



## TRASTORNO DEL ESPECTRO AUSTISTA Y COVID-19

El aislamiento preventivo a raíz de la emergencia sanitaria como estrategia preventiva del COVID-19 (Coronavirus) genera una alteración de las rutinas establecidas por todas las personas a nivel mundial.

En el caso de los niñ@s que poseen este diagnóstico es más complejo dado que se ven alteradas sus rutinas, las cuales son de suma importancia para lograr una adaptación más adecuada en los diversos contextos en los cuales se vincula.

Por esta razón es muy importante tomar algunas acciones en pro del bienestar de nuestros pequeños.

### CONDUCTAS QUE PUEDEN SER VISTAS EN EL CONFINAMIENTO:

Los niños pueden presentar diferentes respuestas emocionales o conductuales en situaciones de confinamiento, en el caso de los pequeños con un diagnóstico TEA es más complejo ya poseen un apego significativo a sus rutinas y a sus afectos. Por esta razón, no es extraño observar malestar, irritabilidad, ansiedad o molestia; como también miedo, inseguridad o conductas regresivas.

Es posible también podemos ver reacciones positivas como son gratificación por estar en casa, junto a sus seres queridos, por lo cual es en este escenario que debemos aprovechar esta actitud para fortalecer algunas estrategias de flexibilización y de rutinas de hábitos de organización general. En el caso de que la respuesta negativa sea la que visualizamos es necesario implementar algunas estrategias como:

1. Limitar el acceso de la información tanto de los medios de comunicación como redes sociales.
2. Utilizar el juego como una estrategia para fortalecer rutinas de autocuidado.
3. Implementar técnicas de relajación mediante ejercicios de respiración.
4. Generar espacios de expresión emocional para que puedan plantear sus miedos.
5. Hacer actividades que sean de su agrado, ya sea juegos o actividades de artes, resguardando las rutinas escolares o de tareas dentro del hogar.
6. Proporcionarle material relacionada con el tema, pero adaptado a un lenguaje más simple y adecuado.

### EN CASO DE NECESITAR APOYO DE ESPECIALISTAS...

Durante el aislamiento social, se pueden generar diferentes situaciones en las cuales se requiera apoyo de profesionales externos que nos ayuden con acciones concretas para regular emocionalmente a nuestros niños.

Con este objetivo, se recomienda tomar contacto con los especialistas tratantes, ya sea:

- Terapeutas Ocupacionales
- Neurólogo/a
- Psiquiatra infantil
- Médico de medicina familiar
- Psicólogo Clínico o Escolar
- Profesionales de la Educación que trabajen con el pequeño o pequeña

Además existen varias instituciones que ofrecen asesorías gratuitas vía redes sociales como son:

- FACSO, Universidad de Chile  
contacto: caps@facso.cl
- Psicólogos Voluntarios Chile  
contacto: +56975592366 / <https://es-la.facebook.com/psicologosvoluntarioschile/>
- Salud Responde, MINSAL  
contacto: 600 360 77 77
- Acompañamiento Psicológico Municipalidad de Puente Alto  
contacto: 227315466

### SALIDAS EN CONTINGENCIA:

Es importante recordar que las autoridades han considerado un permiso especial para que las personas que presentan un diagnóstico TEA y que requieran salidas del hogar como parte de su rutina, las familias pueden acceder a un permiso especial en:

<https://comisariavirtual.cl/>

LO MÁS IMPORTANTE EN ESTOS TIEMPOS DE CONFINAMIENTO ES CONVERSAR.  
CUIDARSE Y RESPETAR LAS MEDIDAS TOMADAS POR LAS AUTORIDADES, DE ESTA  
FORMA... PRONTO VOLVEREMOS A ESTAR JUNTOS