



Guía para *padres de adolescentes con desafíos del neurodesarrollo*



Consejos para transcurrir la cuarentena.

Con motivo del coronavirus no queda otra que permanecer en casa hasta nueva orden. No podemos salir a la calle ni pasear libremente por lo que nos esperan unos días largos por delante. Lo más importante es no caer en la desesperación e intentar seguir unos horarios y rutina marcados como lo haríamos de forma normal. Para nuestros hijos puede ser especialmente complejo porque a muchos les resultará difícil entender la situación. Estas son algunas ideas para sobrellevar la cuarentena con niños en casa y que se mantengan activos y en movimiento.



1. Agendas diaria y organización de rutinas:

Es fundamental que sigan con su misma rutina: hora de levantarse, se puede aprovechar la mañana para hacer los deberes, así como el horario de comidas, juegos, descanso; y para ello, será de suma importancia el establecimiento de una agenda previa.

Si bien es algo sobre lo que hacemos hincapié siempre, el poder anticipar las diferentes actividades que vamos a realizar en el día genera tranquilidad y la sensación de tener el control, en un momento de tanta incertidumbre. Por consiguiente sugerimos el armado de una agenda diaria, donde se intercalen actividades que sean motivantes para el joven con otras que no lo sean tanto. Se aconseja realizar una agenda junto con el joven en la cual se incluyan actividades de la vida diaria, actividad física. Para poder así mantenerlos activos y controlar el uso de la tecnología.

2. Actividades de la vida diaria:

Que sean partícipes de las tareas del hogar. Fomentar la participación en las labores de la casa es importante, como por ejemplo realizando las actividades domésticas y de cuidado personal.



Algunos de las actividades que pueden desarrollar:

- 1. Ordenar su ropa**
- 2. Juntar la ropa sucia**
- 3. Cooperar en las tareas de limpieza de su casa**
- 4. Hacer la cama**
- 5. Poner y/o sacar la mesa**
- 6. Limpiar y ordenar los platos**
- 7. Regar plantas**
- 8. En caso de tener mascotas, encargarse del cuidado y limpieza de las mismas.**



3. Actividad física:

La actividad física, se refiere a una amplia variedad de actividades y movimiento que incluyen actividades cotidianas tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, etc, que son vitales para mantener el ánimo y la salud. La frustración y el aburrimiento llegan cuando los niños no tienen la oportunidad de desarrollar actividades físicas.



Se puede aprovechar para hacer ejercicio juntos, que es muy beneficioso para reducir los niveles de ansiedad y del jugar con un otro. Existen numerosas aplicaciones y canales de Youtube que cuentan con tutoriales y vídeos para guiar las clases.



4. Juegos:

Promover la utilización de juegos que fortalezcan la interacción del niño con su entorno, fomentando un vínculo recíproco y positivo entre los integrantes familiares. Se propone la realización de juegos de mesa, juegos creativos de armado, juegos de ingenio y adivinanzas. Dentro de las posibilidades, se sugiere que no se repitan permanentemente los juegos, diversificando los mismos.

En los casos en los que se realicen juegos compartidos con la familia, alternar las ocasiones en las que el juego lo elige el joven y otras en las que lo eligen sus familiares.





5. Lenguaje:

Es fundamental trabajar la comunicación y el lenguaje, entablar conversaciones y mantener diálogos coherentes. Para ello se sugiere:

- *Organizar videollamadas con compañeros de colegio o familiares: Con duraciones cortas para poder mantener la atención del niño y poder sostener un diálogo organizado. El mantenerse conectado con familiares y amigos permitirá reforzar las habilidades sociales y comunicacionales además resultará una actividad positiva para el niño.*
- *Iniciar conversaciones con los chicos, hacer hincapié en respetar pautas de cortesía, turnos de habla y sostén de atención en caso que no resulte un tema de su interés.*
- *Ver películas sencillas o cortometrajes de interés y comentarlos.*
- *Generar espacios de juego compartido (no tecnología) a través de los cuales los chicos tengan que explicar instrucciones y reglas de manera ordenada y clara.*
- *Proponer lecturas simples y conversar sobre lo leído.*
- *Trabajar la comprensión metáforas, doble sentido, a través de chistes, adivinanzas, acertijos, colmos.*
- *En caso de que le gusten juegos (ya sean de mesa o tecnología) proponer que graben un tutorial explicando el objetivo, reglas e instrucciones.*





6. Manejo de emociones:

La situación que nos encontramos viviendo nos excede a muchos de los adultos y por consiguiente a los adolescentes también. Es esperable que durante estos días aparezcan distintos sentimientos difíciles de manejar (frustración, miedo, preocupación, enojo y angustia, entre otros).

Es importante validar los distintos sentimientos que surjan. Es decir, si bien algunos de ellos pueden no parecernos los más apropiados, es importante aceptar su presencia y comprender que es natural que puedan aparecer. Es de suma importancia poder acercarse, conversar en familia sobre la situación actual, y responder a las preguntas que puedan realizarnos, evitando/minimizado la sobreinformación proveniente de los diferentes medios de comunicación.



Por otro lado, es esperable que sigan habiendo situaciones de frustración e inflexibilidad, roce entre hermanos, episodios de irritabilidad, entre otros. Ante estas situaciones, si bien, cada caso resulta particular, algunas de las herramientas que son posibles de utilizar son:



- **Anticipar ante un juego, las reglas del mismo. Ejemplo: No vale enojarse, gritar, llorar. Se puede ganar o perder, es un juego.**
- Ayudarlos a partir de la decodificación y anticipación, a que puedan expresar cómo se sienten y se van enojando, irritando, etc. a modo de termómetro. Se sugiere que se pueda realizar esto ante las primeras señales de la emoción y no cuando llego a un nivel demasiado elevado en donde puede ser más difícil de manejar.
- **Extinguir (ignorar) conductas que resulten inapropiadas, siempre y cuando no impliquen ningún tipo de agresión. Redireccionar el foco atención de ser necesario.**
- Intentar disminuir la mayor cantidad de palabras y estímulos en el ambiente.
- **Brindar una modalidad apropiada para expresar las emociones.**
- Realizar ejercicios de respiración: inhalar contando 3 (con las manos) y exhalar contando 6. Repetirlo 3 veces, haciéndolo en conjunto con el joven.

7. Organización de tareas escolares y pedagógicas:

Sabemos que en estos días las instituciones escolares estuvieron enviando actividades para que hagamos con nuestros chicos en casa. Les dejamos un punteo con herramientas para generar un ambiente adecuado la realización de las mismas:



- Verificar que estén todos los materiales que vamos a necesitar encima de la mesa para ayudarlos a realizar la tarea: cuadernos, fotocopias, cartuchera completa, computadora, pictos, etc. Esto ayudará a no pararnos durante la actividad por lo que favorecerá que el niño tenga más permanencia en su silla.

- No poner musica ni elegir un espacio que tenga ruidos muy fuertes. Si vemos que en el ambiente hay muchos factores distractores (ya sean juguetes, aparatos electrónicos o exceso de personas) cambiar inmediatamente de lugar o sacar el distractor en cuestión.

- Dependiendo del nivel atencional del niño ir regulando los tiempos de actividad escolar y de recreos. Las tareas pueden dividirse en partes, y si vemos que nuestro nivel de exigencia, fatiga o frustra al niño, ir regulándolo para que esto no suceda sin dejar de realizar las tareas. Proponemos que pongan alarmas que le indiquen al niño cuando termina la actividad e inicia el recreo y viceversa.



8. Orientación a padres:

La situación actual nos afecta a todos, tanto a nuestros hijos como a nosotros. Por esta razón te acercamos algunas recomendaciones a tener en cuenta:

- Aunque no se vaya a salir de casa, quitarse el pijama o la ropa de dormir para evitar la sensación de discontinuidad y poder organizar los ciclos del día.
- Ser considerado con uno mismo, con sus estados emocionales, teniendo presente que los cambios de rutina tan abruptos, la incertidumbre y la amenaza de la pandemia afecta nuestro estado emocional por más saludables que seamos. Considerar que esto mismo le ocurre a los demás, por lo tanto, intentar ejercitar la tolerancia con nosotros mismos y con los demás.
- El armado de nuevas rutinas es un desafío, requiere flexibilidad y tener en cuenta que es un esfuerzo el cambio de rutinas muy abrupto.
- Las personas somos seres rutinarios, sociales y valoramos la previsibilidad. Tengamos presente que la pandemia en pocas semanas alteró todo esto.
- Intentar realizar una rutina de ejercicios físicos dentro de casa.
- Intentá mantener los horarios del sueño.
- Alimentarse bien y mantenerse hidratado.
- Mantener sus redes sociales de contención emocional con sus familiares, amigos y personas de confianza a través de medios digitales.
- No sobreexponerse a noticias y consultar solamente fuentes confiables (organismos oficiales, instituciones prestigiosas).
- Los niños tanto como los adultos requieren mantener espacios de juego y divertimento que promuevan emociones positivas.
- Si se siente muy nervioso, triste, ansioso o que la situación afecta alguna esfera de su vida, busque un profesional de la salud mental.