

CONSEJOS PARA PERSONAS CON SÍNDROME DE ASPERGER Y SUS FAMILIAS ANTE LA SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO

Desde Aspiro sabemos que esta situación puede ser complicada para toda la familia, por lo que os queremos ofrecer algunos consejos e ideas para hacer esta situación más llevadera, sin perder de vista que es una gran oportunidad para:

- **Desarrollar nuevas habilidades** de responsabilidad individual y colectiva dentro del entorno del hogar.
- **Mejorar** en habilidades de **autonomía personal**, ahora que tenemos más tiempo para dedicarlo a ello.
- **Investigar** y descubrir nuevas **actividades de ocio**.
- **Revisar los roles familiares** y estar atentos a posibles conflictos que puedan surgir ante la situación de confinamiento en casa.

Tras la novedad de los primeros días, os dejamos unas recomendaciones, por si fueran de vuestro interés.

ACTIVIDADES DEL DÍA A DÍA

1. **Mantener una rutina en el día**, esto nos ayudará a mejorar nuestra ocupación del tiempo y ajustar expectativas sobre el tiempo que podemos dedicar a actividades realmente motivantes para vuestros hijos (ej. Videojuegos)
2. Esta rutina, implica continuar con:
 - Las **pautas de higiene** diaria (ducha, dientes)
 - **Vestirse todos los días** (quitarnos el pijama) aunque no vayamos a salir a la calle
 - Tener unos **horarios ordenados**: levantarnos y acostarnos más o menos a la hora de siempre (con algo de margen dadas las circunstancias)
3. Estos días son una muy buena oportunidad para hacerse cargo de **pequeñas responsabilidades** dentro del contexto del hogar. Dependiendo de la edad, podríamos introducir en su día a día tareas como:
 - Poner/quitar la mesa
 - Lavavajillas /fregar los platos
 - Fregar el baño
 - Limpiar los cristales de las ventanas
 - Hacer sencillas recetas de cocina
 - Colaborar con la colada (emparejar calcetines, doblar la ropa, poner la lavadora, tender/destender la ropa....)
 - Planchar
 - Barrer y fregar el suelo
 - Limpiar el polvo
 - Regar las plantas
 - Etc

Sobre todo en los **adolescentes y primera adultez** es una muy buena oportunidad para conocer el desarrollo de estas y otras tareas en el hogar, especialmente si tienen inquietudes a medio plazo para irse de intercambio de estudios, de Erasmus, de campamentos de voluntariado en verano para jóvenes; o incluso de vivir de forma independiente en algún momento. Ahora que tenemos más tiempo, podemos ayudarles a conocer de forma más cercana las tareas que implica el mantenimiento de un hogar y los pasos necesarios para realizarlas. En un primer momento será bajo nuestra ayuda y supervisión para posteriormente ir desvaneciendo nuestra ayuda.

Se pueden utilizar listas de pasos con información explícita para ello para mejorar la planificación y a lo que nos referimos en concreto.

Por ejemplo: ordenar tu habitación. Esto implica: ordenar cada cosa en su sitio, barrer el suelo, limpiar el polvo, fregar el suelo, limpiar los cristales... (especificando el orden de realización en una lista y los productos necesarios para ello). Podemos ir rotando y repartiendo estas tareas entre todos los miembros de la familia.

BIENESTAR EMOCIONAL

- Resolver todas las dudas** que vuestros hijos tengan sobre el tema del coronavirus, el encierro, el por qué y para qué de esta situación... es importante abordarlo desde preguntas abiertas que nos permitan saber qué información tienen para poder darles la información más ajustada a su edad. Siempre deberemos resaltar, especialmente en los adolescentes, que estamos encerrados en casa para:
 - **Evitar contagios** si contactamos con otras personas
 - Si nos contagiamos muchas personas a la vez, los hospitales no podrán atendernos a todos porque no hay suficientes camas y medicinas si nos contagiamos muchas personas a la vez
 - **Quitar posibles miedos a contagios.** Resaltar quiénes son las personas de riesgo en esta situación, las medidas de precaución, de higiene, etc.
 - Destacar si nos llegáramos a contagiar, tendríamos los síntomas parecidos a un resfriado. En todo caso, **resaltar que nos curaríamos.**
 - Explicitar que **el hecho de no ver a los abuelos y otras personas de la familia**, es por motivos de prevención de contagio, no porque hayan enfermado de coronavirus.
- Crear espacios para **comentar las emociones** que siente cada uno en los diferentes momentos de esta fase: tristeza, aburrimiento, añoranza, enfado, agobio, ansiedad, miedo. Es importante hablar de cómo nos sentimos y hacerlo todos los miembros de la familia, legitimando las emociones que cada uno sienta.
- Las **tareas académicas** que están aportando los centros educativos, nos permiten mantener una rutina de estudio. Quizá lo más adecuado sea mantener esta rutina en horario de mañana, en función de las responsabilidades y posibilidades de teletrabajo de cada familia y las necesidades de apoyo académico de vuestros hijos.
- Es importante resaltar a vuestros hijos que **NO estamos de vacaciones escolares.** Este es un período en el que estamos obligados a estar en casa, pero el curso escolar no se detiene.
- El **no contar actualmente con la información** sobre la segunda evaluación, las notas, el tercer trimestre del curso escolar o la nueva fecha de la EBAU puede crear gran incertidumbre, pero en cualquier caso, la información a resaltar debe ser que vamos a continuar estudiando y haciendo las tareas, hasta que nos den la información desde los centros educativos.
- Si las **tareas** que os proporcionan para vuestros hijos **no recogen las adaptaciones** que venían teniendo, previas a esta situación (como podrían ser el número de ejercicios a realizar, la exención de copiar los enunciados, adaptaciones de contenido, etc) contactar con los profesionales del centro educativo (tutor y/o PT) para reflejar esta situación y llegar a un acuerdo
- Evitar la sobreinformación.** Es necesario estar informados, pero con una vez al día poner las noticias en televisión puede ser suficiente y puede evitar situaciones de malestar, ansiedad, miedos o incertidumbres tanto por los contagios en sí como la situación de confinamiento. Aunque se trate de niños pequeños, deberemos también filtrar la información que hay en el ambiente (tele, conversaciones de adultos, etc).

11. En el caso de **personas adultas que se encuentran teletrabajando**, preguntar todas las dudas a los responsables de su empresa relacionadas con el teletrabajo y la situación actual. Igualmente buscar apoyo emocional en las personas de referencia que consideren para conocer los nuevos protocolos si los hubiera.

RELACIONES CON OTRAS PERSONAS IGUALES Y ADULTAS

12. En especial con los niños más pequeños, se recomienda **contactar con otros miembros de la familia**, sobre todo con los que forman parte habitual de la red de apoyo (abuelos, tíos, primos...) u otras personas significativas.
13. Aprovechad las nuevas tecnologías para hacerlo en forma de **videollamada**, preparando incluso algo gracioso o divertido que compartir con ese familiar (un dibujo, una canción, un baile).
14. En el caso de los adolescentes, sería muy positivo que durante estos días **contactaran de forma virtual con los iguales** con los que tienen relaciones significativas (grupo del instituto, de ocio, de Aspiro...) o bien en el grupo/clase. Para ello, podrían:
 - Escribir en los grupos de whatsapp preguntando al resto qué tal llevan el estar en casa estos días.
 - Compartir memes o videos divertidos (no relacionados con el coronavirus).
 - Concretar momentos de juegos online con los que poder compartir tiempos de ocio a distancia con ellos.
 - Investigar nuevas opciones de juegos online, como por ejemplo videojuegos, partidas de rol o crucigramas que compartir con otras personas con intereses afines (o no).

DESCUBRIMIENTO DE NUEVAS ACTIVIDADES DE OCIO

15. Es innegable que van a ser días donde vuestros hijos van a tener más tiempo de lo habitual para dedicarlo a sus intereses. En el caso de que éstos estén relacionados con los videojuegos, no debéis preocuparos, pero sí **plantear limitar su tiempo de uso** para favorecer también la realización de otras actividades.
16. Se recomiendan tanto momentos de **ocio individual, como momentos de ocio compartido**.
 - Rescatar juegos de mesa que hace mucho que no jugamos.
 - Enseñarles juegos de cartas, que posiblemente sean nuevas para ellos.
 - Visionado de películas o series con el resto de la familia.
 - Hay muchas opciones online que nos van a permitir acceder a multitud de contenido gratuito, más estos días.

NIÑOS Y NIÑAS EN EDAD INFANTIL Y PRIMARIA:

- Manualidades.
- Experimentos caseros.
- Bailes.
- Karaokes.
- Juegos tipo escondite, pollito inglés, frío-caliente, películas, escatergories. Os dejamos algunas ideas en [el blog](#).
- Representación de teatros creativos o basados en cuentos y películas.
- Trucos de magia.
- En la medida de las posibilidades de cada hogar: pelota, canasta, circuitos, etc.

CHICOS Y CHICAS ADOLESCENTES:

- Juegos de rol online.
- Videojuegos.
- Visitas virtuales a museos (Reina Sofía, Thyssen...) o ciudades de otros países.
- Google earth.
- Documentales sobre temas de su interés (naturaleza, viajes, tecnología, historia, sociedad...).
- Series de actualidad para adolescentes.
- Comics, manga.
- Tutoriales de bricolaje.
- Tutoriales de maquillaje.
- Revistas de moda.
- Descubrimiento de nuevos grupos de música.

DESARROLLO DE NUEVAS HABILIDADES PERSONALES

Como hemos comentado anteriormente, estos días pueden ser una oportunidad para aprovechar también aprender nuevas cosas y mejorar la autonomía personal dentro del entorno del hogar.

Aprovechando aún más la situación, os dejamos algunas ideas de nuevas habilidades verdaderamente útiles para la formación académica y personal de vuestros hijos:

- **Aprendizaje de idiomas:** recomendamos la app "DUOLINGO". Puede responder de forma lúdica tanto al refuerzo del idioma que estén estudiando como la posibilidad de aprender algún otro si fuera de su interés.
- **Desarrollo de habilidades de mecanografía.** Hay varias web online que ofrecen aprender mediante el método clásico, como por ejemplo "vedoque.com". Esta habilidad puede ser tremendamente útil dadas las tareas telemáticas académicas, lo que mejoraría el tiempo de ejecución, así como supone una alternativa en aquellos casos en los que hay muchas dificultades grafomotrices.
- **Recetas de cocina:** tanto tradicionales como creativas.
- No podemos olvidar el **bienestar físico** estos días. Hay multitud de tablas de entrenamiento que se pueden hacer dentro de casa, sin necesidad de contar con aparatos específicos de gimnasio. Muchos gimnasios ofrecen clases online y de las distintas disciplinas (zumba, body combat, gap). Seguro que podemos encontrar un momento al día para ello y establecerlo en la rutina de estos días. Se aconseja poner una hora determinada para ello.
- En cuanto al **bienestar emocional**, puede ser un buen momento para iniciarnos en disciplinas como el yoga o ejercicios de relajación. En youtube podéis encontrar muchas opciones para ello, adaptado a todas las edades.

RECOMENDACIONES PARA LA FAMILIA

En esta situación tan excepcional, en la que el sistema familiar y sus dinámicas es necesario que se adapten a la nueva situación (más tiempo juntos de lo habitual, teletrabajo, tareas del hogar, sensaciones varias por no poder salir de casa, preocupaciones por personas conocidas o familiares en riesgo o enfermas, no poder contar en algunas ocasiones con apoyos externos...), necesariamente tiene que haber una reorganización del sistema y de los roles que cada uno ocupamos dentro de él.

En palabras de A. León: *“en situaciones de crisis, la familia siente la necesidad de revisar sus modalidades de funcionamiento que resultan inadecuadas en relación con la nueva información incorporada por el sistema. Si no hay reorganización, se producirán situaciones disfuncionales”* (Curso de Formación en Intervenciones Sistémicas, Caleidoscopio, Sevilla 2006)

Por ello, a nivel familiar, os hacemos algunas recomendaciones:

- Buscar en la medida de lo posible **momentos de ocio compartidos con la familia** y otros de ocio en solitario, realizando alguna actividad que os guste o simplemente descansar
- **Evitar la sobreinformación** sobre el tema del coronavirus y buscar fuentes oficiales si queremos estar informados
- **En el caso de teletrabajar desde casa**, especificar a los pequeños de la casa en qué momento podrán pasar tiempo con nosotros y qué actividades deben hacer mientras nosotros estamos ocupados. Si fuera necesario, establecer una agenda con las actividades a desarrollar y los tiempos de las mismas.
- **Aceptar los sentimientos y emociones** que vayamos experimentando ante esta situación.
- **No sentirnos culpables** por la sensación de no atender todo lo que quisiéramos a lxs niñxs por las nuevas condiciones de teletrabajo. Aceptar y considerar que es una opción válida para sobrellevar estos días que los pequeños de la casa tengan más tiempo de tele, tablet, videojuegos... procurar compensar en otro momento del día con actividades compartidas en la que toda nuestra atención esté puesta en ello.
- **Revisar las responsabilidades relacionadas con las tareas del hogar**. Involucrar en ellas a todos los miembros de la familia en la medida de lo posible, estableciendo rotaciones si lo veis conveniente.
- **Mantener el contacto con nuestros familiares y personas significativas** para nosotros, preferiblemente por videoconferencia si fuera posible.
- Intentar ver esta situación como una oportunidad para **pasar más tiempo** juntos e intentar disfrutarlos como familia.
- **Acordar/diseñar un plan** que realizaremos cuando todo esto pase.
- ¡Pensar siempre que saldremos de esta!

¡Mucho ánimo a todos!