

COM EM PUC CALMAR ?

Document realitzat per Alicia Sanchez Ardanuy, Montserrat Arana Bernal i Elisabeth Torrents Muñoz
Terapeutes ocupacionals del CSMIJ de Sant Joan de Déu - Terres de Lleida - Març 2020

En aquests moments ens trobem immersos en una situació de pandèmia pel virus SARS-CoV-2, que ha alterat de manera sobtada la nostra vida diària.


És una situació nova i complexa que ens genera, a tots, incertesa, descontrol i certa sensació d'angoixa i por. Aquests sentiments i sensacions són normals, i les experimentem tant els adults, com també els nens/es.

Davant d'aquesta situació excepcional, només tenim una opció: afrontar-la de la millor manera possible.

Per aconseguir-ho, durant aquests dies de confinament, és essencial establir rutines, mantenir-se actiu i compartir moments i temps en família. Passar-s'ho bé, riure, expressar les emocions i gaudir del moment. Així com tenir molta paciència.

Sabem, que la convivència amb un nen/a amb Trastorn de l'Espectre Autista (TEA) i/o altres patologies del neurodesenvolupament no és fàcil.

L'objectiu d'aquesta guia és proporcionar una sèrie de recomanacions que ajudin a canalitzar d'una forma adequada els símptomes del nen/a amb TEA i faciliti el benestar del menor i de tota la família.



TOT ANIRÀ BÉ!

El terapeuta ocupacional format en integració sensorial, és el professional encarregat de confeccionar dietes i pautes sensorials i assessorar sobre quines poden ser les més adequades a cadascú, i com i quan han de ser implementades. Quan es proposen estratègies de regulació sensorial a un nen/a i a la seva família, es fa a partir del perfil sensorial específic i individualitzat del nen/a, adaptant-les a les seves característiques i necessitats.

A continuació, us presentem un seguit d'estratègies sensorials que es poden realitzar a casa de forma senzilla i amb material que tots podem tenir a l'abast. Cal tenir en compte que aquestes són unes estratègies generals, i davant qualsevol dubte, és important contactar amb el terapeuta ocupacional de referència perquè us ajudi a valorar quines poden ser les millors estratègies a aplicar.

Per tal que aquestes estratègies tinguin el màxim afecte possible, és important estructurar el dia a dia i oferir una rutina, tant per grans com per a petits.

Sovint, les conductes disruptives o desadaptatives apareixen quan els nens/es s'avorreixen i no sabem com ocupar el seu temps o quan no entenen què passa. Per això, estructurar el dia i assignar unes tasques concretes dins un horari, ens pot ajudar a mantenir-nos organitzats i tranquils.

Un exemple de rutina diària pot ser:

HORARI D'UN DIA		
8h-9h	DESPERTAR-SE	Rentar-se la cara, esmorzar, vestir-se
10:00 a 10:30	TASQUES DE CASA	Fer el llit, ordenar habitació
10:30 a 11:30	TREBALL ACADÈMIC	Activitats escolars i deures pendents, activitats matemàtiques, de llengua, jocs de lògica...
11:30 a 12:00	SNACK	Activitat regulatòria + Petit àpat de mig matí; fruita o iogurt
12:00 a 12:45	ACTIVITATS CREATIVES	Legos, dibuix lliure, manualitats, pintura, escoltar música, ballar, teatre, cuinar...
12:45 a 13:30	DINAR	Parar taula - dinar - desparar taula
13:30 a 15:00	ESTONA TRANQUIL·LA	Activitat regulatòria + lectura, puzles, migdiada
15:00 a 16:30	TREBALL ACADÈMIC	Activitats escolars i deures pendents, jocs educatius amb dispositius mòbils o ordinadors, documentals infantils
16:30 a 17:00	BERENAR	
17:00 a 19:00	JOC LLIURE / EN FAMÍLIA	Jocs de moviment, de taula, joc lliure... adaptar segons nivell d'inquietud del nen jocs més moguts o sedentaris
19:00 a 20:30	TV LLIURE I DUTXA	
20:30 a 21:30	SOPAR	

21:30

ANAR A DORMIR

Rutina de dormir

Aquesta és una proposta a seguir i adaptar segons necessitat i funcionament de cada nen i família.

L'horari ha d'englobar un equilibri ocupacional entre Activitats de la Vida Diària (AVD's), (alimentació, higiene, vestit), activitats acadèmiques/d'aprenentatge, d'oci-joc i de relaxació/descans. Dins d'aquest equilibri ocupacional s'han d'incloure les estratègies/activitats de regulació que cada nen/a necessita.

Per tal de facilitar la comprensió al nen/a d'aquesta rutina, es pot utilitzar un horari visual, on a través d'imatges seqüenciem el que es farà durant aquell matí, dia o setmana.

Exemples d'horaris visuals

DE TOT UN DIA:



Imatge extreta de: https://www.pinterest.com/pin/587086501398936988/?nic_v1=1acWqmYJXJQX0laQyUihEdr2a3Qhw0kG%2BVokENkcwQQna8jsq1A2PsmJo8a5Z3YIPL

Adaptat a partir de: <http://comaprendreaaprendre.blogspot.com.es>

DE TOTA UNA SETMANA:



Imatge extreta de: https://www.pinterest.com/pin/418201515399766861/?nic_v1=1aIDeWPbinF%2F7K%2FuxRqqnAd1kzwydZTShHtCA3stT%2BCwgg15EuF6qIEfSSGYm22456

Per poder realitzar l'horari visual teniu accés a la web <http://www.arasaac.org/> on podeu trobar totes les accions/ tasques representades a través d'imatges.



QUALITAT DELS ESTIMULS

VESTIBULAR:

és la sensació que ens dona la informació del moviment del tot el nostre cos.

	TRANQUIL·LITZADOR	EXCITANT
PROCEDIMENT	RÍTMIC / CONSTANT	ARRÍTMIC
DIRECCIÓ	UNA DIRECCIÓ	MULTIDIRECCIÓ (voltes)
VELOCITAT	LENT	RÀPID
QUALITAT	CONTINUAT	INICI I PARADA
EXEMPLE	BALANCEJAR-SE/GRONXAR-SE	SALTAR

TACTE

	TRANQUIL·LITZADOR	EXCITANT
PRESSIÓ	INTENS I FERM	SUAU
DURACIÓ	LLARG	BREU
LOCALITZACIÓ	ZONES GRANS DEL COS	ZONA PETITA I LOCALITZADA

Ruth Huebner, "Autism: A Sensoriomotor Approach to Management"

ACTIVITATS PER AJUDAR A CALMAR-SE:

Les activitats sensorials que proporcionen pressió profunda a tot el cos són calmants per al sistema nerviós.

Davant qualsevol dubte, contacteu amb el vostre terapeuta ocupacional de referència.

** Imatges d'activitats extretes de www.sensationalbrain.com*

A continuació us en expliquem algunes perquè pugueu realitzar-les a casa:



Es tracta de tasques o activitats que requereixen de fer força de forma sostinguda, com quan transportem pes, d'empènyer o arrossegar.

Demana als nens que ens ajudin a col·locar al seu lloc els cartrons de llet o les ampolles d'aigua, a recol·locar els llibres al seu lloc o moure o traslladar les cadires abans d'escombrar o fregar el terra.

Proporciona informació propioceptiva.



Necessitem una manta petita.

Estenem la manta al terra i li demanem al nen que s'estiri a sobre d'ella, en una punta. A continuació, l' enrotllem lentament i ben fort, tot convertint-lo en un "taco".

Quan arribem al final podem desenrotllar lentament o si el nen ho prefereix, podem estirar de la punta de la manta en sentit contrari per desenrotllar amb més força i velocitat!

Proporciona informació propioceptiva i vestibular.



Un balancí és tot el que cal.

El moviment de va-i-bé que proporciona aquest element, i més si es fa de forma suau, rítmica i continuada ajuda a parar-se i calmar-se.

Entrada principalment vestibular.



Es pot fer fàcilment amb una caixa de cartró o plàstic prou gran perquè el nen s'assegui còmodament dins. Feu-lo acollidor amb coixins i mantes.

L' "apretar" dels costats de la caixa i els coixins proporciona una aportació propioceptiva.

Això és calmant per a la majoria dels nens.



Necessitem una pilota o un coixí gran.

Demaneu al nen que s'estiri al terra, sobre una catifa o màrfega. Panxa avall.

Agafarem la pilota i la farem rodar lentament i amb fermesa per l'esquena, braços i cames. Si s'utilitza un coixí, enlloc de fer-lo rodar farem pressió per les diferents zones del cos fins a cobrir totes les zones.

Millor si aquestes pressions les fem de dalt a baix, és a dir, iniciant des de l'espatlla, baixant fins als peus.

Proporciona informació propioceptiva.



Crear un racó acollidor, en un espai tranquil de casa. Pot ser darrere d'un sofà, sota una taula o a la cantonada de la seva habitació.

Col·locar-hi coixins o pufs, amb elements tous del gust del nen on pugui anar a estirar-se i relaxar-se quan ho necessiti.

Al costat s'hi pot posar algunes joguines que fomentin el joc tranquil, contes o altres objectes que ajudin a calmar-se i regular-se

Proporciona informació propioceptives i ajuda a disminuir l'entrada visual i auditiva.



Necessitem una tenda de jocs. Si no en tenim, podem col·locar una manta gran sobre una taula fent que la tela tapi l'espai entre les potes de la taula i transformant-ho en una cabana.

Ajuda reduir l'entrada visual i si hi col·loquem dins coixins grans afegim entrada propioceptiva.



BrainWorks
Música
(de Relajación)



Sensational Brain.com

Si volem ajudar als nostres nens a calmar-se posar música ens pot ajudar.

Música instrumental, amb sons de la natura, o relaxant, ajudarà a que l'ambient es calmi i el ritme baixi.

Reduir o tancar les llums pot ajudar a que sigui més eficaç.