

Guía

PARA MADRES Y

PADRES

DE NIÑOS

Y NIÑAS

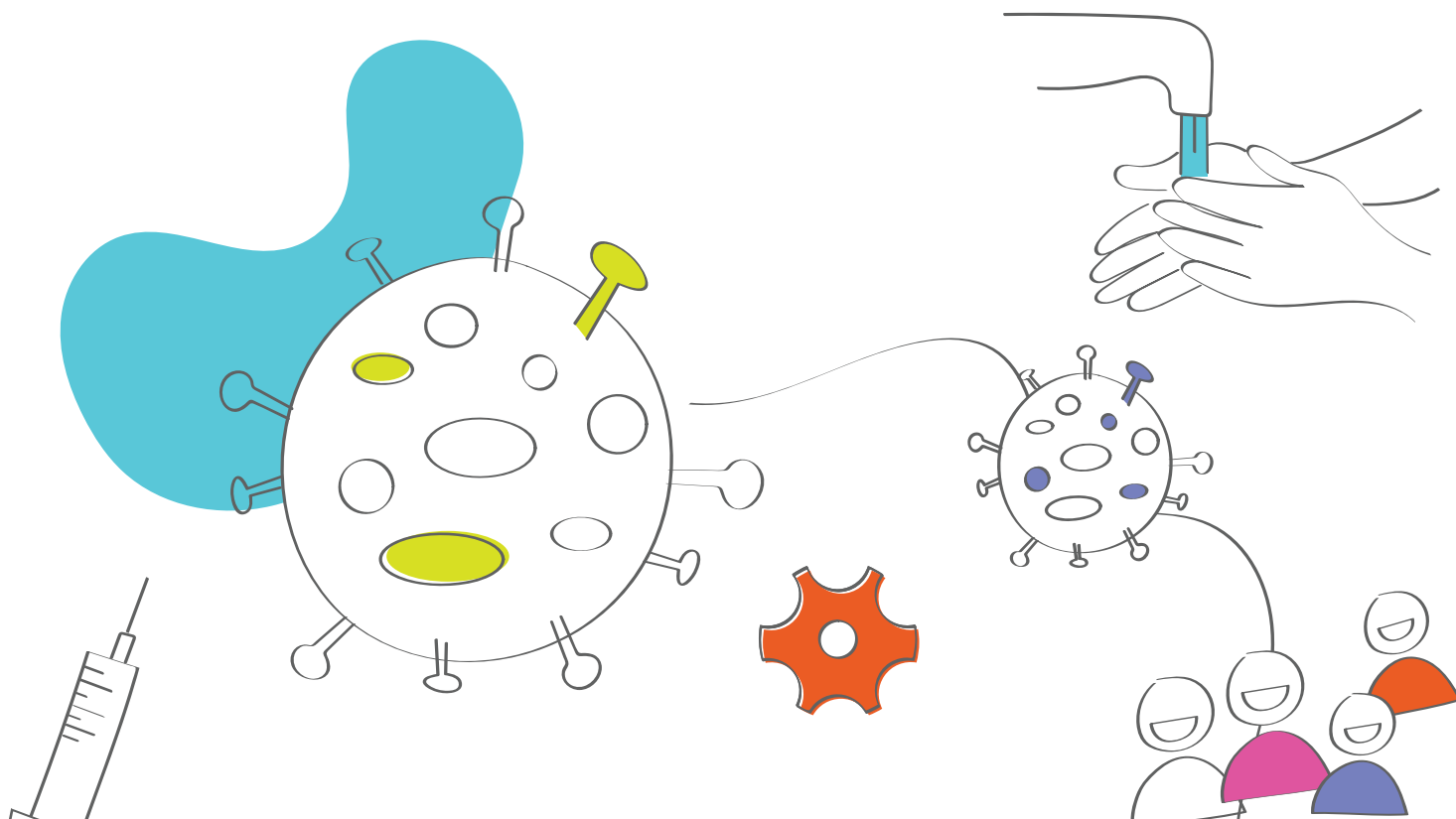
CON

DISCAPACIDAD

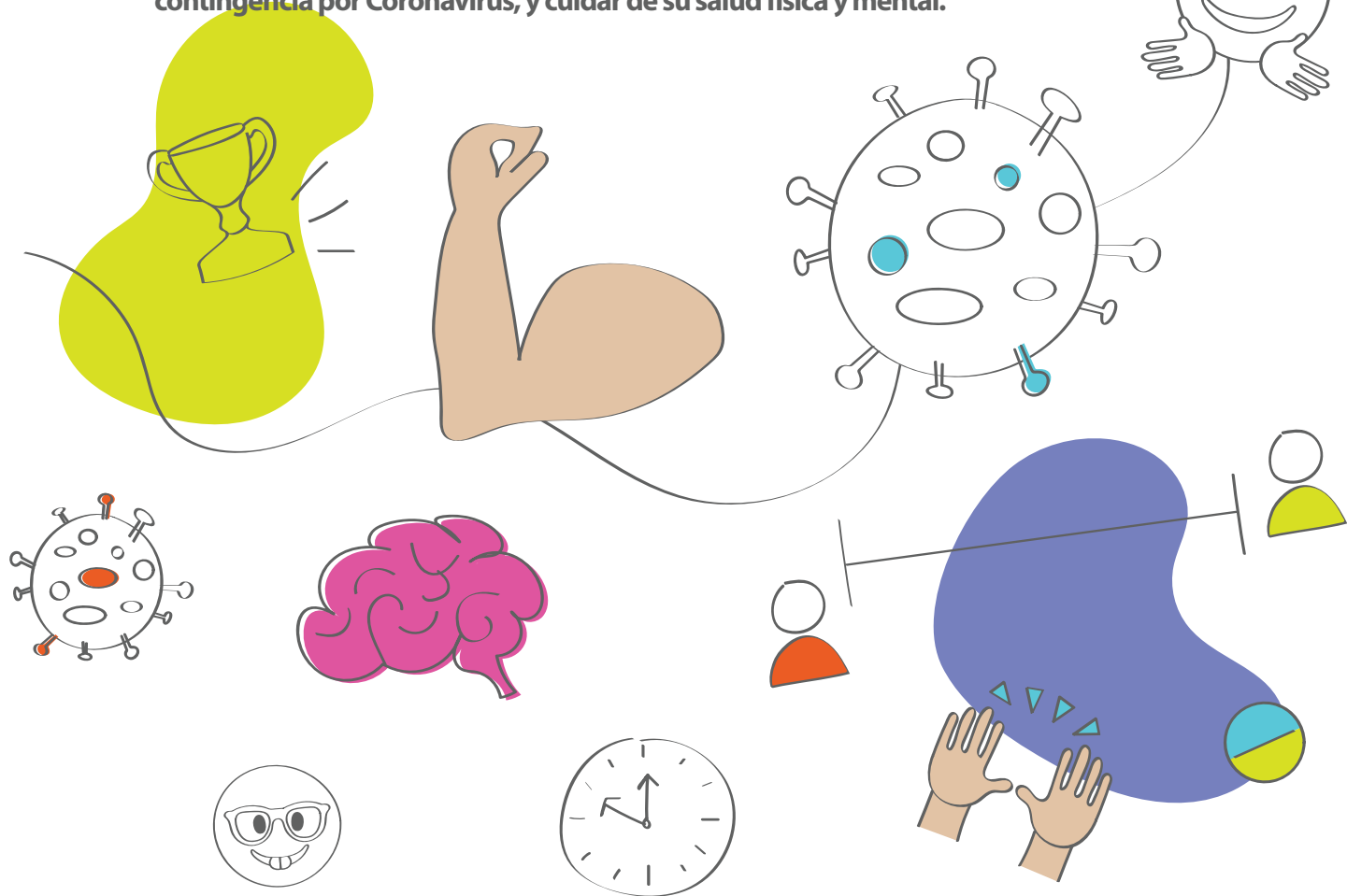
ANTE EL

COVID-19



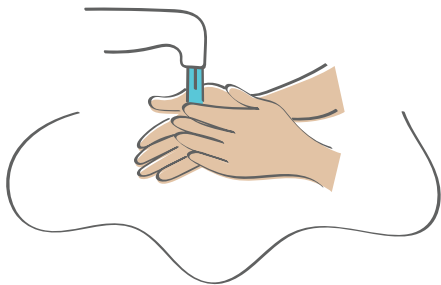


En estos momentos difíciles, es importante tener las **herramientas para apoyar a nuestros hijos o hijas con discapacidad**. Es por esto que en el Día mundial de las madres y los padres, compartimos contigo estos **consejos para apoyar a tu hijo o hija con discapacidad durante la contingencia por Coronavirus, y cuidar de su salud física y mental**.



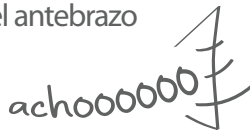


Recuerda que la **limpieza es muy importante para evitar infecciones**, más aún en el caso de personas con sistemas inmunocomprometidos.



Enséñales a limpiar sus manos y después de que actividades es importante hacerlo. **Trata de repetir esta rutina varias veces al día.**

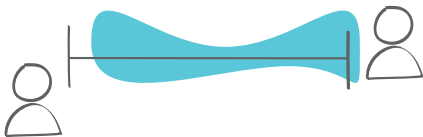
Enséñales a toser y a estornudar **cubriéndose** con el antebrazo o con un pañuelo.



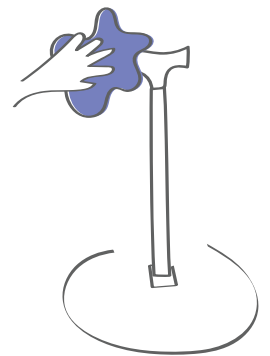
Asegúrate de tener una **rutina de limpieza diaria.**

08:00 a.m.	08:20 a.m.	08:40 a.m.

Enséñales a mantener **distancia de 1.5 metros** con otras personas.



Enséñales e involúcralos en la limpieza de su silla de ruedas o andador, **poniendo especial atención en** los aros de propulsión, puños de empuje, neumáticos, apoyabrazos, frenos y joystick, según corresponda.



Enséñale a usar tapabocas (en **teleton.org** encontrarás muchos consejos para lograrlo).



Recuerda repetir tus instrucciones **cuantas veces sea necesario.**



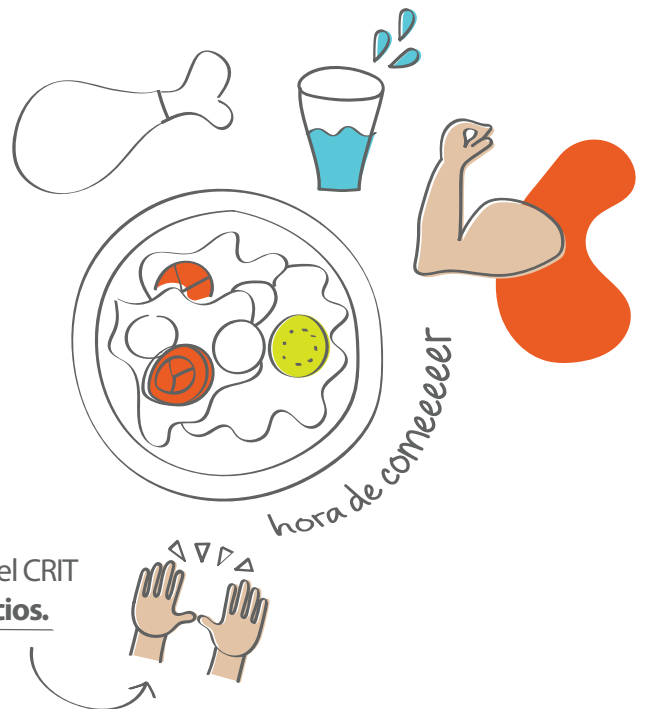
Hábitos alimenticios

Asegúrate de cuidar la alimentación de tus hijos o hijas para **fortalecer su sistema inmunológico**.

Explícales que **beber agua los mantiene hidratados**.

Continúa la dieta que te recomendó tu nutricionista en el CRIT o **llama al 800-TELETÓN para pedir consejos alimenticios**.

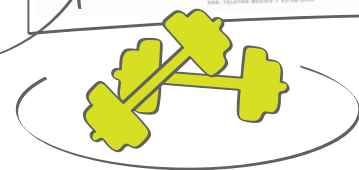
Asegúrate de tener **horarios fijos de alimentación**.



Rutina de ejercicio

Recuerda que **debes continuar la rehabilitación en casa**, es por esto que hemos diseñado videos que te guiarán en el proceso y que puedes revisar en **teleton.org**.

Tú también haz ejercicio para mantener tu salud física y mental.

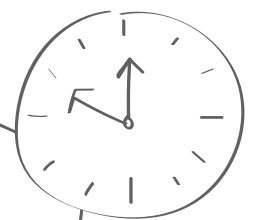


Hábitos de sueño

Asegúrate de tener **horarios definidos de sueño** para toda la familia.

Procura mantener los horarios de la vida diaria para **facilitar el regreso a las actividades presenciales** (cuando sea el momento).

El sueño es esencial para todas las personas.



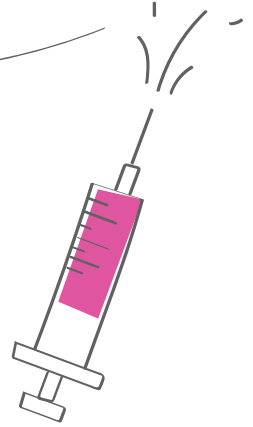
Medicamentos

Asegúrate de que no abandonen ningún tratamiento sin órdenes médicas.

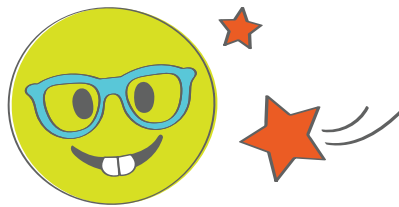
Si a tu hijo le hace falta alguna vacuna, **programa su aplicación lo más pronto posible.**

Si requieres una receta de algún medicamento controlado, **tu especialista del CRIT te ayudará** a darle continuidad al tratamiento.

Continúa en contacto con tus especialistas de Teletón para monitorear los medicamentos de tu hijo o hija.



Responsabilidades



Contribuir en casa puede ser una gran **herramienta para aumentar el autoestima** de tu hijo o hija, asegúrate de que sea una actividad accesible para él o ella y de **que cuente con los apoyos necesarios para cumplirla.**

Tu hija o hijo se sentirá muy bien al percibir tu confianza.



Escuela

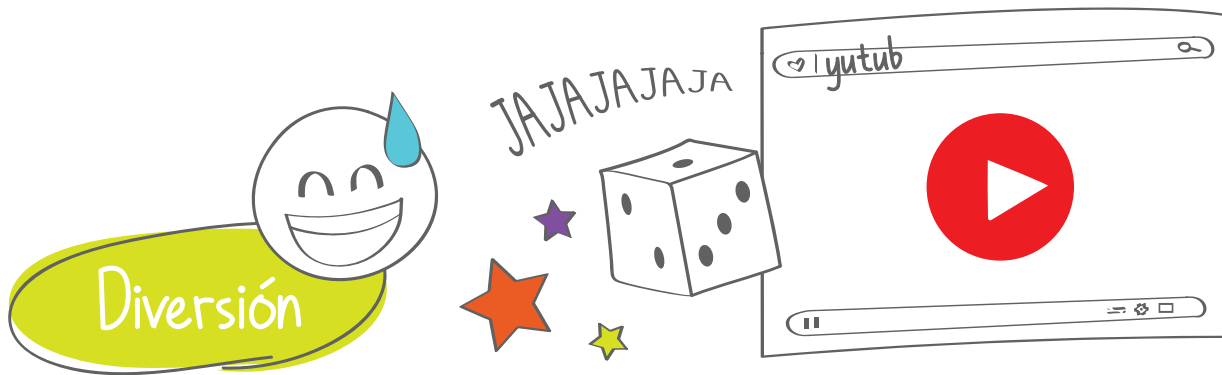


Revisa el temario de la escuela y anticipa con tu hijo o hija la **accesibilidad de cada actividad**, para mejorar su desempeño en las clases virtuales.

Realiza un **calendario de actividades** para organizar tiempos.

Si tu hijo tiene autismo, **la anticipación disminuirá su ansiedad** ante una nueva rutina.





Asegúrate de **combinar las responsabilidades con periodos de diversión.**

Esto puede incluir **juegos de mesa, leer cuentos, ver videos y jugar videojuegos.**

Asegúrate de **monitorear el uso de internet de tu hija o hijo,** así como de no permitir el uso constante de aparatos electrónicos.

Asegúrate de **incluir a tu hijo o hija con discapacidad** en todas las actividades familiares.



Comunidad

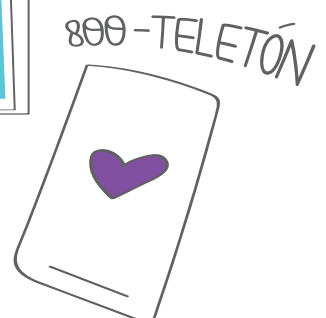
Asegúrate de que tu hijo o hija con discapacidad **mantenga el vínculo con sus amigos, compañeros de la escuela y/o maestra(s), ya sea a través de una videollamada o de cartas.** Esto con la finalidad de mantener el vinculo con el entorno (en el caso de niños que estén escolarizados).

En el caso de un niño o una niña que no está escolarizado, procura mantener esta misma dinámica con los miembros de tu familia extensa para mantener la red familiar/social.



Retos emocionales o de comportamiento

Durante estos momentos puede ser difícil mantener el bienestar emocional de tu hija o hijo, pero recuerda que **estamos contigo en la línea 800-TELETÓN,** donde nuestros psicólogos te orientarán y escucharán (también te apoyarán orientando y escuchando a tu hijo o hija).



Retos emocionales o de comportamiento

Recuerda que **los niños y las niñas imitan nuestro comportamiento.**

Procura ser paciente y mantener la calma.

Busca tutoriales en internet donde puedan juntos **adquirir una nueva habilidad, por ejemplo, cocinar o cantar.**

Platica con tu hijo o hija y **explícale con un lenguaje claro y concreto la situación** por la que pasamos, eso disminuirá su ansiedad.

Muestra empatía: escucha a tu hijo o hija con interés y atención.



RECUERDA

Tener a la mano los **números telefónicos de familiares o amigos que puedan ayudarle** en caso de contagio por COVID – 19 o alguna emergencia.

Elabora un plan de acción en caso de contagio por COVID-19.

No estás sola. No estás solo.

Hoy y siempre, Teletón está contigo.



Fuentes

La vida en tiempos de COVID-19: Una guía para padres de niños con discapacidad. Unesco.

COVID-19 Parenting. Naciones Unidas.

Consejos para cuidadores de niños con discapacidad en la era del COVID-19. Asociación Americana de Psiquiatría.

Unidad de Atención para Personas con Discapacidad: unapdi@dgaco.unam.mx. UNAM.

Apoyo de área médica de Fundación Teletón

Dr. Arturo Pichardo. **Director Médico.** Fundación Teletón.

Dra. Yahvé Rivera. **Coordinadora de Psicología Familiar.** Fundación Teletón.

Dra. Daniela Gutiérrez. **Terapeuta pulmonar.** Centro de Rehabilitación e Inclusión Infantil Teletón Coahuila.

