

**10 pautas fundamentales para  
pasar tiempo en casa con  
tu familiar con TEA**



**metaeduca**  
centro interdisciplinar

Se nos presenta un panorama totalmente desconocido y muy complicado de imaginar y dotarle de sentido para las personas con TEA. Por ello, con el esfuerzo común y, sabiendo que sois las familias las personas que mejor conocéis a vuestros hijos e hijas, os ofrecemos unas pautas que vienen a complementar lo que ya venís desarrollando en el día a día y que en momentos como estos suponen un mayor reto. El apoyo de los profesionales se recomienda que sea de forma telemática, por lo que esperamos que estas pautas puedan ofreceros cierta inspiración y ayuda.

Será duro, pero ante las adversidades, una de las cuestiones que nos hace diferentes como seres humanos es la capacidad de reinventarnos y ver los problemas como posibles oportunidades y nuevas formas de entendernos, relacionarnos, aprender o simplemente ser.

# 1. PLANIFICAR Y ESTRUCTURAR EL TIEMPO



Esto os puede ayudar a todos.

Por tu parte, planifica el período de confinamiento en un horario semanal en el que es ideal marcar unas rutinas e incluir un par de actividades diferentes por cada día de la semana (una por la mañana y otra por la tarde, por ejemplo) de forma que no caigamos en el aburrimiento.

Puedes usar herramientas como estas:

PicTableros (se puede usar en ordenador, móvil, tablets..)

<https://holstein.fdi.ucm.es/tableros-autismo-sevilla>

ARASAAC: <http://www.arasaac.org/>



- Recuerda hacer visual el horario para tu familiar con TEA. Depende de cómo lo comprenda mejor, puedes dárselo completo, por semana, por día, o incluso por periodos más pequeños. Cada persona es diferente y necesita diferentes formas de anticipación.

## 2.EXPLICAR POR QUÉ ESTAMOS EN ESTA SITUACIÓN

Es una situación que rompe la rutina. Ya a todos nos cuesta hacer esto, pero mucho más a las personas con TEA, por lo que es **IMPORTANTE** explicar en la forma de comprensión que cada persona tenga, la situación que vivimos y las alternativas que ofrecemos, así como añadir pautas de salud e higiene.



Ejemplo documentos de ASPANAES:

<https://www.aspanaes.org/informacion-coronavirus-accesible>



### 3.NO OLVIDAR MOVERNOS

Es importante planificar las actividades físicas que sean posibles en casa. Incluir las en la agenda de cada día. Aprovechar los recursos que tenemos en casa y que pueden servir para ejercitarnos a nivel físico. Hoy en día y por esta situación que estamos viviendo, son muchas las plataformas de ejercicio online que ofrecen recursos gratuitos y actividades de mantenimiento físico para realizar en casa.

Ejemplos de plataformas:

<http://www.fundacionorange.es/aplicaciones/teayudo-a-jugar/>

<https://www.youtube.com/watch?v=69Za5UWtIC0>



## 4.LA ALIMENTACIÓN

Siempre es importante, pero en una situación en la que vamos a quemar menos calorías, es fundamental una alimentación diversa.

Podemos aprovechar para planificarla con nuestro familiar con TEA y que participe de su compra, e incluso realización de recetas de cocina. Puede ser una forma interesante de compartir el tiempo de forma funcional.

Ejemplo de recetas:

<http://planetateaaula.blogspot.com/2018/07/mis-recetas-de-cocina.html>



## 5. DESCANSO

Puede verse afectado por la falta de actividad. Proponemos que en la rutina se incluyan momentos de siesta, relajación con masajes, música...

<https://www.youtube.com/watch?v=ex2SGbidcGE>





## 6.OCIO

Algunas ideas para actividades de ocio, podemos tenerlas desde los típicos juegos de mesa, a posibilidades online o en plataforma digital, escuchar música o videos o películas.

Como oferta de ocio más cultural, existen páginas web con contenidos de museos, exposiciones...

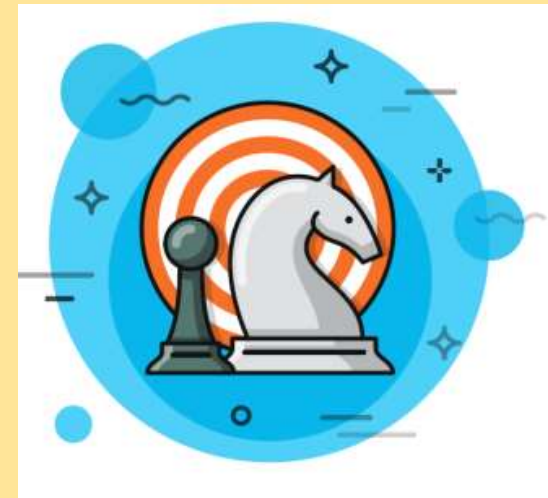
Para personas con más necesidades de apoyo podemos plantear juegos circulares, más físicos o sensoriales con materiales que podemos tener en casa, incluso aprovechar para fabricarlos juntos y ya tenerlos para otra ocasión.

Ejemplos:

<http://www.fundacionorange.es/aplicaciones/sigueme/>

Actividades sensoriales:

- Masajes con distintos objetos.
- Encuentra el premio: en un recipiente grande, colocar arroz y esconder pequeños objetos de su interés o chuches envueltos en papel de plata para que los encuentre.





Manualidades:

<https://youtu.be/kqIr62EcKVc>

<https://www.umamanualidades.com/faciles/>

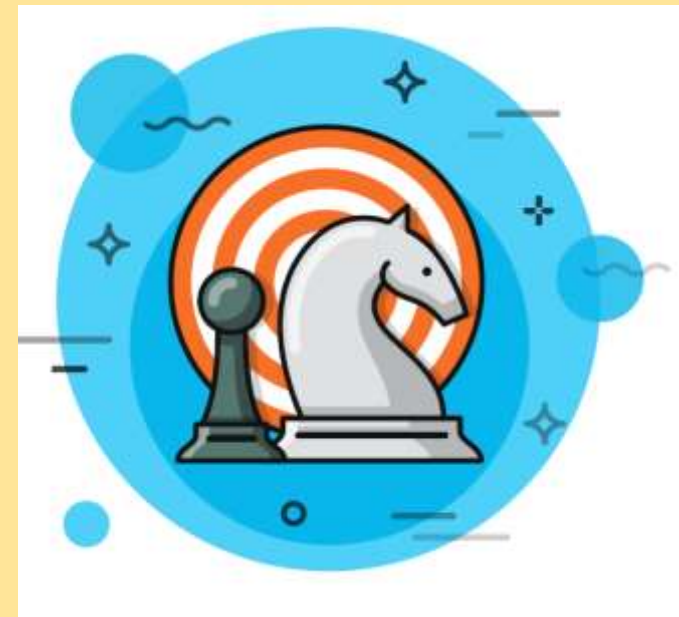
<http://teadapta.blogspot.com/p/manualidades.html?m=1>

<https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/recursos-trastorno-espectro-autismo-tea/>

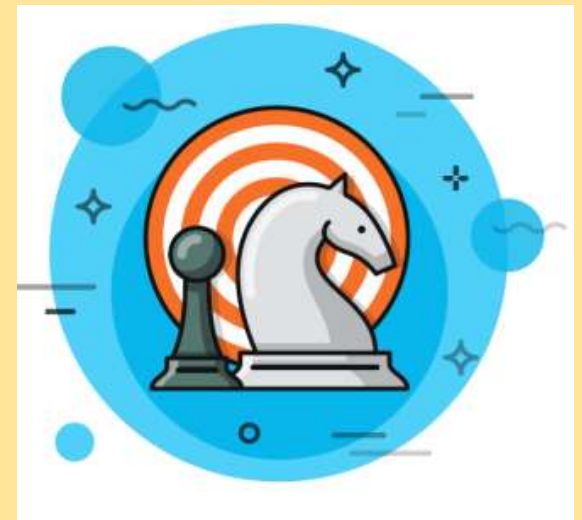
Museos para visitar estando en casa: tour virtual y colecciones online:

• Pinacoteca di Brera-Milano <https://pinacotecabrera.org/>

• Galleria degli Uffizi-Firenze <https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>



- Musei Vaticani-Roma <http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html>
- Museo Archeologico-Atene <https://www.namuseum.gr/en/collections/>
- Prado –Madrid <https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>
- Louvre –Parigi <https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>
- British Museum-Londra <https://www.britishmuseum.org/collection>
- Metropolitan Museum-New York <https://artsandculture.google.com/explore>
- Hermitage-San Pietroburgo <https://bit.ly/3cJHdnj>



## 7.ACTIVIDADES GRUPALES E INDIVIDUALES

Con tanto tiempo juntos por delante, tenemos que planificar y hacerles explicito que hay actividades a realizar en grupo, toda la familia y otras que se realizan de forma individual.

Cada uno conoce mejor que nadie a su familiar y sabe que cosas puede o le gusta hacer sola.



## 8. ACTIVIDADES COGNITIVAS

Es importante que, aunque estemos en casa, sigamos manteniendo la mente activa, por lo que actividades que nos supongan retos adaptarnos a nuestra capacidad, siempre nos permitirán tenerla activa y a pleno rendimiento.



Ejemplos:

CerebritiEdu: ofrece sus más de 50.000 juegos de Primaria y Secundaria gratis hasta final de curso  
[http://bit.ly/Cerebriti Edu](http://bit.ly/Cerebriti_Edu)

SmileandLearn: esta App para los más pequeños de la casa está ofreciendo acceso gratuito durante un mes a su catálogo de juegos interactivos. [http://bit.ly/smile\\_learn](http://bit.ly/smile_learn)

<https://www.mundoprimary.com/fichas-infantil/fichas-grafomotricidad>

<https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/recursos-trastorno-espectro-autismo-tea/>

<https://vedoque.com/>

Academons Primaria: la App de Homeschooling está ofreciendo 30 días de acceso gratis a todo su catálogo de juegos de Matemáticas, Lengua, Inglés, Ciencias y Science.

[http://bit.ly/Academons\\_Gratis](http://bit.ly/Academons_Gratis)

Ta-tum: del grupo editorial Edelvives, ofrece acceso gratuito hasta el mes de julio a esta plataforma para el fomento de la lectura

[http://bit.ly/Edelvives\\_Tatum](http://bit.ly/Edelvives_Tatum)

Smartick: esta App malagueña está ofreciendo acceso 15 días gratis a su App para repasar las matemáticas.

[http://bit.ly/Smartick\\_15](http://bit.ly/Smartick_15)

Genially: la plataforma para hacer presentaciones interactivas ofrece por un tiempo limitado sus plantillas y recursos Premium gratis

<http://bit.ly/Genially>

AMCO: Acceso los juegos de Mates y Lengua de su App Eduzland gratis por un tiempo limitado

<https://amconews.es/eduzland/>

M.A.R.S.: esta App del grupo SM ofrece códigos descuento para acceder a los contenidos de 3º a 6º de Primaria

[http://bit.ly/MARS\\_App](http://bit.ly/MARS_App)

Fichas de grafomotricidad (inicios de la escritura)

<https://www.mundoprimaria.com/fichas-infantil/fichas-grafomotricidad>

## 9.COMPARTIR MOMENTOS FAMILIARES Y EMOCIONES

Podemos hacer un álbum de fotos, recopilar algunas e ir jugando a las emociones a la vez que pasamos un rato en familia. Podemos secuenciar este tipo de actividades en varios días para ajustarlo a la estructura que hemos marcado a la semana, por ejemplo:

<https://pictoaplicaciones.com/blog/materiales-para-trabajar-las-emociones-en-el-tea/>





## 10. DISFRUTARNOS

Es un momento único en una situación excepcional. Podemos ponernos nerviosos por lo que vivimos o intentar buscar la parte positiva. No tenemos prisa, podemos fomentar la autonomía en los chicos o chicas que puedan, podemos disfrutar de los cuidados de forma más relajada a las personas con más necesidades, sin el reloj detrás que nos agobia.

Hay que fomentar los momentos de habilidades de la vida diaria que podemos trabajar y disfrutar en casa, hacerles partícipe de sus ocupaciones y en función de la edad, también de las del hogar.

Aplicaciones y materiales para trabajar desde casa (actividades cotidianas, emociones, etc.)

<https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/recursos-trastorno-espectro-autismo-tea/>

