



## **Consejos a las familias con niños con trastorno del espectro autista para el confinamiento en casa**

El confinamiento en casa, derivado de las medidas de prevención para hacer frente a la infección por COVID-19, es una situación excepcional que, sin duda, altera la dinámica y la rutina de cualquier familia. Pero si a ello se añade que alguno de sus miembros padece algún Trastorno del Espectro Autista (TEA), ello puede provocar alteraciones emocionales o de conducta de estos niños que hay que saber gestionar. Para ello y coincidiendo con el Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo que se celebra hoy, la Organización Colegial de Enfermería, a la cual pertenece el Colegio, en colaboración con la Asociación Española de Enfermería de Salud Mental (AEESME), ha elaborado una infografía y un vídeo animado con las principales pautas a seguir para mitigar en la medida de lo posible el cambio de rutinas.

Estos trastornos tienen un origen neurobiológico que afecta a la configuración del sistema nervioso y al funcionamiento cerebral, por lo que, aunque hay una gran variabilidad de síntomas, las dificultades de comunicación, así como la falta de flexibilidad del pensamiento hace que quienes padecen alguno de estos trastornos necesiten una rutina muy marcada en su día a día. Tal y como explica Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería, "desgraciadamente, la aparición del coronavirus y la limitación de la movilidad ha generado multitud de problemas a estos niños y sus familias y una necesaria adaptación. Por ello, para ayudarles a sobrellevarlo hemos elaborado estos materiales".

Para Francisco Megías, presidente de AEESME, "lo primero que deben asumir las familias es que esta situación, que ya es estresante de por sí para todos, en estos niños puede generar alteraciones emocionales o de conducta y es algo perfectamente normal. La adaptación a los cambios es difícil, pero deben saber qué es lo que pasa y por qué de repente su vida ha cambiado. Debemos hacerlo sin dramatismos y explicándoles que es algo transitorio y temporal, quizá a través de pictogramas o cuentos. El que aprendan a lavarse las manos, como si de un juego se tratase, también puede ser muy efectivo, pues está demostrado que es la mejor medida para prevenir la infección", subraya.

También es conveniente que, "dado que estamos expuestos a una sobreenformación sobre el coronavirus, intentemos contrarrestar todas las malas noticias que nos inundan en estos días. Para



ello, un ejercicio puede ser que cada noche, identifiquen 3 cosas que fueron positivas o buenas ese día. Con algunos ejemplos sería suficiente: El sol brillaba. Los pájaros cantan porque ya es primavera. La sopa estaba sabrosa”, destaca Megías.

### **Agenda visual**

Dado que en estos niños las rutinas son tan importantes, otra de las recomendaciones que se establece es intentar mantener todas las que sean posibles, así como los adecuados ritmos de sueño y alimentación. Como explica el presidente de los enfermeros de salud mental, en este sentido lo mejor es “marcar unos objetivos sencillos como lavado de manos, poner la mesa, dar de comer a la mascota, y que se vayan modificando semana a semana. Así, se puede aprovechar para que aprendan cosas nuevas y mejorar su autonomía personal dentro del entorno del hogar, a la vez que toman conciencia del paso del tiempo. Esto les ayudará a motivarse y disminuir la tendencia a la desidia, apatía y pasividad”. Así, proponen establecer una tabla de rutinas en forma de agenda visual con pictogramas.

El permitirles conductas de regulación emocional como saltar, los movimientos repetitivos, con objetos y juegos sensoriales, o montar circuitos en casa para la regulación física también les ayudará a autorregularse física y emocionalmente. Siempre manteniendo las debidas precauciones de seguridad. Además de prepararlos también para después, intentando anticipar la transición de forma paulatina, para no desestabilizar a los niños.

Además, las familias deben saber que en caso de necesitar asistencia sanitaria deben llamar por teléfono y no acudir a los centros sanitarios. Tal y como recuerda Francisco Megías, “en estos momentos las enfermeras siguen haciendo apoyo telefónico, tanto a los niños como a su familia, y en el caso de requerirse cuidados más especializados también es posible realizar visitas domiciliarias, para evitar en la medida de lo posible acudir a los hospitales o centros de salud”.

### **Llamamiento**

Tanto en la infografía como en el vídeo se recuerda que los niños con algún Trastorno del Espectro Autista que lo necesiten tienen permitido salir a la calle acompañados de otra persona, respetando las medidas establecidas para evitar contagiarse. Así lo establece la instrucción del Ministerio de Sanidad del pasado 19 de marzo al considerar que sus alteraciones conductuales pueden verse agravadas por la situación de confinamiento derivada de la declaración del estado de alarma.

“Desde el Consejo General y la Organización Colegial de Enfermería hemos sido de los primeros en pedir a la ciudadanía que se quede en sus casas para evitar la propagación del virus. Pero ante las informaciones que hemos conocido de denuncias de personas con autismo o sus familiares, que han sido increpados o insultados cuando paseaban, queremos hacer un llamamiento a la tolerancia y el respeto a todos los ciudadanos. Los niños y niñas TEA tienen una verdadera causa de fuerza



ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE ENFERMERÍA

mayor para salir a la calle, y así lo han reconocido las autoridades sanitarias permitiéndolo. No agravemos su situación y colaboremos entre todos para intentar sobrellevar este estado de alarma que nos ha tocado vivir de la mejor manera posible”, ha sentenciado el presidente de los enfermeros españoles.