

## ¿Cómo pasar estos días con hijos e hijas con trastornos de conducta?

El confinamiento que estamos viviendo es una situación que, sin duda, altera la dinámica y la rutina de cualquier familia y puede generar alteraciones emocionales o de conducta en las personas con alta discapacidad. Si tu hijo o hija tiene una discapacidad reconocida, no orgánica, sino relacionada con problemas de conducta y autocontrol como pueden ser algunos TEA o TDAH importantes, problemas psiquiátricos y / o trastornos de conducta, el confinamiento es aún más difícil para todos los miembros de la familia.

El objetivo es distraeros y ocuparos para poder pasar las horas juntos de la mejor manera posible. En algunos casos puede ser una gran oportunidad para compartir actividades de su interés. Es importante **dejar que sea tu hijo o hija el/la que os muestre lo que quiere hacer. Recuerda, se trata de una situación transitoria y temporal.**

### Recomendaciones

- **Seguir una rutina.** Un horario os ayudará a situaros mejor en el tiempo y el espacio: con pictogramas, dibujada, escrita.
- **Realizar actividades variadas:** al final te ofrecemos un listado de actividades.
- **Mantener los hábitos de autonomía:** respeta los ritmos de sueño y alimentación de la persona, duchas, vestuario...
- **Permitir acceso y tiempo para conductas de regulación emocional.** Generalmente estas conductas están ligadas a la sensorialidad y pueden ser útiles para tranquilizar a la persona, por ejemplo: saltar, estereotipias de manos (movimientos repetitivos y periódicos), movimientos con objetos o con el cuerpo...
- **Todo lo que sea realizar movimiento puede ser de gran ayuda para gestionar el confinamiento.** Organiza juegos dinámicos, deporte, salir al aire libre,... Si no tienes espacios abiertos, recuerda que puedes salir de casa acompañados / as siempre de un adulto y acreditados.
- **Dar prioridad a un confinamiento "gestionable":** Sé más flexibles en la demanda en tareas académicas, tiempo invertido en conductas repetitivas o en el uso de pantallas y otros dispositivos digitales.

- **Si tienes que salir a comprar y estás solo/a:** no salgas con él/ella, será difícil que pueda mantener las conductas de prevención (no tocar superficies, llevar mascarilla, guantes...). Intenta buscar una alternativa: compra online, pide a alguien os traiga la compra...
- **Cuando pida ir a la escuela o centro,** muy probablemente, no echa de menos las clases, las actividades o el trabajo, sino la dinámica y la socialización. Le puedes ofrecer hacer una videoconferencia múltiple con compañeros y compañeras para que se puedan ver y saludar.

### **Propuesta de actividades a realizar con niños y niñas**

- Ayudar a preparar la comida.
- Crear circuitos de saltar, túneles, esconderse o enrollarse en mantas, chutar pelotas hechas en casa.
- Masajear, dedicar más tiempo a las actividades de baño.
- Juegos sensoriales con harina, legumbres, olores con especias u otros.
- Escuchar música y bailar.
- Juegos manipulativos con objetos, caja de formas, puzzles, circuitos de pelotas, vías de trenes, coches y parkings.

### **Propuesta de actividades a realizar con adultos**

- Las actividades anteriores en caso de que les gusten.
- Juego con muñecos y disfraces.
- Manualidades como pinturas, dibujo, papiroflexia, globoflexia, plastilina ...
- Juegos de mesa.
- Uso de los dispositivos digitales y pantallas de forma compartida, es decir, que te muestren qué les interesa, a quién siguen, a que juegan... y lo veáis juntos.

Fuente: FAROS HSJD

Adaptación: AACIC CorAvant