

COVID-19

6



Manuales

MOCHILA COVID - 19

Apoyo psicológico
frente a la pandemia

El cuidado de niños con autismo. Un reto en tiempos de pandemia

Compiladora Olga E. Infante Pedreira
Grupo Nacional de Psicología del MINSAP
Sociedad Cubana de Psicología de la Salud
Sección de Salud Mental
Ministerio de Salud Pública

Ms.C. Teresa Isabel Lozano Pérez
Ms.C. Sandra Soca Lozano



Los tiempos que enfrentamos con la propagación del coronavirus provocan estrés e incertidumbre para todos.



Los niños con trastorno del espectro autista enfrentan desafíos adicionales y pueden necesitar más apoyo para adaptarse a los cambios. Sus cuidadores necesitan herramientas específicas para manejarse en una situación como esta.

A los niños con autismo les hace bien ser cuidados como a cualquier otro niño, por eso te recomendamos leer también este otro manual:



El presente manual está hecho para ofrecer algunas herramientas que podrían ayudar a las familias de niños autistas, usándolas con creatividad y adecuándolas a las particularidades de cada niño y su familia.

Aquí te dejamos algunos recursos que pueden ayudarte:

Apoya la comprensión

Como todas las personas los niños con autismo necesitan ser informados de lo que ocurre a su alrededor, entender por qué sus rutinas cotidianas han cambiado, por qué deben tener otras conductas y actividades que no son las habituales. Hay que ayudarlos a entender cómo reducir el riesgo y que mantengan bienestar emocional.

Por las dificultades en la comprensión que pueden tener, es preciso usar un lenguaje claro y directo, con frases cortas.

Para lograr esto puedes usar los siguientes recursos:

- Describe el virus y la situación actual en términos concretos.
- Usa una historia que aclare la situación, apóyate en fotos, láminas, imágenes de la televisión adecuadas para su edad.



- Utiliza imágenes también para guiar sus acciones y el
- comportamiento correcto para su protección contra el coronavirus. Puedes usar algo como esto:

Cuando estoy en mi casa,  yo puedo jugar, 



Leer mis libros,



y aprender.

Para enseñarle la rutina del lavado de manos puedes estructurarle los pasos, hacer un cartel y colocarlo sobre el lavamanos:

Paso 1: Abre la llave del agua.



Paso 2: Mójate las manos.



Paso 3: Toma el jabón.

Paso 4: Frota una mano con la otra con el jabón.



Paso 5: Enjuaga las manos.



Paso 6: Cierra el agua.



Paso 7: Sécate las manos.



- Es una estrategia importante marcar el paso del tiempo para que el niño se mantenga adecuadamente orientado de lo que va ocurriendo, aunque no podemos decirle cuándo será el final de este momento incierto o cuándo podrá regresar a su vida habitual.



Crea una rutina diaria.

-



Confecciona con su ayuda un cronograma

- diario de sus actividades preferidas.



Ofrece oportunidades de expresión

Probablemente el niño tendrá dificultades para expresar cómo se siente acerca de los cambios inesperados. Puede manifestar miedo, frustración y preocupación, con comportamientos como negarse a participar en actividades familiares, retirarse, tener rabietas y comportamientos desafiantes.

Para ayudarlo es necesario que **mantengas la calma** ante esos comportamientos difíciles, retadores o desafiantes. He aquí algunas sugerencias que pudieran resultar útiles.

Las perretas pueden aparecer en niños de diferentes edades, desde alrededor de un año hasta la edad escolar y más...; en todos los casos y aunque suele resultar difícil, intenta mantenerte tranquilo durante episodios de "berrinches" o "perretas" de tu hijo.

Mantén la calma



Veamos algunas situaciones:

1.- Si el niño es muy pequeño y le es difícil comprender lo que le sucede:

- Trata de desviar su atención a otra actividad antes de que se provoque una situación que te sea difícil controlar.



2.- Si el niño se frustra porque algo le sale mal:

- Expresa con palabras la emoción que consideras que siente tu hijo en ese momento: "Estás muy enojado", "¡Qué frustrado estás!"
- Dale el apoyo que necesita para tranquilizarse (puede ser un abrazo para contenerlo, dejarlo un rato a solas, sugerir otra actividad que desvíe la energía del niño hacia algo positivo: "juguemos con los bloques", "te voy a leer un cuento").

3.- Si la perreta se debe a una prohibición que no quiere acatar o al incumplimiento de alguna regla establecida en la familia:

Háblale con firmeza, explica

- por qué no puede hacer algo o por el contrario por qué debe cumplir lo que se le está solicitando.



Mantén los límites claros y firmes, no cambies de posición,

- no cedas, aunque el niño prometa mejorar en otro momento o te sea difícil tolerar la perreta del niño.

- ♦ No utilices ningún comportamiento agresivo con el niño, no grites, no maltrates, no te descontroles. Si pierdes el control perderás también el manejo de la situación.



- ♦ Ofrécele opciones, permítele un rango de elección: "debes ir a bañarte, pero antes puedes concluir ese juego, tienes 10 minutos para eso" o "no tienes permitido jugar con eso pero pudieras hacerlo con esto". Se trata de negociar con el niño hasta donde es posible, no de imponerse.

Cuando tu hijo muestra un comportamiento desafiante o siente enojo, estrés, tristeza o frustración, es muy importante que mantengas la calma. Si expresas el enojo o frustración que esto te causa podría traer como resultado un comportamiento más difícil y desafiante de tu hijo.

Para facilitar la expresión de lo que siente el niño, ofrece oportunidades para que los miembros de la familia expresen sus propios sentimientos aprovechando los debates familiares, realizando actividades de escritura, juegos, también al escuchar música, bailar y con diversas formas de arte visual.



La siguiente estrategia puede ayudarte -a ti y a tu hijo- durante comportamientos desafiantes:

Paso 1. Mantén la calma: Cálmate, toma un poco de agua, cuenta hasta calmarte, habla con otra persona unos segundos, respira profundamente, piensa en algo positivo sobre tu hijo.



Paso 2. Reflexiona: ¿Qué podría ayudar a tu hijo o qué necesita para evitar que ese comportamiento se repita? ¿Cómo pudiera estar sintiéndose tu hijo en este momento? ¿Ya estás lo suficientemente tranquilo como para manejar la situación y volver a conectarte con el problema?

Paso 3. Reconéctate: Cuando ya te sientas tranquilo y tu hijo lo esté también puedes hacer lo siguiente: Pregúntale si ya se siente tranquilo y pueden conversar, ofrécele opciones, reorientalo hacia otra actividad, reconoce sus sentimientos y los tuyos, en ese momento puedes ayudarlo a aprender nuevas habilidades.



Ayúdalo a priorizar estrategias para lidiar con la ansiedad y calmarlo

Apoyar a los niños con autismo para que aprendan habilidades de autogestión y autocuidado, es una prioridad en esta época de tensión e incertidumbre.

Muchas veces las personas con autismo van aprendiendo desde niños a usar estrategias para calmarse y lidiar con situaciones de ansiedad.

Las estrategias pueden incluir balancearse en mecedora, escuchar música preferida, ver video favorito, momentos breves de ejercicio vigoroso, respirar profundamente.



Si estas estrategias no han formado parte hasta ahora de la rutina diaria, es el momento de comenzar a hacerlo. Elige un momento adecuado del día en que el niño esté tranquilo, enséñale qué hacer cuando se sienta nervioso.

Siempre usa la misma rutina, esta debe ser concreta y con recursos visuales para apoyar lo que estás enseñando.



Debes asegurarte de que el niño tenga acceso a actividades relajantes en su rutina diaria.

Puedes enseñar al niño a reconocer cuando se sienta ansioso o preocupado y cuándo requiere usar esos recursos para calmarse.

También en personas con autismo el ejercicio y la actividad física es una estrategia comprobada para reducir y aliviar los síntomas de ansiedad.

Estos son algunos recursos sencillos para lograr lo anterior:

Respira profundamente 4 veces



Aprieta la mano 4 veces



Cuenta hasta 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¡Muy bien!



Mantener rutinas e implementar las nuevas

Las rutinas pueden consolar a los individuos con autismo y los ayudan a expresar sus emociones. La combinación del estrés de la COVID-19 y el estrés de las rutinas cambiadas, puede extender el proceso de ajuste.

Rutinas importantes para mantener o implementar:

- Horario de vida diaria.
- Participación en quehaceres domésticos estructurados. Hacer un análisis de tareas puede favorecer que el niño participe y complete las actividades orientadas. Para ello puedes seguir las siguientes instrucciones:
 1. Elige una tarea para que el niño haga.
 2. Escribe los pasos en papel para guiarlo o dibújalos, puedes usar fotos o cualquier señal visual para el niño.
 3. Enseña la tarea usando el nivel de ayuda y soporte más beneficioso para el niño.

- Si hay que establecer nuevas rutinas por la cambiante situación de otros miembros de la familia - trabajo en casa y otras- pudiera ayudar permitirle jugar o acceder a la tecnología por más tiempo durante esta época.



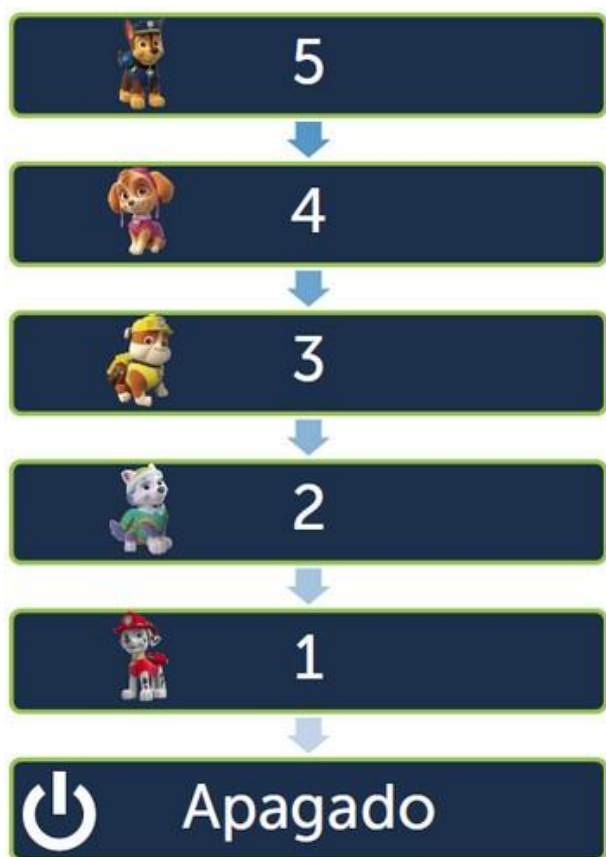
- Para facilitar el cambio de actividad placentera para el niño por otra no tan deseada es importante establecer una rutina de transición clara, constante y concreta.



- Utiliza un temporizador visual, permite al niño "ver" el tiempo que queda antes de tener que hacer la transición a otra actividad.

- Otra estrategia visual para apoyar la transición sería el uso de un sistema visual de cuenta regresiva:

Se puede crear un sistema de cuenta regresiva con cuadrados o con formas diferentes-estrellas, círculos-, numerados. Si hay que hacer algo que requiere de un tiempo inespecífico y se necesita que el niño se mantenga tranquilo en una actividad, saca los carteles uno a uno en conteo regresivo, puedes determinar con qué rapidez vas sacando los carteles, así el niño se va guiando para saber que no puede interrumpir hasta que llegue al número uno o al cero.



- Crea un área de trabajo con una lista de tareas que permita clarificar expectativas y reducir las distracciones. Puede ser un asiento en la mesa con un mantel individual y en un lugar lejos de la televisión y de las ventanas.

Enriquecer conexiones de lejos

Los niños con autismo son más susceptibles al aislamiento social y la soledad, lo cual puede empeorar durante la cuarentena y desorganizar el comportamiento del niño. El apoyo social positivo es muy necesario para ellos. Procura que el niño mantenga contacto con familiares y amigos, aunque deba ser desde la distancia.



Prestar atención a los cambios de comportamiento

En este período debes prestar mucha atención al comportamiento del niño. Vigila cualquier señal de depresión o ansiedad. Estas señales pudieran ser cambios en el sueño, aumento de comportamientos repetitivos, preocupaciones excesivas por determinado tema, aumento de la agitación o la irritabilidad. Cualquier cambio de su comportamiento habitual es importante.

De observar algún cambio busca ayuda especializada de inmediato, acude al médico de familia o profesional que le da seguimiento al niño, psicólogo, psiquiatra, pediatra.

Esperamos que estas recomendaciones te sean útiles y te ayuden a enfrentar la situación creada por la COVID-19 con creatividad y la actitud positiva que todos los padres necesitan -y especialmente los padres de niños con autismo- para poder orientar y calmar a los hijos en una situación de esta magnitud.

