

Quédate en casa



Orientaciones para las familias con hijas o hijos con discapacidad

07

Tómese un tiempo para hablar con su hija o hijo acerca del brote de COVID-19.



SI SU HIJO O HIJA...	CONSIDERE QUE:	CÓMO AYUDAR:
...se preocupa de que algo malo va a ocurrir.	Es natural tener temores al saber que su salud y la de su familia corre peligro.	Recuérdale que se encuentran seguros quedándose en casa y hablen sobre las medidas que se están tomando para mantenerse a salvo.
...se muestra inquieto(a), de tal manera que no puede permanecer tranquilo(a) y no presta atención a nada.	El miedo puede crear energía nerviosa que permanece en nuestros cuerpos.	Ayúdele a deshacerse de energía nerviosa (haciendo estiramientos, corriendo, haciendo deportes, respirando profunda y lentamente).
... lo observa enojado(a) y de muy mal humor.	Se encuentra en una situación en donde no puede hacer las cosas que antes hacía o no cuenta con lo necesario para hacer lo que le gusta.	Hágale saber que usted entiende lo duro que esto resulta para él (ella). "Las cosas están muy difíciles en este momento. No tenemos ... o por el momento no podemos.... y tú estás enojado(a)".
...no quiere jugar ni hacer nada.	Cuando los niños están estresados, algunos gritan y otros se refugian en sí mismos.	Siéntese al lado de su hijo(a) y manténgalo(a) cerca. Hágale saber que usted se preocupa por él/ella. Invítelo a hacer juntos alguna actividad.
...extraña a personas que no ha podido ver al quedarse en casa.	Es difícil cuando pierden el contacto con personas importantes, sin saber cuánto representa para ellos(as) la convivencia con esa persona.	Permita que su hijo(a) exprese su sentimiento de tristeza y juntos realicen una video llamada con esa persona importante y de no ser posible, distraiga a su hijo con otras actividades.

Aprende, disfruta y convive con tus hijas o hijos