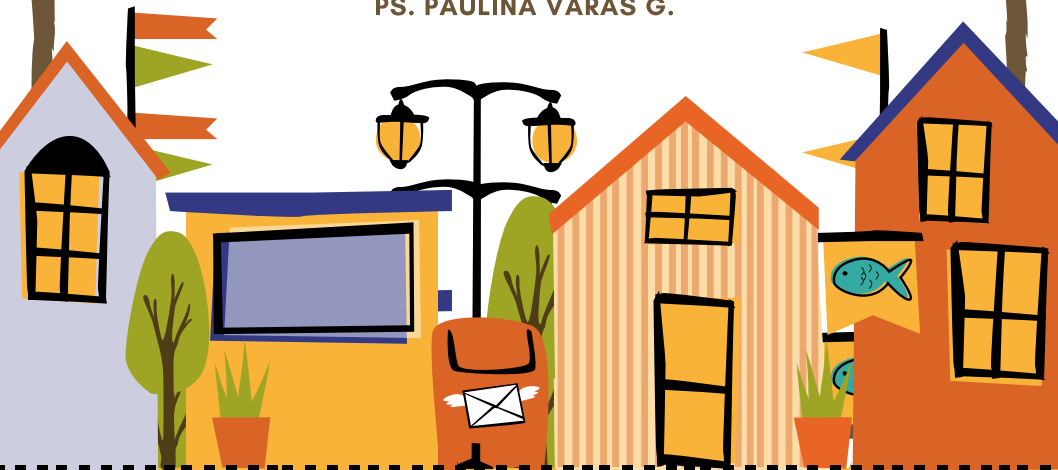


COVID-19

ESTAR EN CASA

Recomendaciones para PcDID y sus
Familias

PS. PAULINA VARAS G.



CADA FAMILIA ES DIFERENTE

Cada familia:

- Tiene distintas prioridades y necesidades
 - Se organiza a su manera
- Cada miembro de la familia tiene sus sentimientos, pensamientos y formas de afrontar

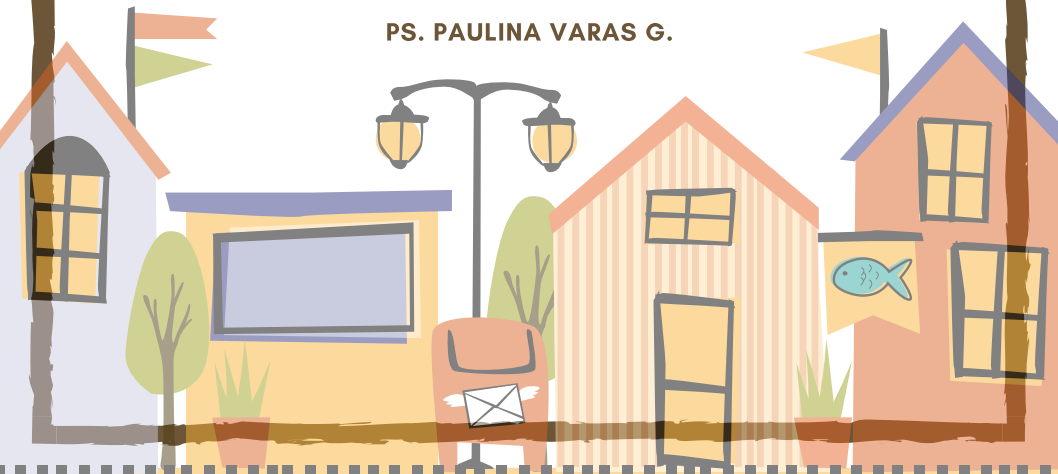
PS. PAULINA VARAS G.



RECORDEMOS LOS SINTOMAS DEL COVID-19

- Fiebre sobre 37,8° grados
 - Tos
- Dificultad para respirar (a diferencia de un resfriado)
 - Dolor de cabeza
 - Dolor de garganta
- Los síntomas se presentan leves y aumentan de forma gradual

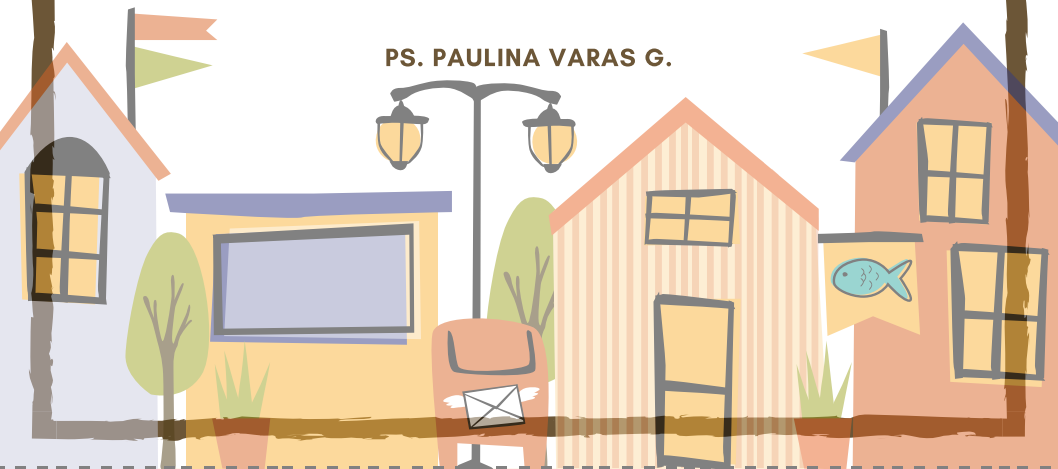
PS. PAULINA VARAS G.



SUGERENCIAS PARA TODA LA FAMILIA

- Intentar estar en contacto con redes de apoyo o con quien se pueda tener apoyo profesional.
- Mantener conexión con otras familias de PcDID.
- Aprovechar todas las oportunidades de ocio, esparcimiento y apoyo en línea.
- Limitar las noticias a una vez al día.

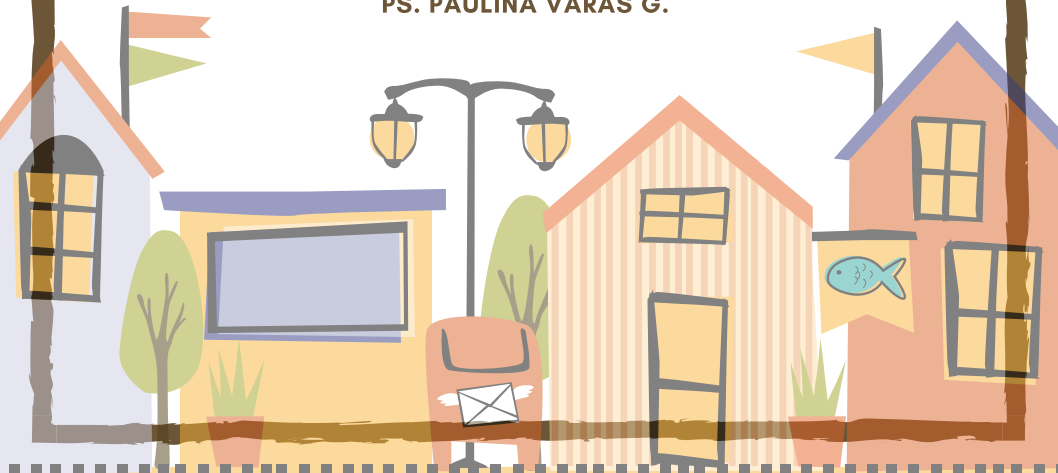
PS. PAULINA VARAS G.



RECOMENDACIONES DE HIGIENE

- Lavar las manos durante 20 segundos.
- Toser y estornudar cubriendo la boca con un pañuelo desechable.
- Evitar el contacto con personas enfermas.
- Utilizar mascarilla al salir.

PS. PAULINA VARAS G.

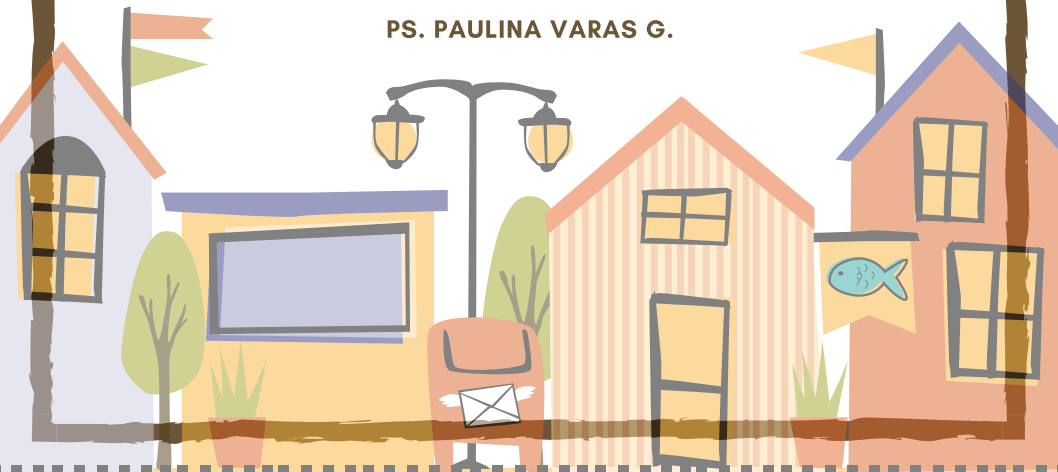


¿CÓMO INCORPORAR LAS MEDIDAS DE HIGIENE?

Algunas sugerencias:

- Incrustar el lavado de manos entre dos actividades que la PcDID le gusten o disfrute.
- Luego de lavarse las manos, dar algo que a la PcDID le agrade.
- Enseñar el lavado de manos o uso de la mascarilla por medio del Apoyo Activo.

PS. PAULINA VARAS G.



LA RUTINA

- Elaborar una rutina clara y predecible, es decir, que todos los días contenga los mismos "momentos".
- Ejemplos de algunos "momentos": Actividad académica, de ocio, de ejercicio físico, de conexión social.
- Asegurar la participación de a PcDID en las actividades de la vida del hogar: hacer la cama, ordenar, poner la mesa. Y de la vida familiar: conversaciones, juegos.

PS. PAULINA VARAS G.



LOS MOMENTOS DE LA RUTINA

Cada momento puede variar en sí mismo, haciendo cada día diferente. Por ejemplo:

- Actividad académica: Lenguaje, Ciencias...
- Actividad de ocio: dibujar, leer, ver serie...
- Ejercicio físico: baile, saltar, equilibrio, acondicionamiento...
- Conexión social: Abuelos, amigos, primos, hermanos.

Siempre considerando como ES y los INTERESES de la PcDID

PS. PAULINA VARAS G.



LA RUTINA

Ejemplo de Rutina:

Levantarse

Desayunar

Participar de labores hogareñas

Actividades académicas

Almorzar

Actividad de ocio

Colación

Ejercicio físico

Cenar

PS. PAULINA VARAS G.



¿CÓMO PLANEAR LA RUTINA?

- Utilizar imágenes o pictogramas que faciliten la comprensión de las actividades.
- Considerar los gustos e intereses de la PcDID.
- Incluir, en la medida de lo posible, a la PcDID en las decisiones sobre su rutina.

PS. PAULINA VARAS G.



RECOMENDACIONES

- Relacionar cada espacio de la casa para una actividad diferente. Eso favorecerá un mayor dinamismo.
- Proporcionar la posibilidad de elección entre dos alternativas.
 - Dar instrucciones simples
 - Evitar las sobreexigencias
- Mantener un lenguaje acorde a las necesidades de la PcDID

PS. PAULINA VARAS G.



OPORTUNIDAD

Este tiempo de cuarentena puede ser una oportunidad para:

- Explorar nuevos pasatiempos o intereses
- Promover la participación en todas las instancias
 - Desarrollar la autonomía
 - Conocerse más

PS. PAULINA VARAS G.



**COVID-19
2020**

**Recomendaciones para PcDID y sus
Familias**

PS. PAULINA VARAS G.

