



**Universidad  
de Valparaíso**  
CHILE



---

**CONDICIÓN DEL  
ESPECTRO AUTISTA:  
GUÍA PARA SOBRELLEVAR LA  
PANDEMIA EN CASA**

---

**Escuela de Fonoaudiología  
Universidad de Valparaíso**

---



**Las personas autistas pueden experimentar diversos cambios emocionales o conductuales ante situaciones nuevas o variaciones en las rutinas, por lo que es importante tener ciertas consideraciones en estos días de cuarentena para mantener su bienestar físico y emocional.**

Los Trastornos de Espectro Autista son condiciones que afectan el desarrollo de niños y niñas, que se manifiesta durante toda la vida, de manera heterogénea y significativa. Estas afecciones se centran en la calidad y cantidad de los comportamientos sociales, apego inusual a rutinas u objetos y en comportamientos que pueden parecer atípicos o diferentes. El autismo es plural y diverso. En cada persona, el Autismo se manifiesta de manera particular por lo que las necesidades serán diferentes y dependerán del contexto en el que las personas se desenvuelven.

Ante situaciones nuevas, como es el caso de la cuarentena y ausencia a clases o trabajo, las personas con autismo pueden presentar diversos cambios conductuales y emocionales, como por ejemplo, cambios en el estado del ánimo, aumento de ansiedad, malestar general, cambios alimenticios o estrés, aparición de conductas desafiantes como autolesiones en el peor de los casos, entre otros. Estos cambios pueden producirse como consecuencia de las variaciones en las rutinas, los cambios inesperados, falta de predictibilidad y temor por lo que puede suceder ante esta pandemia mundial. Sin embargo, es importante considerar la variabilidad dentro del espectro del autismo, por lo que cada persona puede reaccionar de manera diferente, incluso para algunas personas puede resultar tranquilizador estar en sus casas por estos días. Asimismo, debemos considerar las diversas realidades y contextos que tenemos como país, por lo que sin duda esta etapa de cuarentena será diferente para cada grupo familiar.

De esta manera, a pesar de la gran variabilidad dentro de esta condición y de las diferencias socioculturales que existen en nuestro país, se puede tener en cuenta algunas recomendaciones para prevenir o disminuir la ansiedad o malestar propia de estos días. Por esto, es muy importante que la persona con autismo mantenga sus apoyos en casa que le permitan, por ejemplo, comunicarse, comprender la situación actual, realizar actividades de ocio y colaborar con tareas domésticas, entre otras. Como profesionales de apoyo de personas con autismo y docentes de la Escuela de Fonoaudiología de la Universidad de Valparaíso, quisiéramos entregar algunas recomendaciones básicas para afrontar estos días, realizando un compilado de diversas sugerencias entregadas por instituciones nacionales y extranjeras en torno al autismo.

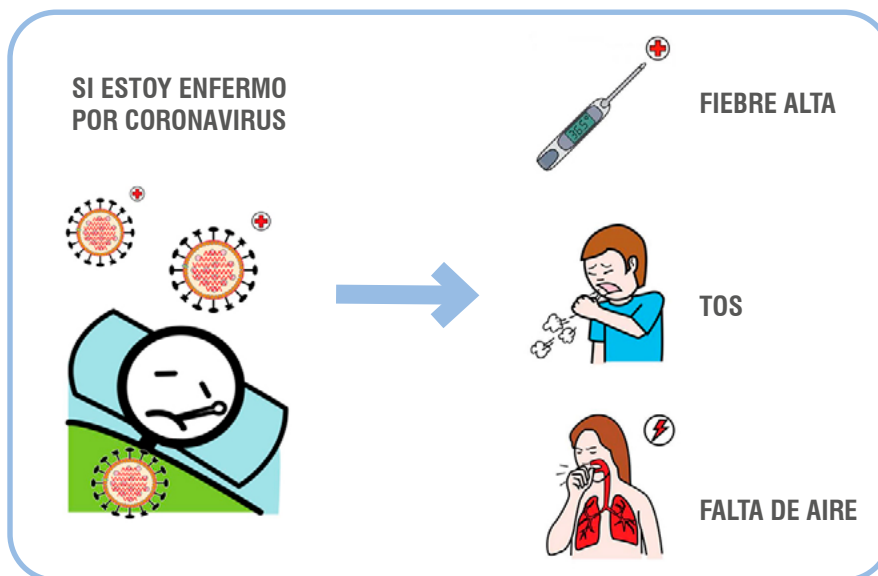


## ¿Qué hacer en casa en tiempos de cuarentena?

### 1 EXPLICACIONES CLARAS SOBRE LA SITUACIÓN ACTUAL.

*Se sugiere revisar texto: Coronavirus en pictogramas de Centro Aragonés para la Comunicación Aumentativa Alternativa, ARASAAC*

Realizando conversaciones y con apoyos visuales, se sugiere conversar sobre la pandemia y los cambios que esta conlleva en nuestras vidas, cómo tendremos que cambiar nuestras rutinas y esperar a que podamos salir de forma segura a la calle, evitando sobre alarmar con noticias sin fundamento o poco serias. Tener muy presente qué canales de información está utilizando la persona y mediar este proceso.





## 2 MANTENER RUTINAS EN CASA

*Promover que las rutinas diarias dentro del hogar se mantengan*

Idealmente la persona autista debe mantener sus rutinas en casa, con sus deberes y derechos. Apoyar con tareas domésticas, realizar tareas o estudiar, pero también el tiempo de ocio, tratando que estos momentos sean de entretenimiento o relajación, donde puedan contar con espacios cómodos, libre de distractores y estímulos externos molestos. Para los más pequeños crear rutinas de juegos junto a padres o tutores, guiar los juegos, hacer paneles de elecciones para ir cambiando de un juego a otro, crear circuitos motores y todo desde la afectividad y parentalidad positiva, entregando modelos de afecto y vínculo seguro en estos momentos complejos.



*Pictogramas de ARASAAC*

## 3 LA CASA NO ES EL COLEGIO NI EL CENTRO DE APOYO

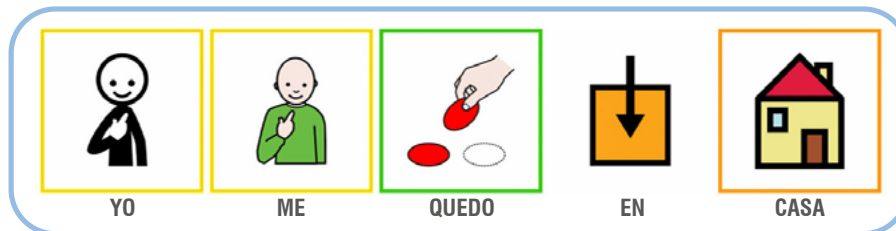
- Las actividades que hacemos en casa no serán iguales a las que se realizan en el colegio. Si pensamos en copiar el colegio o lograr rutinas como la de los colegios, solo aumentaremos nuestro nivel de frustración. Somos padres, madres, hermanos y hermanas y debemos apoyar desde se rol.
- Los apoyos que podemos dar se hacen desde lo cotidiano, desde la comprensión del motivo de las conductas que observamos. Procuraremos no agobiar con tareas, guías y trabajos.



## 4 CREAR NUEVAS RUTINAS EN CASA

*Para los tiempos extra en que ahora estaremos en el hogar*

- Planificar acciones variadas mediante un horario semanal: Para las personas con autismo es muy importante mantener rutinas claras y conocer lo que va a suceder durante una jornada, por lo que en casa debe existir un horario visual claro que contenga las actividades diarias y que puede incluir pictogramas, dibujos, fotografías, objetos concretos o escritura (dependiendo de los apoyos que la persona utilice previamente)
- Estructurar el tiempo libre y anticipar los cambios: Tener claridad de lo que se hará en tiempos libres, no dejar al aire, pues esto genera ansiedad, planificar tiempos de ocio y juego.



*Pictogramas de ARASAAC*

- Contar con zonas de regulación emocional visibles: Incluir en casa un espacio de tranquilidad, libre de distractores, con música a gusto, aromas, etc. dependiendo de los intereses de la persona, puede contar con pelotas de relajación, texturas, diversos aromas o estímulos agradables para cada uno. Lo importante es que esta zona esté disponible y sea de fácil acceso, puede ser incluso un sillón favorito. Pero que no sea la cama, ya que este lugar es para dormir y puede generar que la persona pase largas horas en su cama o habitación.



- Establecer momentos de relajación todos los días: esto se suma a lo anterior, considerar la relajación, que puede ser de diferentes maneras, con movimientos corporales, música, baile, yoga, aromaterapia, imaginación, mediante el juego para niños, jugando a ser un muñeco por ejemplo, etc. Apoyar a la persona en encontrar la mejor estrategia.

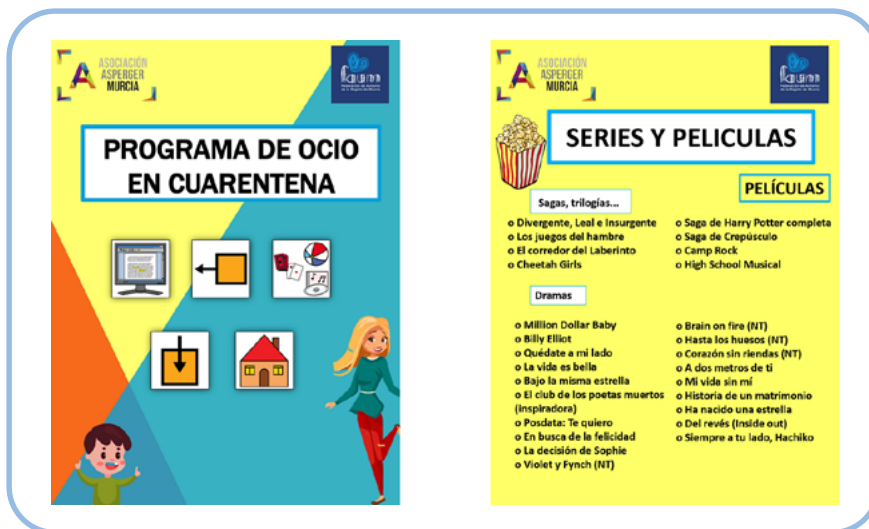




- Contar con tiempo de ocio: Considerar que el ocio es parte importante de la vida para el bienestar emocional y físico, además para nuestro desarrollo personal y relaciones interpersonales. Promover los momentos de juegos, ver películas, cocinar en conjunto, juegos de mesa o simplemente descansar.

Ver el siguiente programa de ocio, disponible en:

<https://www.imageneseducativas.com/completo-programa-de-ocio-para-la-cuarentena/>



Programa de ARASAAC

- Considerar deberes dentro de las rutinas: incorporar deberes de acuerdo a su edad, cuidar a mascotas, encargarse de su alimentación, aseo y cuidados, apoyar con tareas domésticas, promoviendo la autonomía en sus actividades diarias. Reforzar el uso de lavado de dientes, lavado de manos, vestirse solos, hacer su cama, cocinar, lavar loza, limpiar áreas comunes, entre otros.

## 5 AYUDAR A EXPRESARSE

Promoviendo el uso de sistemas de comunicación si fuera necesario o mediante conversación sobre emociones, inquietudes, temores, ayudando a la persona con autismo y a todos los miembros de la familia a expresar sus emociones libremente, etc.





## 6 MANTENER CONTACTO CON PROFESIONALES DE APOYO

Se hace necesario mantener una comunicación fluida con los profesionales de apoyo de la persona con autismo, tales como fonoaudiólogos, psicólogos, terapeutas ocupacionales, educadores diferenciales, entre otros, pues estos deben mediar el proceso en casa, entregar sugerencias y responder a las necesidades que presente la familia en estos días de cambios de rutinas diarias, teniendo en cuenta que será complejo realizar tareas o actividades académicas en casa y que estas deben ser reemplazadas por actividades funcionales que se puedan hacer en casa. Sería ideal poder llevar a cabo sesiones de teleterapia, sin embargo, sabemos que todas las familias no cuentan con conectividad o acceso a plataformas para ello, por lo que se hará en los casos que sea posible y en los que no se pueda se recomienda utilizar dispositivos como celulares que son más masivos.

## 7 PROMOVER RELACIONES SOCIALES A DISTANCIA A TRAVÉS DE DIVERSAS REDES SOCIALES, SIN OBLIGAR A LA PERSONA A HACERLO

Se puede sugerir a la persona que mantenga contacto con sus grupos de amigos, con los compañeros de curso, con familiares cercanos, entre otros, a través de redes sociales, video llamadas, reuniones por zoom o meet, siempre que la persona quiera ponerse en contacto con otros. mantener estas relaciones activas puede disminuir la ansiedad e incertidumbre por saber cómo están mis cercanos, se pueden compartir experiencias o simplemente conversar de cualquier tema.



## 8 ESTAR ATENTOS A LOS CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO

Observar al niño, niña, adolescente o adulto en casa, teniendo en cuenta que es habitual que aumenten la ansiedad o el estrés, pueden existir cambios de ánimo, gatillar conductas desafiantes o dificultades para dormir o de alimentación. Los adultos deben estar atentos a estos cambios en sus hijos o familiares, pues podrían requerir de apoyo profesional. Además considerar posibilidad de realizar salidas en casos estrictamente necesarios, tomando en cuenta las medidas sanitarias necesarias. Cualquier cambio en la forma de comunicarse, conductual, psicológico o fisiológico debe ser analizado y comunicado a su equipo profesional en el caso de contar con estos apoyos. De no tenerlo, consultar al médico tratante o de familia (recordar que en zonas en cuarentena se puede solicitar salvoconducto para personas con autismo).



## 9 FAVORECER ESPACIOS DE RELAJACIÓN Y CONTENCIÓN EMOCIONAL QUE PUEDAN COMPARTIR COMO FAMILIA

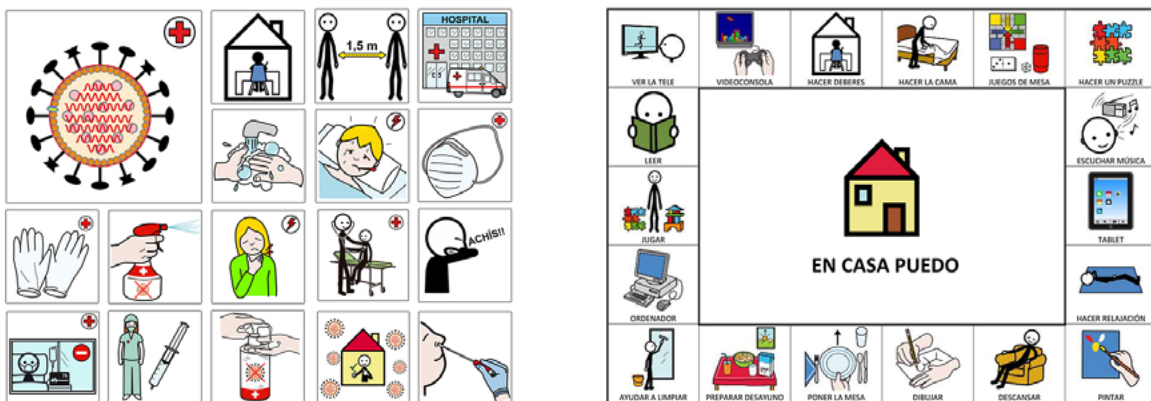
Generar momentos y espacios de relajación donde exista un sillón cómodo, un lugar libre de estímulos distractores, se pueden utilizar música, aromas, pelotas, entre otras. Cada persona sabrá qué les relaja o qué les hace sentir a gusto. Conversar como familia, hablar sobre lo que acontece, ayudar a la persona a expresar sus emociones.

## 10 PROMOVER EL BIENESTAR DE TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA.

Estar atentos al bienestar físico, emocional y material de todos los integrantes de la familia, puesto que podrían sentirse agobiado todo el grupo familiar por diferentes motivos, incluso por temas económicos que están presente en estos días en que tantas personas están desempleadas o no tienen los mismos ingresos.

Estas son solo sugerencias, sin duda cada persona con autismo y su familia sabrá qué recomendaciones llevar a cabo, pero lo más importante será tratar de mantener el bienestar emocional y físico de todos los miembros de la familia y afrontar la pandemia de la mejor forma posible, con información clara, efectiva y considerando los derechos y la calidad de vida de las personas con autismo.

Se sugiere Utilizar pictogramas (apoyos visuales) creados por Arasaac, disponibles en: <http://aulaabierta.arasaac.org/materiales-caa-coronavirus>



Algunos ejemplos - Pictogramas de ARASAAC





---

## PÁGINAS DE REFERENCIA:

Coronavirus en pictogramas disponible en:

[http://www.arasaac.org/materiales.php?id\\_material=2280](http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=2280)

Valdez y Cols. (2020)

“Apoyos a las personas con condiciones del espectro autista y sus familias en tiempos difíciles” Yo me quedo en casa. Flacso Argentina, CPAL. Disponible en:

<https://www.brincar.org.ar/biblioteca/wp-content/uploads/APOYO-A-LAS-PERSONAS-CON-TEA.pdf.pdf.pdf>

Autor pictogramas: Sergio Palao / Procedencia: ARASAAC

<http://catedu.es/arasaac/>

Licencia: CC (BY-NC-SA)

Plena Inclusión España, (2020)

“Guía de Apoyos en casa durante el coronavirus” Disponible en:

<https://www.plenainclusion.org/informate/publicaciones/guia-apoyos-en-casa-durante-el-coronavirus>

---

## ELABORACIÓN DE TEXTOS:

### **Fig. Mg. Vanessa Kreisel Vera**

Académica Escuela de Fonoaudiología, Universidad de Valparaíso.

### **Fig. Mg. Gabriel Olate González**

Académico Escuela de Fonoaudiología, Universidad de Valparaíso.

Miembros del Departamento de Lenguaje y Comunicación Infante Juvenil y del Centro de Atención Fonoaudiológica de la Escuela de Fonoaudiología, Universidad de Valparaíso.

---



---

**CONDICIÓN DEL  
ESPECTRO AUTISTA:  
GUÍA PARA SOBRELLEVAR  
LA PANDEMIA EN CASA**

---

**Escuela de Fonoaudiología**  
Universidad de Valparaíso

---

MAYO 2020