

RECURSO PARA PADRES, MADRES Y CUIDADORES

#yomequedoencasa

Ante la situación global que nos obliga a quedarnos en casa como medida de cuidado de la salud compartimos con ustedes algunas recomendaciones para el mejor funcionamiento del hogar cuando tenemos niños y niñas con discapacidad intelectual y/o autismo en casa.

AFRONTAR LAS EMOCIONES

Hablar abiertamente sobre la situación actual, qué es el coronavirus para que entiendan por qué deben permanecer en casa y cuáles son las medidas para evitar su propagación. Procure brindar seguridad comunicando que la situación eventualmente se resolverá y que **todo estará bien**.

Es esperado que los niños sientan miedo o ansiedad en un momento dado, muchas veces se manifiesta en conductas inadecuadas. Es importante estar al tanto de cambios que los niños y niñas presenten.

Paciencia y tolerancia son claves, exprese al niño o niña que entiende y valida sus emociones y luego retomen una actividad juntos.

CREAR RUTINAS

Es importante **mantener un horario** de actividades y que todos hagan parte de la elaboración del mismo. En este horario procuren incluir: rutinas de higiene personal, tiempo libre, uso de pantallas (celular, televisión, tabletas) actividades didácticas, horarios de sueño, etc.)

Es particularmente importante regular el tiempo de pantalla ya que el exceso del mismo puede generar conductas negativas.

Una rutina organizada y predecible genera tranquilidad y mejora la conducta.



ACTIVIDADES RECOMENDADAS

Es una gran oportunidad para aprovechar y hacer **actividades en familia** y convertir de esta situación en una oportunidad para compartir. Algunas de las actividades que se pueden realizar en el momento de juego dirigido son:

- ✓ Pintar o dibujar.
- ✓ Cuenta cuentos.
- ✓ Armar rompecabezas.

- ✓ Bailar.
- ✓ Cantar
- ✓ Charadas o juegos de roles.

RECURSOS ADICIONALES

Rosa contra el virus. Cuento para explicar el coronavirus a niños y niños mayores de 4 años.

https://drive.google.com/open?id=1wq5cBzulzu7nO692Amj4gQ6R_98yoRoS

Explicación de qué es el coronavirus con el uso de pictogramas

<https://drive.google.com/open?id=1MC1HuPq3KHywm4z7rKDgB-rcjYnzUOdE>

6 maneras en que padres y madres pueden ayudar a sus hijos e hijas durante el coronavirus

<https://www.unicef.org/es/coronavirus/seis-maneras-en-que-padres-y-madres-pueden-ayudar-sus-hijos-durante-coronavirus>

Cómo hablar con los niños sobre la enfermedad del coronavirus 2019: Mensajes para padres, el personal escolar y otras personas que trabajan con niños

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children-sp.html>

Qué hacer con los niños en casa: actividades, juegos y herramientas para mantenerlos entretenidos

<https://plenainclusionmadrid.org/noticias/que-hacer-ninos-casa/>