

Preparant el desconfinament: idees per a famílies d'infants amb TEA

[UOCPsicoEdu](#) 24 d'Abril de 2020

La Dra. [Cristina Mumbardó Adam](#), professora del màster en [Dificultats de l'Aprenentatge i Trastorns del Llenguatge](#) i del grau en [Logopèdia](#) de la [UOC](#); la Dra. Silvia Barnet López, codirectora [ABAULA](#) (centre d'atenció psicològica i teràpia ocupacional per a infants amb trastorns del desenvolupament) i professora col·laboradora del mateix màster; i Judit Valls Cantó, codirectora ABAULA, apunten idees per a les famílies sobre com preparar el desconfinament dels infants amb TEA.



Foto: [Sai De Silva](#) a [Unsplash](#)

En les darreres setmanes hem assistit a una proliferació de notícies, entrades en xarxes socials, blogs, i fonts d'informació diverses amb l'objectiu de guiar les famílies i les persones durant el **confinament** derivat de l'estat d'alarma decretat per la crisi sanitària del **Covid-19**. Entre d'altres, s'oferien recursos, idees d'activitats física, de joc, receptes culinàries... També algunes fonts d'informació més especialitzades han fet èmfasi en proporcionar guies o consells d'actuació a les famílies d'**infants** amb alguna **dificultat o trastorn del neurodesenvolupament**. Aquestes famílies, com les altres, s'han vist obligades a construir [noves rutines](#) incloent els espais i necessitats de tots els membres (teletreball, seguiment d'activitats escolars, espais de joc...).

Si bé en els mitjans de comunicació s'ha fet èmfasi de la necessitat de les persones amb trastorns del desenvolupament de sortir al carrer, és cert que en molts infants i adolescents amb TEA, el desig ha estat més aviat al contrari.

En les famílies d'infants amb **Trastorn de l'Espectre de l'Autisme (TEA)**, l'adaptació d'aquestes rutines també ha suposat en molts casos, adaptar els espais de casa a les necessitats sensorials de l'infant, implementar horaris visuals nous per a estructurar el dia i restringir el temps d'ús dels recursos digitals (pantalles) i cercar o crear nous suports per a treballar activitats de la vida diària com vestir-se o parlar a taula. Hem de tenir en compte, però, la [variabilitat de manifestacions fenotípiques presents en el TEA](#), que han derivat en necessitats molt diferents en funció de les necessitats de l'infant i de la família. De fet, si bé en els mitjans de comunicació s'ha fet èmfasi de la necessitat de les persones amb trastorns del desenvolupament de sortir al carrer, és cert que en molts infants i adolescents amb TEA, el desig ha estat més aviat al contrari. La reducció de les demandes de l'entorn (interacció social, anar a l'escola...) ha fet que, en alguns casos, aquests infants es trobin més còmodes a casa, en un context més controlat i previsible. Tot això fa que, a hores d'ara, la preocupació de moltes famílies giri entorn a com gestionar l'adaptació al període de transició o desescalament del confinament. Com preparem el **desconfinament dels infants amb TEA**?

Tips per un bon desconfinament

A l'hora de preparar el **desconfinament dels infants amb TEA**, cal partir de la diversitat dels casos. Donada la variabilitat en les manifestacions conductuals pròpies del TEA mencionades anteriorment, és molt probable que les accions que llistarem a continuació no siguin útils per a totes les famílies, o inclús pot ser que no tinguin sentit (i no siguin sostenibles) en la dinàmica i situació familiar. Tot i així, la voluntat és que serveixin com a idees que es puguin ajustar a les especificitats de cada infant amb TEA i la seva família.

1.Sortim al carrer

Començar a planificar espais per a sortir al carrer. Per aquells infants que no han mostrat interès en sortir durant les darreres setmanes, serà important introduir espais de sortida amb un objectiu, com per exemple, llençar les escombraries o passejar el gos, i adaptant-los al desescalament de les mesures de **confinament**. Un altre aspecte a considerar és la variació de les rutes de sortida (ex: anar a llençar les escombraries cada dia a un lloc diferent), per anar exposant als infants a diferents estímuls i promoure la seva flexibilitat.

2. Moure'ns a casa



Foto: [Caleb Woods](#) en

[Unsplash](#)

Crear espais a casa per a jugar amb els sentits. Tampoc sabem quan podrem tornar a anar al parc a jugar, fet que pot ser una barrera per a aquells infants que tinguin més necessitat de moure's. Sempre que l'espai de casa ho permeti, podem adaptar un entorn amb materials que ofereixin moviment com hamaques de cotó o de lycra, un balancí, així com realitzar seqüències de moviments i salts dirigits i supervisats per l'adult, dins d'una activitat amb propòsit (per exemple, una gimcana o un circuit motor). També podem planificar jocs de resistència de la musculatura com per exemple estirar una corda, fer "el carretó" o escalar superfícies, amb la condició que l'infant entengui que aquestes activitats s'han de fer sempre sota la supervisió i l'acompanyament de l'adult.

3. Promovem la relació amb els altres

Introduir moments per a interactuar amb persones que no conviuen amb l'infant. És important que es puguin crear moments d'interacció, encara que siguin molt breus, amb altres persones (avis, tiets, cosins, família extensa, i companys de classe i d'activitats extraescolars). Podem fer-ho gravant un breu vídeo on l'infant mostri una activitat, dibuix o joguina que ha fet servir durant el dia que enviarem via Whatsapp, demanant a la persona a qui va dirigit el missatge un retorn audiovisual també. Una altra opció consistiria en fer una breu vídeo trucada o intercanviar fotografies. A més, l'interlocutor pot fer una proposta d'activitat a l'infant.

4. Mantenim espais individuals

Donar espai a l'exploració i l'avorriment! Com tots, els **infants amb TEA** també necessiten els seus espais individuals i d'exploració (jocs, dibuixos...). Serà recomanable facilitar espais controlats individuals on l'infant realitzi activitats motivadores de manera lliure. Aquests espais poden ser útils per a la regulació de l'infant, tot i que haurien de ser espais controlats per evitar l'excés de conductes repetitives o rituals, entre d'altres.

5. Anticipem canvis i noves rutines

Mantenir l'estructura setmanal. En aquesta etapa de confinament és fàcil que els espais de lleure i treball quedin desdibuixats, i més parlant d'infants. Tot i així, abans del confinament els infants no feien el mateix de dilluns a divendres, que el dissabte i el diumenge, i per això és important marcar alguna diferència entre el que fan al llarg de la setmana i els espais d'oci del cap de setmana. Les dinàmiques familiars en aquest període han pogut canviar molt i tornar-se molt més complexes, i cada família haurà d'adaptar aquest punt a la seva realitat, però introduir en la rutina de l'infant, de dilluns a divendres, un espai per a realitzar les tasques escolars, ajuda a diferenciar-ho del cap de setmana.

Explicar els canvis que provocarà el desconfinament. Caldrà anticipar els canvis en el dia a dia de l'infant, des de llocs preferents on no es podrà accedir, a persones que no podrem veure i també accions que no podrem realitzar, ja sigui mitjançant llenguatge oral o suports visuals, en funció de l'infant. Alguns infants també tenen rutines sensorials que impliquen el contacte amb algun objecte o altres persones per buscant una textura, temperatura o olor específica. Tot sembla indicar que caldrà restringir aquests contactes i trobar i/o pactar estratègies amb l'infant per a substituir aquestes sensacions.

6. Ens familiaritzem amb l'ús de nous materials i hàbits d'higiene



Foto: [Sharon McCutcheon](#) a

[Unsplash](#)

Habituar-se a l'ús de materials de protecció individuals. L'ús de mascaretes i guants formarà part del nostre dia a dia durant els propers mesos i cal que els infants s'hi familiaritzin. Hauran de poder tocar i acostumar-se a les textures dels materials mitjançant el joc o simplement la manipulació. Alguns infants tindran més dificultats en tolerar aquestes noves textures, i caldrà desensibilitzar la cara i les mans a través de jocs sensorials (com per exemple jugar amb diferents textures com la farina o els llegums), fent petites aproximacions dirigides per l'infant i supervisades per l'adult. També haurem d'explicar els canvis en les normes socials que implicaran l'ús d'aquests materials, aprofitant cada vegada que els pares sortint al carrer per anticipar-ho i fins i tot fent-se fotografies en diferents contextos coneguts per l'infant on els adults portin aquests materials.

Noves rutines d'higiene. A hores d'ara també sabem de la importància d'adoptar i mantenir hàbits d'higiene com rentar-se les mans sovint o utilitzar líquid antisèptic. A l'inici potser serà necessari incloure aquestes rutines en el dia a dia de l'infant, lligades a moments específics com abans i després de sortir al carrer, abans de menjar o després d'anar al lavabo. Alguns infants poden tenir dificultats en tolerar la textura, temperatura o olor del líquid antisèptic. En aquests casos podem utilitzar un element intermediari, com una tovallola on es disposi el líquid i que, alhora, pot camuflar-ne l'olor, per a netejar les mans aplicant pressió.

Amb aquestes recomanacions esperem que en les famílies la transició cap al **desconfinament dels infants amb TEA** sigui més lleugera.