

20:53



7 claves para ayudar a los niños con autismo en la crisis del coronavirus
Ayudar a los niños con autismo durante la crisis del coronavirus es
lamenteesmaravillosa.com

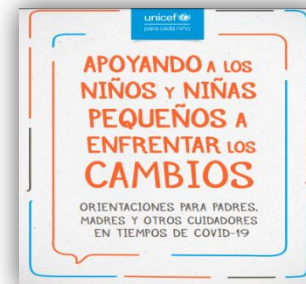
<https://lamenteesmaravillosa.com/7-claves-para-ayudar-a-los-ninos-con-autismo-durante-la-crisis-del-coronavirus/>

20:48

<https://www.unicef.org/venezuela/media/3351/file/A-Divertirse-en-casa.pdf>



<https://www.unicef.org/venezuela/media/3336/file/enfrentando-cambios-en-ninos-y-ninias.pdf>



Lic. Maira Borges
Msc. Psicopedagoga