



GENERALITAT  
VALENCIANA

CONSELLERIA DE SANITAT UNIVERSAL  
I SALUT PÚBLICA



DEPARTAMENT DE SALUT DE VALÈNCIA  
CLÍNIC-LA MALVA-ROSA

# RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS DE NIÑOS CON TEA COVID 19

**ES  
IMPORTANTE  
CUIDAR  
VUESTRO  
BIENESTAR**

**OS PUEDE AYUDAR MANTENER  
UNA RUTINA**

**EN ESTE MOMENTO LOS  
PADRES SOIS EL  
PRINCIPAL APOYO PARA  
VUESTROS HIJOS**

**CREAR UN  
HORARIO**

**ESPACIO**

**ESTRUCTURAR**

**TIEMPO**

**ACTIVIDADES**



**ESTE MOMENTO ES UNA  
OPORTUNIDAD PARA PODER  
DISFRUTAR DE VUESTROS HIJOS**

# CORONAVIRUS

COVID-19

## ¿Què és?

Es un virus contagios que causa una malaltia.



## ¿Com es contagia?



Quan una persona afectada tos o te estornuts.



Si toques a persones u objectes contaminats pel virus.



## ¿Com puc protegir-me?



No isques de casa si no és necessari.



Rentat les mans freqüentment.



Tapat amb el colze si estornudes.

## ¿Quins són els símptomes?



Febre



Tos



Mala respiració

## Si tinc símptomes ¿què faig?

Si vius en la Comunitat Valenciana, crida al



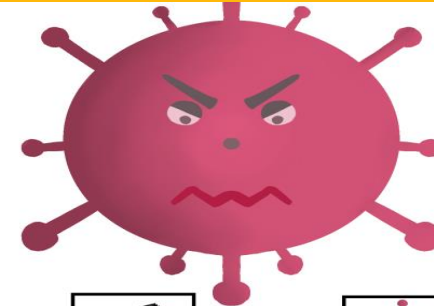
900 300 555



Indicaciones del Gobierno de España  
Procedencia de los pictogramas: ARASAAC (<http://arasaac.org>)

# COMO EXPLICAR LA SITUACIÓN A VUESTROS HIJOS

## El cuento del Coronavirus:



EL  DE 

Autor pictogramas: Sergio Palao Procedencia: ARASAAC (<http://arasaac.org>)  
Licencia: CC (BY-NC-SA) Ilustración: Edurne Ganuza Autoras: Sara Duque y Leire Buzunariz



[EXPLICACIÓN DE LA SITUACIÓN PARA NIÑOS MUY RECOMENDABLE](#)

[Pincha aquí](#)




















[RECOMENDACIONES UNICEF](#)

MÁS HISTORIAS SOCIALES SOBRE EL CORONAVIRUS EN:

[Pincha aqui](#)

[RECOMENDACIONES COLEGIO DE PSICOLOGOS DE MADRID](#)

# EXPLICAR CON APOYOS VISUALES QUÉ PUEDO Y QUÉ NO PUEDO HACER

 <b>PUEDO</b>			 <b>NO PUEDO</b>		
 JUGAR	 COSQUILLAS	 CAMA ELÁSTICA	 PARQUE	 CALLE	 CARREFOUR
 BOTELLA CALMA	 CUENTOS	 DORMIR	 ABUELO/A	 COLEGIO	 PEDAGOGA
 ESCRIBIR	 NÚMEROS		 LOGOPEDIA	 COMPRA	 TERMAS

 VER LA TELE	 VIDEOCONSOLA	 HACER DEBERES	 HACER LA CAMA	 JUEGOS DE MESA	 HACER UN PUZZLE
 LEER	 <b>EN CASA PUEDO</b>				 ESCUCHAR MÚSICA
 JUGAR					 TABLET
 ORDENADOR					 HACER RELAJACIÓN
 AYUDAR A LIMPIAR	 PREPARAR DESAYUNO	 PONER LA MESA	 DIBUJAR	 DESCANSAR	 PINTAR

# CREAR UN HORARIO



La rutina ha cambiado y más que nunca hay que estructurar y anticipar de forma visual las diferentes actividades del día con un horario personalizado a los intereses y circunstancias de cada familia.

- [Como hacer un horario de forma sencilla](#)
- [Tutorial de Arasacc para realizar horario](#)
- [APP PictogramAgenda](#)

En la organización de las actividades tened en cuenta las tareas **fijas**, las que serán de **libre elección**, y las que se **pactan** motivando a la autonomía y colaboración en las tareas domésticas. El orden siguiendo este criterio sabéis que es importante.



# ESTRUCTURAR TIEMPO



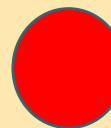
En un calendario ir tachando los días que van pasando les ayudará a entender y situarse mejor

RECORDAD dar claves visuales y verbales para facilitar la anticipación del cierre de **actividades de mucho enganche** ( uso de pantallas...), **delimitar bien** el tiempo que empleará en la misma, por medio de alarmas, aplicaciones de móvil (por ejemplo: Tempus o claves muy concretas: *el tiempo de ver la tele se terminará cuando salgan los créditos.*



APRIL 2020						
SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

# ESTRUCTURAR LAS ACTIVIDADES



-TAREAS FIJAS



- TAREAS PACTADAS  
DE AUTONOMÍA Y  
COLABORACIÓN



- TAREAS DE LIBRE  
ELECCIÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
desayuno	desayuno	desayuno	desayuno	desayuno	desayuno	desayuno
deberes	deberes	deberes	deberes	deberes	sorpresa	sorpresa
tablet pc	manualidades	libro	pintar	tablet pc	manualidades	manualidades
recoger	recoger	recoger	recoger	recoger	recoger	recoger
COMER	COMER	COMER	COMER	COMER	COMER	COMER
limpiar comedor	recoger y doblar ropa tendida	aspiradora	hacer la cama	limpiar baño	ordenar ropa	limpiar habitación

IDEAS DE ACTIVIDADES DE AUTONOMÍA Y COLABORACIÓN EN CASA	LIMPIAR COMEDOR	RECOGER Y DOBLAR ROPA TENDIDA	ASPIRADORA	HACER LA CAMA	PONER LA MESA	LIMPIAR HABITACIÓN
TALLER CORDONES	BARRER	FREGAR PLATOS	REGAR LAS PLANTAS	CUENTOS		
EJEMPLOS DE ACTIVIDADES DE LIBRE ELECCIÓN:	COCINAR	ESCUCHAR MUSICA	JUGAR CON LEGO	CUENTOS	PELICULA	MONTAR CABANA
JUEGOS DE MESA	TALLER DE MAQUILLAJE	TALLER DE TRENZAS	CONSTRUCCIONES	YOGA	BAILAR-EXPREIÓN CORPORAL	JUEGO DE SOMBRAS
CARTAS	TABLET	MANUALIDADES	LLAMADAS			

# ESTRUCTURAR EL ESPACIO



**Espacio sueño:** para el descanso, rutina previa a conciliar el sueño, o la relajación.

**Rincón vestire:** delimitado por una pequeña silla, un puf o un banco, al lado de su armario o su cómoda. Puedes utilizar pictogramas en los cajones

**Espacio trabajo:** mesa y silla ubicadas en habitaciones de poco tránsito y ruido

**Rincón juego:** delimitado por alfombra con sus juguetes preferidos., montar una improvisada cabaña o tipi. o aprovechar balcones cerrados.





# FAVORECER LA COMUNICACIÓN

- Continúad empleando los sistemas aumentativos de comunicación, modelando vosotros.
- Cread tentativas comunicativas.
- Favoreced la identificación de emociones y su expresión.
- Encontrad con vuestro hijo momentos para jugar y relacionaros con él. Asegurando momentos de interacción más que de instrucción.

- [Recursos descargables](#)
- [Soy visual](#)
- [Estimulación del lenguaje](#)
- [Teoria de la mente](#)
- <https://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com/>



# TIEMPO DE JUEGO EN CASA

Son muchas las propuestas que podéis encontrar con ideas para jugar con los niños en casa, hemos seleccionado algunas muy interesantes.

Juega en el suelo, sobre una alfombra y propon juegos que favorezcan la interacción cara a cara y cuerpo a cuerpo



## JUEGOS PARA BEBES

## JUEGOS PARA NIÑOS 2-3 AÑOS



## JUEGOS NIÑOS 1-2 AÑOS\*

Los juguetes deben estar ordenados y clasificados.

No tener todos los juguetes a la vez, cada dos o tres días podéis ir cambiando. Recordad que con cualquier cosa los niños se pueden divertir.

## MATERIALES JUEGO NIÑOS \*

## 50-actividades-de- psicomotricidad-fina\*

## MÁS MAYORES PROGRAMA DE OCIO EN CUARENTENA\*

# ACTIVIDADES QUE IMPLIQUEN MOVIMIENTO



Es necesario todos los días realizar actividades que impliquen movimiento. Con imaginación y algunas ideas podéis pasar momentos muy divertidos.



[JUEGOS DE MOVIMIENTOS PARA HACER EN CASAS \\*](#)  
[Hipervínculos](#)

[MÁS IDEAS DE JUEGOS \\*](#)

# ACTIVIDADES QUE AYUDEN A RELAJAR A VUESTROS HIJOS



ESPACIOS PARA RELAJARSE



MASAJE\*

MUSICA RELAJANTE\*

MUSICA RELAJANTE 2\*

## Relajación para los más pequeños

Juegos para enseñar relajación a los niños



### El globo

Le explicamos que vamos a imaginarnos que somos un globo que se hincha poco a poco por la nariz, gesticulando con los brazos que nos hinchamos, y se desinfla expulsando el aire por la boca.

### La pelota de playa

Nos imaginamos, mientras estamos tumbados que tenemos una pelota de playa en la barriga que se va hinchando poco a poco, cogiendo aire por la nariz y desinflándose por la boca.

### La tortuga

En este juego le explicamos que somos una tortuga que se esconde en su caparazón. Tumbado boca abajo, con los brazos y las piernas estiradas, y lentamente se encoge hasta quedarse sentado. El segundo paso es ir estirándose lentamente hasta la posición inicial.



### KIT CALMANTE

- Objetos que proporcionen sensaciones propioceptivas y de tacto profundo: distintas pelotitas para apretar, masillas, cepillitos de masaje, saquitos de peso y una media ponderada tranquila, mordedores, por ejemplo.
- Objetos visuales: botellas sensoriales, lámpara de luz, pompero, muelles de colores
- Objetos sonoros: maraca de arroz, palo de agua, etc.
- Tarjetas con ejercicios de respiración y de relajación
  - Soportes visuales: tarjeta de pedir ayuda, de espera, de respiros...
  - Elementos cognitivos: tarjetas de la risa, surtidor de buen humor, etc.



# COMO OS PODEIS CUIDAR VOSOTROS

**No existe la píldora mágica para atravesar esta situación sin que tenga un impacto en nuestras vidas**

**EN MOMENTOS DE DESCANSO REALIZA ACTIVIDADES GRATIFICANTES ESCUCHA MÚSICA, LEE,...**

**Cuelga la frase en casa ESTO PASARÁ**

**PROCURA LLEVAR UN HORARIO REGULAR DE SUEÑO. DESCANSA.**

**PRACTICA EJERCICIO, BAILA, SUBE ESCALERAS.**

**MANTÉN EL CONTACTO CON AMIGOS Y FAMILIARES**

**PLANIFICA LAS COMIDAS CUIDA LA ALIMENTACIÓN**

**LO MÁS IMPORTANTE MANTENER LA CALMA Y SABER MANEJAR EL ESTRÉS BUSCA VIDEOS EN INTERNET PARA PRACTICAR LA RELAJACIÓN**

**UTILIZA EL SENTIDO DEL HUMOR**

**SAL AL BALCÓN O ASOMÁTE A LA VENTANA**

# OTRAS ORIENTACIONES

**PASEOS  
TERAPEUTICOS**



**ORDEN MINISTERIAL\***

**RECOMENDACIONES COLEGIO DE PSICOLOGOS Y CONSELLERIA DE EDUCACIÓN**

**NOS QUEDAMOS EN CASA\***

**RECOMENDACIONES MUTUA TERRASSA\***

**CLAVES AUTISMO SEVILLA\***

**MATERIALES AUCAVI-covid-19/\***

**AMITEA, HOSPITAL GREGORIO MARAÑÓN COVID-19\***

## NO ESTA SIENDO FÁCIL... PERO NO ESTÁIS SOLOS.

- Procurad la **estructura** dentro de lo posible, sin intentar trabajar de la misma forma e intensidad que en la rutina habitual.
- Anteponer **actividades placenteras** y divertidas para vuestro@ hijo@ y vosotros.
- No olvidéis **compartir** con otras familias y profesionales vuestras inquietudes, ideas de actividades que habéis hecho incluso los pequeños avances y aprendizajes positivos del confinamiento, eso hará cambiar nuestra forma de percibir esta época.



# TODO VA A SALIR BIEN

Josefa Beltrán Marí

M<sup>a</sup>José López Lázaro

Montserrat Tremolosa Riba