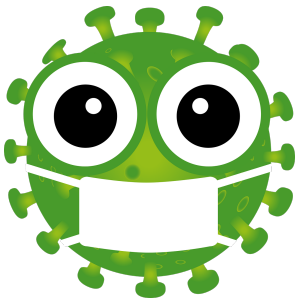


Autismo y el Coronavirus: Ayudar a que comprendan.

¿Qué es lo más importante sobre Autismo y el Coronavirus?

¿Por qué debemos explicarles e informarles sobre el Coronavirus? Porque la mayoría de personas con autismo ya han oído hablar de ello. No importa si son niños/as o jóvenes. No importa si tienen mucho lenguaje o habilidades comunicativas limitadas. De alguna manera probablemente saben que algo es diferente...esta es la realidad.



Nuestros niños/jóvenes se darán cuenta de que algo extraño ocurre, como por ejemplo, percatarse de alguien que lleva una mascarilla, u oír fragmentos de información en la tele, o quizás percibir tu ansiedad, o incluso pueden fijarse en personas que llevan trajes protectores o de materiales peligrosos también en la tele.

Todo esto crea ansiedad, igual el hecho de no ir a la escuela durante tantos días y la incertidumbre de no saber qué está pasando.

¿Cómo podemos ayudar?

Es preciso **informarles**. Y aquí está lo que realmente es importante. Simplemente **diciéndoselo** no es suficiente. Es muy importante **hacerlo visualmente**.

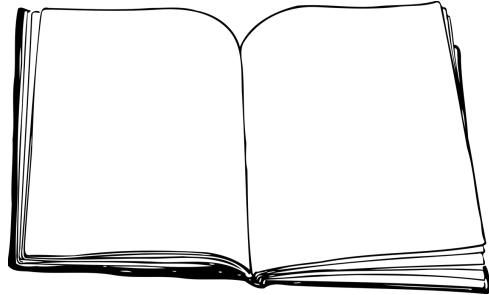
Crea una libreta/libro de conversaciones.

Crear conversaciones por escrito es una técnica muy efectiva. A continuación describiremos todo el procedimiento, que deberá modificarse según las necesidades y nivel de comprensión de tu hijo/a con autismo.

Consigue o crea una libreta, un cuaderno o una carpeta donde organizar páginas.

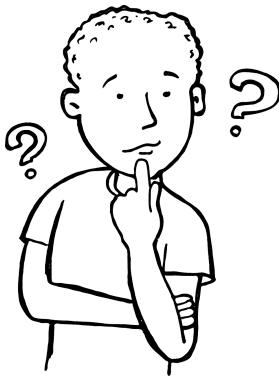
1. Etiquétala

Poner nombre (titular) a las libretas o a los libros es siempre muy buena idea. Se le puede llamar “La libreta/el libro del Coronavirus”, o “La libreta/el libro de Juan (nombre de la persona)” o entre tú y tu hijo/a podéis inventaros un nombre, pero ponedle uno.



2. Mantén una conversación con tu hijo/a sobre el Coronavirus, y aquí viene lo importante, escribir todo aquello que salga en la conversación.

- Pregunta a tu hijo/a qué sabe sobre el coronavirus y escríbelo o que lo escriba él/ella.
- Explícale la situación de una manera clara y sencilla y escríbelo o que lo escriba él/ella.
- También puedes explicarle que lo que se oye en la tele puede ser muy confuso, escríbelo o que lo escriba él/ella también.
- Anímale a que te haga preguntas y escribe o que escriba él/ella las respuestas.
- Pregúntale tú también y escribe o que escriba él/ella las respuestas.



Puedes preguntarle:

- ¿Qué te preocupa?
- ¿Hay algo de lo que tengas miedo?
- ¿Qué necesitas para estar a salvo?
- ¿Por qué necesitas lavarte las manos?

Asegúrale que tú y el resto de la familia le ayudará en todo momento y que estará seguro/a.

Recuerda

No os quedéis estancados en la parte de la escritura. Tú puedes escribir, o él/ella puede escribir, o utilizar un ordenador, da igual. Recuerda que esto no es una lección de escritura, sino una actividad de “comunicación”.

Añade imágenes

Buscadlas en internet, o dibujadlas, o tomad fotos, o recortadlas de una revista/periódico. Utilizad un programa para editar imágenes si tenéis uno, no todas las imágenes necesitan tener el mismo formato. Las imágenes añadirán contexto y además la actividad será más entretenida.

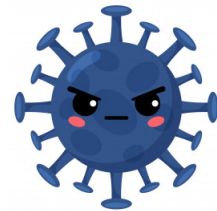
Ejemplo de una conversación simple

**Todo el mundo se pone enfermo de vez en cuando.
El Coronavirus hace que la gente se ponga enferma.**

**Los gérmenes son la causa del Coronavirus.
Los gérmenes son minúsculos. No podemos verlos.
Los gérmenes pueden hacer que la gente se ponga enferma.**

**Cuando las personas se ponen enfermas por el Coronavirus normalmente se sienten mal.
Sienten como si tuvieran un resfriado o la gripe.
Pueden tener fiebre.
Pueden tener tos y problemas al respirar.**

Mucha gente se está poniendo enferma debido al Coronavirus.



Esta es una parte muy importante

A veces intentamos escribir toda la información en una gran conversación o historia. Es mejor cubrir la información en pequeñas conversaciones sobre temas diferentes pero relacionados. Escribid cada tema en una página, como si fueran “capítulos”.

Por ejemplo, estos temas por separado podrían ser:

¿Por qué necesito lavarme las manos?

¿Qué es un virus?

¿Por qué la gente lleva mascarilla?



Asegúrate que la libreta/ libro sea personalizado

¿Sobre qué temas necesitas tener conversaciones? Asegúrate de incluir aquellos temas que son muy importantes para tu hijo/a.

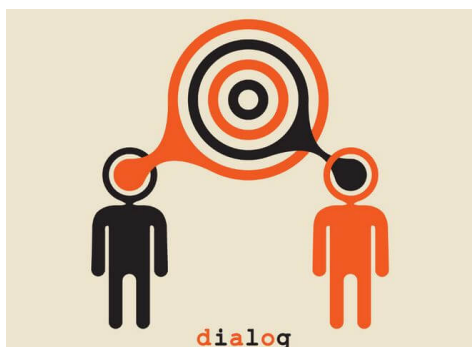
- ¿Qué me ha sorprendido?
- ¿Por qué están cerrados los cines?
- ¿Por qué está cerrado Euro Disney?
- ¿Por qué no puedo ver mi programa favorito en la tele? ¿Por qué no se emite?
- ¿Por qué papá no va a trabajar a la oficina?
- ¿Por qué no había papel de WC en el supermercado cuando hemos ido?
- ¿Por qué no vamos a ir de vacaciones de semana santa?
- ¿Cuándo volveré a la escuela?
- ¿Qué es un virus y cómo funciona?
- ¿Qué forma tiene un virus?

No te sorprendas si el interés más grande de tu hijo/a no es el estado de emergencia del país ni lo que está causando la enfermedad en sí. Esa es la manera de funcionar y de conectar en el autismo.

Esta actividad es interactiva

Recuerda, tú estás teniendo una conversación con tu hijo/a y también lo está haciendo él/ella, escribiendo esa información en la libreta. Esto significa que lo hacéis juntos. Puedes escribir lo que creas necesario en la libreta pero también escribe lo que él/ella comunica. La actividad es totalmente interactiva.

No existe una fórmula mágica para escribir conversaciones, pero como ya conoces a tu hijo/a, sabrás muy bien qué escribir.



Si tu hijo/a insiste en un tema continuamente

Cuando las personas con autismo no están seguras sobre algo o sobre alguna situación, es común que quieran repasar algunos temas muchas veces. Si esto ocurre, y él/ella menciona algo nuevo sobre ese tema, podéis añadirlo en el capítulo correspondiente. Por eso es mejor dividir la información en capítulos. Si él/ella continua repitiendo o insiste en un concepto, puedes decirle algo así “ya hemos escrito sobre eso en tu libreta/ libro”, y después puedes redirigirle hacia ese tema y volver a leerlo de nuevo.

Tener la información en un formato visual hace que ésta se integre mejor. Repasar la información muchas veces puede ayudar a que la ansiedad desaparezca.

La libreta/libro se convierte en una herramienta muy importante

Poner esta información en la libreta/libro permite que tú y tu hijo/a podáis repasarla y revisarla todas las veces que sea necesario. De esta manera muestras a tu hijo/a que entiendes sus preguntas y preocupaciones. El hecho de tener las conversaciones por escrito hace que se interioricen mejor. La habilidad de repetir y repasar los temas produce una sensación de tranquilidad que una conversación verbal no consigue de la misma manera.

Esto puede ser difícil

Las sorpresas inesperadas pueden ser lo peor para ellos. El no poder prepararse para lo inesperado puede disparar la ansiedad ya que ellos no tienen la facilidad de adaptarse a una nueva situación. Pero la libreta/libro de conversaciones es una herramienta perfecta para ayudarles con eso.

Si anticipas algo que probablemente va a ocurrir, prueba escribir sobre ello en la libreta/libro de conversaciones y dale información sobre algo que QUIZÁS vaya a pasar. Es un concepto genial para aprender.



Incluso puedes escribir una conversación sobre las sorpresas. A veces no tenemos que ir al cole o a veces no hay papel de WC en el supermercado, pero no pasa nada, todo está bien.

O simplemente escribe sobre cómo a veces tenemos sorpresas inesperadas. Puedes argumentar con él/ella algo así “No me gustan las sorpresas inesperadas, pero si recibo una sorpresa, podemos escribir sobre ello en mi libreta/ libro y eso me ayudará a sentirme mejor.”

Es una herramienta de larga duración

El uso de una libreta o libro de conversaciones no es solo una herramienta para el autismo y el coronavirus. Esta técnica puede seguir utilizándose durante mucho tiempo ya que proporciona la oportunidad de ampliar las habilidades conversacionales, desarrollar la memoria y mejorar la comprensión.

Texto original de Linda Hodgdon.

Adaptado por Cris Fusté y Mario Montero.