



Como trabajar y gestionar las habilidades y rutinas durante el confinamiento por la crisis del COVID-19 en niños con discapacidad

Ante una situación inédita como la que vivimos, nos hemos visto obligados a cambiar nuestra rutinas y hábitos, tanto niños como adultos. Esto es particularmente preocupante para aquellos niños que no solo requieren adaptaciones curriculares, sino que además necesitan de intervenciones de otros profesionales como logopedas, psicólogos, terapeutas ocupacionales, entre otros. A toda esta preocupación se suma la derivada del cambio del ambiente y las rutinas que hacen de estos casos todo un reto a afrontar.



Para los niños es difícil entender que está pasando, por qué no van al colegio y la razón del cambio de rutinas. Para poder ayudarles, puede ser útil tener en cuenta varias cosas:

1.- Los niños sienten la ansiedad no verbal y el estrés de parte de los adultos. Ellos son más sensibles y tienden a sentirlo aún más de lo que realmente está ocurriendo.

2.- Tener al niño en casa todo el tiempo requiere de paciencia, capacidad resolutiva y mucha creatividad. Es importante, por ende, que estés bien para poder transmitir tranquilidad y protección al niño, sobre todo en esta situación tan compleja que estamos viviendo.



Por otro lado, es importante brindar un entorno protegido, estructurado y seguro, con el fin de que el niño no sienta esa inseguridad que provoca el desconcierto y, como adultos, no comencemos a perder esa paciencia tan necesaria. Para ello, recomendamos:

1. **MANTENER LA RUTINA:** mientras más predecible sea el día, más tranquilos y receptivos estarán a los cambios. Al iniciar el día se puede realizar un horario que le permita saber que actividades hará durante el día. Y si esas actividades son del tipo académicas, no deberían durar más de 30-40 minutos. Es de gran ayuda si el niño participa en la elaboración de esa “agenda” diaria. Aquí os facilitamos este recurso que puede ser de ayuda.

<http://www.fundacionorange.es/aplicaciones/in-tic-agenda/>



2. **DESCANSOS ACTIVOS:** de tipo motor y sensorial. Esto incluye la merienda, ir al baño, hacer alguna actividad de estiramientos, saltos, cepillarse los dientes, convertirse en “sándwich humano”. No sólo ayudará al niño, sino también al adulto.

3. **AYUDA VISUAL Y FINAL:** para quitar la ansiedad que produce no saber cuándo acabará una actividad, es muy útil presentarle dibujos para cada una de las actividades y secuenciar la información por pasos, indicando cuando es el final. Según se van realizando las tareas, se

puede ir tachando el dibujo, dando vuelta o quitando del campo de visión. De este modo el niño puede visualizar cuando acaba la tarea y eso le genera menor ansiedad.

4. **COMUNICACIÓN:** tener contacto con los profesionales que suelen trabajar con el niño es de gran ayuda para disminuir la ansiedad que provoca no saber si se está haciendo lo correcto, si hay que reaccionar de una u otra manera. Recibir ese soporte y apoyo hacia la familia (y no solo al niño) es fundamental para mantener la calma y buena convivencia.



5. **METAS A CORTO PLAZO:** ser realistas con el manejo del tiempo y las expectativas es lo mejor que podemos hacer. No ser ambicioso. Lo importante es avanzar según las necesidades del niño y las circunstancias. Pretender desarrollar lo mismo que en el colegio, es un absurdo que solo sumará tensión y malestar.

6. **ESTIMULACIÓN:** en nuestro programa, planteamos unos objetivos individualizados y una asistencia terapéutica (neuropsicológica, terapia ocupacional y logopedia) que se adaptan al niño. Estas intervenciones pretenden estimular aquellas áreas que suponen un mayor reto o



dificultad para el niño, así como aquellas que favorecen su desarrollo madurativo. En casa, también hay muchísimas actividades que buscan esta estimulación. Son actividades del día a día y lúdicas. Dentro de las actividades que puedes hacer en casa, las sensoriales (soplar pompas de jabón, amasar harina, limpiar la mesa...), las motrices (plastilina, guerra de almohadas, circuitos neuromotores...) y las

cognitivas (cantar, leer cuentos, contar historias, armar una tienda, jugar a cocinitas, hacer un juego de mesa...) estarán adecuadas. Son divertidas, no exigen mucha más instrucción que la imaginación y dejar las reglas claras de antemano y, lo mejor de todo, estaremos estimulando de una manera única que pocas veces podemos hacer en el colegio.

7. **JUEGOS:** los juegos tradicionales (pilla-pilla, piedra-papel-tijera...), cocinar y seguir recetas, el juego simbólico, son una excelente forma de entrenar la Teoría de la Mente, la planificación

y el seguimiento de instrucciones. Es decir, las funciones ejecutivas. Habilidades muy necesarias para el desarrollo de cualquier actividad a lo largo de toda la vida.

8. **AUTONOMÍA:** es muy importante que el niño realice actividades en casa. Aún mejor, nombrarle encargado de una actividad en concreto, ayuda a construir una imagen de sí mismo positiva, sentido de la responsabilidad y estaremos fomentando la autonomía. Recoger la mesa, mantener ordenados sus juguetes, tender la ropa, guardar su ropa, hacerse la cama. Así mismo, las conductas de autocuidado como ducharse, cepillarse los dientes, peinarse, elegir vestimenta, vestirse solo, son muy importantes y este es un excelente momento para estimularlas.



Esperamos que comprendas que la estimulación está en todas partes. En el cole muchas veces no podemos hacer todo esto, pero ESTE es el momento de hacerlo y disfrutarlo.

¡ÁNIMO!

EL EQUIPO DE EL COLE DE CELIA Y PEPE

