

# Pautas saludables en tiempos de coronavirus



Observa cómo mejora tu resiliencia, cómo se desarrollan tus hábitos.

Día tras día, puedes poner en marcha estos tips para sentirte mejor y salir reforzado/a de esta situación.

# 1. Pautas para familias de personas con discapacidad intelectual



- ❑ Se recomienda decir siempre la verdad sobre la situación que vivimos, pero adaptándola a las necesidades de apoyo.  
Si no lo entiende a la primera, cambia la estrategia.  
Podemos utilizar dibujos, ejemplos o cuentos como “Rosa contra el virus”, elaborado por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Descárgalo gratuitamente aquí:  
[https://marketing.editorialsentir.com/contenidosadicionales/Cuento\\_Rosa\\_contra\\_el\\_virus.pdf](https://marketing.editorialsentir.com/contenidosadicionales/Cuento_Rosa_contra_el_virus.pdf)
  
- ❑ Ser firme con las normas del hogar pero **NO** regañar. Mejor aportar soluciones.  
Las personas con discapacidad intelectual están algo desorientadas en estos días.
  
- ❑ No alarmar con casos de personas fallecidas.  
Hablar de consecuencias de la enfermedad, pero sin dramas.

- ❑ Se recomienda decir siempre la verdad sobre la situación que vivimos, pero adaptándola a las necesidades de la persona.  
Las personas con discapacidad intelectual no son pesadas, sólo necesitan hablar del tema.  
Tienen miedo. Marca tiempos delimitados para ello.
- ❑ Aprendamos a utilizar nuevas tecnologías de comunicación, por ejemplo las video llamadas.  
Va a aliviar nuestra sensación de aislamiento.
- ❑ Hay muchos recursos educativos, culturales y de entretenimiento en internet; por ejemplo los principales museos del mundo ofrecen visitas virtuales, la ópera MET sus grabaciones y narradores como David Acera nos ofrece un cuento diario para toda la familia. ¡Y todo ello gratis!

- ❑ Trata de que no estén solas e implícalas en actividades cotidianas (cocinar, limpiar, etc.).
- ❑ Establece rutinas cada día.

Ducharse, vestirse, hacer tareas, cumplir obligaciones... eso da sentido a nuestra vida y disminuye las conductas problemáticas.

- ❑ Cuida el resto de tu salud:

- ✓ No pierdas el control en las comidas, evitemos picotear por aburrimiento.
- ✓ Podemos hacer algo de ejercicio físico mientras estamos confinados.  
Hay entrenadores personales online que nos muestran vídeos con ejercicios básicos para este tiempo.
- ✓ No es conveniente acostarse ni levantarse muy tarde. No son vacaciones.
- ✓ No abusemos de la televisión. Es una oportunidad de descubrir alternativas interesantes.



**Todos estos cambios son temporales.  
Ten por seguro que volveremos a nuestras vidas habituales.  
¡Tengamos esta meta muy presente!**



# 2. Pautas para profesionales de atención directa a personas con discapacidad intelectual



- ❑ Serenidad. Mantengamos la calma.  
Aprendamos a ignorar y a pasar de lo que sí se pueda pasar.  
No todo depende de ti, ni todo es controlable.
  
- ❑ Responsabilidad justa.  
En estos momentos hay que ser muy responsable con tus hábitos de higiene y con los de las personas con discapacidad intelectual, pero no te responsabilices de lo que no es tuyo.  
Esta situación no es culpa tuya.  
Intenta no sentirte mal por ello, así podrás encontrar soluciones proactivas y rebajarás tus niveles de ansiedad.
  
- ❑ STOP Críticas. Baja tu nivel de exigencia contigo y con el mundo (más allá de las indicaciones obligatorias). Deja los reproches en este momento y no le saques defecto a todo.



- ❑ Reconcílate con tu trabajo. Éste difícil momento puede ayudarte a conectar con tu trabajo y con el reconocimiento de la importancia de tu labor. ¡Lo que haces es muy importante!
- ❑ Mindfulness. Respira. Para el pensamiento. Céntrate en las sensaciones corporales y así encontrarás el equilibrio que nos va a ayudar a tranquilizarnos y seguir adelante.
- ❑ No abandones las rutinas establecidas en el Servicio en el que trabajas. Si algunas no pueden mantenerse por el Estado de Alarma, sustitúyelas por otras y mantenlas cada día.
- ❑ Creatividad. Pon en marcha tu creatividad, es el momento de sustituir espacios externos por actividades atractivas. Te dejamos algunas ideas en el documento de **“Ideas Geniales para vidas geniales”**.

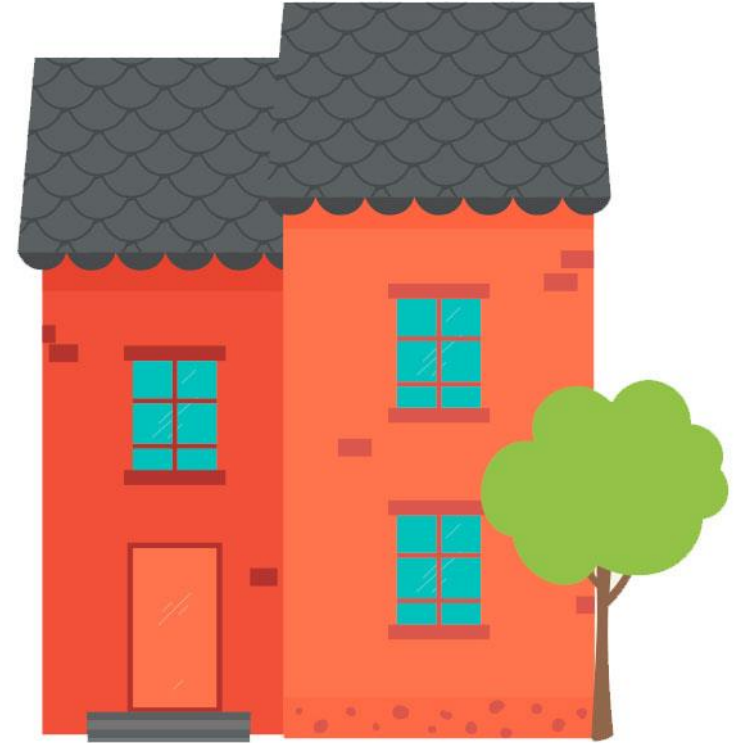
- ❑ Implicación. Implica más si cabe a las PCDID en el mantenimiento del Servicio o la realización de actividades.  
El apoyo activo es una metodología que cobra ahora su máximo sentido.
- ❑ Protocolos. Establecer un protocolo de actuación y seguirlo, elimina incertidumbre y nos aporta sensación de control y seguridad.
- ❑ Unión. Todo el Equipo debe actuar en la misma dirección.  
Si todos los profesionales del Recurso establecemos rutinas y otro profesional es más permisivo no sirve.  
Si todos los profesionales damos un mensaje positivo y otro es catastrofista no sirve, y confundiremos aún más a las personas con discapacidad intelectual.
- ❑ Pedagogía. Hagamos una pedagogía positiva pero realista de la situación.  
Ante cualquier duda, acude siempre a una fuente fiable.

- Descansa. Para, si el Recurso lo permite, 10 minutos cada dos horas.  
Estira tu espalda, lávate las manos, y parpadea. Aprovecha también para beber agua.
- Mantén una actitud optimista y objetiva. Eres fuerte. Eres capaz.  
Evita hablar permanentemente del coronavirus.
- Escribe un diario laboral. Al final de tu jornada dedica unos minutos a plasmar tus emociones por escrito.  
Ayuda a identificarlas y a aceptarlas mejor.
- Amor. Trata con amor a las personas con discapacidad intelectual.  $\zeta$   
Las personas nos alimentamos de respeto, cariño y amabilidad.  
Esto generará un nivel de bienestar mayor y todos nos sentiremos mejor.



**En las dificultades trátate con bondad, respeto. Ten confianza. ¡Tu eres tu mejor amigo/a!**

# Ideas geniales para vidas geniales



**Listado de actividades de referencia para tiempos de confinamiento**

❖ **Hacer un bizcocho**

Prepara un bizcocho o cualquier receta casera con los ingredientes que tengas por casa.

❖ **Teatro de sombras**

Recorta siluetas de cartulina y pégalas en un palo. Saca la linterna y... ¡que se haga la magia!

❖ **Grabar un vídeo teatral**

Piensa en una idea, elige los personajes y graba con un móvil una escena, anuncio o sketch divertido.

❖ **Jugar al voleibol con un globo**

Si tienes un globo, hínchalo y monta un partido de voleibol en el salón.

❖ **Rescatar algún juego de mesa**

El Parchís, el Monopoly, el Scattergories...con ellos se trabajan muchas habilidades.

❖ **Jugar a gestos o a películas.**

Un clásico entre los clásicos que siempre funciona.

❖ **Entrevistar a un famoso**

Imagina que entrevistas a un personaje famoso y hazle preguntas divertidas

❖ **Esconder mensajes por la casa**

Coge unos Post-it y esconde mensajes sorpresa por la casa; le sacarás una sonrisa a quien los encuentre.

❖ **Inventar una coreografía**

Escoge la canción del momento e inventa una coreografía cañera.

❖ **Dibujar retratos**

Uno posa y los demás le dibujan. ¿Cuál ha quedado más gracioso? ¿Cuál se parece más?

❖ **Grabar un programa de radio**

Imagina que tienes un programa de radio, ¿qué le contarías a tus oyentes? ¿Qué música pincharías? ¡Grábalo y diviértete escuchándolo!

❖ **Doblar una película**

Reproduce cualquier escena de cualquier película sin sonido y ponle voz. Si el diálogo es un poco absurdo, mejor.

❖ **Inventarse una canción**

Libera tu sentido del ritmo y compón una canción con sentimiento.

❖ **Hacer yoga**

Convierte el espacio en una clase de yoga.

❖ **Desfile de disfraces**

¡Todo vale! Abre el armario y juega con combinaciones imposibles.

❖ **Jugar a 'Si fuera...'**

Si fueras un animal, ¿quién serías, ¿por qué? ¿Y si fueras un planeta, una comida, una prenda de ropa?

- ❖ **Aviones de papel**  
Construye aviones de papel tan aerodinámicos como puedas y hazlos volar.
- ❖ **Inventarse una poesía**  
Saca el poeta que llevas dentro y escribe una bonita poesía. No hace falta que rime.
- ❖ **Jugar al Pictionary**  
Solo hace falta papel y lápiz. Intenta que los demás descubran lo que dibujas, pero ¡no puedes hablar!
- ❖ **Superhéroes al poder**  
Cada uno elige un súper poder y empieza el juego. ¡Imaginación al poder!
- ❖ **Sesión de peluquería**  
No es una peluquería normal, solo valen ¡peinados locos!
- ❖ **Personajes de cuento**  
Leer un cuento haciendo cada uno la voz de un personaje.
- ❖ **Hacer un collage**  
Saca las revistas viejas y monta un personaje divertido o un paisaje imposible.

- ❖ **Hacer un karaoke**  
Escoge tu micrófono y a darlo todo.
- ❖ **Sala de cine**  
Prepara las entradas, las palomitas... ¡incluso podéis montar un cinefórum!
- ❖ **Escribir un cómic**  
Secciona una hoja en cuadrados y dibuja una tira cómica.
- ❖ **Plantar una lenteja**  
Coge una lenteja o un garbanzo y plántalo con algodón mojado.
- ❖ **Escribir una carta**  
Escoge a una persona especial y escríbele una carta. Le encantará recibirla.
- ❖ **Hacer origami**  
un barco de papel, una pajarita... Busca ideas y ¡a ver qué sale!
- ❖ **Hacer recortables**  
Dibuja un personaje, recórtalo y hazle ropa, complementos... La moda en tus manos.
- ❖ **Hacer un picnic en el salón**  
Prepara un buen picoteo, saca un mantel y monta un picnic en el salón.



- ❖ **Marionetas con calcetines**  
Busca algún calcetín viejo, cósele unos botones a modo de ojos y crea tus propias marionetas.
- ❖ **Desconocidos en la cena**  
Juega a cenar con tus compañeros como si ninguno os conocieseis. ¿De qué hablaríais, cómo os trataríais?
- ❖ **Escondite inglés**  
un, dos, tres... ¡Que nadie se mueva ( dentro del espacio interior)!
- ❖ **Lo que me gusta de ti**  
Cuenta en voz alta o escribe lo que más te gusta de tus compañeros.
- ❖ **Trabalenguas**  
¿Cuál es el trabalenguas más difícil que conoces? ¿Lo puedes decir más rápido sin equivocarte?
- ❖ **Imitar posturas**  
Cada turno es uno el modelo y hay que imitar todo lo que haga. Cuanto más extrañas sean las posturas, ¡más risas!
- ❖ **Tela de araña**  
Convierte el pasillo en una tela de araña: con cinta, con lana... Hay que atravesarla, ¡pero sin tocarla!
- ❖ **Crear marcapáginas**  
Con papel, cartulina, pegatinas... ¡Un despliegue de medios para crear tu mejor marcapáginas!

- ❖ **Contar chistes**  
Seguro que lo has contado mil veces, ¿pero a quién no le gusta un chiste?
- ❖ **Hacer un masaje**  
Remángate y despliega todas tus dotes para dar el mejor masaje del mundo. ¡Luego te toca recibirlo!
- ❖ **Caras imposibles**  
Uno tiene que hacer las muecas más grandes que pueda y el resto no puede reírse. ¿Podréis lograrlo?
- ❖ **Construye una catapulta**  
Coge una cuchara y monta tu propia catapulta con bolas de papel. ¿Quién llega más lejos?
- ❖ **Adivina la canción**  
No valen las palabras, tararea o escoge una sola sílaba. ¿Qué canción es?
- ❖ **Fotos divertidas**  
Saca el teléfono y haceos fotos divertidas: saltando, haciendo muecas... ¡Cómo mola verlas después!
- ❖ **Equilibrista**  
Con una cinta o con lana, camina por encima como si fuera el cable de un equilibrista.  
¡No es tan fácil como parece!
- ❖ **Mapa del tesoro**  
Esconde un objeto y sitúalo en un plano dibujado de tu casa. ¿Eres capaz de encontrarlo?

❖ **Las canciones de tu infancia**

¿Quieres vivir un flashback? Recuerda las canciones de tu infancia.

❖ **Canasta**

Una cesta, un cubo... ¡Las canastas están por todas partes! ¿Eres tú el nuevo Gasol?

❖ **Frío y caliente**

Esconde un objeto y encuéntralo moviéndote por el espacio, sabiendo que frío es lejos y caliente es cerca. ¡Cuánto más escondido esté, mejor!

❖ **El teléfono escacharrado**

Piensa una frase extraña. Ahora pásala a quien tengas a tu derecha, pero díla muy rápido. ¿Qué le llega al último?

❖ **Adivinar personajes**

Uno piensa en un personaje y los demás intentan adivinar de quién se trata, pero solo vale responder sí o no.



Un documento de



Imágenes: FreePick

[www.plenainclusionasturias.org](http://www.plenainclusionasturias.org)