

MISIÓN QUEDARSE EN CASA

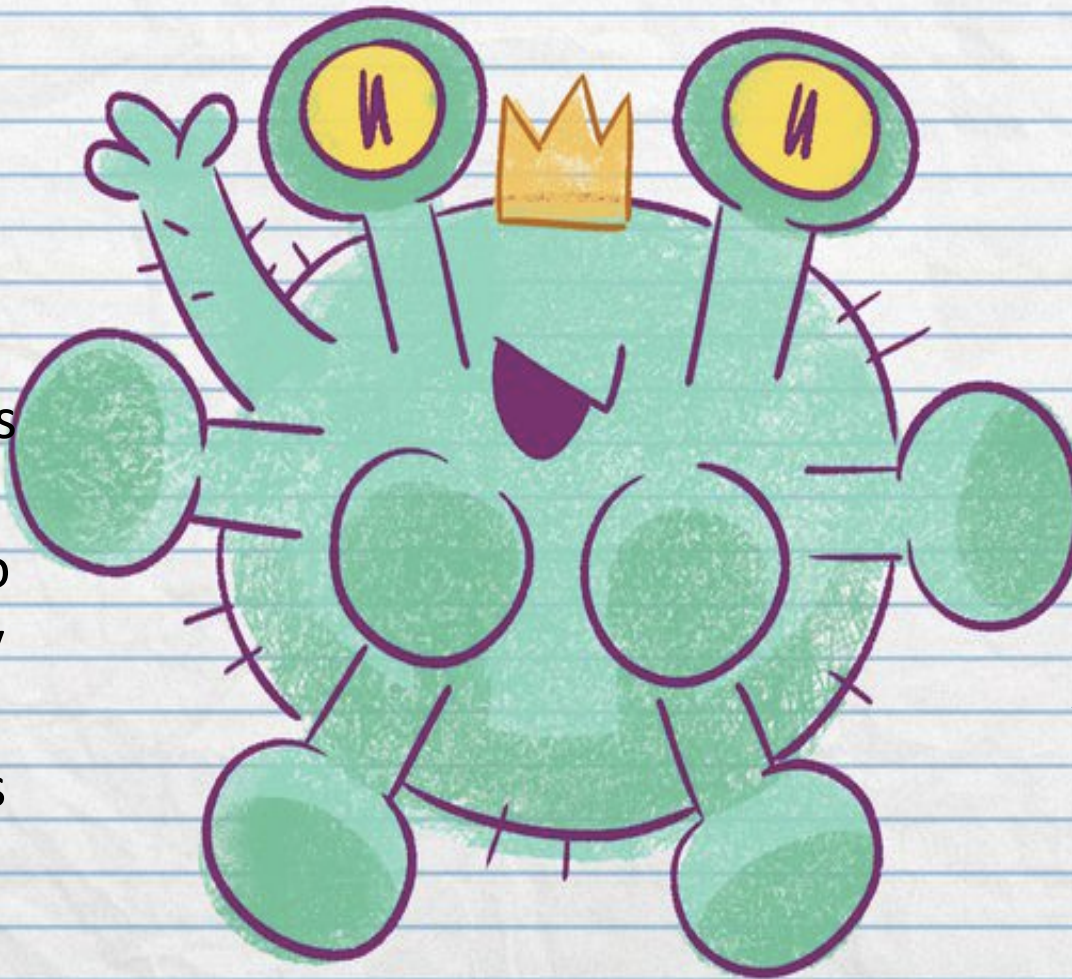
Familias con personas en situación de Discapacidad



Psicóloga Infanto Juvenil
Daisy Olivares

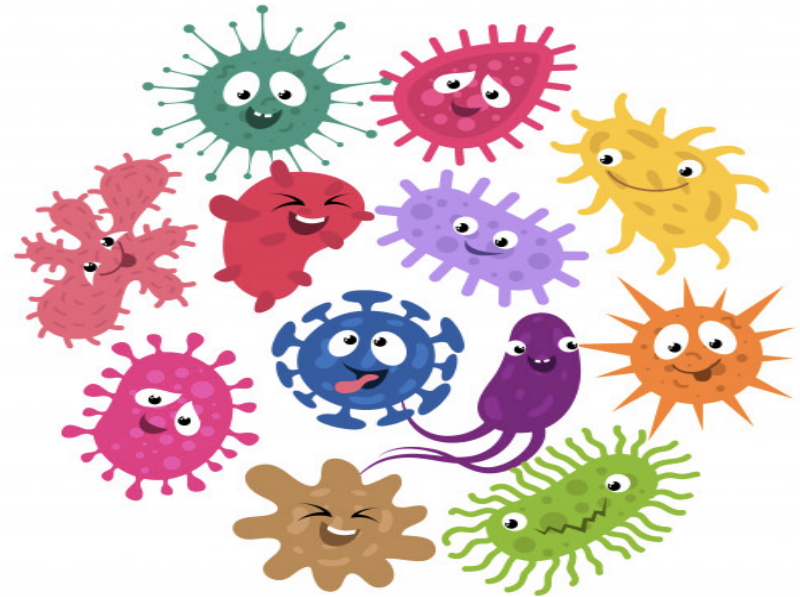
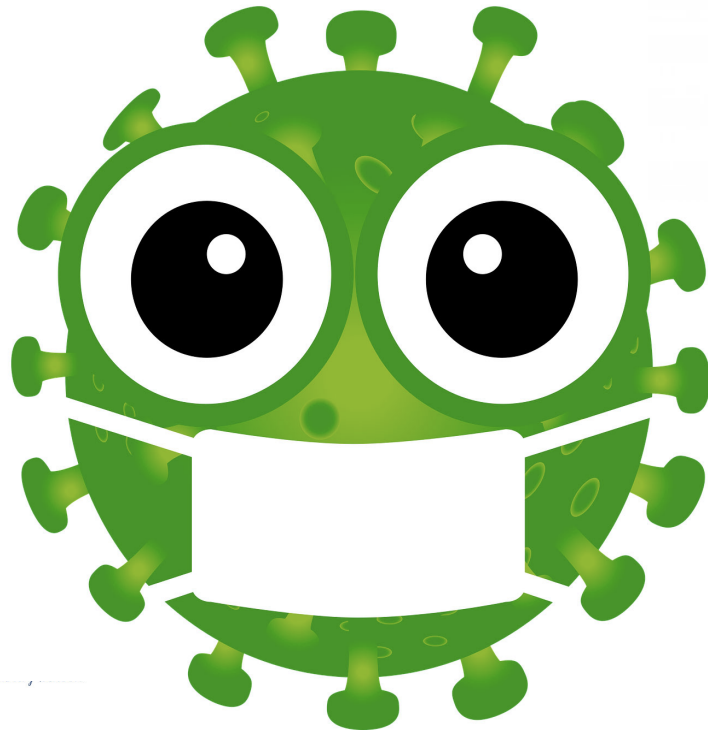
RECOMENDACIONES GENERALES

- Evitar exposición a noticias sobre el tema y a conversaciones catastróficas. Cuidado con lo que decimos y transmitimos a nuestros seres queridos.



- A pesar de estar en casa se debe ser responsables y consistentes con horarios de medicamentos y uso de ayudas técnicas.

- Desarrollar competencias de autocuidado y hábitos de higiene en todos los integrantes del sistema familiar



- Resolver todas las inquietudes que tengan. Si se quedan con dudas, los hijos pueden buscar explicaciones que se alejan de la realidad, aumentando el temor y/o ansiedad.

Acompañar explicaciones verbales con imágenes en la medida que sea posible.

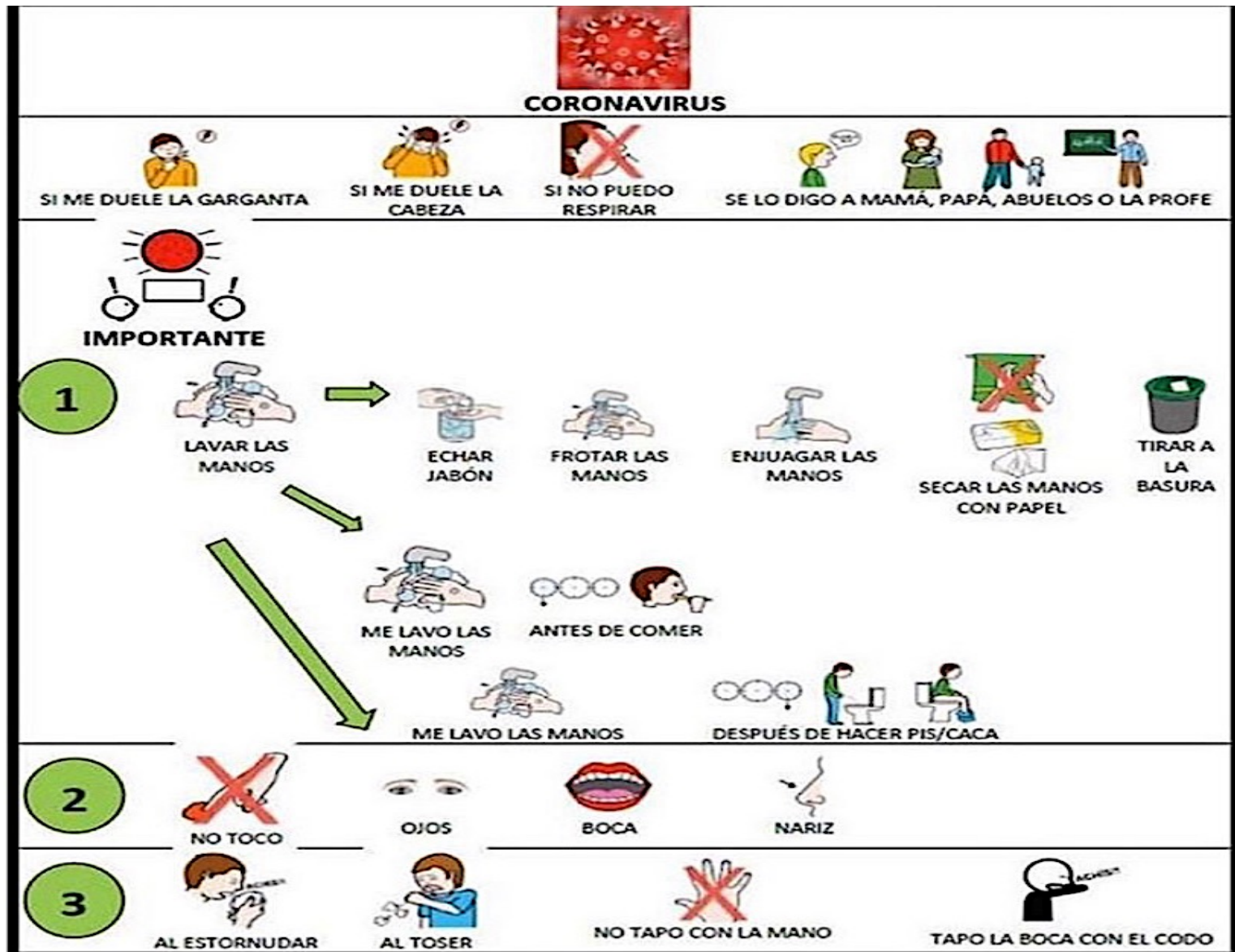
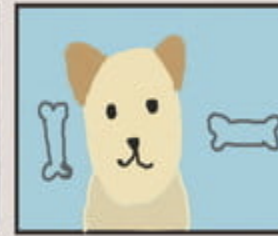
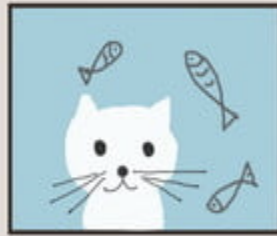


Imagen extraída de Instagram mamapulpoazultea

IMPORTANCIA DE ORGANIZACIÓN FAMILIAR



- Es importante planificar y anticipar las actividades cotidianas desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, incluyendo las comidas, baños, actividades escolares, de entretenición y ocio, etc.
- Debe ser notorio el cambio de rutina los días sábados y domingos, la idea es que puedan diferenciar los días de semana con los días del fin de semana a pesar de estar en casa.



¿QUÉ HACER EN CASA?

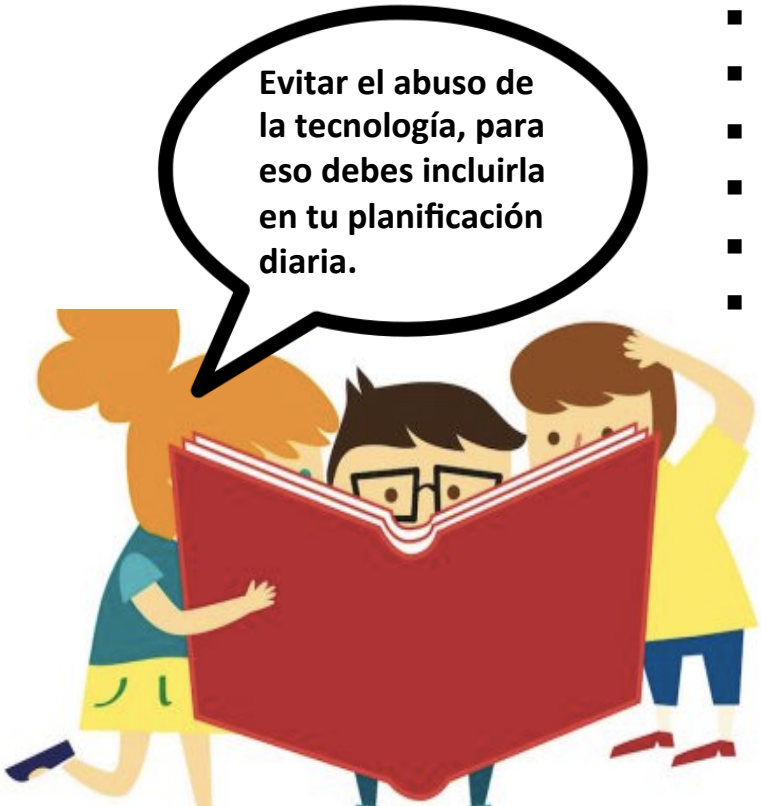
No importa si eres niño, adolescente o adulto. Considerando que estamos en casa, necesitamos realizar actividades con movimiento de energía hacia adentro (actividades pasivas) y hacia fuera (actividades que involucren movimiento). Tratar de buscar un equilibrio para no llamar al aburrimiento o al mal comportamiento.

ACTIVIDADES HACIA ADENTRO

- Dibujar
- Pintar
- Manualidades
- Leer cuentos
- Ver películas
- Rompecabezas, juego con legos, etc.

ACTIVIDADES HACIA AFUERA

- Baile entretenido
- Ejercicio
- Juegos con movimiento
- Ayudar en actividades domésticas
- Disfrazarse



Evitar el abuso de la tecnología, para eso debes incluirla en tu planificación diaria.

CUIDANDO A LOS CUIDADORES



- Mantén contacto directo con los terapeutas.
- Hablar con cuidadores que estén en una situación similar.
- Hablar con familiares o amigos de otras temáticas, recuerden es sano y necesario distraerse.
- No tengan miedo de pedir ayuda. Nadie es perfecto y si nos podemos equivocar.