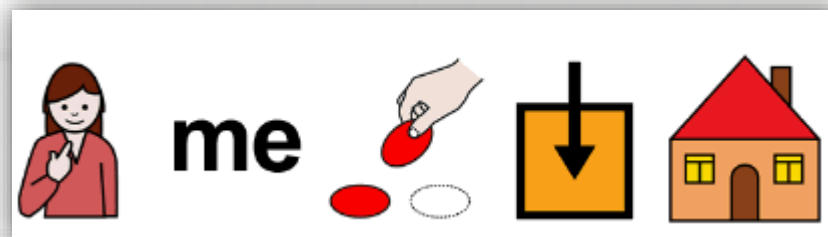


Yo me quedo en casa

Pequeñas cosas que ayudarán, a pequeños y grandes, a vivir satisfactoriamente el confinamiento en casa para frenar el #COVID_19



#Yo me quedo en casa

Departamento de Educación CREER
escuela@creenfermedadesraras.es

Recomendaciones

- 🦠 Habla con él y ayúdalo a expresar emociones
- 🦠 Mantén una rutina de actividad
- 🦠 Practica con él las recomendaciones de higiene
- 🦠 La casa es el mejor entorno natural para sus aprendizajes
- 🦠 Acuérdate de ti, cuídate para cuidar



HABLA CON ÉL y AYÚDALO A EXPRESAR SUS EMOCIONES

Niños y niñas son particularmente sensibles a la información que circula, la cual puede producirles gran temor y ansiedad por ello es recomendable:

- Explica la situación con naturalidad, dedica tiempo a resolver sus dudas, conversa de forma que puedan entender lo que sucede
- Corrige sus ideas erróneas, da información clara y evita largas charlas, más vale a menudo y poco contenido que conversaciones largas y únicas.
- Pregunta qué saben, qué dudas tienen, cómo se sienten en relación a lo que está pasando.
- Explicar cuentos como “Rosa contra el virus” que puedes encontrar en YouTube https://www.youtube.com/watch?v=Z9w6B_PpYjo o “El bichito insolente” <https://www.tamarachubarovsky.com/2020/03/23/el-bichito-insolente-cuento-sanador/>



HABLA CON ÉL y AYÚDALO A EXPRESAR SUS EMOCIONES

- Transmite calma y da valor a sus sentimientos. También puedes compartir los tuyos (“Entiendo que estés nervioso, yo también lo estoy un poco, esta situación es nueva para nosotros y no nos gusta, pero hay muchas personas trabajando para que estemos todos protegidos y esto mejore pronto”).
- Si no sabemos alguna respuesta, no nos la inventemos, seamos sinceros.
- Evita la sobreinformación, tanto para el adulto como para el niño, es importante no estar todo el día escuchando noticias sobre el tema, podéis escoger uno de los informativos del día para que los adultos estén conectados a la actualidad.
- ¡No esperes que pregunten para hablarlo!
- También es un buen momento para alentar la expresión de muestras de cariño y afecto por nuestros seres queridos. Que los niños transmitan a los abuelos que les echan de menos, que les quieren...



HABLA CON ÉL y AYÚDALO A EXPRESAR SUS EMOCIONES

Es posible que lo más difícil para nuestras niñas y niños haya sido asimilar esa brusca ruptura de los hábitos, horarios, obligaciones y costumbres y tener que adaptarse a vivir en un permanente “domingo”.

En este proceso de asimilación y adaptación es posible que hayan aparecido alteraciones en los ritmos de sueño, despertares nocturnos,... o irritabilidad, nerviosismo o, por el contrario apatía y desmotivación.

Si para los adultos es difícil, para ellos también. Acompáñalos y no olvides que eres su mejor modelo, si tú ven tranquilo ellos se sentirán tranquilos; si hablas de la situación de forma positiva y con esperanza, ellos se sentirán seguros.

Habla con ellos y si no han alcanzado habilidades comunicativas suficientes, dibuja con ellos, recuerda que el arte también canaliza y expresa emociones.



MANTÉN UNA RUTINA

En la medida de lo posible es bueno que no alteremos los horarios habituales que tenían antes de comenzar el confinamiento.

- Establecer horarios y rutinas dentro de casa: horarios para levantarse e irse a dormir, para comer, estudiar, hacer ejercicio físico, jugar.
- Mantenimiento de tareas escolares, clases de manera virtual y responsabilidad en base a su edad.
- Animarles a participar en las labores domésticas: poner la mesa, recoger su habitación, ordenar su ropa, elaborar recetas sencillas postres, aperitivos...
- Buscar nuestro propio espacio, es importante que a la vez que hacemos actividades en familia podamos disponer todos y todas de un espacio propio y de tiempo a solas.
- Dejar espacio para el juego, para expresar sus sentimientos mediante el dibujo
- Aprovechar el tiempo con la familia para hacer actividades de ocio y disfrute: manualidades, ver una película, juegos de mesa, cantar, escuchar música, leer en grupo, pintar, preparar una receta y sentarse a comer juntos...
- Estar conectados con la familia y amigos por teléfono, internet, videoconferencias



PRACTICAD LAS RECOMENDACIONES BÁSICAS DE HIGIENE

Reforzar los hábitos higiénicos y comportamientos preventivos

Las recomendaciones principales de la Organización Mundial de la Salud son:

- Lavar las manos con agua y jabón con frecuencia, o usar gel desinfectante con una base de alcohol de al menos 70%.
- Evitar tocarse la cara con las manos.
- Cubrirse al toser o estornudar con la parte interna del brazo.
- Evitar el contacto con personas infectadas.
- Mantenerse al menos a un metro de distancia de otras personas en lugares públicos.
- Evitar actos públicos con asistencia masiva.
- Desinfectar las superficies con las que se tiene contacto frecuentemente.

Lavado de manos con agua y jabón



1. Mojarse las manos Aplicar una cantidad suficiente de jabón



2. Frotarse las palmas de las manos entre sí



3. Frotarse las palmas contra los dorsos



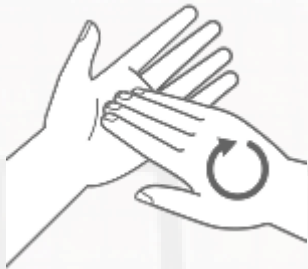
4. Frotarse las palmas con los dedos entrelazados



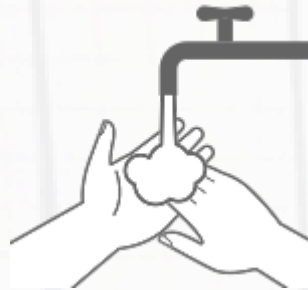
5. Frotarse el dorso de los dedos de una mano



6. Frotarse los pulgares Con un movimiento de rotación, rodeándolos con la palma de la mano opuesta



7. Frotarse las puntas de los dedos Las yemas y las uñas contra la palma de la mano opuesta



8. Enjuagarse las manos Con agua abundante



9. Secarse las manos Con una toalla de un solo uso



10. Cerrar el grifo Usando la toalla desechable



PRACTICAD LAS RECOMENDACIONES BÁSICAS DE HIGIENE

Estas rutinas de lavado de manos, junto a la etiqueta respiratoria (toser en el interior del codo) y la distancia social, que estamos practicando estos días.... van a servir a nuestros hijos para incorporar esos hábitos en su día a día de forma permanente, como método de prevención y cuidado de su salud.



Este video les ayudará a entender como hacer un correcto lavado de manos

https://www.youtube.com/watch?v=2MxCdialn_E



Recomendaciones en LSE Confederación Estatal de Personas Sordas (CNSE)

<https://twitter.com/CNSEinfo/status/1237746874788065281?s=20>



LA CASA ES UN BUEN ENTORNO NATURAL PARA SUS APRENDIZAJES

- El **aprendizaje y desarrollo de los niños**, con y sin discapacidad, e independientemente de la naturaleza de sus dificultades, se promueve a través de las rutinas diarias.
- La mayor parte de las horas de los niños se desarrolla en espacios naturales, la casa, el colegio, la comunidad,....no en las salas de terapia; y en ellos están las **oportunidades reales** para aprender y avanzar.
- **Aprovecha los tiempos** de comida, baño, juego, cambio de pañal,...
- **No necesitas de equipamientos** ni elementos especiales, el mejor elemento terapéutico es la casa y las interacciones con elementos y las personas que la dan vida.
- El principal objetivo debe ser el entretenimiento, porque **si se divierten aprenden**.



LA CASA ES UN BUEN ENTORNO NATURAL PARA SUS APRENDIZAJES

JUEGO Y APRENDO

- Clasificar, ordenar, emparejar objetos cotidianos (cubiertos, ropa, juguetes,...)
- Clasificar tapones, juguetes por tamaño, color, forma.
- Hacer recetas de cocina, pesando ingredientes, comparar cual lleva más, menos, mucho, poco,...
- Aprovechar cualquier momento para contar, hacer sumas, restas (con alimentos, pinzas,...)
- Jugar a las cartas, al parchís, a la Oca. (la oca nos da muchas posibilidades ya que podemos realizar una propia, para conseguir movernos, juntar palabras, sumar,...)
- Dedicar todos los días un rato a la lectura, (todo vale, cuentos, libros, propaganda, notas que escribe papá...)
- Escribir cartas a familiares, amigos,...
- Adivina quien... (pensar un personaje, animal, cosa, el resto deberá acertarlo haciendo preguntas a las que solo se puede contestar si /no. También se puede hacer con mímica)
- Hacer un “pasapalabra” adaptado a cada familia.
- Juegos como el ahorcado, el memori, buscar diferencias, adivinanzas, baloncesto con la papelera, bolos con botellas de plástico, el escondite, la gallinita ciega,...



LA CASA ES UN BUEN ENTORNO NATURAL PARA SUS APRENDIZAJES

JUEGO Y APRENDO

- Claudio Jiménez García en su blog nos propone una sugerente adaptación del juego de la oca <https://claudiojiga.wixsite.com/edufis/la-oca-de-ef-en-casa> para mantenernos en forma también en casa.
- Y otras tantas ideas para aprender jugando <https://claudiojiga.wixsite.com/edufis>.

Podéis modificar la oca a vuestro gusto, se puede introducir pruebas de sumas, conteo, lectura, creatividad,...

Y lo que es importante recordad que estos días son una oportunidad única para realizar nuevos aprendizajes con experiencias que los niños practican en el día a día. Por ello, las actividades que hemos comentado anteriormente van a dar significado a muchos contenidos académicos; entender y vivenciar conceptos matemáticos a partir de la información diaria a la que están expuestos, incremento, porcentajes,....o a través de las rutinas y tareas cotidianas planificar compras, calcular y estimar necesidades de abastecimiento, consumo responsable,... asimilar y vivenciar unidades de medida gramos, mililitros,...abstractos en los ejercicios escolares y que ahora cobran sentido en la cantidad de harina, leche, chocolate ... de las recetas y experimentos realizados en familia,....valorar el cuidado de la naturaleza, responsabilizándose de regar las plantas,...



LA CASA ES UN BUEN ENTORNO NATURAL PARA SUS APRENDIZAJES

JUEGO Y APRENDO

- El Portal ARASAAC, recoge una recopilación materiales para explicar lo que está ocurriendo dirigidos a las **personas con dificultades en la comunicación y en la accesibilidad cognitiva**, basados en apoyos visuales con pictogramas de ARASAAC.



<http://aulaabierta.arasaac.org/materiales-cao-coronavirus>



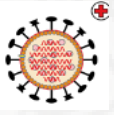
ACUERDATE DE TI. CUIDATE PARA CUIDAR

La situación que estamos viviendo nos lleva a tener que pasar las 24 h. del día en casa con nuestros hij@s, recayendo en los padres y madres todo el cuidado y atención de sus necesidades biológicas, físicas, emocionales, educativas,.... Cuidados que anteriormente se compartían con diferentes instituciones, personas,...

Debemos tener en cuenta que esta situación puede producir sobrecarga física y emocional por lo que es muy importante no solo cuidar, sino también CUIDARSE.

Desde el departamento de Educación del Creer queremos daros mucho ánimo a todos los padres y madres, y recordaros:

- Compartir tareas / Todos los adultos deben participar en el cuidado y atención de los hijos/as. (El cuidado es cosa de hombres y mujeres).
- Estimular a los menores a que sean los más autónomos posibles (ahora el tiempo juega a nuestro favor)
- Permitir a nuestra mente desconectar / Reservar algún momento al día para nosotros. (Lectura, música, TV, ejercicio,...)
- Respetar y aceptar nuestros sentimientos. (Valorarnos y disculpar nuestros errores)
- Cuidarnos física y emocionalmente / Cuidar la alimentación, el descanso.(Realizar pequeñas rutinas que lo faciliten y técnicas de relajación)



ACUERDATE DE TI. CUIDATE PARA CUIDAR

Y no olvides, saber pedir ayuda también nos hace fuertes.

Puedes enviarnos tus dudas o consultas a nuestro mail, te responderemos lo antes posible.

escuela@creenfermedadesraras.es



Nos vemos pronto

Procedencia de los pictogramas: ARASAAC
<http://www.arasaac.org/>