

# Consejos para una Navidad con niños y niñas TEA en el contexto de la COVID

**SOM**  
SALUD MENTAL 360



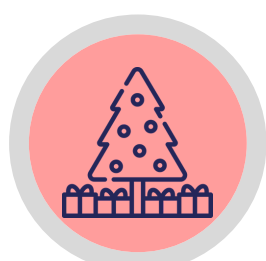
## Intenta reducir el estrés

Planifica con tranquilidad las fiestas y asegúrate de que en tu casa haya espacios que permitan la relajación para reducir los estímulos sensoriales si fuera necesario.



## Cuéntale a tus familiares cómo te pueden ayudar

Es posible que la burbuja reducida de la familia con la que compartas esta Navidad no sepa cómo actuar y dar apoyo. Dale una lista de las cosas que pueden hacer para ayudarte.



## Explícale cómo será la Navidad

Comunicar y anticipar cómo será esta Navidad diferente es clave para prevenir algunos problemas de conducta.



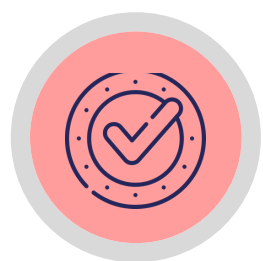
## Prepara un calendario visual

Para que podáis anticipar los días de cada festividad y las actividades más relevantes.



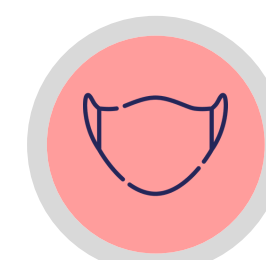
## ¿Qué regalos hacer?

Desenvolver objetos que le resultan familiares puede ser muy tranquilizador. Prueba a introducir algún regalo nuevo o diferente a su interés más restringido.



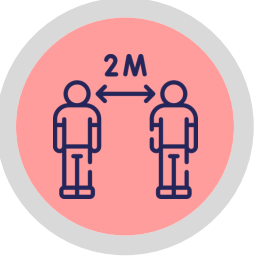
## Asígnale una tarea

Puede ayudar a reducir el nivel de estrés que provoca tener gente en casa.



## Repasad juntos las medidas de seguridad

Es importante recordarle las medidas de higiene, la distancia de seguridad con los otros miembros de la familia o el uso de mascarillas.



## Prepara a la familia para que ellos mantengan las medidas de seguridad

Explícales cuáles son las necesidades específicas de tu hijo o hija y las dificultades que puede tener para mantener algunas de las medidas recomendadas.