

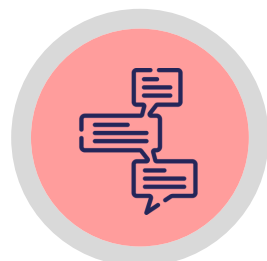
Consells per a un Nadal amb infants TEA en el context de la COVID

SOM
SALUD MENTAL 360



Intenta reduir l'estrès

Planifica amb tranquil·litat les festes i assegura't que a casa teva hi hagi espais que permetin la relaxació per reduir els estímuls sensorials si fos necessari.



Explica als teus familiars com et poden ajudar

És possible que la bombolla reduïda de la família amb la qual comparteixis aquest Nadal no sàpiga com actuar i donar suport. Dóna'ls una llista de les coses que poden fer per ajudar-te.



Explica-li com serà el Nadal

Comunicar i anticipar com serà aquest Nadal diferent és clau per prevenir alguns problemes de conducta.



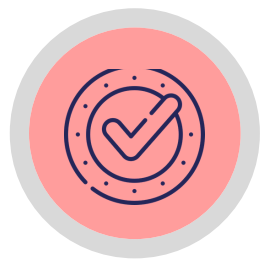
Prepara un calendari visual

Perquè pugueu anticipar els dies de cada festivitat i les activitats més rellevants.



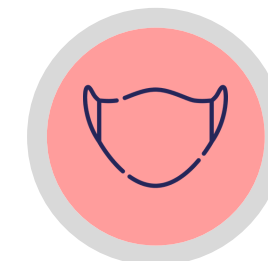
Quins regals fer?

Desembolicar objectes que li resulten familiars pot ser molt tranquil·litzador. Prova a introduir algun regal nou o diferent al seu interès més restringit.



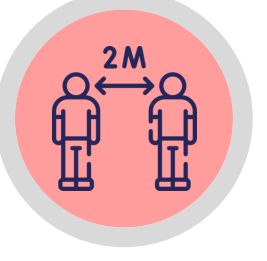
Assigna-li una tasca

Pot ajudar a reduir el nivell d'estrès que provoca tenir gent a casa.



Repasseu junts les mesures de seguretat

És important recordar-li les mesures d'higiene, la distància de seguretat amb la resta de membres de la família o l'ús de mascaretes.



Prepara la família perquè ells mantinguin les mesures de seguretat

Explica'ls quines són les necessitats específiques del teu fill o filla i les dificultats que pot tenir per mantenir algunes de les mesures recomanades.