



Preparándonos para la vuelta:
**¿CÓMO PREPARARNOS PARA LAS
SALIDAS A PASEAR?**

Documento para las familias

Abril de 2020

EXPLICACIÓN SOBRE LOS ASPECTOS QUE SE HAN DE TENER EN CUENTA A LA HORA DE PREPARAR LAS SALIDAS CON LOS NIÑOS A PARTIR DEL 26 DE ABRIL DE 2020

Elabora:



Imágenes extraídas de:



¿Cuál es nuestro punto de partida?

- Aceptar que la “sociedad” que teníamos antes del estado de alarma no es la que nos vamos a encontrar ahora.
- **¿Y para las personas con TEA?** → lo que conocen como “ir a la calle” va a cambiar significativamente y **TENEMOS QUE PREPARARLAS PARA ELLO.**

¿Cómo?



Haciendo uso de la **ANTICIPACIÓN** y de los **APOYOS VISUALES** para explicarles las situaciones nuevas a las que se tienen que enfrentar.

¿Qué nos vamos a encontrar ahora?

1. Con **muchos cambios** con lo que hacíamos antes cuando íbamos a la calle:

En los **LUGARES**

~~Columpios~~



~~Parques~~



~~Parques de bolas~~



~~Bares~~



Con las **PERSONAS**

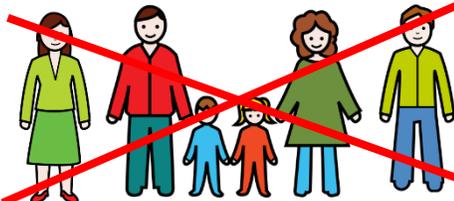
~~Abuelos~~



~~Otros niños~~



~~Otros familiares~~



En las **CONDICIONES**

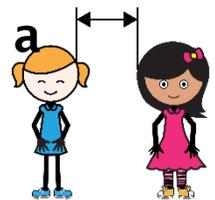
~~Mascarilla~~



~~Guantes~~



~~Distanci~~

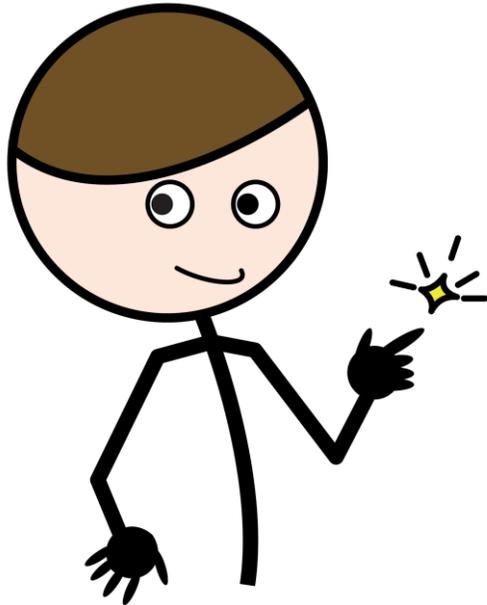


~~Tocar~~



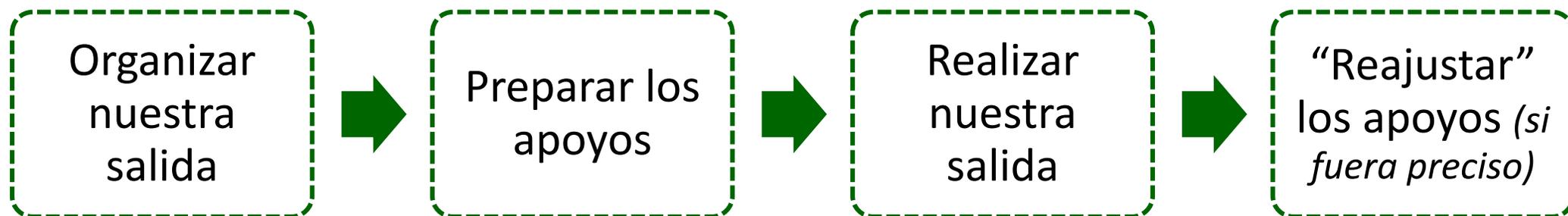
¿Qué nos vamos a encontrar ahora?

2. Con un ambiente más **amable** para las personas con TEA, porque nos vamos a encontrar con:



- Menos estímulos.
- Menos gente por la calle.
- Ambientes menos estresantes.
- Menos contacto invasivo.
- Menor carga sensorial: menos ruidos, menos tráfico, menos olores...

Y entonces...¿qué tengo que hacer?



Muy importante: ¡¡¡NO DEJAR NADA A LA IMPROVISACIÓN!!!



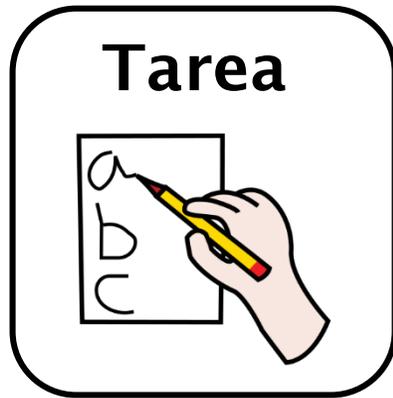
ORGANIZAR nuestra salida

Debemos organizar, días antes de nuestra salida, cómo lo vamos a realizar:

1. ¿**CUÁNDO** voy a ir a pasear?
2. ¿**DÓNDE** voy a ir a pasear?
3. ¿**CON QUIÉN** o **QUIÉNES** vamos a ir a pasear?
4. ¿**CUÁNTO** tiempo voy a pasear?
5. ¿**QUÉ NECESITO** para ir a pasear?
6. ¿**QUÉ PUEDO HACER** durante el paseo? ¿**QUÉ NO PUEDO** hacer?

CUÁNDO se va a realizar el paseo

- Informar, a través de la AGENDA VISUAL, en qué momento se va a hacer el paseo.



DÓNDE vamos a ir a pasear

- Anticipar, VISUALMENTE, del lugar a dónde vamos a ir a pasear.
- Informar de que los columpios y los parques están cerrados.

Condiciones de la salida

- Distancia máxima de vuestra casa: 1 kilómetro.
- NO columpios ni zonas infantiles (ni públicas ni privadas).
- Si vives en zona rural: puedes ir al bosque o al campo.

Paseo



por el

lago

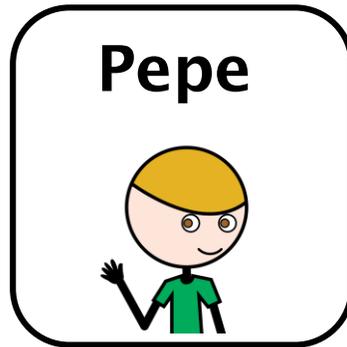


NO me monto en los columpios

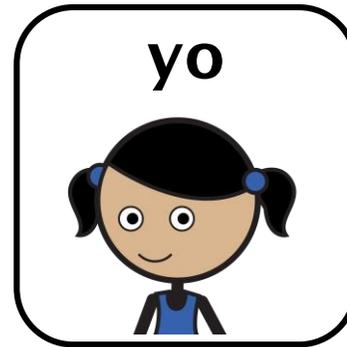


CON QUIÉN o QUIÉNES vamos a ir a pasear

- Anticipar con quien o quienes van a ir a pasear



y



por el



Condiciones de la salida

- 1 adulto que conviva con ellos.

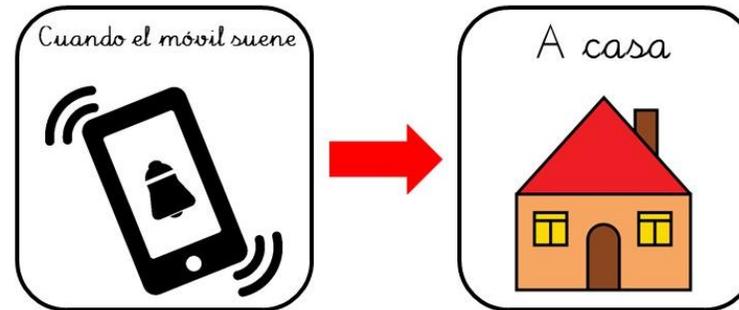
CUÁNTO tiempo va a durar el paseo

- Uso de temporizadores que marquen el fin del paseo

IMPORTANTE

Condiciones de la salida

- Máximo: 1 hora



Podemos ir “jugando” con el tiempo dependiendo de cómo se encuentre nuestro familiar con TEA

QUÉ necesito para ir a pasear

Condiciones de la salida

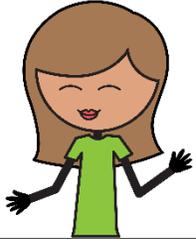
- Recomendable uso de mascarillas y guantes (en lugares con mucha gente).
- Opción de llevar juguetes (pero no se pueden compartir).

- Si se decide que deben llevar mascarillas y guantes, hay que informar de ello. Además, debemos familiarizarles con ellas (pautas anexas de cómo introducirse los).
- ¿Qué juguetes pueden llevar?
- **MUY IMPORTANTE:** No se pueden coger juguetes de otros niños

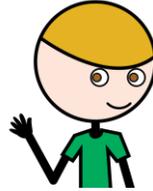


¡¡¡Siempre con información VISUAL!!!

Mamá

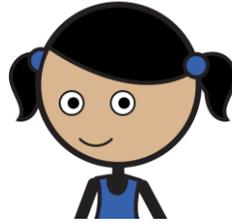


Luis



y

yo



paseamo

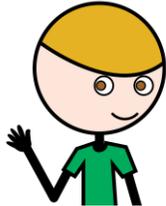


por el

lago

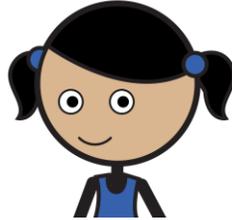


Luis



y

yo



montamos en patín



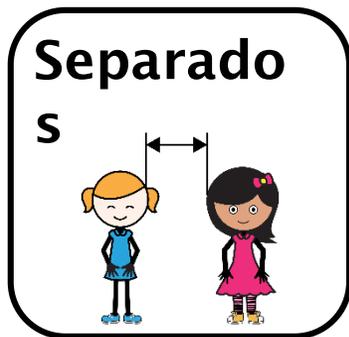
NO puedo coger juguetes de otros niños



QUÉ PUEDO hacer y QUÉ NO PUEDO hacer

Debemos marcar, VISUALMENTE, cuáles son las normas para salir (qué cosas son las que van a poder hacer y qué no).

¡OJO! A lo mejor ya está explicado anteriormente y no hace falta volver a explicarlo.



de las

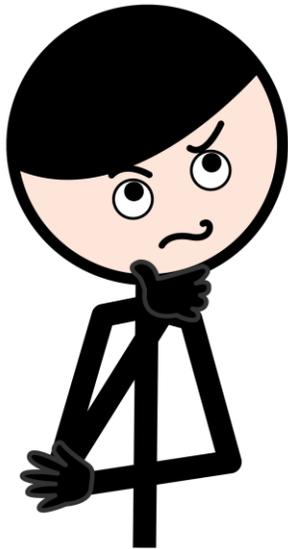


SALIMOS A LA CALLE...

- Las personas que hemos anticipado
- Haciendo la ruta que hemos organizado.
- **Llevando con nosotros los apoyos que hemos preparado**
- Cumpliendo las normas que le hemos explicado.
- Con el tiempo que hemos establecido (si quiere volver a casa antes de tiempo, lo respetamos).



- Una vez que estemos de vuelta en casa, debemos reflexionar sobre cómo ha ido



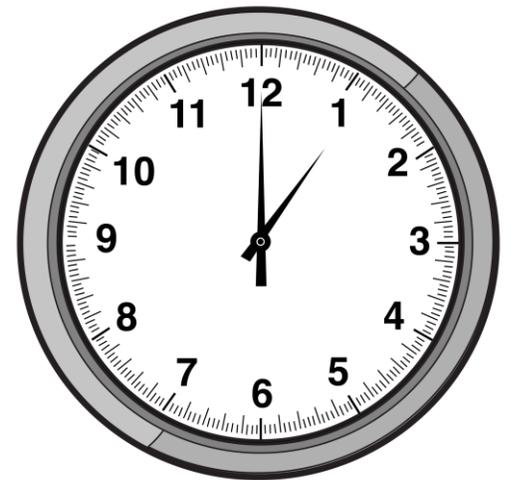
- ¿Ha estado tranquilo/a?
- ¿Se ha quitado los guantes o la mascarilla?
- ¿Se ha enfadado porque no podía acceder a los columpios?



¿Qué cambios tengo que hacer del apoyo?
¿Qué apoyos me han faltado?

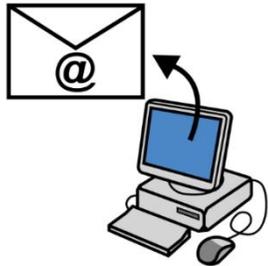
IMPORTANTE

- Es necesario dar tiempo a las personas con TEA para que acepten y se acostumbren a esta nueva situación.
- En muchas ocasiones, sólo con salir una vez a la calle no es suficiente, pero aun así es necesario reflexionar, desde el principio, sobre posibles cambios que tengamos que hacer.

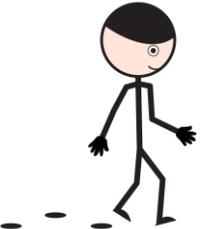


¿NECESITÁIS AYUDA CON ALGÚN MATERIAL?

No dudéis en poneros en contacto con nosotros:



acompanamientocovid19@autismocadiz.org

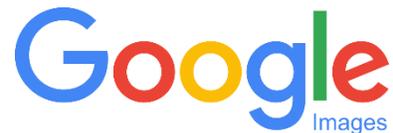
De  paseo con  mamá o  papá

EXPLICACIÓN SOBRE LAS SALIDAS A LA CALLE PARA PERSONAS CON TEA A PARTIR DEL 26 DE ABRIL DE 2020 CON MASCARILLA

Elabora:



Imágenes extraídas de:



Paseo



por la

calle



con

mamá



o

papá



Paseo de la mano



o

al lado



de

mamá



o

papá



Nos ponemos mascarilla



para

pasear



En el

paseo



puedo:

sí



Andar



Correr



Saltar



Jugar con
la pelota



Montar en
bici



Montar en
patín

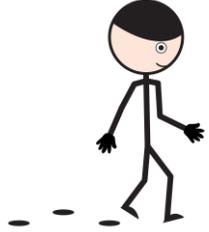


Montar en
patines



En el

paseo



NO puedo:

Ir a parques



Ir a las bolas



Montarme en los columpios



NO



Estar cerca de las personas

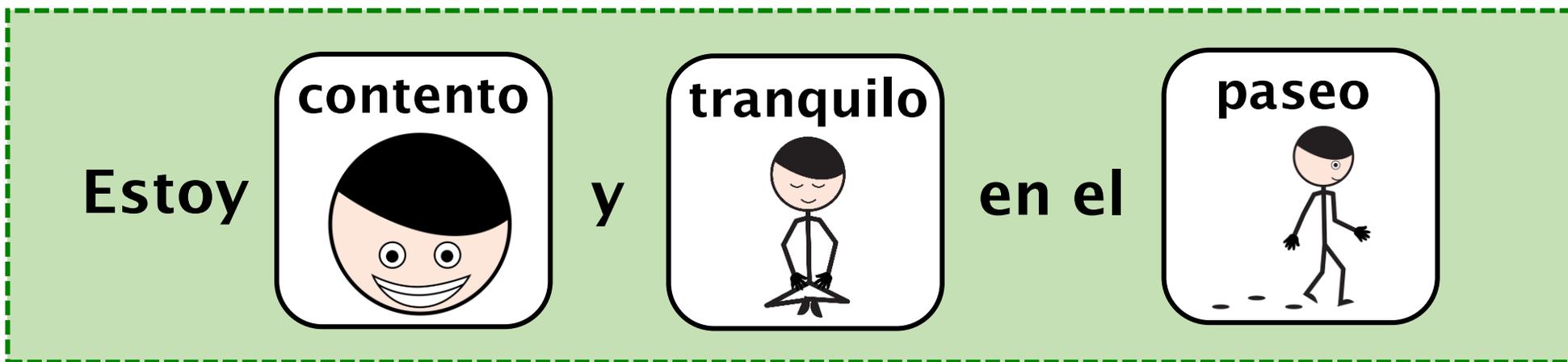


Tocar a las personas



Coger juguetes de otros





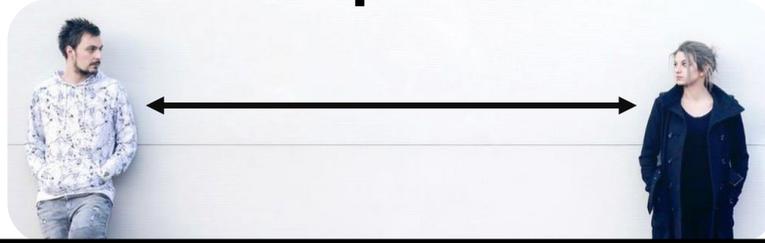
IMPORTANTE

En el

paseo



hay que estar **SEPARADOS**
de las personas



NO toco a las
personas

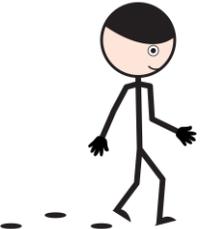


NO estoy al lado
de las personas



NO toco cosas de la calle



De  paseo con  mamá o  papá

EXPLICACIÓN SOBRE LAS SALIDAS A LA CALLE PARA PERSONAS CON TEA A PARTIR DEL 26 DE ABRIL DE 2020 SIN EL USO DE MASCARILLA

Elabora:



Imágenes extraídas de:

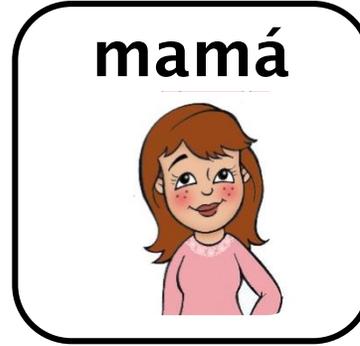




por la



con



o



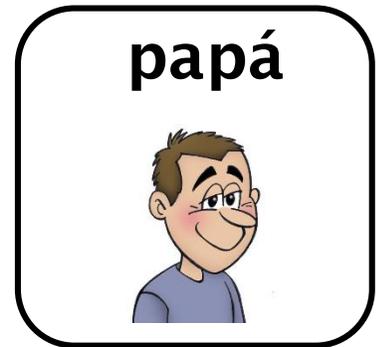
o



de



o



En el

paseo



puedo:

sí



Andar



Correr



Saltar



Jugar con
la pelota



Montar en
bici



Montar en
patín



Montar en
patines



En el

paseo



NO puedo:

Ir a parques



Ir a las bolas



Montarme en los columpios



NO



Estar cerca de las personas

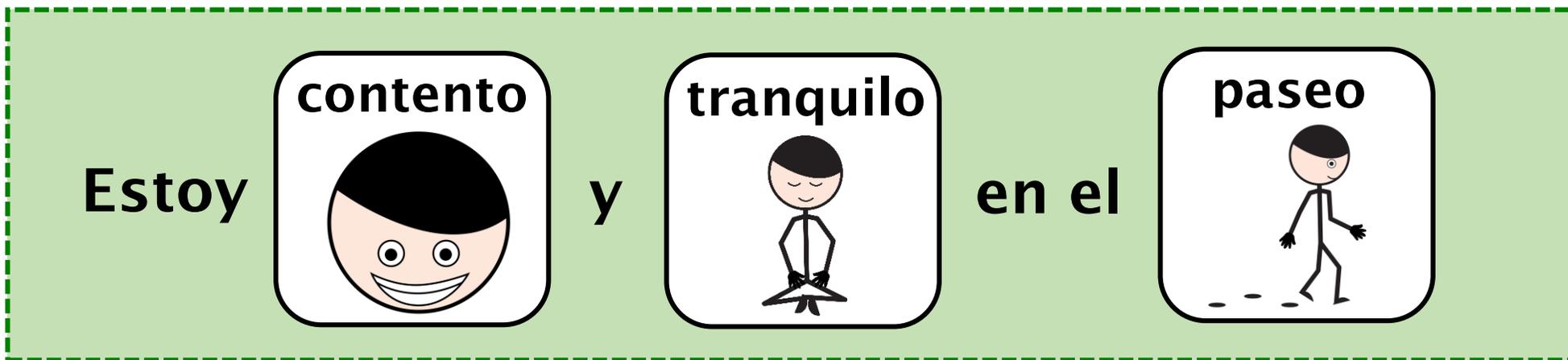


Tocar a las personas



Coger juguetes de otros





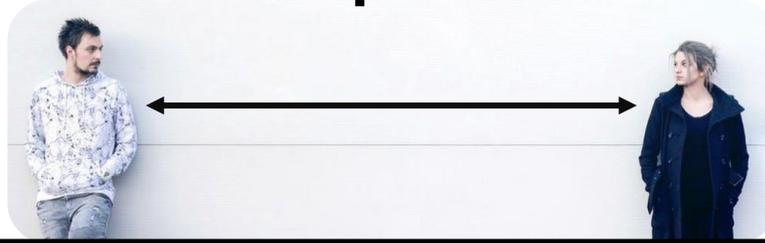
IMPORTANTE

En el

paseo



hay que estar **SEPARADOS**
de las personas



NO toco a las
personas



NO estoy al lado
de las personas



NO toco cosas de la calle

