



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 de sus familiares adultos con discapacidad intelectual o autismo.

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. En esta conversación tener presente el nivel de habilidad de la persona para que la información brindada sea la requerida y no crear confusión.

Es importante **validar la ansiedad, miedo o preocupación** que la persona siente ya que está dentro de lo esperado. Luego, procure brindar seguridad comunicando que la situación eventualmente se resolverá y que **todo estará bien**.

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 personas, tiempo libre, uso de pantallas (celular, televisión, videojuegos) actividades didácticas, horarios de sueño, actividad física, etc.

Una rutina organizada y predecible genera tranquilidad.

ACTIVIDADES RECOMENDADAS

Es una gran oportunidad para aprovechar y hacer actividades en familia y convertir de esta situación en una oportunidad para compartir. Es importante respetar la privacidad adolescentes y adultos brindando tiempo de soledad para actividades individuales como:

- ✓ Leer.
- ✓ Pintar o dibujar.

Sin embargo, es importante tener a la mano actividades que puedan realizar en familia todos los días. Algunas recomendaciones son:

- ✓ Juegos de mesa.
- ✓ Armar rompecabezas.
- ✓ Charadas o juegos de roles.
- ✓ Hacer noches de películas con diferentes temas y que cada miembro de la familia escoja.

RECURSOS ADICIONALES

Explicación de qué es el coronavirus con el uso de pictogramas

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

Pautas básicas para sobrellevar la cuarentena

http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8635

Estrés y cómo sobrellevarlo

https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fmanaging-stress-anxiety-sp.html

APROCOR: Guía de Recursos #YoMeQuedoEnCasa

https://plenainclusionmadrid.org/wp-content/uploads/2020/03/YoMeQuedoEnCasa_APROCOR.pdf