



Guía para Padres

FUENTE: Gabinete Técnico de Educación Especial

Responsable: Mg. Mónica Gutiérrez

Directora de Gabinetes Técnicos Interdisciplinarios de Educación



*SUGERENCIAS PARA PADRES
CON HIJOS CON DISCAPACIDAD
DURANTE LA CUARENTENA*



A la hora de aislarse físicamente en las circunstancias sanitarias que nos toca vivir, podemos tener en cuenta en primer lugar, que podemos mantener contacto, aunque no sea físico.

Las personas con discapacidad, de cualquier tipo, tal vez no tengan las mismas herramientas que otros integrantes de la familia para afrontar estos cambios, es por esto que se hacen algunas sugerencias para las familias que deben pasar este período de aislamiento con personas con discapacidad.



➤ *Crear una rutina diaria similar a la que se tenía en cuanto a horas de sueño, horas de alimentación, tareas escolares, tareas domésticas, sostenible por la persona con discapacidad, es decir adaptada a sus posibilidades sin exigirle cosas a las que no estén habituadas, aunque también puede ser una oportunidad para aprender habilidades de la vida diaria, que normalmente no tienen tiempo de hacer: ej. Higiene personal, doblar y guardar su ropa, tender su cama, ayudar en las tareas domésticas, etc. Favoreciendo su autonomía.*



↗ Redistribuir roles y funciones en relación a la persona con discapacidad, pensar turnos para los integrantes de la familia para acompañar y ayudar a la persona con discapacidad, lo cual tendrá un efecto positivo en el cuidador/a habitual, ya que podrá descansar de esta función.



➤ *En el caso de familias monoparentales, es probable que en este momento el/ la adulto/a a cargo se vea sobrecargada y sin posibilidad de solicitar ayuda de otros/as adultos/as, servirá desacelerar el ritmo y bajar expectativas en cuanto a evolución escolar, o de terapias en las que la persona con discapacidad esté incluida y mantener un contacto virtual permanente con quienes forman parte de su red de relaciones habitual (amigos, familiares, etc.)*



➤ *En los casos en que los profesionales que asisten a la familia estén en condiciones y con disposición para continuar su trabajo de manera remota, es recomendable sostener el contacto con los mismos y salvar dudas.*



- *Brindar un espacio y momento para que todos los integrantes de familia puedan aprender sobre los cuidados y características que reviste la discapacidad.*
- *Destinar momentos al humor y al juego, es sabido que son estos pilares de resiliencia que se deben tener siempre en cuenta en situaciones de crisis.*



*¿Cómo hacemos para que
nuestros hijos Expresen
sus Emociones?*



- *Brindarles confianza para que expresen emociones. No censurar ciertas expresiones emocionales o reírse, minimizando las mismas. Invítalo a que cuente lo que le pasa, sin reproches o castigos.*
- *Enséñales a identificar cada emoción. En ocasiones, y en situaciones de aislamiento es común aparezcan situaciones de enojo, furia, irritabilidad, etc. Cuando esto ocurra, es importante hablar con él, preguntarle qué le pasa, como se siente y que él mismo llegue a identificar su propia emoción. También es bueno que nosotros les expliquemos nuestras emociones de manera natural: “estoy enfadado porque...” “estoy triste porque...” o usemos las emociones de terceras personas, para ello podemos emplear cuentos, juegos, dibujos animados e incluso conocidos “el niño esta triste y por eso llora, esta triste porque...”*



- *Proponerles actividades que les permitan soltar determinadas emociones de forma adecuada. Pintar, bailar canciones que impliquen moverse, imitar gestos.*
- *Proporcionales un vocabulario amplio relativo a las emociones desde una edad temprana.*
- *Llamar a las emociones por su nombre. Llama a las emociones por su nombre: enfado, ira, rabia, tristeza, etc.*
- *Los cuentos son recursos que ayudan a la identificación y expresión de emociones. Utiliza cuentos para que entiendan mejor las emociones. Lee con ellos esos cuentos y explícale que es muy importante tener y sentir emociones, sean consideradas positivas o negativas.*



Una técnica interesante es el FRASCO DE LA CALMA

¿Qué es?

El frasco de la calma es un bote relleno de purpurina y agua que está diseñado para ayudar a los pequeños a reducir los estados de ansiedad y/o enojo. Es una técnica muy eficaz para estimular la concentración y la atención selectiva.

El frasco funciona como una especie de canalización emocional, a través del cual el niño libera las emociones negativas que no sabe gestionar. Mientras lo agita, se liberan las tensiones emocionales acumuladas y, cuando estas se reducen y el pequeño deja finalmente de mover el frasco, el efecto de la purpurina descendiendo lentamente ejerce una acción relajante adicional que elimina todo vestigio de irritación o ansiedad en el pequeño.

El frasco puede utilizarse en cualquier momento, por lo que lo ideal es que el pequeño lo lleve siempre consigo para que cuando se sienta ansioso o enfadado pueda recurrir a él. No obstante, también puede estar guardado en un lugar específico de su habitación al que el pequeño tenga acceso en todo momento.

Una estrategia muy útil para motivar rápidamente al niño a usar el frasco de la calma consiste en confeccionar un frasco personalizado en familia. Después de haberle puesto su sello personal, seguramente se animará a llevarlo consigo y usarlo. Si no sabes cómo hacer un frasco de la calma, te lo explicamos paso a paso.



¿Cómo se hace un FRASCO DE LA CALMA?

Pasos sencillos para confeccionarlo

- 1. Vierte el agua templada del grifo en el bote de cristal o la botella de plástico hasta llenar 1/8 del recipiente. Si el niño es muy pequeño es recomendable que te decantes por una botella de plástico para evitar que se rompa y pueda hacerse daño.*
- 2. Luego, añade dos cucharadas soperas de pegamento al agua. Ten en cuenta que mientras más pegamento añadas más tiempo tardará la purpurina en descender, de manera que tendrá un efecto más relajante.*
- 3. Seguidamente, deja que el niño escoja el color de purpurina que más le guste y añade al agua unas 3 o 4 cucharaditas de postre llenas de purpurina. Remueve para que la purpurina se mezcle bien con el agua y el pegamento.*
- 4. Agrega dos o tres gotas del colorante que el pequeño haya escogido para darle color al agua. Una vez más, intenta que se trate de un color tenue para que el efecto calmante sea mayor.*
- 5. Rellena la botella con más agua o ponle un poco más de purpurina si no es suficiente. Luego, colócale la tapa y ciérrala con fuerza para que el agua no se salga al remover la botella.*



Te Recomendamos también:

*Archivo PDF "DESCUBRIENDO MIS
EMOCIONES"*

Archivo PDF "JUEGO DOMINO"