

# CONSELLS DIRIGITS A PERSONES AMB AUTISME (O NO) I A LES SEVES FAMÍLIES (Resum del document AETAPI)

Intentar evitar l'excés d'informació sobre la pandèmia. Cal limitar-la i filtrar-la. Si es mira tv fer-ho conjuntament per intentar contextualitzar les informacions.



Dedicar 1 cop al dia a respondre preguntes que puguin tenir. No donar més informació de la necessària.

Donar explicacions breus i clares. A la web que apareix a sota podeu trobar més informació sobre com donar aquestes explicacions a través d'històries.



Trobar cada dia 3 coses positives que hagin passat. Podem participar tota la família. És molt important compartir el que passa de bo ja que així ampliem el context de la situació.

Utilitzar el llenguatge neutral evitant el catastrofisme i focalitzant-nos en llenguatge positiu.



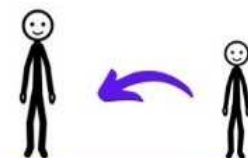
Programar "l'hora de les preocupacions" de manera que assegurem que durant la resta d'estones del dia es pot estar distret.

Compartir moments fent coses conjuntament (el sopar, endreçar, classificar roba...).



Mantenir rutines i utilitzar un horari diari.

Intentar que la persona amb autisme pugui ensenyar-nos alguna de les coses que sap fer (noves tecnologies, jocs...).



Intentar fer tasques escolars a distància.



Practicar ioga, relaxació estiraments i exercicis físics (en la mesura que es pugui).

Fer dibuixos per a persones que no veiem, cartes o vídeo trucades.