

¿Cómo afecta el aislamiento?

Las personas con DI y TEA tienen dificultades para identificar y regular sus emociones.

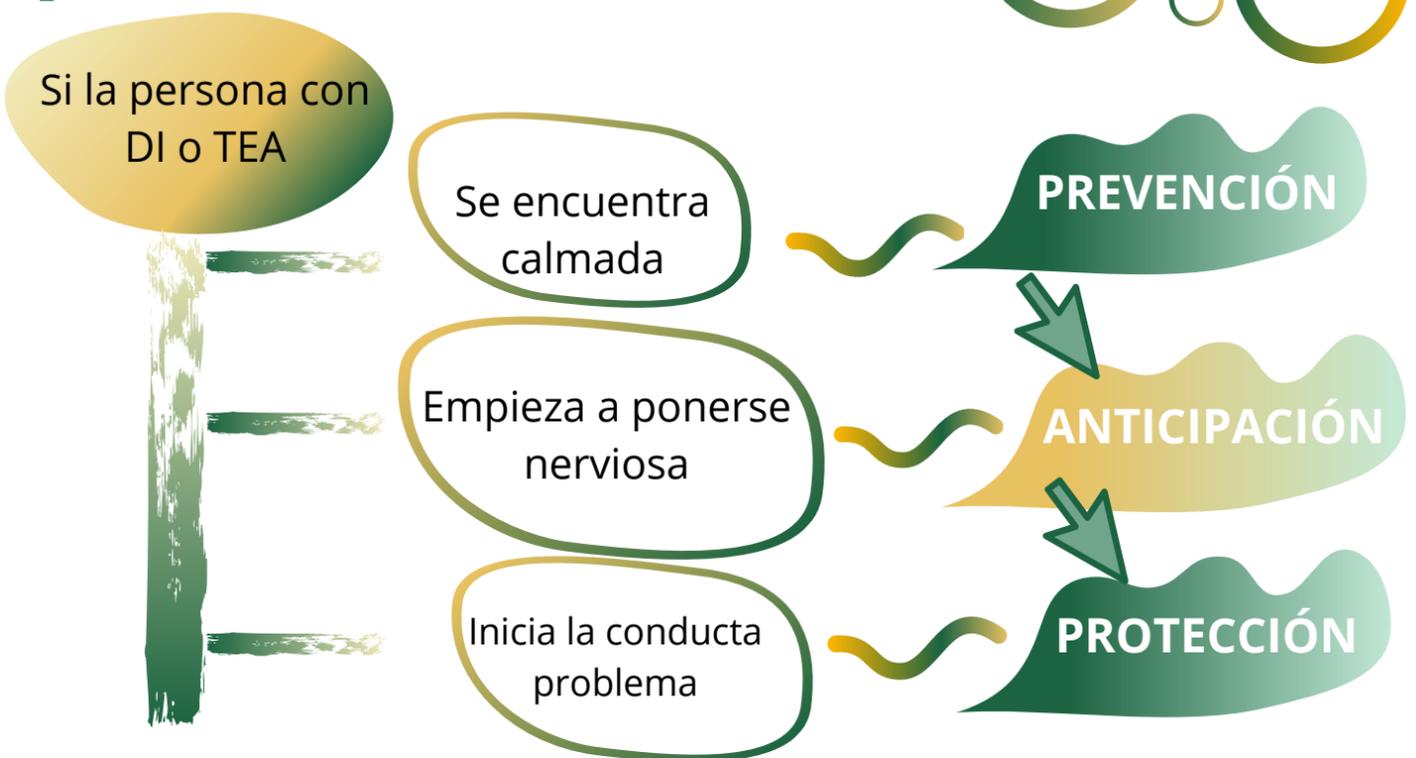
Vivir esta situación les puede ocasionar mayor riesgo de presentar:

- Problemas de salud: ansiedad, depresión, problemas de conducta...
- Conductas problemáticas.



!Ponte en su lugar!

¿Qué puedo hacer como profesional o familia?



PREVENCIÓN

¿Cómo puedo ayudar a las personas con DI o TEA a regular sus emociones y prevenir la conducta problema?

- Establece rutinas con **agendas visuales**. Utiliza **tarjetas y fotos para facilitar su comunicación**. La **aplicación de calendarios**, son fáciles de usar y te pueden ayudar.
- **Estructura los espacios** de la casa. Realiza la misma actividad siempre en el mismo sitio.
- Establece una **zona de autoregulación**. Crea espacio en el que la persona se pueda relajar.
- Permite que **elijas y Refuerza su participación** en las tareas que le gustan y sean funcionales, basadas en rutinas del día a día.
- Potencia que mantenga **lazos efectivos y de seguridad** a través de videollamadas.
- Fomenta que la persona tenga sus objetos personales.

ANTICIPACIÓN

¿Qué puedo hacer cuando la persona empieza a ponerse nerviosa?

- **Identifica las señales** que nos indican que la persona se está poniendo nerviosa. **Anótalas**, te ayudará en otras ocasiones:
 - . Verbalizaciones, expresión Corporal
 - . Acciones, movimientos.
- **Evita tareas innecesarias** que le creen mayor ansiedad.
- Utiliza la **zona de autoregulación**, es el momento perfecto.
- Con mayor frecuencia dale a **elegir entre dos opciones**, sabiendo siempre que una de ellas es agradable para la persona.
- Antes las tareas desagradables, pero necesarias:
 - . Busca **su mejor momento del día**, para que las realice.
 - . Utiliza la **técnica del bocadillo**: presenta una actividad agradable, seguida de la desagradable y continuada por otra agradable.

ANTICIPACIÓN

¿Qué puedo hacer cuando la persona empieza a ponerse nerviosa?

- Utiliza un **tono de voz calmado**.



- Asegúrate de que te comprende. **Adáptate a su forma de comprender** la información.
- Haz **cambios en el entorno**: retira los objetos o personas que le ponen nerviosa, ir a otra zona de la casa.

PROTECCIÓN

No hemos podido evitar la conducta problema y ha tenido lugar. ¿Cómo puedo evitar las consecuencias graves de la misma?



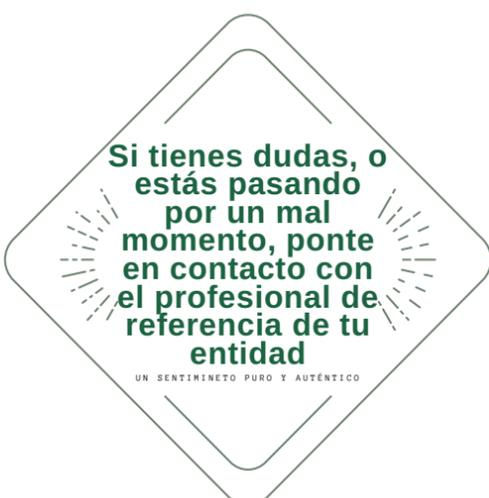
- Trata de entenderle y **ponte en su lugar**.
- Da ordenes claras y sencillas. **Dile lo que sí tiene que hacer**, apoyándote en gestos con las manos y no lo que tiene que dejar de hacer.
- Permite que realices sus **conductas repetitivas o estereotipadas** si le ayudan a autoregularse.
- Dale un cojín para **descargar tensiones**.
- Transmite **calma** con tu voz y con tu cuerpo.
- Crea **situaciones incompatibles** con la conducta problema.
- Intenta que **se siente o se tumbe** en el suelo.
- Mantén una distancia de seguridad. **Evita tocarle**.

DE VUELTA A LA CALMA

Una vez finalizada la crisis de la conducta problema, es el momento de centrarte en ti y de cuidarte. Por ello es importante que:

- A pesar de estar en esta situación, **cuídate**: tómate un respiro, haz ejercicio, cuida tu alimentación y habla con amigos y /o familiares.

- **Identifiques como te sientes** y hables de lo sucedido con alguien.
- **Que pienses, que la persona no actúa en contra tuya**. Tiene dificultades para controlar sus emociones y autoregularse.



GRUPO DE AUTISMO

