



El Aislamiento En Familia Y El Niño o Persona Con Discapacidad

Colaboradora; Psicóloga Graciela González

Como profesionales de la psicología, comprendemos que en este momento se están manteniendo en casa con un exceso de inquietud motora, altas dosis de irritabilidad, rabietas más o menos duraderas y falta de aceptación de límites, son algunas de las conductas que fácilmente pueden aparecer en niños con alteraciones en el desarrollo ante un cambio drástico en sus rutinas y apoyos diarios.



Perder las rutinas y ver limitada la libertad de movimiento, conlleva una sensación de extrañeza a la que no se está acostumbrado. Realmente se está poniendo a prueba nuestra capacidad de adaptación y creatividad. Los consejos generales para sobrellevar este encierro en casa a muchos se les quedan cortos, sobre todo si conviven con niños con discapacidad o necesidades especiales. Las familias dejan de contar con ese apoyo profesional, educativo y terapéutico de forma presencial, algo que resiente la estabilidad familiar.

RECOMENDACIONES

Señor padre, madre o tutora de un niño con discapacidad intelectual es importante ante esta emergencia organizar y planear cada día; las actividades de limpieza y el tiempo que dedicará al niño o persona con discapacidad:

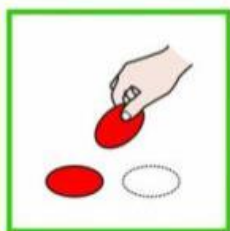
1. Levántese más temprano, organice la limpieza.
2. Planifique la alimentación del día.
3. Prepare los alimentos, ponga la casa cómoda, mientras permite que ellos descansen más.
4. Levantarlos para realizar la rutina de aseo personal cuando esté totalmente dispuesta/o para dedicarles toda la atención, mientras hace la rutina hablele sobre la situación del tema de corona virus, de acuerdo a su nivel de intelectual, con los más bajos se le hablará con imágenes, dibujos u acciones dramatizadas.



YO



ME



QUEDO



EN



CASA





5. Ser paciente, no exigir más de lo que se puede dar en estos momentos. Ajustar las expectativas. Está muy bien tenerlo todo controlado, pero este quizás no es el momento. Es preferible plantear objetivos diarios y disfrutar con los pequeños logros.
6. En la medida de lo posible, tratar de mantener los horarios de comidas, sueño, aseo personal y otras actividades diarias. Es requisito fundamental no solo para los niños sino también para los adultos.
7. Encontrar espacios de desconexión y recreación. Si la situación lo permite, es favorable establecer algún momento del día en el que cada uno pueda relajarse: descansar un poco, hablar con amigos, realizar alguna actividad como leer, jugar o hacer manualidades.



8. Intentar ver la situación desde el punto de vista positivo y creando actividades para motivarlos.
9. Es el momento de aprovechar para estimular el aprendizaje de las rutinas diarias de alimentación, higiene y vestido de manera tranquila, priorizando la autonomía, la comunicación y la confianza.
10. Buscar el movimiento y sus sensaciones a través de actividades y juegos controlados, tipo cosquillas, juegos de pelota, balanceos, yoga para niños. Muchas de las rabietas y situaciones de malestar que van a aparecer en estos momentos tienen su origen en la falta de actividad física.



11. Crear un entorno que transmita afecto, seguridad y confianza.



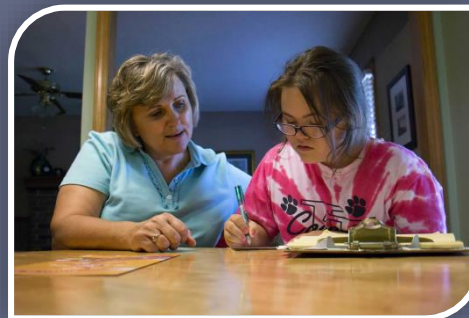
12. Los juegos en familia son excelentes, hacer actividades que el niño domine o darle pequeñas responsabilidades, como ayudar a poner la lavadora o recoger la mesa, pueden hacer sentir al menor valorado y reconocido.
13. Realizar juegos atractivos y novedosos que hagan disfrutar y pasarlo bien. Se deben elegir aquellas ideas que más se adapten a los gustos y necesidades de cada uno.



14. Reservar un momento del día para tareas que requieran concentración y un poco de esfuerzo.



15. Aprovechar el tiempo para continuar reforzando las habilidades que se venían trabajando a nivel escolar y terapéutico, tanto en la escuela, como en los centros de apoyo. De esta manera se seguirá con su “rutina de trabajo”, avanzando en los objetivos propuestos y al regreso, no pierdan las conductas ya logradas.



16. La música es ideal para mantener un ambiente relajado ya que genera buenas sensaciones, pero si además le gusta bailar y cantar, mucho mejor.
17. La alimentación, la luz natural y si tiene a su alcance vitaminas. Es recomendable, una dieta saludable y equilibrada a través de productos sanos, vigilando que se esté bien hidratado y buscar momentos de exposición a la luz natural, por ejemplo, jugando cerca de una ventana o, si en casa hay un patio, que pase momentos del día jugando.
18. Señor padre de familia, es un momento en que debe estar informado, solo por los canales oficiales, mantener la calma y ofrecerle al niño o persona con discapacidad un espacio organizado, limpio, cómodo de tranquilidad y amor.