

Estrategias para el afrontamiento de ansiedad en pacientes con autismo durante la contingencia sanitaria

Versión: 8 de mayo 2020



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

Objetivo: Brindar estrategias de apoyo para familiares y personas con trastornos del espectro autista que estén presentando síntomas de ansiedad por la contingencia por el COVID-19.

Segmento de población al que va dirigido: Recomendaciones para familiares y personas con discapacidad psicosocial (Trastornos del Espectro Autista) durante la pandemia de COVID-19.

Recomendaciones:

Si tienes un familiar con trastorno del espectro autista y no han aprendido estrategias de relajación y autocontrol...No esperes más. Durante la contingencia es altamente probable que lo necesiten.

1. Aunque no lo creas, ellos ya cuentan con estrategias. Lo importante es que tu aprendas cuales son. Si los observas realizando conductas estereotipadas o manierismos esta conducta es normal. Permite que la haga. También a veces para relajarse les gusta escuchar música o ver su video favorito. Esas conductas están bien.
2. Aprendan nuevas estrategias como
 - a. Técnicas de respiración.
 - i. Inhalar durante 4 segundos, mantener el aire adentro 4 segundos y exhalar en 4 segundos
 - ii. Repetir la actividad 4 veces

- b. Técnicas de relajación muscular.
 - i. Apretar el cuerpo como si fueran un robot, relajar el cuerpo como si fueras un muñeco de trapo.
 - ii. Repetir la actividad 4 veces
- c. Cuenten del uno al diez.
 - i. Repetir la actividad 4 veces
- d. Tengan un plan de actividades físicas
 - i. Ejemplo, bailar, brincar la cuerda, subir y bajar escaleras
- e. Realicen nuevas actividades.
 - i. Yoga imitando animales
 - ii. Cocinar Algo fácil

GOBIERNO DE MÉXICO

