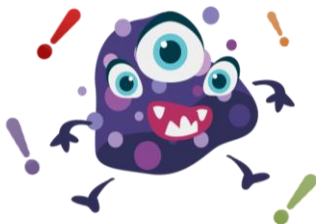


## Com ajudem als infants amb TEA i a les seves famílies a afrontar el COVID-19?

1. **C**alma't
2. **O**bserva l'infant
3. **V**erbalitza i ajuda'l a entendre
4. **I**ntenta organitzar una rutina
5. **D**emana ajuda i cuida't per cuidar

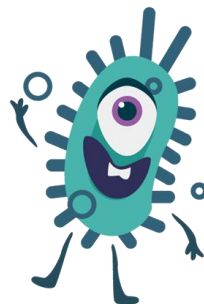
### Calma't



És normal sentir-se abromat i desbordat en aquesta situació que estem vivint, nova per a tots. Com els infants, és fàcil que perdem els nervis en algun moment. No passa res. Recorda, però, que calmat i serè podràs ajudar al teu fill/a a sentir-se més tranquil i també podràs pensar millor com ajudar-lo.

**ORIENTACIONS GENERALS** per una situació nova i totalment diferent [\[link\]](#)

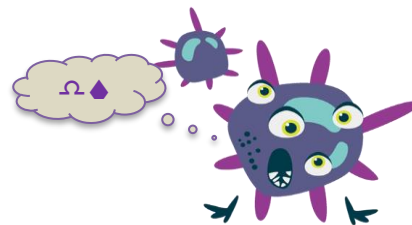
### Observa l'infant



Fixa't en el que el teu fill/a fa i diu. Ha canviat la seva conducta? Què el preocupa? Com se sent? Variacions en el seu estat habitual poden ser senyals dels seu malestar: canvis en el son, l'alimentació, rabietes, jocs més agressius, pors, molta necessitat de fer preguntes o no voler parlar del tema... Saber en quin moment es troba ens pot ajudar a acompanyar-lo.

Com comprendre i gestionar les conductes disruptives? [\[link\]](#)

### Verbalitza i ajuda'l a entendre



Davant de tantes imatges i informació i del canvi sobtat de rutina, els nenes/es amb TEA poden sentir-se confosos i això els genera ansietat. Regula les notícies que reben i estigues alerta a les converses entre adults que poden sentir. Explicar-los la veritat del que està succeint d'una manera comprensible és molt important. Alhora, els infants amb TEA tenen moltes dificultats per reconèixer i expressar tot el que està passant i com se senten, de manera que serà clau que nosaltres puguem posar paraules a totes les seves emocions.

Com expliquem el COVID-19 als infants amb TEA? [\[link\]](#)  
Com ajudar a l'infant a reconèixer les pròpies conductes i emocions? [\[link\]](#)

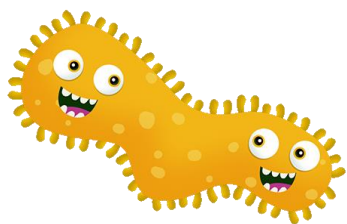
## Intenta organitzar una rutina



Especialment als nens i nenes amb TEA, tenir uns horaris i hàbits és clau (ex. vestir-se, àpats, son...). És important, doncs, pensar uns objectius realistes i planificar el dia a dia. Pot anar bé incloure moments i activitats que altres ocasions heu gaudit (ex. escoltar música, jugar...) i crear un calendari visual plegats. Incloure tasques escolars el pot ajudar a mantenir un hàbit que facilitarà la tornada a l'escola.

Ens quedem a casa: Algunes idees per infants amb TEA [\[link\]](#)  
Com acompanyar-los en els aprenentatges? [\[link\]](#)

## Demana ajuda i cuida't per cuidar



Com a pare o mare estàs fent tot el que pots per afrontar la situació el millor possible i això és esgotador. Segurament ho estàs fent molt bé, no es pot arribar a tot. Donar-te un espai per tu mateix (ex. dormir, menjar, fer exercici...) és també molt necessari per continuar cuidant. Així mateix, recorda que no estàs sol/a, les xarxes de suport social (ex. la família, amics...) i dels serveis educatius i de salut mental i desenvolupament públics (EAPs, SMJs, CDIAPs) et podem ajudar.

Demana ajuda i cuida't per cuidar [\[link\]](#)

## Referències i altres enllaços d'interès

### Informació sobre el COVID-19:

- Canals de la Generalitat de Catalunya:  
<http://canalsalut.gencat.cat/ca/inici>  
<https://web.gencat.cat/es/coronavirus/index.html>

### Informació específica per infants amb TEA:

- Autism Speaks:  
<https://www.autismspeaks.org/covid-19-information-and-resources>
- Carrilet – COVID19: Preguntes freqüents  
<http://ca.carrilet.org/2020/03/covid-19-preguntes-freqüents/>

### Serveis d'atenció en TEA de la xarxa pública catalana:

- Xarxa de CDIAPs  
<http://www.acap.cat/>  
<http://www.uccap.com/>
- Xarxa d'atenció a la Salut Mental Infanto-Juvenil:  
[https://catsalut.gencat.cat/ca/centres-sanitaris/cercador/resultats/?P\\_CERCA=N&P\\_NOM\\_CENTRE=CSMIJ](https://catsalut.gencat.cat/ca/centres-sanitaris/cercador/resultats/?P_CERCA=N&P_NOM_CENTRE=CSMIJ)

### Telèfon d'assessorament psicològic del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya (COPC):

- Telèfon: 659 584 988  
<https://www.copc.cat/ct/noticias/1050/El-COPC-posa-a-l-abast-de-la-ciutadania-un-tel-fon-d-assessorament-psicol-gic>

