

psiCOVIDa - 10



**Información útil, pautas y
dinámicas para toda la población**
Realizado por psicólogas y psicopedagogas.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa
@isabel_garcia_psicologa

@lapsiquedepatri
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia
@laurafusterpsicologa

@psheda
@psicope_dani

@calmapsicologia
@axonoyeaxon

¡Hola lectores!

Antes que nada, nos presentamos:

- Dani Bellorín (@psicope_dani)
- Isabel García (@isabel_garcia_psicologa)
- Lara Tomás (@calmapsicologia)
- Laura Fuster (@laurafusterpsicologa)
- Laura Martín (@lauramartinfreijepsicologa)
- Patricia Fernández (@lapsiquedepatri)
- Sara Subirats (@sarasubirats.psicologia)
- Silvia Pueo (@psicologayhumana)
- Sofía Alonso (@psheda)
- Teresa Álvarez (@axonoyeaxon)

Somos nueve psicólogas y una psicopedagoga que nos hemos reunido “virtualmente” y hemos realizado el siguiente manual en el cual podrás apoyarte.

La psicología y la vida van unidas de la mano. Todo lo que hacemos, nuestros actos, nuestros pensamientos, nuestras emociones, todo, absolutamente todo aquello que pase en nuestra vida, está relacionado con la psicología, por eso nace psiCOVIDa-10, y no, no es un virus, pero esperamos que se disemine rápido con un único fin:

Q U E R E M O S A Y U D A R T E .

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa
@isabel_garcia_psicologa

@lapsiquedepatri
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia
@laurafusterpsicologa

@psheda
@psicope_dani

@calmapsicologia
@axonoyeaxon

7. Material para padres y niños/as con discapacidad.

❖ Introducción

Son muchas las familias que tienen un hijo/a con discapacidad y que acuden cada semana a sesiones de terapia con sus peques, terapias de atención temprana y/o neurorehabilitación (son atendidos por profesionales de la psicología, neuropsicología, psicopedagogía, logopedia, terapia ocupacional, fisioterapia). La mayoría de los centros en los que se realizan estas terapias han tenido que enfrentarse a la dura decisión de cerrar sus puertas a estas familias, dada la situación en la que nos piden que permanezcamos en nuestras casas. Las sesiones de terapia son de vital importancia para ellos y también para los padres ya que somos una fuente de herramientas y apoyo, por ello, queremos aportar nuestro granito de arena para afrontar estos días en casa.

❖ Psicoeducación

La situación que estamos viviendo nos obliga, por responsabilidad y seguridad, a permanecer en casa. Esto significa un cambio repentino que en un primer momento puede suponer que aparezcan miedos e inseguridades, respecto a nuestros hijos/as; ¿Cómo va a afectar esto a su aprendizaje? ¿Cómo va a vivirlo o gestionarlo? ¿Cómo voy a hacerlo yo? Vamos a pensar lo siguiente:

- ¿Puede mi hijo/a recibir su **terapia por vía telemática**? ¿El centro al que asiste ofrece esta alternativa? En los casos que sea viable, genial. Si no es posible, pregunta a tu terapeuta de referencia cómo poder seguir trabajando desde casa.
- ¿Qué **necesidades** tiene mi hijo/a? ¿Qué suelen estimular en terapia? ¿Qué he aprendido en el proceso? Ahora puede ser el momento de ponerlo en práctica.

Lo bueno de todo esto es que el aprendizaje más significativo para un niño/a es el que se realiza en su entorno natural, con sus cuidadores principales.

¡Vamos a aprovecharlo!

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa
@isabel_garcia_psicologa

@lapsiquedepatri
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia
@laurafusterpsicologa

@psheda
@psicope_dani

@calmapsicologia
@axonoyeaxon

❖ Ejercicios prácticos

Os dejamos un listado de ideas para la estimulación cognitiva en estos días, sin necesidad de materiales específicos (con papel, lápiz y algunas cosillas más, nos apañamos):

- **Juegos psicomotores** para los/las más pequeños/as: todos los que se nos ocurren que impliquen movimientos, tanto gruesos (lanzar una pelota, saltar, imitar movimientos de baile, etc.) como finos (moldear plastilina, colar macarrones en espaguetis, meter un cordón por los agujeros de un colador, colorear, imitar movimientos de dedos al ritmo de una canción, etc.)
- **Crea un panel atencional:** puedes hacerlo dibujando o con pegatinas, coge un folio y llénalo de letras, números, dibujos sencillos de imágenes cotidianas como animales o coches de diferentes tamaños y colores. ¡Después a buscar juntos y estimular la atención!
- **¿Quién es quién?** Podemos dibujar en dos folios los mismos personajillos (monigotes con diferentes características) para luego jugar al quién es quién de toda la vida.
- **¿Quién soy?** Es el juego clásico de la tarjeta en la cabeza, pero podemos hacerlo sin ellas. Pensamos en una profesión, un animal, un medio de transporte, una comida u un objeto cotidiano para que los demás lo adivinen haciendo preguntas que solo se respondan con sí o no.
- **Retos:** para trabajar memoria de trabajo, funciones ejecutivas y comprensión de órdenes. Dale tres o cuatro instrucciones sencillas para que tenga que recordar y hacer, por ejemplo: Di el nombre de un animal, da tres saltos, coge un objeto de color azul y pon cara de sorpresa).
- **Juegos clásicos de papel y lápiz:** Ahorcado, alto el lápiz, tres en línea, palabras encadenadas escritas, adivinanzas escritas, etc.

❖ Recomendaciones para estar en casa

Como ya hemos dicho, no podemos olvidar las **rutinas**, es importante que se mantengan horarios similares a los que tenía antes, sobre todo los de **higiene, sueño y alimentación**.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfreijepsicologa
@isabel_garcia_psicologa

@lapsiquedepatri
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia
@laurafusterpsicologa

@psheda
@psicope_dani

@calmapsicologia
@axonoyeaxon

Si están recibiendo las clases del cole online, incluid en la rutina un tiempo dedicado al **trabajo en mesa**. Es importante que tengan **anticipación** de cómo va a ser el día (de forma hablada, escrita, con pictogramas o con imágenes reales).

Es un momento perfecto para desarrollar la **paciencia**:

- Si tu hijo/a tiene dificultades en actividades de la vida diaria, ahora puedes ponerlas en práctica con más tranquilidad y tiempo. Céntrate en cada tarea, implementándola en la rutina, ve paso a paso. Haz de modelo, realizándolo primero. También puedes hacer moldeamiento, guiándole de forma física si lo necesita. ¡Cuánto más practiquemos mejor!
- Estimula los juegos sensoriomotores y/o funcionales; experimenta, sé creativo y atrévete a probar lo que antes no ponías en práctica por falta de tiempo.

Es importante que se sigan manteniendo **límites** en el uso de pantallas de cualquier tipo, una posibilidad es un tiempo de dedicación más lúdica (un juego que le guste, poner canciones en Youtube, ver dibujos, etc.) y un tiempo de pantalla compartido en familia.

Permite que exprese sus emociones, es probable que aparezcan rabietas, enfados, frustración o incomprensión, pero debemos darles tiempo hasta que se habitúen a las nuevas rutinas en casa. **¡Comprensión y mucho cariño!**

Apóyate en imágenes o pictogramas para explicar esta nueva situación, os dejamos enlaces de profesionales que han creado material para ello y **otras webs de recursos** que pueden ser de mucha utilidad.

- ✓ <https://compartiresvivirweb.wordpress.com/category/todas-las-entradas/>
- ✓ <https://www.orientacionandujar.es/>
- ✓ <https://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com/>
- ✓ <http://abracitosdepapel.blogspot.com/>
- ✓ <https://thedadlab.com/>
- ✓ <http://merakilogopedia.blogspot.com/>
- ✓ <http://www.impulsocordoba.com/>
- ✓ <https://sabrinatrasto.wordpress.com/>
- ✓ https://www.instagram.com/pedagogia_virginia/?hl=es

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por:

@lauramartinfrejepsicologa
@isabel_garcia_psicologa

@lapsiquedepatri
@psicologayhumana

@sarasubirats.psicologia
@laurafusterpsicologa

@psheda
@psicope_dani

@calmapsicologia
@axonoyeaxon