

COM EM PUC REGULAR ?

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

Ens 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, es 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 per 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 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 la necessitat i el 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>

Carretera Nacional, 240 · km. 111
25100 Almacelles · Lleida
Tel. 973 74 00 10 · Fax 973 01 04 48
terresdelleida@sjd-lleida.org
www.sjd-lleida.org

NIF. R-2500280-I

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:
es 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 A MANTENIR-SE REGULAT:

Són activitats que ofereixen molta informació propioceptiva, sistema que ens ajuda a mantenir-nos regulats i tranquils. *Davant qualsevol dubte, contacteu amb el vostre terapeuta ocupacional de referència.*

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



Tasques que requereixin un "treball pesat" - de força i/o resistència muscular ens poden ser beneficioses.

Passar l'aspiradora, escombrar o ajudar a moure els mobles mentre l'adult escombra o frega, transportar la cistella de la roba bruta i col·locar-la a la rentadora, o netejar els vidres són tasques que fan referència a aquest tipus de treball.

Proporciona informació *propioceptiva* i *vestibular*.



Es tracta de fer servir la creativitat, ja que no cal cap material o element especial.



Es tracta de fer un camí on el nen hagi d'anar d'un punt A (inici) a un punt B (final) esquivant diferents obstacles.

Exemples:

- Col·locar totes les cadires en fila i que el nen hagi de passar per sota arrossegant-se.
- Fer un camí de coixins que hagi de seguir gatejant/saltant.
- Amb papers de colors, saltant de l'un a l'altre sense tocar al terra.

És una manera fantàstica i divertida d'obtenir molta quantitat d'informació propioceptiva, vestibular, visual i tàctil en un temps curt. També ajuda a treballar en la planificació motriu.



En primer lloc cal col·locar uns quants coixins grans, del sofà, per exemple, a terra, limitant així la zona de salt.

Seguritzem l'espai, apartant mobles i/o objectes amb els quals podríem topar o fer-nos mal.

Un cop l'espai és segur, des del mateix sofà o des d'un tamboret baix li proposarem al nen/a de saltar.

El xoc proporciona informació *propioceptiva* intensa a tot el cos sencer, organitzant al sistema nerviós.

Aquesta acció es pot afegir dins la cursa d'obstacles per a fer-la més divertida.



Jugar a imitar i desplaçar-se com a diferents animals pot ser un joc divertit i regulador.

Caminar cap endarrere com un cranc, caminar amb mans i peus, sense recolzar a terra els genolls a terra, com un ós, saltant com granota, o com un cangur, reptant com una serp... i tots els que us vinguin al cap.

Aquesta activitat proporciona informació *propioceptiva*, *vestibular*, *visual* i *tàctil* de manera intensa.



La vibració proporciona una entrada *tàctil* profunda que, en general, ajuda a calmar i a regular.

Si aquesta s'aplica a prop del cap o de la boca també aporta informació vestibular (activant els otòlits als canals semicirculars, els receptors de moviment).



Asseguts a terra amb les cames estirades i mirant-nos, un davant de l'altre. Fem que les plantes dels peus del nen/a es toquin amb les nostres, i ens agafem les mans.



Una vegada tenim la posició i sense deixar-nos anar de les mans, suaument, anem estirant els braços ajudant-nos estirant el nostre cos endarrere, de manera que el cos del nen/a s'incorpora endavant.

A continuació és el nen qui estira cap endarrere i nosaltres acompanyem el moviment amb el nostre cos endavant. La idea es simular el moviment de remar.

Aquesta activitat proporciona entrades *propioceptives*, *vestibulars* i *visuals*.





Una altra activitat divertida i que pot ajudar a descarregar energia i a mantenir-nos regulats és fer la "carretilla".



Sostenint els genolls del nen/a per proporcionar més suport i facilitar la postura, el nen/a es desplaça caminant amb les seves mans.

Si volem augmentar la dificultat i la càrrega, el podem agafar pels turmells.

Per fer-ho més divertit podem intentar transportar algun objecte d'un punt a un altre, de manera que ténim un objectiu concret a intentar aconseguir i el nen pot sentir-se més motivat a participar i persistir.

Proporciona informació *propioceptiva* i *vestibular* intensa.



BrainWorks
Juegos para Soplar



Sensational Brain.com



Bufar proporciona una molta informació propioceptiva a la boca i al pit. Sent una activitat molt reguladora.

Oferir opcions de joc que incorporin aquesta acció ens pot ajudar a canalitzar l'excés d'activitat que acumulem aquests dies.

Es poden fer molts jocs diferents a part de jugar a fer bombolles i els xiulets.

BrainWorks
Twisty Straw



SensationalBrain.com



Algunes idees poden ser:

- Fer petites boles de paper. I bufant, em d'aconseguir que entrin dins d'un recipient com si volguéssim marcar un gol.
- Marcar un camí al terra i intentar que la bola arribi al final sense sortir d'aquest camí.
- En un got, posar sabó de rentar plats i omplir-lo fins la meitat amb aigua. Barrejar. Amb una palleta, jugar a bufar i fer sortir les bombolles de sabó per fora del got.

BrainWorks
Bubble Mountain



SensationalBrain.com



Succionar ofereix els mateixos beneficis que bufar, de manera que també podem oferir l'opció de que el nen/a es pugui veure l'aigua o la llet amb palleta.

Fins i tot, si barregem bé el iogurt fins que quedi líquid, també el podem prendre amb palleta!



Molts dels nens/es utilitzen la boca com a estratègia per a regular-se i calmar-se. Ja sigui, xupant, llepant o mossegant objectes.

Actualment existeixen diferents elements pensats per això, collarets, polseres, topes de llapis mossegadors...

En cas de no tenir-ne, una bona opció, pot ser utilitzar el raspall de dents perquè l'utilitzi quan ho necessiti.

Proporciona informació *tàctil* i *propioceptiva* a nivell oral.



Les olors preferides acostumen a ser calmants i reguladores.

En algun peluix col·locar dues gotes d'oli essencial que li agradi al nen/a, ruixar la manta o coixí de la zona de descans una colònia que li agradi.

Les espelmes perfumades o el encens també poden ser una bona opció.

Proporciona entrada *olfactiva*.