

GUÍA PRÁCTICA PARA ABORDAR LA CRISIS **COVID-19**

Material para Padres y Niños/as con Discapacidad



**RECUERDA QUE CUENTAS CON RAE,
TU RED DE APOYO PARA RECIBIR ORIENTACIÓN PROFESIONAL 24/7**

GUIA PRÁCTICA PARA ENFRENTAR EL CONFINAMIENTO



¿Qué es aquello que **SÍ DEBEMOS HACER** en estos días de confinamiento?

Establecer una rutina diaria, en relación a:

- ✓ tareas de responsabilidad
- ✓ tareas de autocuidado
- ✓ tareas ocio.

Asumir estas tres áreas de la vida, es fundamental para poder seguir activos dentro de la situación que nos acontece, de tal forma de no alterar traumáticamente nuestra vida.

Ajustar esta nueva situación al máximo posible, respecto de lo que hacíamos:

1. **Horario de trabajo:** Seguir trabajando si es posible, y si no lo es, adaptar nuevas responsabilidades y tareas a los miembros de la familia.
2. **Horario de descanso:** Evitar modificar nuestros hábitos de descanso y sueño que teníamos antes.
3. **Horario y hábitos de comida:** Igual que el sueño, interrumpir lo menos posible esta rutina. Muchas personas al estar confinados en casa, comen de manera compulsiva y sin orden. Si sus hábitos de alimentación no eran saludables, ahora es un buen momento para comenzar poco a poco a establecer nuevos objetivos, que les harán sentirse mejor.
4. **Horarios de higiene.** Estar en casa no significa estar todo el día en pijama, sin ducharnos, sin vestirnos, ni peinarnos. Los hábitos de higiene son FUNDAMENTALES para estos momentos. Si sus rutinas antes eran, ducharse, vestirse y salir al trabajo, deberá seguir estos hábitos de la forma más parecida posible.
5. **Horarios de ocio y tiempo libre.** Es muy buen momento para incorporar en nuestra vida esas actividades que no habíamos tenido el tiempo de hacer. Eso sí, no es cuestión de rellenar TODO el tiempo con actividades de ocio, sino una parte del tiempo. Recordar que debemos seguir al máximo posible con nuestra rutina de siempre.

- ✓ Las personas acostumbradas a tener mucha interacción social, puede servirse de las llamadas y video-llamadas para tener ese momento de encuentro con amigos.
- ✓ El Autocuidado es muy importante y toma una parte del día y de la semana para hacer deporte, meditar, escribir, mimarnos (un buen baño relajante, arreglarnos y vernos bien)
- ✓ Aprovechar este tiempo para aprender cosas nuevas (cocinar, manualidades, pintar...)
- ✓ Es buen momento para recuperar los lazos intrafamiliares que habíamos perdido, recuperar viejas costumbres dentro de casa (reunirnos en la mesa, jugar a juegos de mesa, ver películas...) Para quienes están pasando la cuarentena solos, sería recomendable hacer las cosas que permiten las tecnologías (llamadas, video-llamadas grupales, juegos en grupo...)



Ahora que ya sabes qué es lo que se debería hacer, es importante conocer aquello que NO DEBEMOS HACER durante esta cuarentena:

- Pasar TODO el día en pijama, viendo películas o series, atacando el refrigerador.
- Recurrir constantemente a pensamientos de proyección futura. Es momento de vivir el ahora y saborear el momento.
- Monopolizar nuestro tema de conversación. Sabemos lo que está pasando, debemos estar informados, pero NO todo el tiempo hablando de lo mismo, ya que esto solo puede ayudarnos a aumentar nuestros niveles de ansiedad.
- Tener constantemente las noticias puestas en la tele o recurrir a ellas por Internet o por las redes sociales (aumenta la ansiedad).
- Las personas que tienen como costumbre una alta actividad fuera de casa, pueden comenzar a sentir el agobio prematuramente. Por eso, es importante que empiecen desde ya con las recomendaciones.

Material para Padres y Niños/as con Discapacidad

Introducción

Son muchas las familias que tienen un hijo/a con discapacidad y que acuden cada semana a sesiones de terapia con sus peques, terapias de atención temprana y/o neuro rehabilitación (son atendidos por profesionales de la psicología, neuropsicología, psicopedagogía, logopedia, terapia ocupacional, fisioterapia). La



mayoría de los centros en los que se realizan estas terapias han tenido que enfrentarse a la dura decisión de cerrar sus puertas a estas familias, dada la situación en la que nos piden que permanezcamos en nuestras casas. Las sesiones de terapia son de vital importancia para ellos y también para los padres ya que somos una fuente de herramientas y apoyo, por ello, queremos aportar nuestro granito de arena para afrontar estos días en casa.

Psicoeducación

La situación que estamos viviendo nos obliga, por responsabilidad y seguridad, a permanecer en casa. Esto significa un cambio repentino que en un primer momento puede suponer que aparezcan miedos e inseguridades, respecto a nuestros hijos/as; ¿Cómo va a afectar esto a su aprendizaje? ¿Cómo va a vivirlo o gestionarlo? ¿Cómo voy a hacerlo yo? Vamos a pensar lo siguiente:

- ¿Puede mi hijo/a recibir su terapia online? ¿El centro al que asiste ofrece esta alternativa? En los casos que sea viable, genial. Si no es posible, pregunta a tu terapeuta de referencia cómo poder seguir trabajando desde casa.
- ¿Qué necesidades tiene mi hijo/a? ¿Qué suelen estimular en terapia? ¿Qué he aprendido en el proceso? Ahora puede ser el momento de ponerlo en práctica.

Lo bueno de todo esto es que el aprendizaje más significativo para un niño/a es el que se realiza en su entorno natural, con sus cuidadores principales. Vamos a aprovecharlo:

Ejercicios prácticos

Les dejamos un listado de ideas para la estimulación cognitiva en estos días, sin necesidad de materiales específicos (con papel, lápiz y algunas cosillas más, nos apañamos):

- Juegos psicomotores para los/las más pequeños/as: todos los que se nos ocurren que impliquen movimientos, tanto gruesos (lanzar una pelota, saltar, imitar movimientos de baile, etc.) como finos (moldear plastilina, hacer collares con fideos, meter un cordón por los agujeros de un colador, colorear, imitar movimientos de dedos al ritmo de una canción, etc.)
- Crea un panel atencional: puedes hacerlo dibujando o con pegatinas, coge un folio y llénalo de letras, números, dibujos sencillos de imágenes cotidianas como animales o autitos de diferentes tamaños y colores. Después a buscar juntos y estimular la atención.
- ¿Quién soy? Es el juego clásico de la tarjeta en la cabeza, pero podemos hacerlo sin ellas. Pensamos en una profesión, un animal, un medio de transporte, una comida u un objeto cotidiano para que los demás lo adivinen haciendo preguntas que solo se respondan con sí o no.
- Retos: para trabajar memoria de trabajo, funciones ejecutivas y comprensión de órdenes. Dale tres o cuatro instrucciones sencillas para que tenga que recordar y hacer, por ejemplo: Di el nombre de un animal, da tres saltos, coge un objeto de color azul y pon cara de sorpresa).
- Juegos clásicos de papel y lápiz: Ahorcado, bachillerato, adivinanzas escritas, etc.

Recomendaciones para estar en casa

Como ya hemos dicho no podemos olvidar las rutinas, es importante que se mantengan horarios similares a los que tenía antes, sobre todo los de higiene, sueño y alimentación. Si están recibiendo las clases del colegio online, incluyan en la rutina un tiempo dedicado al trabajo en mesa. Es importante que tengan anticipación de cómo va a ser el día (de forma hablada, escrita, con pictogramas o con imágenes reales).

Es un momento perfecto para desarrollar la paciencia:

- Si tu hijo/a tiene dificultades en actividades de la vida diaria, ahora puedes ponerlas en práctica con más tranquilidad y tiempo. Céntrate en cada tarea, implementándola en la rutina, ve paso a paso. Haz de modelo, realizándolo primero. También puedes hacer moldeamiento, guiándole de forma física si lo necesita. Cuánto más practiquemos mejor.



- Estimula los juegos sensorio-motores y/o funcionales; experimenta, sé creativo y atrevete a probar lo que antes no ponías en práctica por falta de tiempo. Es importante que se sigan manteniendo límites en el uso de

pantallas de cualquier tipo, una posibilidad es un tiempo de dedicación más lúdica (un juego que le guste, poner canciones en YouTube, ver dibujos, etc.) y un tiempo de pantalla compartido en familia. Permite que exprese sus emociones, es probable que aparezcan rabietas, enfados, frustración o incomprensión, pero debemos darles tiempo hasta que se habitúen a las nuevas rutinas en casa. ¡Comprensión y mucho cariño! Apóyate en imágenes o pictogramas para explicar esta nueva situación, les dejamos enlaces de profesionales que han creado material para ello y otras webs de recursos que pueden ser de mucha utilidad.

- ✓ <https://compartiresvivirweb.wordpress.com/category/todas-las-entradas/>
- ✓ <https://www.orientacionandujar.es/>
- ✓ <https://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com/>
- ✓ <http://abracitosdepapel.blogspot.com/>
- ✓ <https://thedadlab.com/>
- ✓ <http://merakilogopedia.blogspot.com/>
- ✓ <http://www.impulsocordoba.com/>
- ✓ <https://sabrinatrasto.wordpress.com/>
- ✓ https://www.instagram.com/pedagogia_virginia/?hl=es

Pensamientos respecto al coronavirus

A continuación te planteamos la discusión de diferentes pensamientos que pueden surgir estos días relacionados con la enfermedad y el aislamiento. Es interesante que plantees lo tuyos propios y los discutas con todas las pruebas que puedas tener relacionadas con tu vida. Estos son ejemplos generales, pero creemos que pueden ayudarte a entender el proceso:

1. Seguro que me infecto de la enfermedad (yo o mis familiares). Este pensamiento lo trabajamos para controlar las preocupaciones excesivas por la salud.

Intensidad: este pensamiento me produce emociones muy altas de ansiedad y preocupación. Estas emociones no están bajo control y no me dan control de mis conductas.

Utilidad: este pensamiento no me sirve de nada. Puede bloquearme y llevarme a realizar conductas que son contraproducentes en este caso, como ver mucho los informativos, mirar síntomas en internet, salir en exceso a la calle para comprar medicación, etc. Por tanto, no me ayuda en mi objetivo actual que es cuidar de mi salud y la de los míos.

Lenguaje: el lenguaje que utilizo es muy extremo. Seguro implica 100% de probabilidad de tener el virus. Además, solemos pensar en que si lo tenemos, la sintomatología será muy peligrosa, cuando sabemos que existen casos con síntomas leves.

Objetividad: si no presento síntomas es muy probable que no tenga el virus. Si tomo las medidas de prevención no me infectaré (lo mismo con mi familia). Un solo síntoma (por ejemplo fiebre) no quiere decir que tenga el virus. Si en última instancia lo contraigo no quiere decir que vaya a ser mortal (letalidad según la OMS de un 3,7%).

Pensamiento alternativo: es muy poco probable que yo o alguien de mi familia tenga el virus.

2. Tendré ansiedad si paso tanto tiempo en casa. Este pensamiento lo trabajamos para que puedas manejar el confinamiento.

Intensidad: emociones intensas de ansiedad y sensación de inutilidad que son intensas, no están bajo control ni me dan control de mi conducta.

Utilidad: este pensamiento no me resulta útil porque me aleja de mi objetivo que sería estar lo mejor posible en casa. Puede que a consecuencia de la ansiedad no se me ocurra nada que hacer, no cumpla un horario y procrastine las actividades que tenía programadas.

Lenguaje: lenguaje extremo de alta probabilidad y alto malestar.

Objetividad: no tengo pruebas para decir que tendré ansiedad por estar en casa. Que haya tenido ansiedad estando en casa no quiere decir que esta vez tenga que pasarme lo mismo. Debemos tener en cuenta que es una situación especial y que los motivos para estar sin salir son de peso. Si me pongo a pensar, muchos días no he salido de casa por voluntad propia y he estado a gusto y haciendo muchas actividades agradables. Si aparece la ansiedad será con una intensidad leve, como cierto agobio, pero es muy probable que la sepa manejar para que no suba a niveles altos.

Pensamiento alternativo: es poco probable que tenga ansiedad intensa por estar en casa.

❖ Recomendaciones para estar en casa

A continuación, te sugerimos unas recomendaciones para que controles esos pensamientos y la posible ansiedad que puedas tener.

- ✓ Cuando te levantes, empieza trayendo a tu mente un pensamiento positivo.
- ✓ Si a tu cabeza llegan pensamientos que te producen cierto malestar, párate durante unos segundos y realiza un pequeño acto que haga que pare tu pensamiento. Por ejemplo un pequeño pellizco en tu mano.
- ✓ Cuando te acuestes procura hacerlo en calma contigo mismo/a, esto es, en total tranquilidad, sin pensamientos que te angustien y que hagan que duermas con tensión.
- ✓ Si tiendes a estar nerviosa/o, procura no beber y/o consumir mucha cafeína.



- ✓ Ten un momento en el día para analizar tu estado, tus pensamientos y tus emociones.