

INSTITUTO PANAMEÑO DE HABILITACIÓN ESPECIAL

Equipo técnico de Panamá Este /Chepo

Recomendaciones a padres



Presentado por las especialidades de:

➤ Terapia Ocupacional



➤ Fonoaudiología



➤ Terapia Física



➤ Trabajo Social



Recomendaciones y orientaciones a padres de familia

Objetivo General

- Brindar orientación y recomendaciones con respecto a algunas actividades y tareas que podemos trabajar los padres y madres desde casa con cada uno de nuestros niños y adolescentes.

Justificación

- A raíz de las dificultades que estamos enfrentando como país debido a la pandemia del COVID-19 y debido a la necesidad de brindar una pronta respuesta a nuestra población de estudiantes y padres de familia que forman parte de esta institución (IPHE); el equipo técnico crea la iniciativa de realizar un power point informativo que brinde a los padres orientaciones y recomendaciones para apoyar a nuestros estudiante y continúen trabajando desde casa.

Beneficios de la Terapia Ocupacional

- Mejora el desempeño del estudiante en tareas y actividades importantes para un funcionamiento escolar exitoso, respondiendo a sus necesidades, adaptando su entorno y haciéndole participe de el, fomentando su máxima funcionalidad e independencia.



Recomendaciones Terapia Ocupacional

➤ Actividades básicas de la vida diaria

- Es importante que estando en casa demos la oportunidad a nuestros niños de realizar sus rutinas de alimentación, vestido e higiene de forma independiente.
- Podemos ser apoyo y guía para ellos. Padres démosle oportunidad de hacerlos solos. #Ellos pueden.
- Cada día o semana podemos trabajar en reforzar una actividad o tarea, una semana trabajamos vestido (colocarse la camisa) y otro día podemos practicar el abotonarse. La siguiente semana podemos trabajar higiene (bañarse, lavado de manos, control de esfínter como orinar o defecar).
- Podemos usar imágenes y colocarlas en nuestro baños o podemos trabajar la imitación; hacerlo como guía y que ellos nos sigan.



➤ Actividades instrumentales de la vida diaria

- Podemos trabajar con nuestros niños pequeños y los adolescentes estas actividades de forma muy divertida.
- Ahora que estamos en casa podemos hacer un día de cocina con todos los integrantes de la familia.

1. Aprendemos el nombre y uso de algunos utensilios de cocina
2. Podemos conocer frutas y vegetales e incluso colores con los mas pequeños.
3. Con los adolescentes podemos ir poco a poco preparando alimentos sencillos; con la supervisión de los padres.



Es importante que tanto los niños y adolescentes tengan tareas en el hogar algunas de ellas pueden ser:

1. Llenar botellas de agua
2. Sacar la basura
3. Regar las plantas
4. Barrer el patio
5. Hacer su cama
6. Fregar los utensilios de cocina mas ligeros
7. Darle comida a sus mascotas y mantenerlas limpias.
8. Doblar su ropa
9. Recoger sus juguetes
10. Ordenar su recamara



Todos nuestros estudiantes; ya sean niños o adolescentes son capaces de realizar estas y muchas otras actividades o tareas en casa, con el apoyo y supervisión de sus padres.

Podemos hacer con nuestros niños y adolescentes muchas actividades en casa tales como:

1. Caminar por líneas en diferentes direcciones
2. Hacer laberintos con cinta adhesiva
3. Saltar con una cuerda
4. Usar pelotas para lanzar, picar o apañar
5. Bailar con toda la familia
6. Caminar entre obstáculos
7. Realizar juegos de antaño entre la familia como la rayuela, escondidas, la queda, pan con queso entre muchos otros.

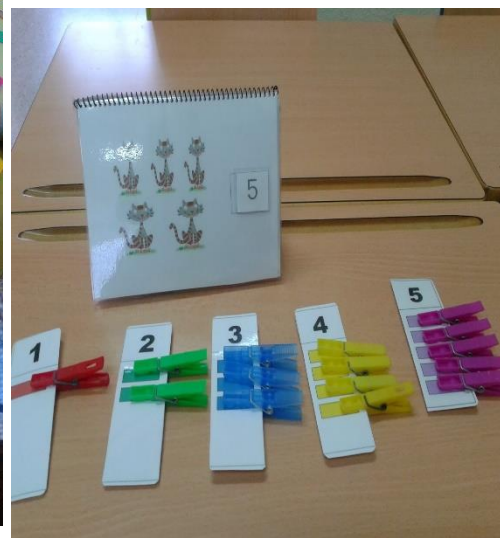
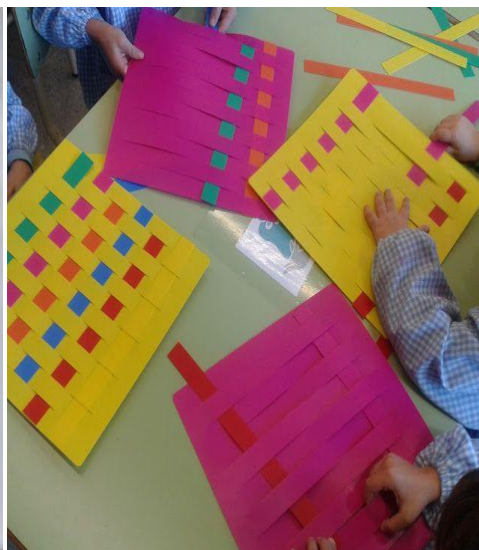


Podemos hacer con nuestros niños y adolescentes muchas actividades en casa tales como:

1. Podemos realizar juegos de mesa (juego india, dama, monopolio)
2. Juegos de memoria (buscar diferencias, sopa de letras, laberintos)
3. Podemos trabajar en casa realizando manualidades
4. Colocar papel manila en la pared hacer dibujos o garabatos, usar pintura, crayola o marcadores.
5. Colocar palitos o piedras en una botella
6. Usar masilla y hacer formas
7. Rasgar papel y luego pegarlos en alguna imagen



Podemos hacer con nuestros niños y adolescentes muchas actividades en casa tales como:





Recomendaciones fisioterapéutica en el proceso de aprendizaje

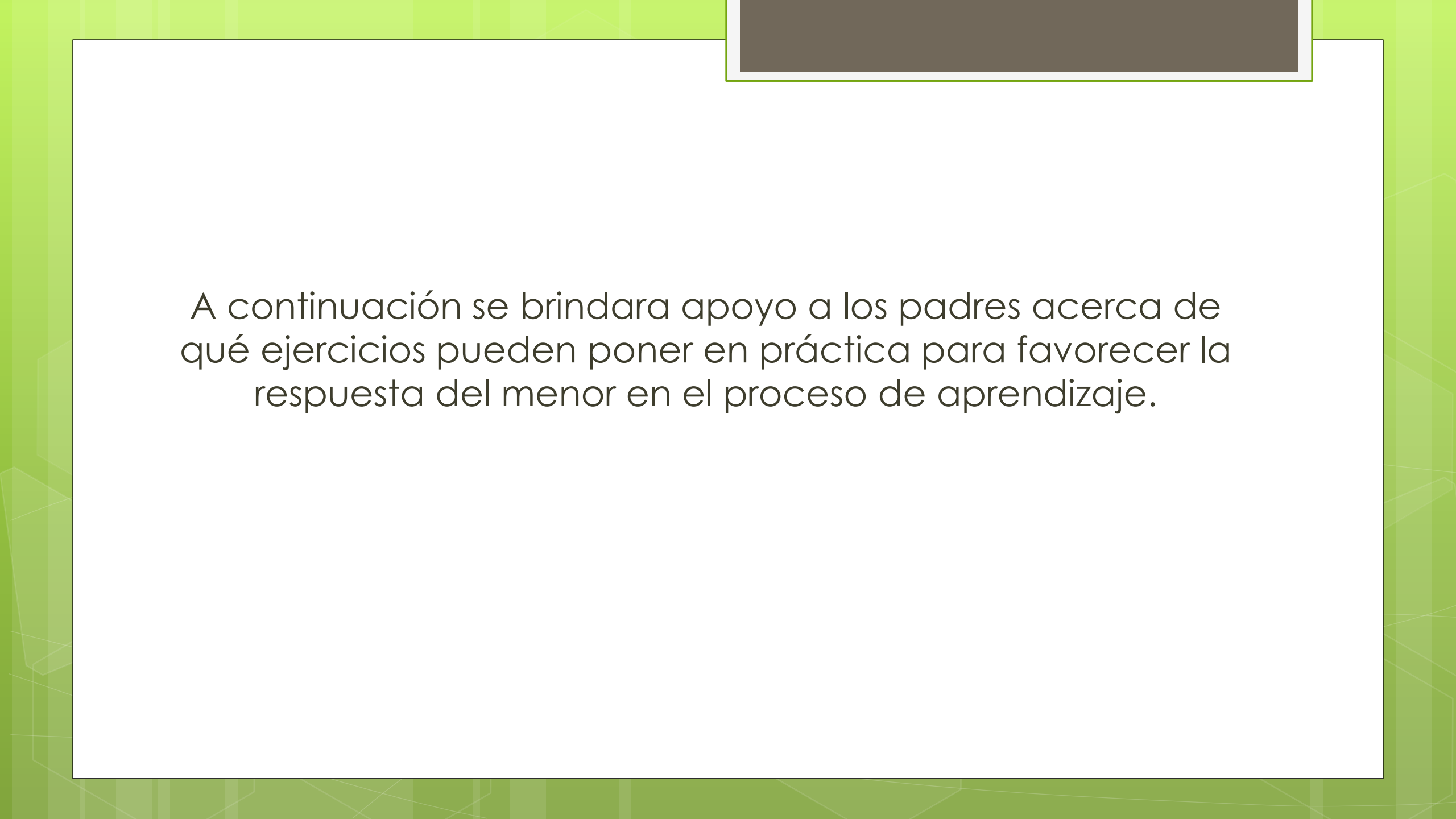
Licenciada Milena Hernández
Fisioterapeuta IPHE-CHEPO



Beneficios Fisioterapéutico

- ◉ Desarrollo del lenguaje y la expresión.
- ◉ Mejora de la capacidad para aprender y pensar.
- ◉ Mejora de la respuesta a los objetivos académicos.
- ◉ Desarrollo de la imaginación.
- ◉ Mejora de la ortografía.
- ◉ Mejora la concentración.

- Desarrollo de la empatía y la habilidad de escuchar
- Mejora de aspectos organizativos.
- Mejora de la expresión emocional.
- Fomento de la organización y elaboración de ideas sobre un tema específico.
- Incremento notable de la calidad de vida del niño al mejorar su adaptación a los entornos familiar, social y académico.



A continuación se brindara apoyo a los padres acerca de qué ejercicios pueden poner en práctica para favorecer la respuesta del menor en el proceso de aprendizaje.



**Caminar por la línea
media**



**Saltar con ambos pies y
con un pies**



Saltar soga



**Lazar y apañar
la pelota arriba
y abajo.**



Jugar a los bolos

Ocho perezoso

PASO:



- Estire la mano a la altura de la nariz con el pulgar levantado y realice el ocho.
- Los ojos deben acompañar el movimiento de la mano.
- La cabeza no se mueve.

BENEFICIOS:

- Sirve para integrar los campos visuales.
- Es útil para evaluar lo que se lee.
- Ayuda a reforzar la visión, lectura, capacidad de coordinación y equilibrio.



Botón del cerebro

pasos:

Coloque los dedos índice y pulgar bajo las clavículas y realice un masaje circular, con la otra mano cubra el ombligo. Respire lento.

Beneficios:

- Esto estimula y restablece el centro de gravedad y el equilibrio.
- Ayuda a mejorar la lectura, las destrezas visuales (movimiento de ojos) y eleva el nivel de energía.



Gateo cruzado

pasos:

Junte la palma de la mano derecha con la rodilla izquierda y viceversa. Hágalo varias veces.

Beneficios:

- Permite activar ambos hemisferios del cerebro al mismo tiempo. Ideal para 'calentar' el cerebro.
- Mejora la coordinación, conciencia espacial, ortografía, escritura, audición, lectura y comprensión.



Botones De Espacio

Paso:

Coloca los dedos de la mano derecha sobre el labio superior y la mano izquierda sobre el coxis y haz presión durante 30 segundos. Al mismo tiempo, debes respirar de 4 a 6 veces, lenta y profundamente. Ahora con la mano contraria repite el ejercicio.

Beneficios:

- activa ambos lados del hemisferio cerebral, al hacer el ejercicio alternando las manos.
- activa el cerebro para la concentración.
- relaja el SNC (Sistema Nervioso Central)
- ayuda a la relajación.



Fonoaudiología

**Percepción Auditiva y
visual**

Percepción Auditiva

- La percepción auditiva es la capacidad de reconocer y discriminar estímulos auditivos, teniendo conciencia de ellos y siendo capaz de interpretarlos.

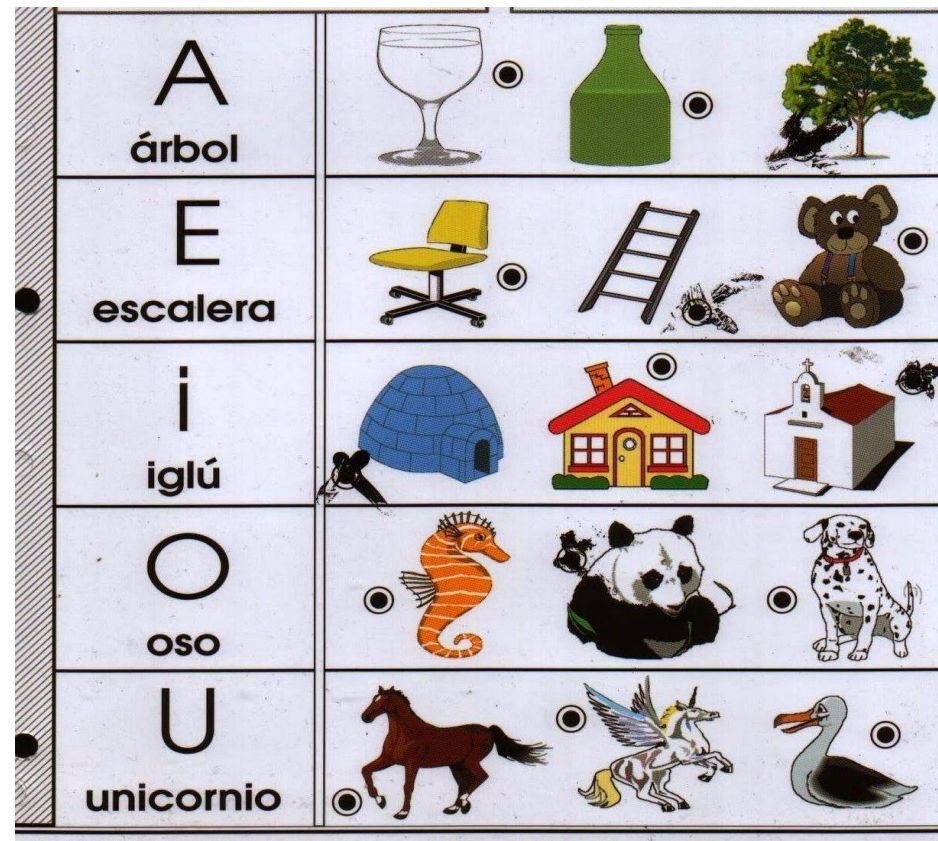


Fonoaudiología

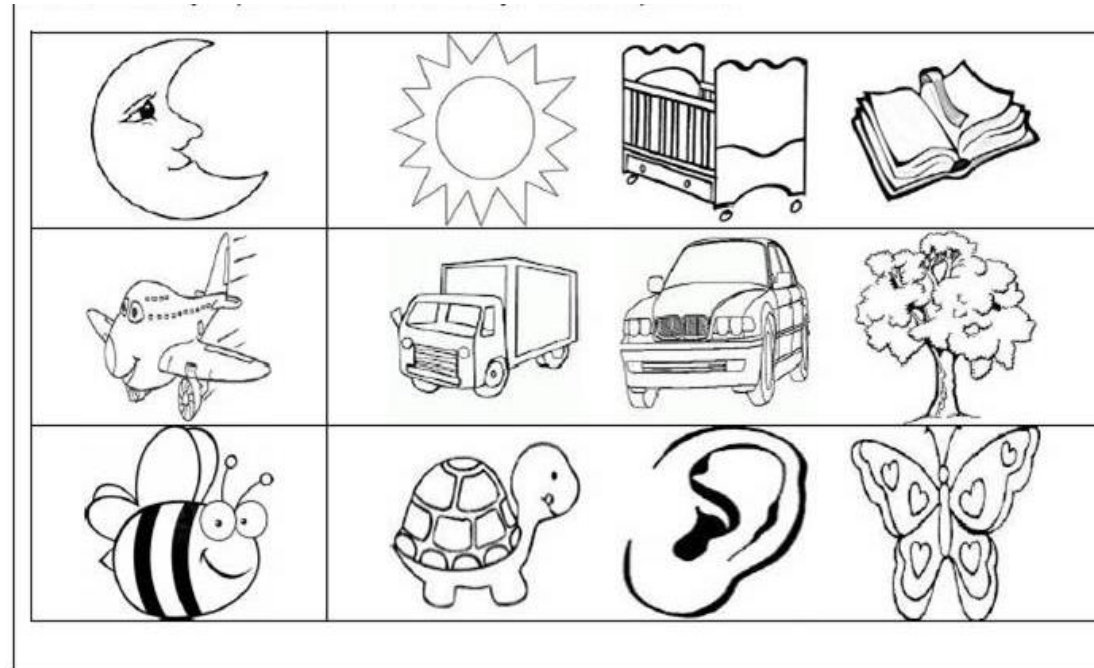
Recomendaciones y orientaciones a padres

- El lenguaje está ligado con el tacto. De ahí la importancia de proporcionarle contacto físico con masajes suaves. A medida que se le da el masaje, es clave hablarles de manera cariñosa.
- Cada vez que le hablemos, mirarlo de frente y ofrecerle diferentes gestos con el rostro (de alegría, de sorpresa, enojo) y explicarle el significado.
- Ubicar al niño de frente para que observe cómo le cantamos en diferentes tonalidades.
- Hacer sonar objetos, como sonajeros e instrumentos musicales, para que el busque de dónde proviene el sonido.
-
- Ubicar una mano del niño en nuestra garganta, para que el perciba la vibración cuando hablamos

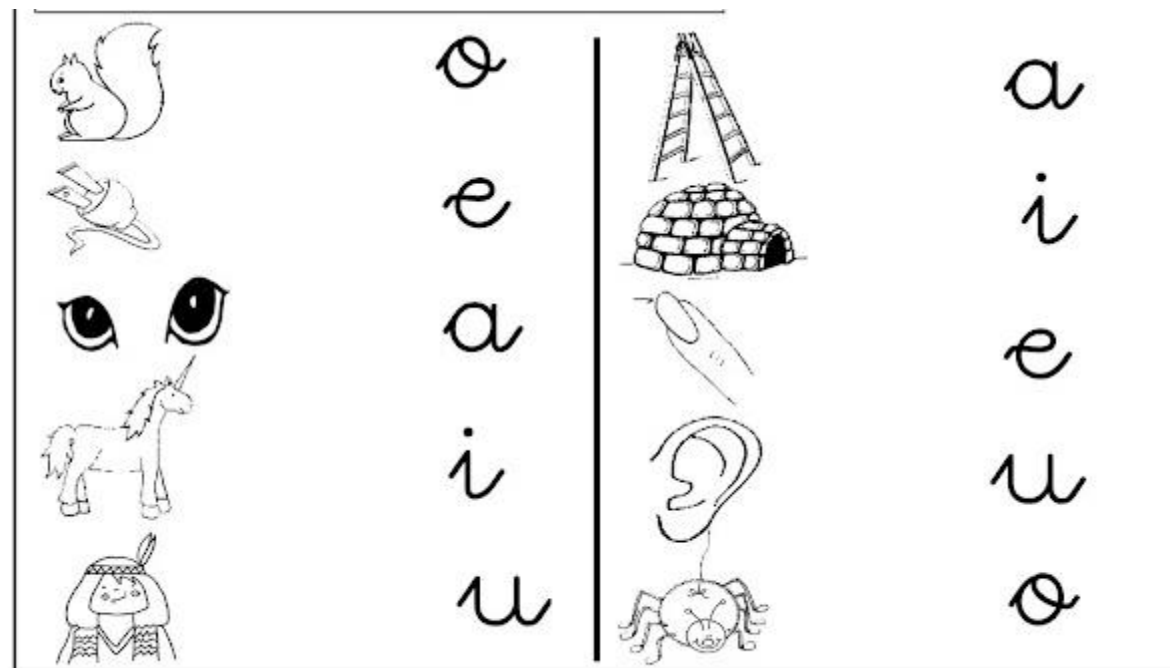
Busca el dibujo que inicie con el sonido de la primera vocal



Pinta el dibujo que rima con el objeto de la izquierda



Traza el dibujo que corresponde con el
sonido de la vocal



Fonoaudiología

Recomendaciones y orientaciones a padres

- Anticipar todo lo que van a realizar, por ejemplo, “vamos a salir al parque y a jugar con la pelota, luego vamos a visitar a tu tía”
- Pasearlo por la vivienda para buscar o hacer diversos sonidos, por ejemplo, el golpeteo de dos cucharas, arrugar una hoja de papel, abrir la llave del agua y explicarle cada uno de los sonidos.
- Mostrarle diferentes láminas, dibujos para explicarle extensivamente sobre la imagen.
- Meter muchos juguetes y objetos en una caja. Nombrarlos para que él los saque uno por uno.
- Pedirle que señale las partes del cuerpo en él y en un muñeco

Fonoaudiología

Recomendaciones y orientaciones a padres

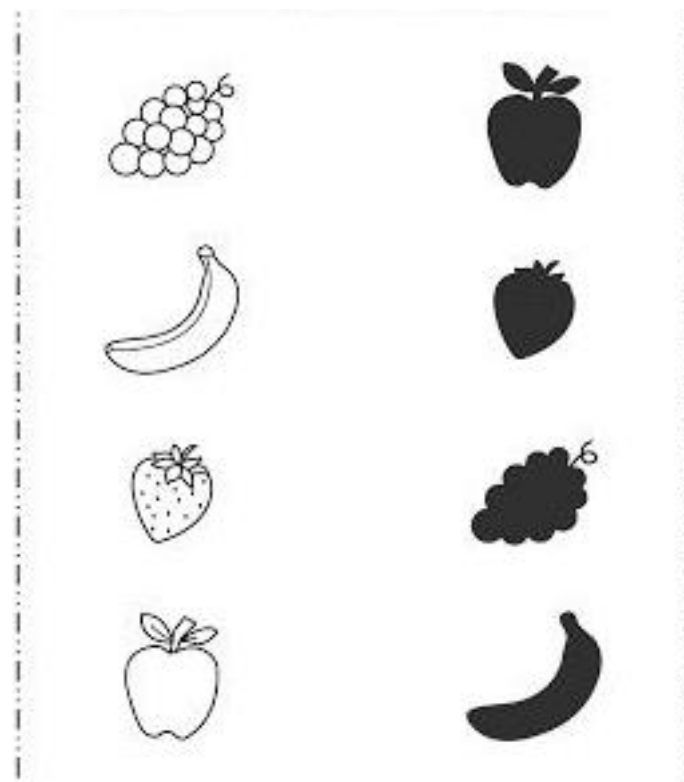
- Hacerle sonidos con diferentes instrumentos musicales como maracas, flauta, pandereta y tambor. Explicarle qué son y cuáles son sus características. Luego darle órdenes sobre los instrumentos como alcanzar, hacer sonar o escuchar (“¿Qué instrumento está sonando?”)
- Mostrarle fotografías de la familia, para describirle los sitios y las personas. Luego preguntarle sobre esto, para que él señale.
- Mostrarle dos objetos y luego taparlos con un pañuelo. Pedirle que ubique uno de ellos. Con el tiempo aumentar el número de objetos.
- Hablarles mucho, leerles cuentos, describirle todo lo que existe en su entorno, como los olores, los sabores de lo que come, los objetos, las personas.
- Explicarle los sentimientos de las personas, por ejemplo, si observan a una persona reír, comentarle que esa persona está alegre.

Percepción Visual

- Habilidad de identificar y localizar objetos en nuestro ambiente
- Capacidad del cerebro para interpretar la información que la luz del espectro visible llega hasta nuestros ojos de lo que nos rodea



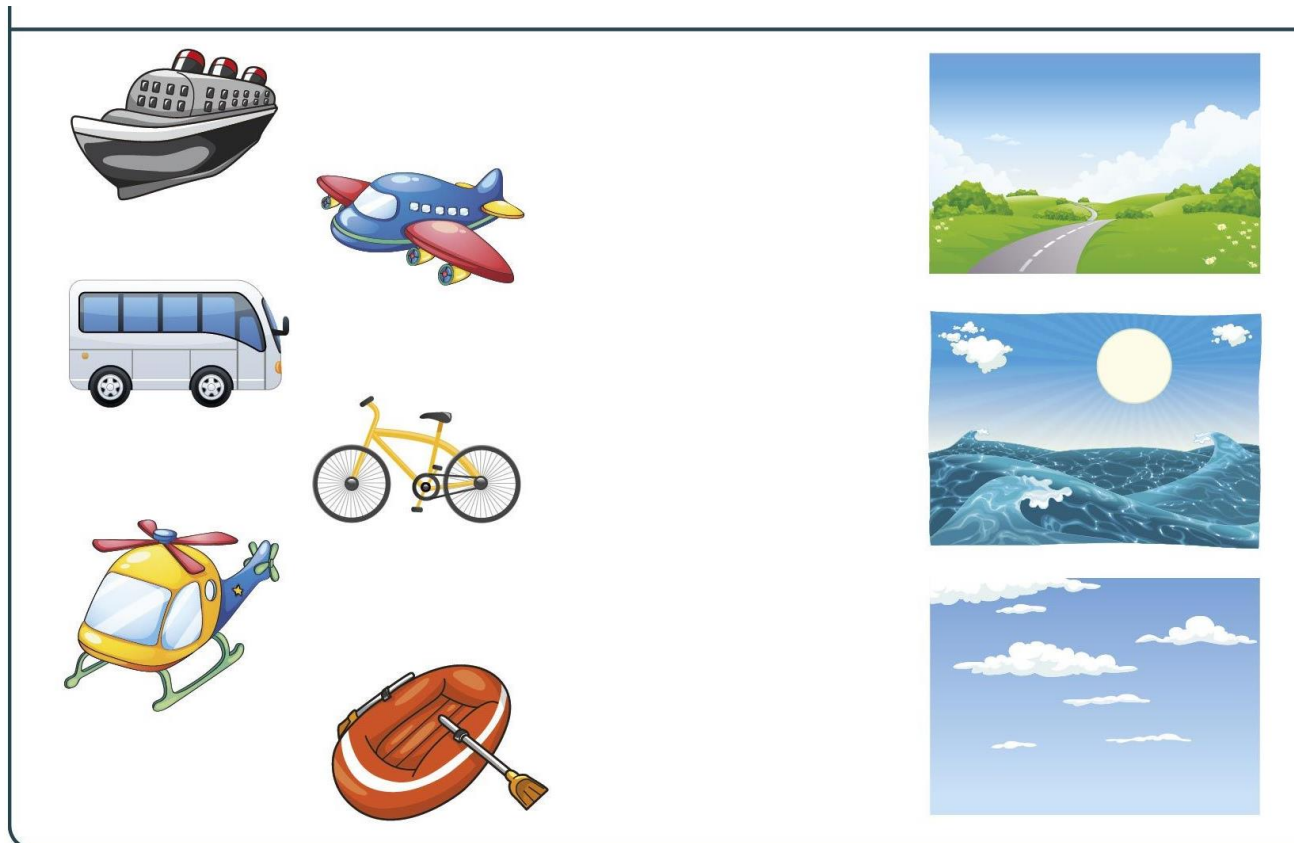
Busca la sombra de cada fruta



Identifique las frutas



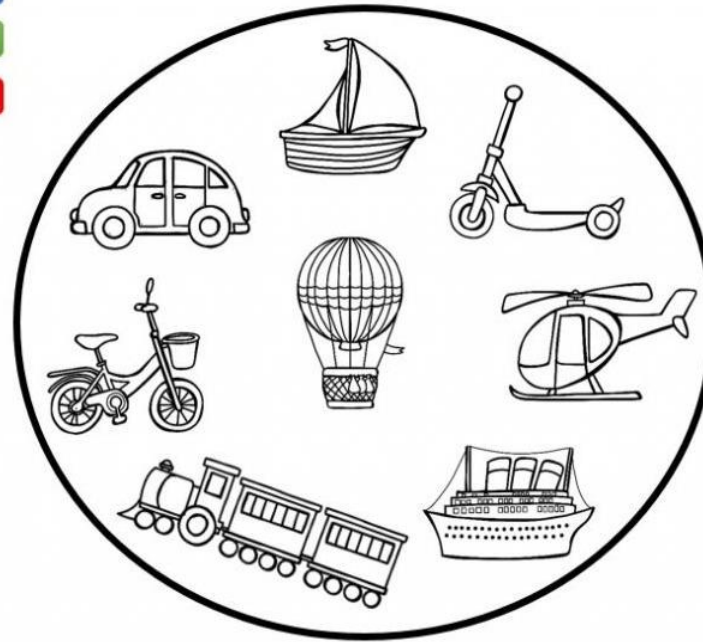
Identifica el lugar de cada transporte



Identifica el tipo de transporte

Terrestres 
Acuáticos: 
Aéreos: 

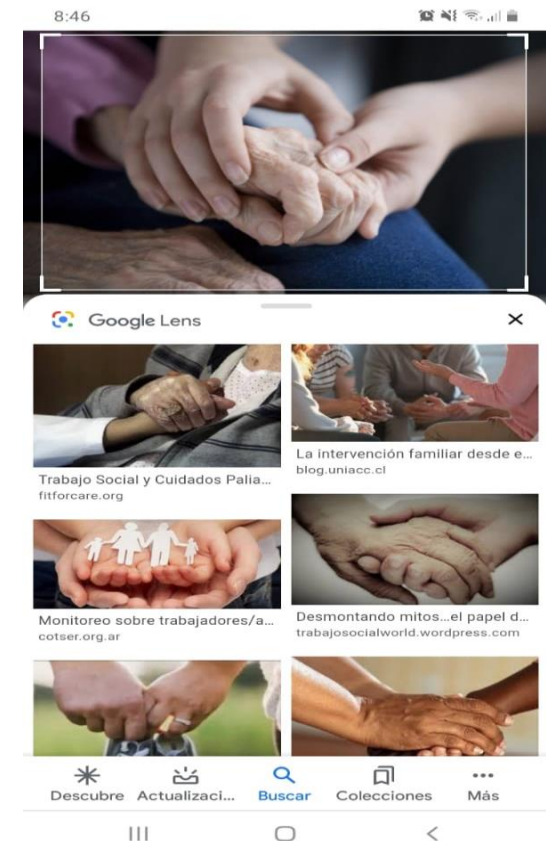
Pinta los medios de transporte



Trabajo Social

Recomendaciones y orientaciones a padres

El ritmo frenético del día a día ha dado un frenazo de golpe y es posible que durante estos días tengamos la oportunidad de volver a conectar con nuestros hijos, practicar la escucha activa y , la comunicación. Es el momento de establecer pactos, trabajar la empatía y los miedos. La organización familiar se vuelve indispensable para compaginar trabajo, deberes y tiempo libre.

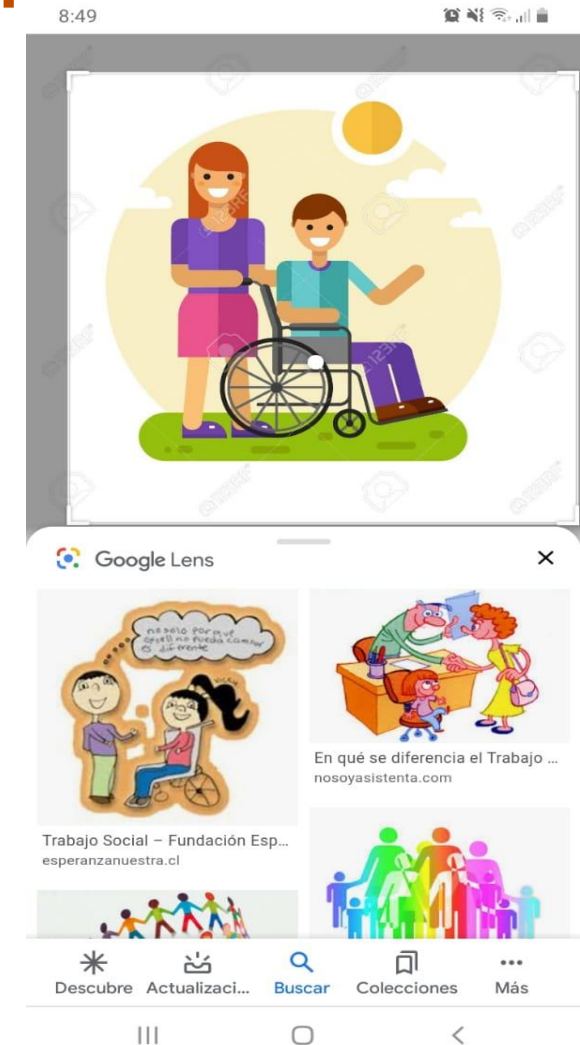


Recomendaciones y orientaciones a padres

- Mantener horarios y la rutina habitual. Acostarse y levantarse a la misma hora, establecer rutinas para las tareas y horarios de juego. Mediante reuniones de familia pueden acordarse los tiempos, cuando los niños sienten que se les tiene en cuenta y colaboran.
- Con la prisa, en ocasiones, acabamos haciendo cosas por ellos, que sin lugar a dudas, podrían realizar ellos solos. Puede ser un buen momento para trabajar la autonomía a la hora de vestirse, doblar su ropa o ducharse. De igual manera muchas de las tareas del hogar pueden ser realizadas por ellos mismos, fomentando así la seguridad en si mismos.
- Es un buen momento para conocer mejor sus fortalezas y debilidades.
- También puede una oportunidad para desconectarse de pantallas, celulares y hacer juegos en familia fortaleciendo el vinculo entre sus miembros.

Recomendaciones y orientaciones a padres

- Reflexionar sobre la necesidad de mantener a los niños ocupados todo el tiempo. Los niños necesitan calma y sosiego para interiorizar los estímulos que le llegan.
- El juego libre es indispensable para el autocontrol, la planificación y la creatividad.
- Este es sin duda, el mejor momento para trabajar con niños y adolescentes grandes valores como la empatía, la cooperación, la responsabilidad, el cumplimiento de normas, el respeto a los demás, la solidaridad o la necesidad del respeto de los espacios de cada uno en el hogar.



Recomendaciones y orientaciones a padres

- Es el momento de devolver nuestros cuidados a los abuelos, quienes han cuidado de los niños todo este tiempo. Contribuir al compromiso que tenemos con ellos y tomando conciencia colectiva para proteger su salud.
- Bajar nuestro nivel de exigencia, esta nueva situación precisa que asimilemos muchos cambios.
- Cuidarnos en la medida posible para también cuidar de nuestros hijos.



Gracias



Todos este tiempo podemos disfrutar en familia y aprender cosas nuevas y divertidas

