



Centro de Rehabilitación
y Educación Especial **DIF**

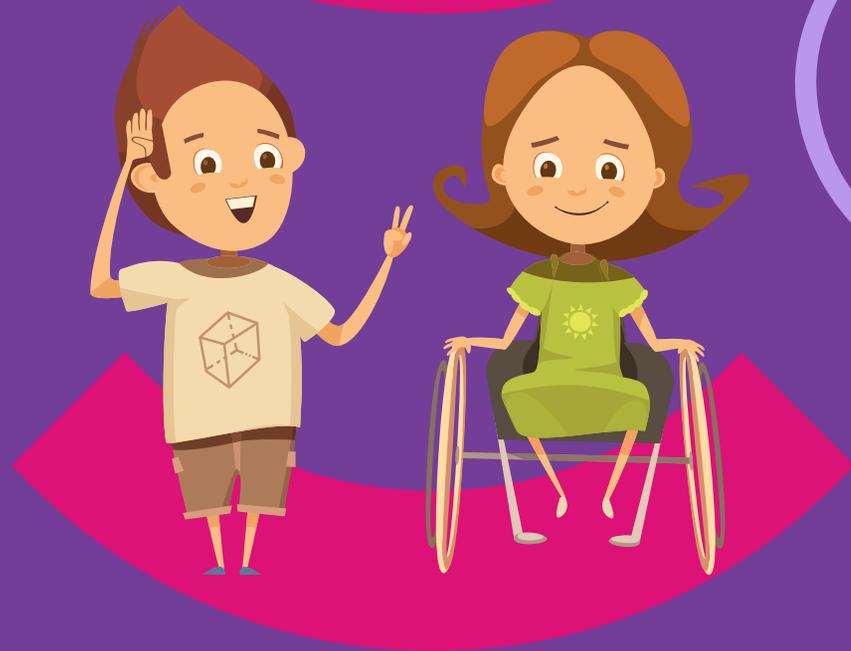
"El **CREE** y la
discapacidad
frente al
Covid-19"



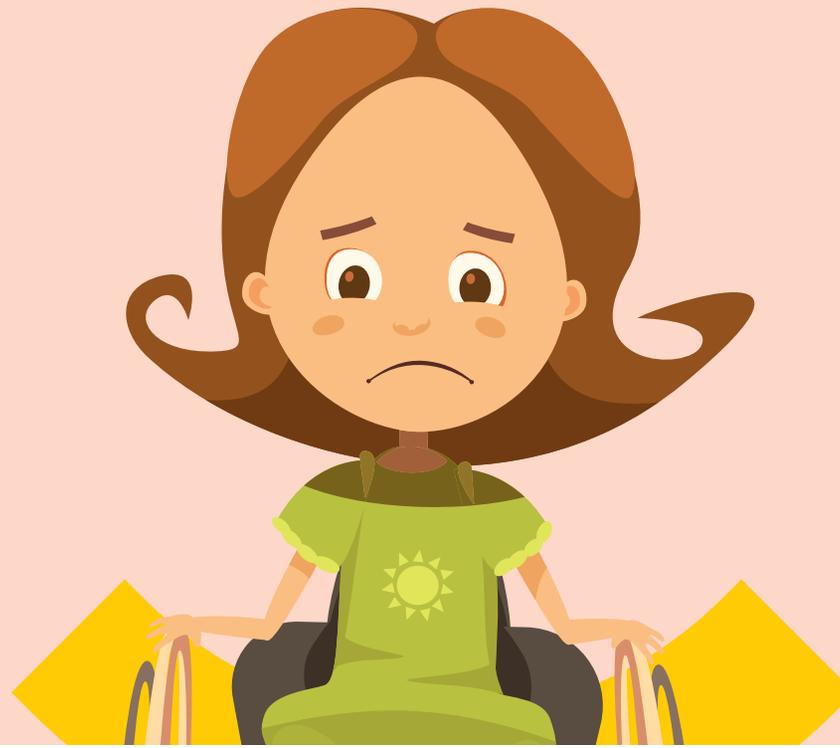


**“En los momentos
de crisis solo la
imaginación es más
importante que el
conocimiento”**

Albert Einstein.



En una crisis el organismo se encuentra en un estado temporal de desequilibrio precipitado por un factor estresante, el cual se caracteriza como una situación intensa “inevitable” que abruma nuestros mecanismos habituales de resolución de crisis; Existe un cambio en la estabilidad normal tanto lo biológico, psicológico, cognoscitivo, conductual, interpersonal y social.



Nosotros contra el virus

¿Como explicarle a los niños
con discapacidad sobre
lo que estamos pasando?



Esta guía pretende dar algunas recomendaciones sobre como dar apoyos a familias y a personas con discapacidad que se encuentran en situación de confinamiento por el COVID-19.

Además ofrece recomendaciones a padres de como trabajar con los niños y como hablarles sobre la situación que estamos viviendo.

La crisis del coronavirus nos obliga a imaginar nuevas formas de apoyo que, por un lado, respondan a las prioridades y necesidades de las personas o familias y a la vez, cumplan con las medidas de confinamiento y reducción de los contactos físicos.



Recomendaciones para padres de hijos con discapacidad

01

Colocate a su altura y busca contacto visual.

02

Habla despacio y claro, pero sin exagerar.

03

Busca actividades en familia.

04

Organiza actividades que estén a su disposición.

05

Realiza lecturas relacionadas a la situación que pasamos, con el fin de que comprenda un poco más, el porqué no sale por ahora.

06

Desarrolla rutinas en casa.



Consejos para la familia



No alarmarse,
ni estimular
el miedo.

Dedicar
tiempo a
tareas.

Mantener
la calma
y saber
trabajar
el estrés.

Mantener
los hábitos
familiares.

Vigilar nuestras
conversaciones y
que no perciban
nuestro miedo.

Actividades para niños con discapacidad



Calendario de actividades

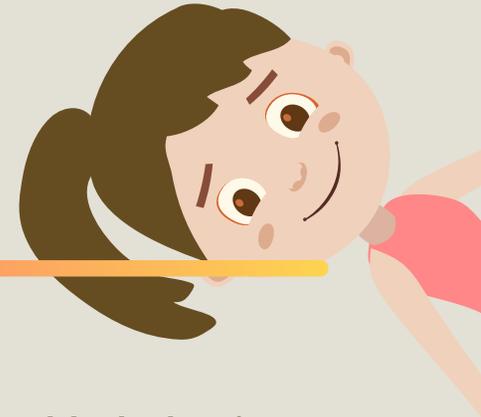
LUNES A VIERNES

8 / 9 am	Despertar, lavado de dientes y desayunar.
9 am / 12 pm	Clases virtuales.
12 / 1:30 pm	Tareas y trabajos.
1:30 / 2:30 pm	Hora de comida.
3 pm	Descanso.
4 / 5:30 pm	Rehabilitación acorde a las necesidades de cada niña, niño o adolescente llevadas en CREE.
5:30 / 6 pm	Hora de juego (actividades en casa con la familia).
7 / 7:20 pm	Aseo personal.
7:30 / 8 pm	Cena y lavado de dientes.
8 / 9 pm	Hora de dormir.

SÁBADO Y DOMINGO

9 am	Despertar y lavado de dientes.
9:30 / 10 pm	desayunar.
11 am / 1 pm	Recoger y asear su cuarto, ayudar al aseo en casa.
1:30 / 2 pm	Hora de comida.
2 / 4 pm	Juegos y actividades con familia.
4 / 5 pm	Rehabilitación.
5:30 / 6 pm	Videollamada y convivencia familiar (a distancia).
7 / 7:30 pm	Hora de películas u actividad familiar de su preferencia y cena.
7:30 / 8:30 pm	
9 / 9:30 pm	Hora de dormir.





LUNES

- 1) Con pelotas de diferentes tamaños, (si no tienes pelota puedes hacerlas con periódico o papel reciclado) lanzarlas hacia alguna canasta o balde sin agua. Puedes retar a alguien de tu familia a ver quién logra meter más pelotas.
- 2) Levantar los brazos hasta donde puedas 10 veces, descansar 2 minutos y volver a levantarlas, pero ahora que algún objeto (una pelota, un palo de escoba, una botella de agua chica) siempre con ayuda y supervisión de un adulto.

MARTES

- 1) De pie marchar como soldado hacia adelante levantando y bajando los brazos hacia los lados, regresar marchando hacia atrás, repetir 2 vueltas, descansar 2 minutos y volver a dar 2 vueltas. También puedes hacer los ejercicios sentado o acostado, moviendo las piernas como si estuvieras marchando y los brazos hacia los lados.
- 2) Poner en el piso obstáculos (pueden ser: botellas de plástico, zapatos o cualquier objeto pequeño) y caminar en zigzag sin tocar los obstáculos, dar 1 vuelta y en la segunda intentar ir dando brincos. Descansar 2 minutos y volver a empezar.





MIÉRCOLES

- 1) Pedirle a algún adulto que te ayude poniendo frente a ti alguna pelota u otro objeto y tu acostado o sentado tienes que alcanzar el objeto, el adulto tiene que mover la pelota hacia arriba, abajo, adelante, atrás y en diagonal. Hacerlo hasta que te canses, descansar y volver a iniciar. Hacerlo con los dos brazos.
- 2) Hacer abdominales. Con la ayuda de un adulto, intentar sentarte tu solo, si no puedes hacerlo, realízalo con ayuda y sigue intentando hasta que lo logres solo.

JUEVES

- 1) Poner dos zapatos o cualquier objeto que sirva de poste para formar una portería, patear alguna pelota o balón hacia la portería, puedes hacerlo con alguien de tu familia y quien logre meter más goles gana. También puedes hacer esta actividad sentado.
- 2) Con una agujeta de zapato o un listón o cordón delgado, enrollarlo en una botella sosteniendo con una mano la botella y con la otra el listón, tiene que quedar bien enrollado sin caerse, puedes hacer competencias con algún familiar para ver quien lo enreda y desenredar primero.



VIERNES

- 1) Con la ayuda de un adulto, vamos a practicar el equilibrio. De frente a alguna pared, trataremos de mantener el equilibrio con un solo pie. (Si crees que te vas a caer al intentarlo, puedes pedir ayuda o apoyarte de algún objeto). También lo puedes intentar sentado, con los ojos cerrados y balanceándote de un lado a otro, siempre con la supervisión de un adulto.
- 2) Pídele a tus papas o tutores un palo de escoba, repetimos 12 veces y descansamos 2 minutos hasta conseguir 3 series. Ya que lo utilizaremos para dar giros a nuestra espalda (tronco). Puede variar el peso del objeto dependiendo tu capacidad; Lo sujetamos de un extremo a otro con las dos manos y lo colocamos en la nuca (parte de atrás del cuello). Daremos giros junto con el palo 20 veces y descansamos 3 minutos, hasta completar 3 series.

SÁBADO

- 1) Movimientos de cuello; Realizaremos 15 giros hacia la derecha, 15 giros hacia la izquierda, 15 movimientos hacia el frente, 15 movimientos hacia atrás, 15 de un lado y 15 del otro lado, hasta completar 3 series. Si te resulta muy fácil realizarlos, puedes decirle a algún familiar que te pongan una ligera resistencia con sus manos o una toalla. Cuidado de no marearse.
- 2) Acostado en tu cama, en tu sala o en algún espacio amplio, nos pondremos boca arriba. La cabeza y la espalda baja deben hacer contacto con el piso, así como también los pies. Sin levantar manos y glúteos del piso, intentaremos levantar nuestros pies lo más alto y extendido que podamos y quien logre formar una "L" por más tiempo gana. Puedes retar a tu familia y amigos, cuando te canses bajas lentamente los pies, descansas por 3 minutos. Hasta realizar 4 series (10 seg. cada una).



DOMINGO

- 1) Coordinación, podemos invitar a nuestros padres a realizar el ejercicio; Para ver quien tiene mas coordinación de todos, colocaremos una línea a la mitad de algún cuarto o zona libre, necesitamos colocarnos en medio de esa línea y alguien debe ir dando las órdenes:

Tijera ---- Abrimos las piernas.

Pelota ---- Me hago bolita.

Lápiz ---- Me pongo recto a un lado de la línea que colocamos.

Nube ---- Me pongo de puntitas.

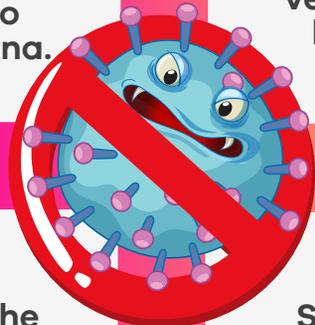
Podemos realizarlo 10 veces y quien tenga menos errores es el ganador.

- 2) Sentadillas con ayuda de tus familiares, vamos a inflar 30 globos, una vez inflados puedes invitar a jugar a toda tu familia, tratarás de ponchar los globos con tus sentaderas (glúteos). Y el que logre ponchar más, gana. Ojo, debes apoyar el globo en alguna silla o sillón estable donde no te caigas y no te lastimes; punto extra al que logra ponchar el globo con:

- La espalda derecha.
- Pompas hacia afuera.
- Rodillas flexionadas.

El Juego del coronavirus

Con ayuda de tus papás, pide que te dibujen un coronavirus en la palma de tu mano por la mañana.



Durante el día, tienes que borrar el dibujo con agua y jabón.. Cuantas más veces te laves las manos, ¡Mejor!

Si en la noche conseguiste borrar el coronavirus ¡ganas 1 PUNTO!

Si acumulas 20 puntos en 20 días, Ganas un Premio Sorpresa!!



Uso de pictogramas

TÉCNICA VISUAL

Los apoyos visuales como los pictogramas pueden ser herramientas útiles para niñas y niños con trastorno del espectro autista, pues ofrecen un paso a paso, fácil de entender de muchas situaciones o habilidades a desarrollar o estimular.



L	M	X	J	V	S	D
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3  cumpleaños	4	5	6	7
8  vacaciones	9  ornamentos	10  ornamentos	11  adornos	12  villancicos	13	14
15  Ariel	16	17	18  Belén	19	20  vacaciones	21  viaje
22	23	24  Papá Noel	25  Navidad	26	27	28
29	30	31  Noche Vieja				

Juegos de memoria

Existen varios juegos que trabajan la memoria a través de diferentes dinámicas que utilizan estímulos visuales y espaciales, pero también auditivos mediante el uso de la música. La combinación de éstos juegos infantiles fomentará su desarrollo de retención.



Juegos sensoriales

Son perfectos para desarrollar cualquier capacidad sensorial, además son ideales para cualquier niño. Mejoran la comprensión cognitiva, ayudan a estimular su habilidad social y a desarrollar su creatividad. Existen juegos sensoriales para cualquier sentido: auditivos, táctiles gustativos visuales y motrices.



Técnicas de relajación

Las técnicas de relajación pueden ayudar a atajar esa respuesta, reduciendo los síntomas corporales y ayudando a conseguir una sensación de control y seguridad sobre lo que se está viviendo.



Técnicas de relajación



COMO UNA OLA QUE SUBE Y BAJA

Por la noche, la marea se mueve bajo el influjo de la luna, ascendiendo y descendiendo, como el lento movimiento de la respiración abdominal, que calma, relaja y ayuda a conciliar el sueño.

El niño puede experimentarla también por sí sólo, observando el cojín que está apoyado sobre su barriga, que se eleva y desciende al ritmo de su respiración.



LA SERPIENTE QUE SE ARRASTRA POR LA HIERBA

Acostado boca abajo, con las manos en el suelo a la altura de los hombros, el niño eleva la cabeza y arquea la espalda para imitar a una cobra que mira a su alrededor.

Este ejercicio, que activa la columna vertebral y refuerza los músculos dorsales, hace que los niños estén más abiertos hacia el mundo y se sientan más seguros.



EL GATO QUE ERIZA EL PELO

A cuatro patas, el niño con la cabeza hacia abajo, encorva la espalda y después la desencorva, imitando los movimientos sinuosos del gato.

Esta postura que, como la anterior, refuerza la columna vertebral ayuda a adquirir con el tiempo una mayor agilidad de movimientos y de pensamientos, aumentando la concentración.

Es muy importante escuchar las inquietudes y peticiones de los niños, pues su enorme imaginación los puede mantener muy entretenidos durante horas.

Debemos proporcionarles las herramientas necesarias para estimular ésta imaginación para que puedan disfrutar a la vez que aprenden.

Todo ello favorecerá a su socialización, su desarrollo sensorial, cognitivo, emocional y también su motricidad.

**Recuerda,
¡no estás
sólo!**





Centro de Rehabilitación y Educación Especial **DIF**

Mayores Informes en:

Periférico Independencia s/n Col. Ex Vivero La Equidad
Morelia, Michoacán

Tels. (443) 316 22 77 y 326 57 58

