

Llista completa d'estratègies per a famílies que conviuen amb el TEAF. Organitzades per àrees. Marqueu les que ja apliqueu regularment.

## ■ RUTINES I PREDICTIBILITAT

- Mantenim el mateix horari de llevar-se cada dia, també caps de setmana
- Tenim una agenda visual de la jornada en un lloc visible
- Avisem sempre els canvis amb antelació ("d'aquí a 10 minuts...")
- Les transicions importants (sortir de casa, hora de dormir) segueixen sempre la mateixa seqüència
- Quan hi ha canvis inevitables, ho parlem abans amb el nen/a
- Tenim una rutina nocturna estable que prepara el sistema nerviós per al son
- Posem alarmes o recordatoris visuals per als canvis d'activitat

## ■ INSTRUCCIONS I TASQUES

- Donem una sola instrucció a la vegada i esperem que la compleixi
- Dividim les tasques complexes en passos numerats i visuals
- Comprovem la comprensió demanant que expliqui el que ha de fer
- Usem llistes de verificació per a rutines repetides (motxilla, higiene)
- Evitem instruccions en cadena ("fes X, després Y i llavors Z")
- Practiquem les tasques al context real, no sols verbalment
- Reconeixem i celebrem la finalització de cada pas, no sols el resultat final

## ♥■ REGULACIÓ EMOCIONAL

- Identifiquem els "detonants" específics del nostre fill/a
- Tenim un "racó de calma" a casa amb materials anti-estrès
- Practiquem tècniques de regulació quan tot va bé, no sols en crisi
- Validem les emocions sense validar la conducta inadequada
- No apliquem conseqüències importants durant la crisi; esperem que es calmi
- Disposem d'una "paraula clau" per indicar que necessita calma
- Mantenim la calma dels adults com a model de regulació emocional

## ■ MOTIVACIÓ I REFORÇ

- El reforç positiu arriba immediatament després de la conducta desitjada

- Especifiquem exactament quina conducta estem reforçant ("molt bé per...")
- Usem reforços variats adaptats als seus interessos particulars
- Evitem promeses diferides sense reforç immediat
- Reconeixem l'esforç i la millora, no sols el resultat
- Creem sistemes visuals de progrés (gràfics, punts) amb recompenses assolibles
- Equilibrem requeriments i moments d'activitat preferida

## ■ COMUNICACIÓ FAMILIAR

- Parlem de forma directa, clara i sense dobles sentits
- Evitem el sarcasme, la ironia i les metàfores en moments de tensió
- Expliquem el comportament des del model neurològic, no des de la culpa
- Tenim moments de connexió positiva desvinculats dels conflictes
- Coordinem estratègies entre tots els adults de la família i cuidadors
- Compartim informació rellevant amb el centre educatiu de forma regular
- Busquem suport professional o grupal quan necessitem recarregar

Recorda: la consistència és més important que la perfecció. Aplica el que pots avui i afegeix noves estratègies gradualment.