

Historia Social

COVID-19



Historia Social COVID-19.

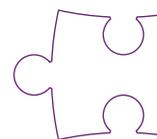
¿Qué es una historia social?

Las historias sociales son una estrategia desarrollada por Carol Gray. Constituyen una herramienta de aprendizaje social que promueve la identificación de una situación particular o nueva (por ejemplo: la presencia de Covid-19) y fomenta el empleo de estrategias de afrontamiento a las emociones que dicha situación causa en la persona.

Uso de una historia social.

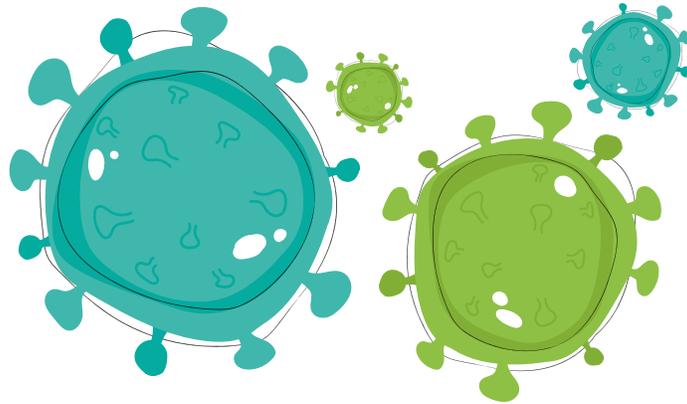
Las historias sociales pueden ser empleadas por familias y terapeutas o profesionales, para personas con autismo. Se recomienda adaptarla especialmente para la persona que la va a usar, tomando en cuenta sus apoyos, habilidades y su contexto.

A continuación, te compartimos una historia social diseñada para un niño ante de la contingencia generada por Covid-19.



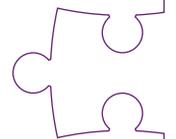
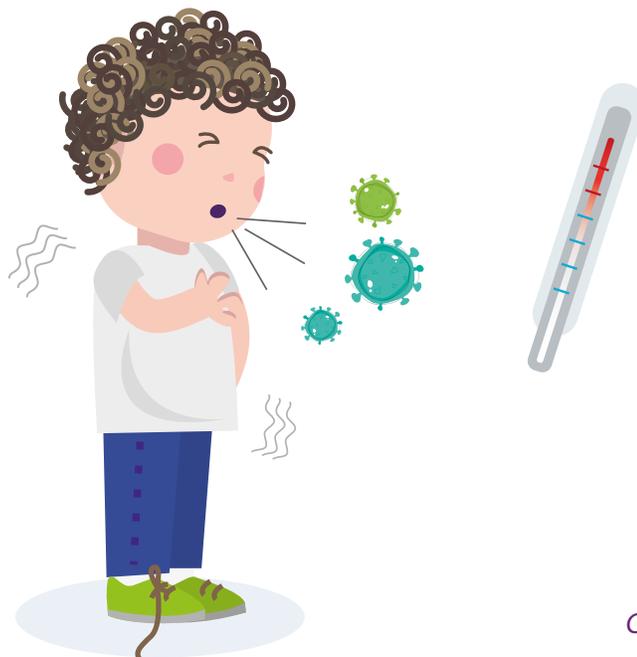
1

Hay una nueva enfermedad que se llama COVID-19.



2

Cuando te enfermas de COVID-19, te da tos, fiebre y malestar en general.



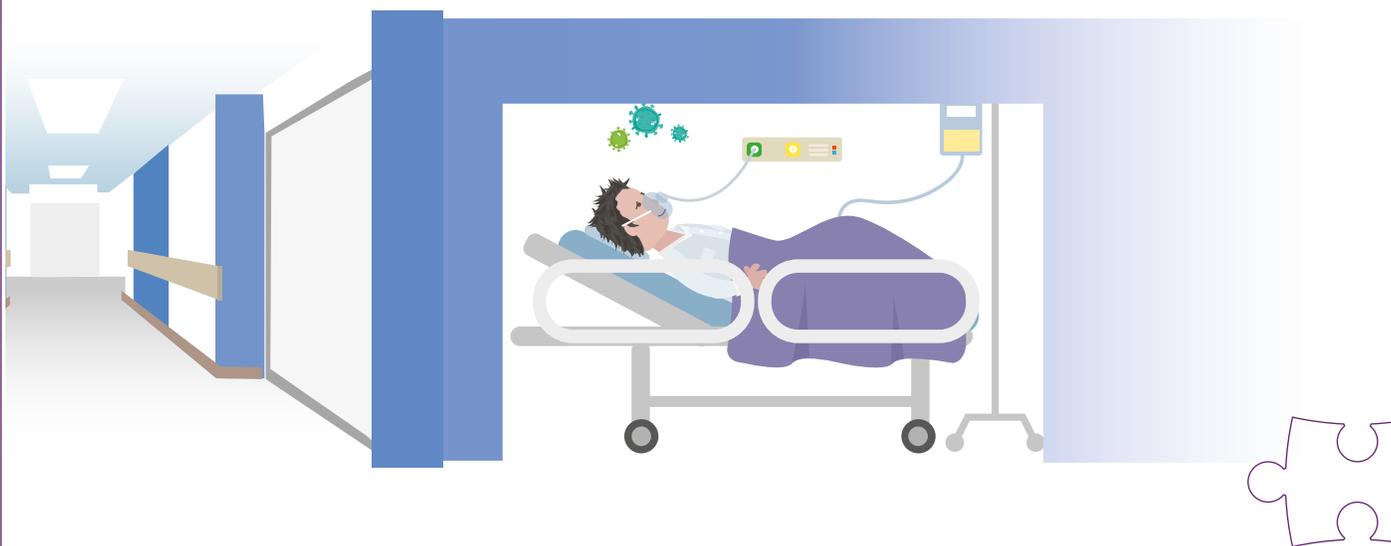
3

Casi todas las personas que se enferman de COVID-19 se curan cuidándose en su casa.



4

Algunas personas que se enferman de COVID-19 necesitan que las atiendan en el hospital.



5

El COVID-19 es muy contagioso.



6

Todos tenemos que cuidarnos para no contagiarnos al mismo tiempo. Así habrá lugares en el hospital para las personas que lo necesiten.



7

Por eso están cerradas las escuelas, los parques, las iglesias, las tiendas y los centros comerciales.



8

Esto es algo nuevo para todos. Yo puedo oír que mis papás y hermanos hablan del tema. Pueden estar preocupados y eso está bien. También puede ser que ellos tengan dudas, eso está bien.



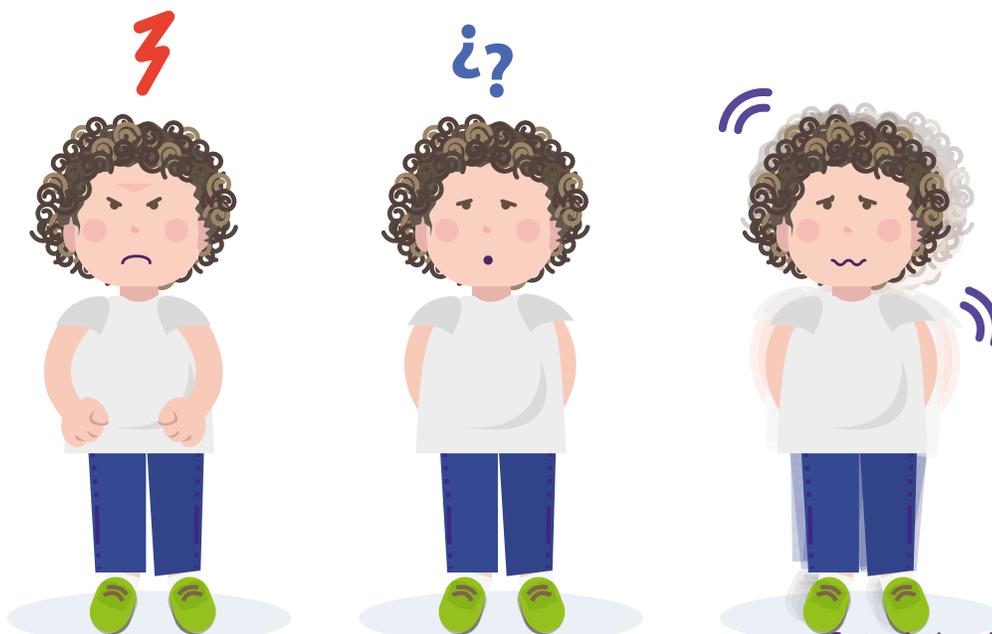
9

En mi familia han cambiado muchas cosas, por ejemplo: hoy mis papás trabajan desde la casa, mis hermanos y yo también estamos en casa.



10

Estos cambios en la rutina me pueden hacer sentir enojado o confundido, a veces me puedo sentir nervioso. Eso está bien.



11

Otras veces me puedo sentir triste o desesperado.
Eso también está bien.



12

Yo puedo decir *“estoy enojado”* o *“me siento triste”*,
y puedo llorar o apretar mi cara contra la almohada
y eso está bien.



En este punto es posible escribir la estrategia que más ayuda a nuestro hijo o hija, por ejemplo: usar mi morderera, estar solo en mi habitación, etcétera. Recuerda colocar una imagen que ilustre mejor estas acciones y emociones, por ejemplo: una niño con cara de enojo.

13

A veces me pueden molestar los sonidos. Otras veces puede ser difícil estar con toda la familia todo el tiempo. Eso está bien. Yo puedo decir “*necesito estar solo*” o puedo ir a mi lugar seguro.



Un lugar seguro es un espacio en casa, que el niño o niña pueda identificar y utilizar, no es necesario que sea grande, puede ser pequeño o algo sencillo, por ejemplo: una “cuevita” armada con dos sillas y una sábana.

14

Otra cosa que ha cambiado es que no puedo ver a mis amigos, maestras y algunos familiares. A veces puedo sentirme triste porque los extraño, eso está bien.

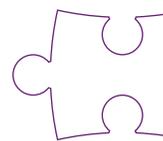


15

Yo puedo hablarles por teléfono para saludar.



Mi familia y yo podemos encontrar juntos diferentes maneras de organizarnos en casa y también momentos para jugar.



17

No sabemos cuándo vamos a poder ir de nuevo a la escuela, el parque, la iglesia. No saber me puede hacer sentir inseguro. Eso está bien.

Yo voy a esperar a que mis papás me digan cuando ya podemos salir. Mientras me voy a quedar en casa con mis nuevas actividades y rutinas.



18

Mi familia me puede preguntar “¿cómo te sientes?” y yo me voy a acordar que puedo decir “estoy triste” o “estoy enojado”, también puedo pedir “ir a mi lugar seguro”. Eso está bien.



Referencia bibliográfica:

Gray, C. **Social Stories.** <https://carolgraysocialstories.com>

