



¡QUEDATE EN CASA!

Guía de pautas y estrategias para familias de niños con desafíos en el desarrollo en el marco de la situación de aislamiento social, preventivo y obligatorio.

El sentido de armar esta guía es recopilar y organizar la gran cantidad de información que se brinda a través de las redes, darle forma y claridad, así como también un enfoque personal profesional con el objetivo de hacer llegar a las familias una herramienta integrada que pueda serles de utilidad en esta situación tan difícil de transitar para algunos niños, motivada por las ganas de brindar a todo aquel que pueda necesitarlo, un aporte más, que claramente **no es igual para todos y debe ser contextualizado SIEMPRE a las posibilidades y niveles de apoyo necesarios para cada uno, teniendo en cuenta la diversidad, los niveles de comprensión y la forma de ser y preferencias individuales, centradas en la persona, ya que todos necesitamos ayudas pero no todos la misma!** (Así como también la situación familiar, social y económica de cada familia y el acceso a los distintos recursos)

¡Esperamos que les sea útil y gracias por permitirnos aportar nuestro granito de arena a la transición de esta situación tan rara, novedosa y desafiante para todos!

Romina Echezarreta

Prof. en educación especial

¿Que está pasando?

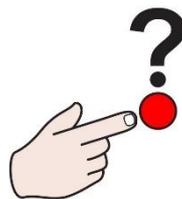
¿Por qué nos quedamos en casa?

- Es fundamental que podamos encontrar la manera de explicarle a los chicos que la rutina a la que están acostumbrados cambio, que no van a ir a la escuela, a la plaza ni a realizar sus actividades cotidianas y que hay que quedarse en casa. Las variables de explicación y comprensión serán distintas para cada uno según sus diferentes desafíos en la comprensión por eso existen variedad opciones. **Es ideal que esto se refuerce en forma diaria/periódica para favorecer la aceptación de la nueva rutina.**
- En portales como **Arasaac** (<http://www.arasaac.org>) se pueden encontrar plantillas ya preparadas que pueden ver en la computadora, Tablet o celular sin necesidad de imprimir o descargarlas si prefieren hacerlo, para armar la explicación ya sea en formato de historia social o pictos individuales e ir incorporando las imágenes que consideren más apropiadas. Otra opción en caso de necesitar imágenes concretas es utilizar revistas, recortarlas y pegarlas en una hoja e ir armando la explicación.
- Algunos ejemplos:

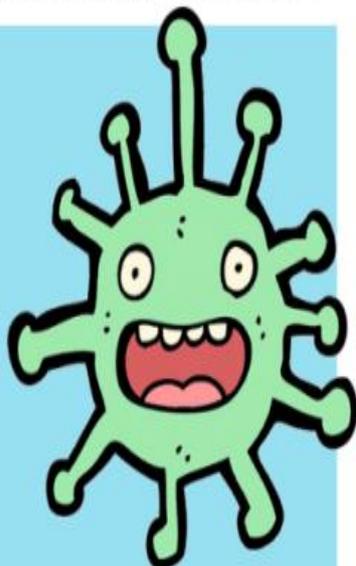
http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=2281

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=2285

¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS?



CORONAVIRUS



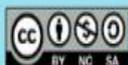
¡YO ME QUEDO EN CASA!



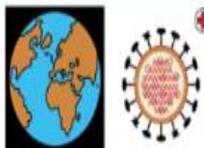
Si me encuentro mal,
se lo digo a mi familia



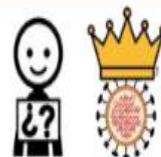
y llamamos a emergencias



En el mundo hay un virus



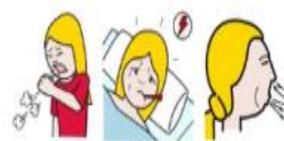
que se llama coronavirus



causa una enfermedad



con tos, fiebre y falta de aire



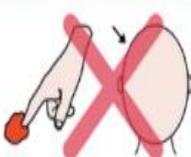
Para protegerme



me lavo las manos



no me toco la cara



toso o estornudo en el codo



vigilo mi temperatura



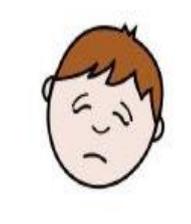
y no voy al colegio



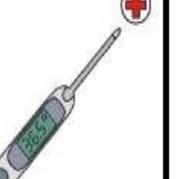
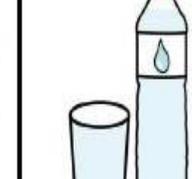
Autor pictogramas: Sergio Palao · Procedencia: ARASAAC (<http://arasaac.org>) · Licencia: CC (BY-NC-SA) · Propiedad: Gobierno de Aragón

Autora del material: Marta García · Procedencia: LA FÁBRICA DE MATERIALES (lafabricademateriales.es) · Licencia: CC (BY-NC-SA) · Propiedad: Marta García Conejo

2. ¿QUÉ PODEMOS SENTIR?

				
FIEBRE	TOS	DOLOR DE GARGANTA	DIFICULTAD RESPIRATORIA	SENTIRSE CANSADO

3. ¿QUÉ HAGO SI ESTOY ENFERMO?

				
HACER CASO A LOS ADULTOS	PONER EL TERMÓMETRO	TOMAR LA MEDICACIÓN	BEBER MUCHO LÍQUIDO	DESCANSAR

Autor Pictogramas: Sergio Palau. Procedencia: ARASAAC. Licencia: CC(BY-NC-SA)

Autora: María Ayuso Albizu (maestra especialista en Pedagogía Terapéutica).

3

Historias sociales:

[-http://www.autismonavarra.com/wp-content/uploads/2020/03/CUENTOCORONAVIRUSTEA.pdf.pdf](http://www.autismonavarra.com/wp-content/uploads/2020/03/CUENTOCORONAVIRUSTEA.pdf.pdf)

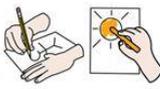
[-https://marketing.editorialsentir.com/contenidosadicionales/Cuento_Rosa_contra_el_virus.pdf](https://marketing.editorialsentir.com/contenidosadicionales/Cuento_Rosa_contra_el_virus.pdf)

LAS NIÑAS Y NIÑOS  NO PODEMOS SALIR  DE CASA 

EN LA CALLE  HAY UN VIRUS  Y NOS PODEMOS PONER MALITOS 

MUCHAS PERSONAS  ESTAN ENFERMAS EN EL HOSPITAL 

POR ESO, PAPA Y MAMÁ NOS CUIDAN EN CASA: PODEMOS JUGAR  LEER 

HACER FICHAS  Y MUCHAS COSAS MÁS... PERO AHORA  NO PODEMOS IR AL

COLE, NI AL PARQUE, NI A LA CALLE, NI A LA PISCINA    

CUANDO PASEN UNOS DÍAS  EL VIRUS SE IRÁ  Y HAREMOS UNA FIESTA 

Autor pictogramas: Sergio Palao Procedencia: ARASAAC (<http://arasaac.org>) Licencia: CC (BY-NC-SA) Autora: Alejandra Carranza López



¿Por qué no puedo ir ... ?





 ... a rehabilitación



 ... al colegio



 ... a visitar a mi familia



 ... a visitar a mis amigos



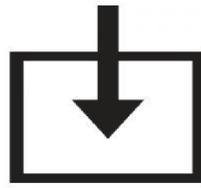
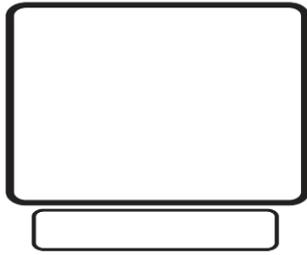
 ... a hacer la compra



 ... a mi centro



D'après un doc de caanandetzou.wordpress.com, Pictogrammes Arasaac arasaac.org/



SE QUEDA



EN CASA

Creado por Iris Carabal (www.avanzandoconemociones.com) y modificado por Raúl García (@ringhettone).
Pictogramas de ARASAAC (www.arasaac.org).
Se respeta licencia original:



- o Aprovechar también a reforzar aquellas pautas como el lavado de manos ya que hoy son acciones fundamentales en la prevención del contagio del virus:

<http://www.aprendicesvisuales.org/cuentos/aprende/lasmanosdejose/>



o



o

LAVADO DE MANOS

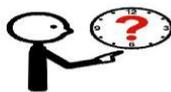
Mientras cantamos "Cumpleaños feliz"



Elaboración del material: @albacampospsicologa

- También explicar que hay nuevas acciones que van a hacer los miembros de la casa cada vez que vuelvan de la calle para no enfermarnos:

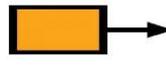
PROTOCOLO PARA ENTRAR A CASA EN PERIODO DE AISLAMIENTO



CUANDO



ENTRO



A



CASA

1



¡NO TOCO NADA CON LAS MANOS!

2



ME QUITO LA ROPA Y LOS ZAPATOS

3



METO LA ROPA EN LA LAVADORA

4



ME DUCHO

5



AHORA PUEDO SALUDAR A MI FAMILIA

Autor pictogramas: Sergio Palao Procedencia: <http://www.arasaac.org> Licencia: CC (BY-NC-SA) Autor: María Tomás Marin.

¿Qué cosas SI podemos hacer?

- Establecer todas aquellas cosas que SI vamos a poder seguir haciendo mientras estemos en casa, de manera de que una vez que reconozcan las mismas, podamos organizar la nueva rutina diaria.

COSAS QUE PUEDO HACER EN CASA					
JUGAR	LEER	PINTAR	DIBUJAR	PUZLE	MÚSICA
DEBERES	ORDENADOR	PONER LA MESA	JUEGOS DE MESA	CANTAR	ESCRIBIR
VER LA TELE	CONSOLA	VER PELÍCULAS	LIMPIAR	BAILAR	HABLAR

Autor Pictogramas: Sergio Palau. Procedencia: ARASAAC. Licencia: CC(BY-NC-SA) Autora: María Ayuso Albizu (maestra especialista en Pedagogía Terapéutica).

En casa, yo puedo...

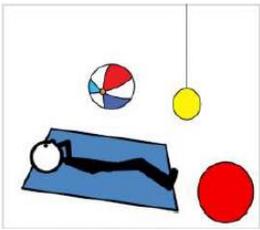




cocinar



pintar



hacer gimnasia



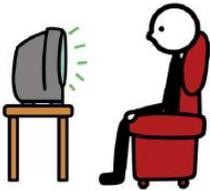
andar



bricolaje



escuchar música



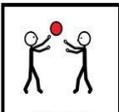
ver la televisión

D'après un doc de caanardetazou.wordpress.com, Pictogrammes Arasaac: arasaac.org/

 VER LA TELE	 VIDEOCONSOLA	 HACER DEBERES	 HACER LA CAMA	 JUEGOS DE MESA	 HACER UN PUZZLE
 LEER	 EN CASA PUEDO				 ESCUCHAR MÚSICA
 JUGAR					 TABLET
 ORDENADOR					 HACER RELAJACIÓN
 AYUDAR A LIMPIAR					 PREPARAR DESAYUNO

Autor pictogramas: Sergio Palao. Procedencia: ARASAAC <http://arasaac.org> Licencia: CC (BY-NC-SA) Propiedad: Gobierno de Aragón. Autor: Álvaro Aranda


PUEDO


JUGAR


COSQUILLAS


CAMA ELÁSTICA


DORMIR


BOTELLA CALMA


CUENTOS


ESCRIBIR


NÚMEROS


NO PUEDO


PARQUE


CALLE


COLEGIO

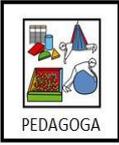

CARREFOUR


ABUELO/A


LOGOPEDIA


COMPRA


TERMAS


PEDAGOGA

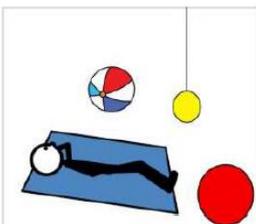
Autora: Lucía Gómez Álvarez Autor pictogramas: Sergio Palao Procedencia: ARASAAC (<http://arasaac.org>) Licencia: CC (BY-NC-SA) Propiedad: Gobierno de Aragón

Organizar el tiempo

- Es necesario organizar la nueva rutina de manera ordenada y visual para que los chicos puedan recurrir a ella como herramienta de anticipación y así regular la ansiedad. De acuerdo a las posibilidades de comprensión de cada uno se definirá si se brinda en forma completa, diaria, en periodos más cortos como ANTES y DESPUES, etc.
- Colocar el organizador en un lugar visible en el que el niño pueda recurrir a el cada vez que lo necesite ya sea por sí mismo si lo ayuda a autorregularse o con la propuesta del adulto como apoyo.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		X	X	X	X	X	X
	X	X	X	X	X	X	X
	X	X	X	X	ESTOY EN CASA	ESTOY EN CASA	ESTOY EN CASA
ESTOY EN CASA		17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	

En casa, yo puedo...

 cocinar
  pintar
  hacer gimnasia
  andar

 bricolaje
  escuchar música
  ver la televisión

D'après un doc de caanardetazou.wordpress.com, Pictogrammes Arasaac arasaac.org/


NO HAY COLEGIO VOY A TRABAJAR EN CASA

MARZO

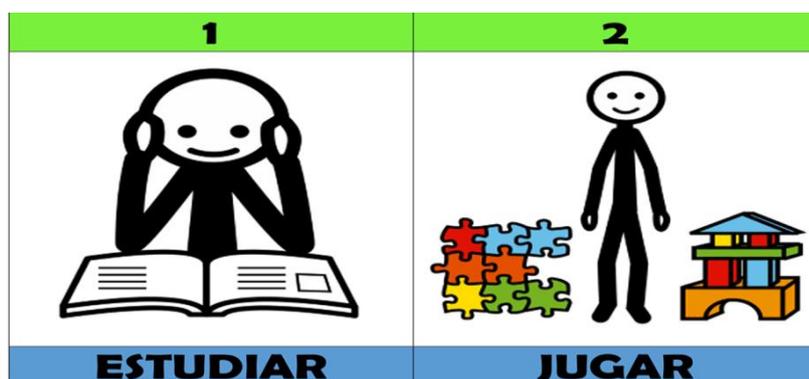
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

Autor pictogramas: Sergio Falso. Procedencia: <http://arcsaco.org>
Licencia: CC BY-NC-SA Autor: ANA LABORDA RUEB

Armar la rutina diaria

- Definir tiempo para realizar las tareas escolares o actividades terapéuticas brindadas por escuela-cet-profesionales, tiempos de juego, de actividad física, de colaborar con tareas de la casa y también de descanso-sueño.
- Detallar todas las actividades para favorecer la anticipación y si se modifican, sea que se quiten o agreguen, mantener la organización.

RUTINA DIARIA		
	VESTIRSE	
		ASEARSE
	DESAYUNAR	
	HACER LA TAREA	
	ALMORZAR	
		TIEMPO LIBRE
	MERENDAR	
	BAÑARSE	
	CENAR	
	DORMIR	



- Otra posibilidad es armar la lista de tareas en un papel, anotando las actividades una debajo de la otra y que luego se puedan ir tachando, o realizando los dibujos para que sea más entretenido...El formato adecuado será aquel que contemple las posibilidades de ejecución y comprensión de cada uno, de mayor o menor complejidad en cantidad de imágenes, concretas o simbólicas, que les resulte motivante, divertido y sobre todo útil para brindarles la estructura necesaria.

Actividades diarias

❖ Tareas escolares:

- Se agrega a lo cotidiano tener que realizar las actividades escolares en casa, en formatos nuevos, con metodología virtual que no es tan fácil de implementar para brindar una enseñanza activa, lo cual genera reacciones de distinto tipo en los chicos, que pueden incluir negativas absolutas a realizarlas ya que eso “se hace en la escuela”.
- Es ideal establecer los tiempos de trabajo en aquellos momentos en que el niño este predispuesto, regulado emocionalmente y buscar la manera de que la actividad que vayamos a proponerle lo motive por si misma o busquemos la motivación en una gratificación posterior que acordemos con el de antemano (refuerzo, premio), que variara según los intereses centrales de cada uno.
- Propiciar un horario fijo de la rutina diaria el cual disponer para realizar las tareas. En lo posible, sostenerlo ya que la rutina ordena.
- Procurar que el ambiente esté libre de distracciones.
- Dividir las consignas en partes, para que vaya haciendo de a poco y no se convierta en un momento de lucha.
- Las actividades pedagógicas serán las que cada alumno reciba de su servicio educativo (y es bueno limitarlas a eso para evitar la sobrecarga), algunas pautas generales que pueden ayudarlos son:

SECUENCIAS: HACER LA TAREA							
ABRIR LA MOCHILA	SACAR EL CUADERNO	HACER LA TAREA	RECREO	HACER LA TAREA	GUARDAR EL CUADERNO	CERRAR LA MOCHILA	GANÉ MI PREMIO
ABRIR LA MOCHILA	SACAR EL CUADERNO	BIEN SENTADO	HACER LA TAREA	TERMINÉ	GUARDAR EL CUADERNO	CERRAR LA MOCHILA	GANÉ MI PREMIO
BIEN SENTADO	TRANQUILO	TAREA DE LENGUAJE	RECREO	TAREA DE MATEMÁTICAS	RECREO	TAREA DE MÚSICA	GANÉ MI PREMIO

- En niños más grandes, preadolescentes y adolescentes, se puede usar una agenda escrita, donde se vayan volcando las tareas día por día y si está en sus posibilidades que la escriban ellos mismos.

PICTOGRAMAS PARA HACER LA TAREA		
ABRIR LA MOCHILA	SACAR EL CUADERNO	HACER LA TAREA
ESTUDIAR	RECREO	RECREO
TERMINÉ	GUARDAR EL CUADERNO	CERRAR LA MOCHILA

- Es importante también recordar que **mama, papa o quien este con el niño no son los responsables de enseñar contenidos pedagógicos nuevos**, esto es un desafío para ustedes y deben tomarlo con calma, si no sale, no pasa nada, todos estamos enfrentando situaciones y lo más importante es

que los chicos estén en contacto con las tareas, las realicen, pero sin poner el foco en los resultados ni frustrarse ellos y ustedes si no resulta como están planteadas.

❖ Tareas de la casa:

- Dividir las tareas del hogar, orden y limpieza entre todos los habitantes de la casa y aprovechar oportunidad para aumentar la autonomía de aquellas habilidades ya adquiridas y trabajar con los chicos en otras nuevas, que tengan valor colaborativo en la organización familiar. Estas pueden ser variadas y acordes a las posibilidades de cada uno:
 - ✓ *Poner y levantar la mesa*
 - ✓ *Barrer*
 - ✓ *Ordenar los juguetes*
 - ✓ *Ordenar/clasificar/guardar ropa*
 - ✓ *Preparar una comida sencilla*
 - ✓ *Hacer la cama*
 - ✓ *Lavar los platos*
 - ✓ *Cargar el lavarropas/ Tender la ropa*
- Si es funcional se puede armar un cronograma visual con el reparto de estas tareas día por día, con los turnos de cada integrante. También agregar estas actividades desglosadas en la rutina diaria si es necesario mayor estructura, asignándoles tiempos concretos en el día.

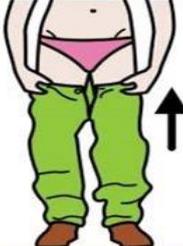
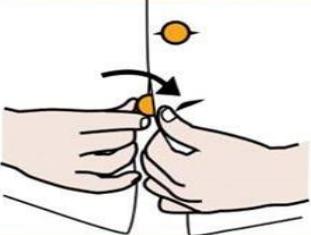
CRONOGRAMA SEMANAL								
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
MAÑANA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ LEVANTARSE ✓ CEPILLARSE LOS DIENTES ✓ VESTIRSE ✓ DESAYUNAR ✓ HACER LA TAREA ✓ ALMORZAR 	   						
TARDE	<ul style="list-style-type: none"> ✓ DESCANSAR ✓ AYUDAR EN LAS TAREAS DEL HOGAR ✓ TIEMPO LIBRE ✓ MERENDAR ✓ TIEMPO LIBRE 	   						
NOCHE	<ul style="list-style-type: none"> ✓ BAÑARSE ✓ CENAR ✓ TIEMPO LIBRE ✓ CAMBIARSE ✓ LAVARSE LOS DIENTES ✓ DORMIR 	   						

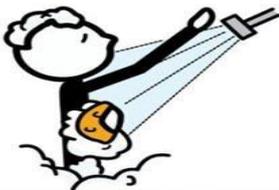
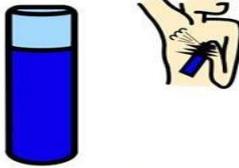
❖ Cuidado personal e higiene:

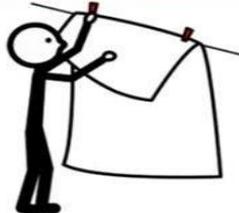
○ Es un buen momento también dado que no está presente el apuro diario que implica cumplir horarios de entrada y salida de casa, para reforzar aquellas habilidades que tienen que ver con fomentar la autonomía en el cuidado personal:

- ✓ Lavado y secado de manos/ cara
- ✓ Cepillado de dientes
- ✓ Ducha/ Aseo corporal/ Secado de cuerpo
- ✓ Uso de desodorante
- ✓ Peinado
- ✓ Aseo después de ir al baño a hacer pis y caca
- ✓ Vestimenta: Vestirse y desvestirse y también la selección adecuada de las prendas según actividad y clima.

- Dividir la secuencia en los pasos necesarios para ejecutarlos. Es de ayuda la secuencia en pictogramas colocada en el baño y donde se realizan estas actividades para que el niño/a pueda observarla y llevarla a cabo, proporcionándole la ayuda oportuna, que puede ser completa al principio y que luego iremos retirando para lograr la autonomía de las acciones.
- Otra manera de enseñar/practicar es hacerlo por imitación del adulto.

Actividades de la Vida Diaria (AVD) 		
VESTIDO		
		
PONERSE LA REMERA	PONERSE LOS PANTALONES	PONERSE LAS MEDIAS
		
ATARSE LAS ZAPATILLAS	ABROCHAR BOTONES	PONERSE LA CAMPERA
		
SUBIR EL CIERRE	DESVESTIRSE	COLGAR LA ROPA

Actividades de la Vida Diaria (AVD) ASEO PERSONAL		
		
LAVARSE LAS MANOS	LAVARSE LA CARA	CEPILLARSE LOS DIENTES
		
DUCHARSE	SECARSE	PEINARSE
		
PONERSE DESODORANTE	CORTARSE LAS UÑAS	LIMPIARSE LA COLA

Actividades de la Vida Diaria (AVD) HIGIENE DEL HOGAR		
		
LAVAR LA ROPA	TENDER LA ROPA	PLANCHAR
		
LIMPIAR EL PISO	LIMPIAR LA MESA	LIMPIAR LAS VENTANAS
		
TENDER LA CAMA	BARRER	ASPIRAR

❖ Actividad física:

- Fundamental en estos momentos, aunque puede ser difícil de implementar para algunas familias en casa por falta de espacio.
- Buscar formas y estrategias que permitan poner el cuerpo en movimiento al menos una vez al día, para ello se puede recurrir al juego, la música, el uso de videos de YouTube para realizar alguna rutina guiada, etc., usando la imaginación para mantener motivados a los chicos. Se puede proponer filmar bailes para mandarle a otros familiares, usando las canciones que más les gusten, bailar y cantar hacen que el movimiento se vuelva más divertido para todos.



- Algunos recursos para mantener el movimiento, previo despejar el área, correr muebles, sacar adornos que puedan romperse, quitar elementos que puedan ser peligrosos.

CARRERAS: con cinta de papel armar una pista en el piso y luego inventar todo tipo de carreras: con un pie, con pies atados, de espalda, con la cuchara y el huevo, en cuatro patas.

OBSTACULOS: busquen elementos de casa: sillas, almohadones, algunos juegos. ¡Armen un circuito de obstáculos, jueguen por postas, o hagan de cuenta que es una isla pirata y van al rescate!

BUSQUEDA DEL TESORO: Quizá no es para correr, pero con unas buenas pistas, es un lindo desafío

BAILAR: Entre las variantes podemos hacer baile de estatuas, de la escoba, de la silla. Bailar mientras limpiamos y ordenamos. Concurso de baile. Jugar a la comedia musical interpretando un tema.

Para los más chiquitos, hay un montón de canciones con consignas para mover el cuerpo: GLOBOS: a diferencia de las pelotas, en general no trae riesgos de romper cosas. Además, el globo permite a que se anticipen a su trayectoria y el juego sea menor frustrante. Jugar a pegarle con distintas partes del cuerpo, sin que toque el piso, sumar varios globos.

Descanso y tiempo libre:

- Planificar espacios de dispersión, juego y descanso. Los momentos de juego es ideal que sean de elección espontanea del niño (Dado que ya por el contexto, muchos están realizando una sobre adaptación permanente a las circunstancias).

- Muchos padres estarán trabajando también desde casa, se puede aprovechar también ese esquema para que los momentos de ver tele, usar la compu o la Tablet, dormir la siesta o simplemente jugar se articulen para permitirles llevar adelante sus compromisos laborales.
- También proponer a los chicos actividades artísticas como pintar, modelar con masa, etc. que son creativas y muy relajantes.
- Si bien es cierto que hay que evitar la sobreexposición a las pantallas, en estos momentos puede ser necesaria cierta flexibilidad sin caer en el exceso nocivo y así mientras los miran una película, los grandes tienen un espacio para trabajar.

Alimentación:



- Los horarios de las comidas suelen ser ordenadores de la rutina y organizadores temporales para los chicos, aprovecharlos para dividir las tareas en los antes y después de cada comida y también para aprovecharlos como motivación, una comida o postre favorito o algo rico para la merienda elegido y anticipado con claridad pueden ser buenos reforzadores (Dentro de una propuesta nutricional adecuada)
- También puede ser una linda idea pensar una receta de cocinar fácil, hacer la lista de ingredientes (Ya sea con pictos hasta en forma escrita), realizarla, filmarla y luego disfrutarla en familia. Aca pueden encontrar muchas y en formato accesible (Biblioteca Brincar):

[ile:///C:/Users/PC/Desktop/Manual-de-cocina%20TEA.pdf](file:///C:/Users/PC/Desktop/Manual-de-cocina%20TEA.pdf)

¿Cómo estamos y como nos sentimos?

- Ante esta situación tan atípica es fundamental entender que todo es válido, que es nuevo para todos y es difícil "prevenir" las emociones que nos invadirán tanto a adultos como a niños y en su caso, las dificultades que su expresión puedan conllevar. Nosotros los adultos tenemos la posibilidad de identificar la emoción que nos provoca este suceso, es útil encontrar recursos para ayudar a los chicos a identificar las suyas, regularlas y poder expresarlas:

- Indicadores de cambio emocional: Semáforos, termómetros, soportes donde el niño pueda ir identificando su nivel emocional
- Personajes animados: Los de la película Intensamente son de gran ayuda para identificar emociones
- Fotos reales de personas de su entorno con diferentes expresiones para identificar su estado
- Pictogramas de expresiones faciales



○ Recursos en:

<https://pictoaplicaciones.com/blog/trabajar-las-emociones-en-el-tea-a-traves-de-los-cuentos-ii/>

<https://pictoaplicaciones.com/blog/materiales-para-trabajar-las-emociones-en-el-tea/>

<http://www.annallenas.com/ilustracion-editorial/el-monstruo-de-colores-recursos-gratis.html#>.

<http://www.autismosevilla.org/blog/wp-content/uploads/2020/03/Recomendaciones-familias-1.pdf>

- Mantenerse en contacto con los profesionales que atienden a los chicos para que puedan ir brindándoles estrategias para las situaciones que se presenten en función del trabajo terapéutico que vienen realizando con ellos.

¡Por último y fundamental!

✚ Promover las relaciones sociales y vinculares a distancia

- Las herramientas tecnológicas nos permiten acceder a la comunicación virtual con familiares, amigos, compañeros y docentes de los niños y de esta manera seguir fortaleciendo la interacción y las habilidades sociales. Existen múltiples opciones:

-Zoom:

<https://www.youtube.com/watch?v=OTvILIAJooY>

-Houseparty:

<https://www.youtube.com/watch?v=Rja3vZvNtk0>

-Skype:

<https://www.youtube.com/watch?v=UyMw-HC50hU>

-Video llamada WhatsApp

Y recordar...*Me cuido para cuidarte* no solo significa no contagiarnos para no contagiar, sino también comprender que como **padres y cuidadores** debemos atender a nuestras emociones, estados de ánimo, buscando también apoyo y sostén en la red de familia, amigos, terapeutas, vecinos, ya que las preocupaciones y el estrés por el que estamos atravesando es grande y para poder cuidar a los demás necesitamos estar bien nosotros primero, aceptando nuestro cansancio y siendo tolerantes con nosotros mismos. ¡Si hoy no salió tan bien, mañana seguramente nos saldrá mejor!



¡Muchas gracias!

Contacto:

- Prof. Romina Echezarreta (Consultoria en educacion especial-
Inclusion educativa)
- (+0054) -9- 11-5732-9049
- rh.echezarreta@gmail.com