



Guía para *padres* *de niños con* *desafíos del* *neurodesarrollo*



Consejos para transcurrir la cuarentena.

Con motivo del coronavirus no queda otra que permanecer en casa. No podemos salir a la calle ni pasear libremente por lo que nos esperan unos días largos por delante. Lo más importante es no caer en la desesperación e intentar seguir unos horarios y rutina marcados como lo haríamos normalmente. Para nuestros hijos puede ser especialmente complejo porque a muchos les resultará difícil entender la situación. Estas son algunas ideas para sobrellevar la cuarentena con niños en casa y que se mantengan activos y en movimiento.



2. Actividades de la vida diaria:

Que sean partícipes de las tareas del hogar. Fomentar la participación en las labores de la casa es importante, como por ejemplo hacer sus camas, ayudar en la cocina o en su aseo personal.

Algunos de las actividades que pueden desarrollar:

- **Guardar sus juguetes en cajas y en su estantería**
- **Limpiar su mesita y sus muebles**
- **Tirar las cosas a la basura**
- **Estirar el acolchado de la cama**
- **Poner la mesa de forma sencilla**
- **Regar plantas**
- **Comer solo**





3. Actividades físicas:

La actividad física, se refiere a una amplia variedad de actividades y movimiento que incluyen actividades cotidianas tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, saltar a la soga, etc, que son vitales para mantener el ánimo y la salud. La frustración y el aburrimiento llegan cuando los niños no tienen la oportunidad de desarrollar actividades físicas. Se puede aprovechar para hacer ejercicio juntos, que es muy beneficioso para reducir los niveles de ansiedad y del jugar con un otro.

Existen numerosas aplicaciones y canales de Youtube que cuentan con tutoriales y vídeos para guiar las clases.



4. Juegos con movimiento:

Con niños en casa es importante que estimulemos el movimiento y la mejor manera de hacerlo es junto a ellos aumentar la imaginación.



Algunas sugerencias de juegos en movimiento son: las escondidas, búsqueda del tesoro, elaborar un sendero de obstáculos, jugar con pelotas, tiro al blanco, juego del paquete, búsqueda del tesoro. También jugar a ver quién se mantiene en equilibrio en una misma postura más tiempo o bailar con su música preferida.

También se pueden elaborar juegos caseros propios, así los niños estarán doblemente entretenidos: primero, tendrán que crear y decorar el material necesario y, luego, podrán estar horas disfrutando. Con cosas que se tengan por casa se puede elaborar cualquier juego de puntería o unos bolos.





5. Lenguaje:

Es fundamental generar intercambios comunicativos con los niños. Desde casa podemos estimular el lenguaje expresivo a través de pedidos “dame”, “quiero”, “Mas”, “Ayuda” ya sea con la palabra, imagen o gesto.

Algunos recursos que resultan útiles para reforzar la comunicación son:

- **Quitar del alcance objetos de uso diario del niño (taza, galletitas, jugo), el objetivo de esto es que pueda pedirlo.**
- **Si su hijo lo lleva hasta el objeto y lo empuja se le puede preguntar ¿quieres? y modelar el gesto de señalamiento y “SI”.**
- **Cantar canciones.**





- **Realizar una actividad de interés (ej:Burbujas) y antes de realizarla preguntar ¿más? y modelar el gesto.**

En cuanto al lenguaje receptivo:

- **Trabajar comprensión de órdenes y preguntas simples, reforzar el gesto “Si” y “No”.**
- **Pautar un horario de juego (no tecnología), contar lo que se está haciendo, nombrar objetos, generar diálogos y secuencias.**
- **Es importante que el juego sea ordenado, trabajar de a un material por vez permite organizar la actividad y el lenguaje.**
- **Mostrar Animales, nombrarlos y realizar onomatopeyas.**
- **Leer cuentos simples donde predominen las imágenes o cuentos con pictogramas.**





Ej: En caso de no poder ver a familiares cercanos (hermanos, abuelos) pedirles que le graben un saludo corto, con frases simples o que le canten una canción de interés para que el niño pueda verlo.

Es muy importante hablarle a los niños, presentarles los objetos, nombrarlos, describirlos ya que esa es su forma de conocer el medio y lo que hay en el de forma segura.

6. Manejo de emociones:

La situación que nos encontramos viviendo nos excede a mucho de los adultos y por consiguiente a nuestros niños. Es esperable que durante estos días aparezcan sentimientos de frustración, miedo, preocupación, enojo y angustia, entre otros. Es importante validar los mismos, aceptar su presencia, como así también aceptar y comprender lo que le pueda pasar a los chicos, aun cuando creamos, que estos no son del todo concientes de la situación.

Por otro lado, es esperable que sigan habiendo situaciones de berrinche y enojo, que como siempre sugerimos, es importante no reforzarlos tornándolos comunicativos (ejemplo: niño que llora por querer un juguete, no darle el mismo automáticamente). Ante estas situaciones si bien, cada caso



resulta particular, algunas de las herramientas que son posibles de utilizar son:

- **Redireccionar el foco atención.**
- **Ante emociones posibles de decodificar, ayudarlos poniéndoles en palabras las mismas.**
- **Intentar disminuir la mayor cantidad de palabras y estímulos en el ambiente.**
- **Brindar información sensorial, ya sea abrazándolos, dando un masaje profundo en pies, hombros y extremidades.**
- **Recurrir a música de tipo instrumental que puedan ayudar a relajarlos.**



Gestos de apoyo en anexo.



7. Organización de tareas escolares y pedagógicas:

Sabemos que en estos días las instituciones escolares estuvieron enviando actividades para que hagamos con nuestros chicos en casa. Les dejamos un punteo con herramientas para generar un ambiente adecuado para la realización de las mismas:

- **Verificar que estén todos los materiales que vamos a necesitar encima de la mesa para ayudarlos a realizar la tarea: cuadernos, fotocopias, cartuchera completa, computadora, pictos, etc. Esto ayudará a no pararnos durante la actividad por lo que favorecerá que el niño tenga más permanencia en su silla.**
- **No poner música ni elegir un espacio que tenga ruidos muy fuertes. Si vemos que en el ambiente hay muchos factores distractores (ya sean juguetes, aparatos electrónicos o exceso de personas) cambiar inmediatamente de lugar o sacar el distractor en cuestión.**
- **Dependiendo del nivel atencional del niño ir regulando los tiempos de actividad escolar y de recreos. Las tareas pueden dividirse en partes, y si vemos que nuestro nivel de exigencia, fatiga o frustra al niño, ir regulándolo para que esto no suceda sin dejar de realizar las tareas. Proponemos que pongan alarmas que le indiquen al niño cuando termina la actividad e inicia el recreo y viceversa.**





8. Orientación a padres:

La situación actual nos afecta a todos, tanto a nuestros hijos como a nosotros. Por esta razón te acercamos algunas recomendaciones a tener en cuenta:



- Aunque no se vaya a salir de casa, quitarse el pijama o la ropa de dormir para evitar la sensación de continuidad y poder organizar los ciclos del día.
- Ser considerado con uno mismo, con sus estados emocionales, teniendo presente que los cambios de rutina tan abruptos, la incertidumbre y la amenaza de la pandemia afecta nuestro estado emocional por más saludables que seamos. Considerar que esto mismo le ocurre a los demás, por lo tanto, intentar ejercitar la tolerancia con nosotros mismos y con los demás.
- Las personas somos seres rutinarios, sociales y valoramos la previsibilidad. Tengamos presente que la pandemia en pocas semanas alteró todo esto.
- El armado de nuevas rutinas es un desafío, requiere flexibilidad y tener en cuenta que es un esfuerzo el cambio de rutinas muy abrupto.
- Intentar realizar una rutina de ejercicios físicos dentro de casa.
- Intentá mantener los horarios del sueño.
- Alimentarse bien y mantenerse hidratado.
- Mantener sus redes sociales de contención emocional con sus familiares, amigos y personas de confianza a través de medios digitales.
- No sobreexponerse a noticias y consultar solamente fuentes confiables (organismos oficiales, instituciones prestigiosas).
- Los niños tanto como los adultos requieren mantener espacios de juego y divertimento que promuevan emociones positivas.
- Si se siente muy nervioso, triste, ansioso o que la situación afecta alguna esfera de su vida, busque un profesional de la salud mental.



Anexo:

Gestos de Apoyo

