

CRIANZA COVID-19

Consejos para niños, niñas y adolescentes con discapacidad

Todos los niños, incluidos aquellos con discapacidades, necesitan amor, respeto, cuidado y tiempo, especialmente en momentos difíciles e inciertos.

Mantén a tu hijo o hija seguro.

- Se recomienda fuertemente que sigas las instrucciones sanitarias locales ante el COVID-19, mientras ayudes a tu hijo a mantenerse lo más activo posible tanto dentro de la casa como fuera de ella.
- Pregúntale al equipo de apoyo profesional en tu localidad, o a los centros de atención especial, sobre adecuaciones especiales ante el COVID-19.
- Guarda los números de contacto de emergencia donde puedas verlos fácilmente, como en el refrigerador.



Sé su sostén. Apóyale con comprensión y cariño.

- Es posible que tu hijo no tenga el mismo apoyo que suele tener, y esto puede conducir a desafíos adicionales como un mayor estrés, ansiedad y frustración.
- Usa apoyo físico y verbal para que tu hijo o hija se sienta aceptado y amado.
- ¡El lenguaje corporal positivo, los gestos y las palabras hacen una gran diferencia!

Comunicándote con tu hijo o hija.

- Acércate a su altura cuando te comuniques con tu hijo o hija.
- Mantén contacto visual, una actitud positiva.
- Toma tu tiempo para permitirle a tu hijo o hija el espacio que necesite para comunicarse.
- Observa, escucha y confirma que le comprendes a tu hijo o hija.

¡Refuerza lo positivo!

- Refuerza sus fortalezas con elogios y estimula sus habilidades, en vez de resaltar las cosas que no puede hacer.
- Ayuda a los niños o adolescentes solamente cuando lo necesiten. Demasiado apoyo les niega la oportunidad de independizarse y podría sentirse como un trato condescendiente.

Pide ayuda si puedes.

- Comparte las tareas con otras personas adultas que integran tu familia.
- ¡No estás sola, no estás solo! Conéctate constantemente con personas que entienden tu situación. Comparte tus desafíos y tus éxitos.
- Es normal que tengas sentimientos de estrés, frustración y temor en este momento.
- ¡Sé amable contigo mismo y tómate un descanso cuando lo necesites! Las hojas de consejos "Cuando nos enojamos" y "Mantén la calma y maneja el estrés" tienen algunos consejos útiles.

Fortalece las rutinas.

- Las rutinas ayudan a los niños, niñas y adolescentes a sentirse seguros y protegidos. Ve la hoja de consejos, "Establece una base segura!" para más información.
- Crea una rutina diaria con actividades que le sean conocidas a tu hijo o hija e incluye algunas de sus actividades favoritas.
- Ayuda a tu hijo o hija a conectarse con amigos y familiares a través de conversaciones telefónicas, escribiendo cartitas o haciendo dibujos.
- Preséntale a tu hijo o hija opciones con posibilidad de elegir, para que tenga un sentido de control o manejo. Esto también aumenta su autoestima.
- Usa un lenguaje simple con instrucciones claras, y comunicación no verbal para aquellos niños que lo necesitan (por ejemplo: gestos, imágenes y ayudas visuales).

Para más información haz clic en los links abajo:

RECOMENDACIONES DE UNICEF

OTROS IDIOMAS

BASE DE EVIDENCIA

Partners



Funders



The COVID-19 Parenting Emergency Response is supported by the UKRI GCRF/Newton Fund, the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, Oak Foundation, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ififa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and WellSpring Advisors.